



# Corps et âme

l'impact de la pandémie sur  
la santé physique et mentale



L'Environics Institute pour la recherche par sondage mène des recherches sociales et d'opinion publique pertinentes et originales liées à des questions touchant les politiques publiques et le changement social. C'est au moyen de tels travaux de recherche que les organisations et les gens peuvent mieux comprendre le Canada d'aujourd'hui, la façon dont il évolue et son avenir possible.

Le Centre des Compétences futures est un centre de recherche et de collaboration avant-gardiste qui se voue à préparer les Canadiennes et les Canadiens pour qu'ils aient du succès en emploi et qu'ils satisfassent aux besoins émergents en talents des employeurs. En qualité de communauté pancanadienne, le CCF réunit des experts et des organismes de différents secteurs afin de déterminer, d'évaluer et d'échanger de façon rigoureuse des approches novatrices au développement des compétences nécessaires pour favoriser la prospérité et l'inclusion. Le CCF participe directement à l'innovation grâce à des investissements dans des projets pilotes et de la recherche universitaire sur l'avenir du travail et les compétences au Canada. Le Centre des Compétences futures – Future Skills Centre est financé par le gouvernement du Canada dans le cadre du programme Compétences futures.

Le Diversity Institute mène et coordonne des recherches multidisciplinaires et multipartites pour répondre aux besoins des Canadiens et des Canadiennes de tous les horizons, à la nature changeante des aptitudes et des compétences, et aux politiques, mécanismes et outils qui favorisent l'inclusion et la réussite économiques. Notre approche axée sur l'action et fondée sur des données probantes fait progresser la connaissance des obstacles complexes auxquels font face les groupes sous-représentés ainsi que des pratiques exemplaires pour induire des changements et produire des résultats concrets. Le Diversity Institute dirige des recherches pour le Centre des Compétences futures.

Les opinions et interprétations contenues dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.



# Sondage sur l'emploi et les compétences

## Sondage sur l'emploi et les compétences

Le Sondage sur l'emploi et les compétences a été mené par l'Environics Institute for Survey Research, en partenariat avec le Centre des Compétences futures et le Diversity Institute de l'Université Ryerson. La première phase de l'étude a été réalisée entre la fin de février et le début d'avril 2020. Le présent rapport se base sur la deuxième phase du sondage, dans laquelle 5 351 personnes âgées de 18 ans et plus, dans l'ensemble des provinces et des territoires canadiens, ont répondu aux questions en ligne (provinces) ou par téléphone (territoires) entre le 24 novembre et le 22 décembre 2020. Le sondage comprend un suréchantillonnage de Canadiens et Canadiennes vivant dans de plus petites provinces et dans les territoires, ainsi que de personnes s'étant identifiées comme Autochtones, et ce, en vue de fournir un portrait plus représentatif des expériences partout au pays. Sauf indications contraires, les résultats sont pondérés en fonction de l'âge, du genre, de la région, du niveau de scolarité et de l'identité autochtone afin de garantir qu'ils représentent bien la population canadienne (comme l'indique le Recensement de 2016).

Dans ce rapport, les résultats du sondage ci-haut mentionné sont comparés à ceux d'une étude antérieure effectuée un an et demi plus tôt, avant la pandémie. Le sondage Les relations raciales au Canada 2019 a été mené en ligne entre le 17 avril et le 6 mai 2019 auprès d'un échantillon de 3 111 Canadiens et Canadiennes âgés de 18 ans et plus. L'échantillon comprenait des suréchantillons de personnes qui s'étaient autodéclarées comme Chinoises, Noires, Sud-asiatiques ou Autochtones (Premières Nations, Métis, Inuits) soit les quatre plus grandes populations racisées au Canada.

# Table des matières

<b>Résumé</b>	<b>1</b>
<hr/>	
<b>Santé physique et mentale</b>	<b>2</b>
<hr/>	
Changements de perception à l'égard de la santé physique	2
Changements de perception à l'égard de la santé mentale	4
La santé mentale des parents qui travaillent	7
La santé mentale des jeunes femmes	8
<b>Implications pour les gouvernements et les employeurs</b>	<b>9</b>
<hr/>	

# Résumé

La pandémie de COVID-19 a affecté la santé — et plus précisément la santé mentale — de la population canadienne.

La perception des Canadiens et des Canadiennes concernant leur santé physique s'est légèrement détériorée entre avril 2019 et décembre 2020.

Dans l'ensemble, la perception des femmes quant à leur santé physique a été moins bonne, alors que les hommes ont affirmé n'avoir noté aucun changement significatif à ce chapitre.

Le déclin a également été plus prononcé parmi les personnes de 65 ans et plus. Cependant, c'est la combinaison de l'âge et du genre qui est la plus frappante. En effet, comparativement à l'automne 2019, les jeunes hommes étaient largement *plus susceptibles* en décembre 2020 de déclarer que leur santé physique était excellente ou très bonne, par rapport aux femmes plus âgées, qui étaient nettement *moins susceptibles* d'affirmer la même chose.

L'évaluation des répondants de leur santé mentale depuis le début de la pandémie a été plus négative si on la compare à l'évolution de la perception de leur santé physique pendant la même période. Encore une fois, les expériences varient grandement selon l'âge et le genre. Le déclin est légèrement plus prononcé chez les femmes que chez les hommes. Et, bien qu'aucun changement n'ait été constaté chez les jeunes Canadiens et Canadiennes, le sondage a révélé des changements significatifs chez les personnes âgées de 30 à 64 ans, et une chute considérable chez les personnes âgées de 65 ans et plus. Comme c'est le cas pour la santé physique, le contraste le plus saisissant en matière de santé mentale s'observe entre la situation des jeunes hommes et celle des femmes plus âgées.

Depuis avril 2019, la perception à l'égard de la santé mentale a connu un déclin parmi tous les principaux groupes d'identité raciale, ainsi que

chez les personnes s'étant identifiées comme Autochtones. Ce déclin est toutefois plus prononcé chez les répondants s'étant identifiés comme Chinois. Ceci est à relever car il s'agit d'une baisse considérable qui représente une réduction de moitié du nombre de Canadiens d'origine chinoise qui perçoivent leur santé mentale comme excellente ou très bonne, et qui signifie que cette perception de leur santé mentale est maintenant nettement plus mauvaise que celle des principaux autres groupes raciaux.

Si le *déclin* dans la perception de la santé mentale au cours des 18 derniers mois s'est fait davantage sentir chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes, il n'en demeure pas moins que les jeunes Canadiens et Canadiennes continuent d'évaluer leur santé mentale comme étant moins bonne que celle de la population en général. Cependant, c'est la situation des femmes qui est la plus préoccupante. Parmi les 18 à 29 ans, par exemple, une femme sur deux déclare que sa santé mentale est passable ou mauvaise, et il en va de même pour une étudiante sur deux (âgée d'au moins 18 ans). La proportion de jeunes femmes ayant déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise est généralement semblable parmi celles qui se sont identifiées comme Blanches, racisées ou Autochtones

Les résultats présentés dans ce rapport soulignent l'importance de recueillir des données et d'effectuer des recherches qui permettent de comprendre comment les expériences diffèrent selon l'âge, le genre, l'identité raciale, l'identité autochtone et d'autres facteurs. Les données présentées dans le présent rapport constituent un pas en avant à cet égard, mais des recherches plus approfondies et plus exhaustives sont aussi nécessaires pour s'assurer de ne pas négliger les défis auxquels sont confrontées des personnes et des communautés particulières.

# Santé physique et mentale

La pandémie de COVID-19 a entraîné dans son sillage des risques pour la santé, des pertes de revenus et d'emploi, une restriction des activités ainsi que des incertitudes prolongées. Il n'est donc pas surprenant qu'elle ait également affecté la santé — et plus précisément la santé mentale — de la population canadienne.

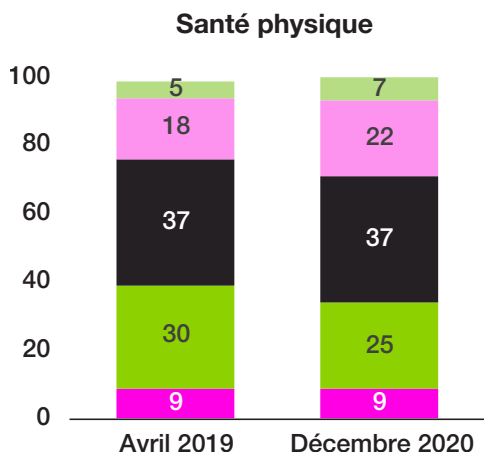
Dans le cadre d'un sondage distinct réalisé en avril 2019, soit un an avant la pandémie, deux répondants sur cinq (39 %) avaient indiqué que leur santé était excellente ou très bonne; un nombre comparable de répondants (37 %) avaient affirmé qu'elle était bonne; et près d'un répondant sur quatre (23 %) avait déclaré qu'elle était passable ou mauvaise. La perception de la santé mentale pendant cette période avait été légèrement plus positive : en effet, une personne sur deux (53 %) avait déclaré que sa santé mentale était excellente ou très bonne, une sur quatre (26 %) avait affirmé qu'elle était bonne, et une sur cinq (21 %), qu'elle était passable ou mauvaise<sup>1</sup>.

## Changements de perception à l'égard de la santé physique

Au moment où s'est déroulée la deuxième phase du Sondage sur l'emploi et les compétences mené en décembre 2020, soit après plusieurs mois d'annulations d'événements sportifs et de fermetures de centres de conditionnement, la perception de la santé physique des répondants s'était légèrement détériorée : 34 % des personnes sondées avaient alors affirmé que leur santé était excellente ou très bonne, et 28 % avaient déclaré qu'elle était passable ou

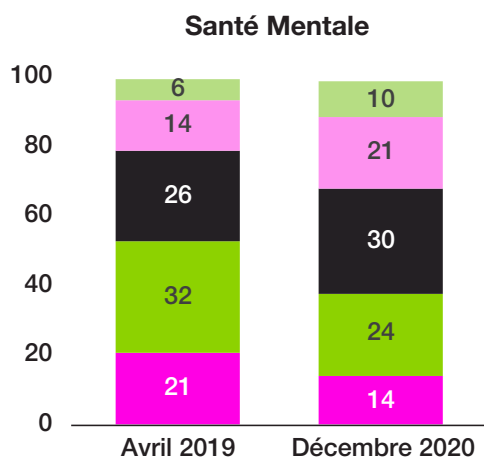
## Changement de perception concernant la santé physique et mentale

Avril 2019 – décembre 2020



Q10a.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé physique* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?



Q10b.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé mentale* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

<sup>1</sup> Les données du Sondage 2019 sur les relations raciales au Canada sont accessibles sur le site Web de l'Environics Institute, à l'adresse suivante : <https://www.environmenticsinstitute.org/projects/project-details/race-relations-in-canada-2019>.

■ Mauvaise ■ Très bonne  
 ■ Passable ■ Excellente  
 ■ Bonne

mauvaise<sup>2</sup>. Ces changements n'ont toutefois pas été perçus de la même manière chez les différents groupes de la population.

Dans l'ensemble, la perception des femmes quant à leur santé physique a été moins bonne, alors que les hommes ont affirmé n'avoir noté aucun changement significatif à ce chapitre. Le déclin est aussi très prononcé chez les personnes âgées de 65 ans et plus, alors qu'on a constaté une légère amélioration parmi les 18 à 29 ans.

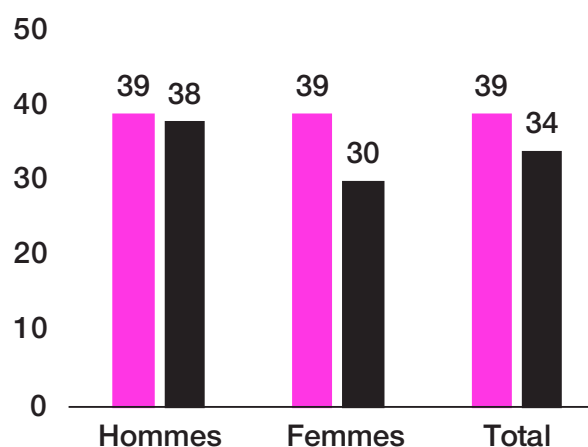
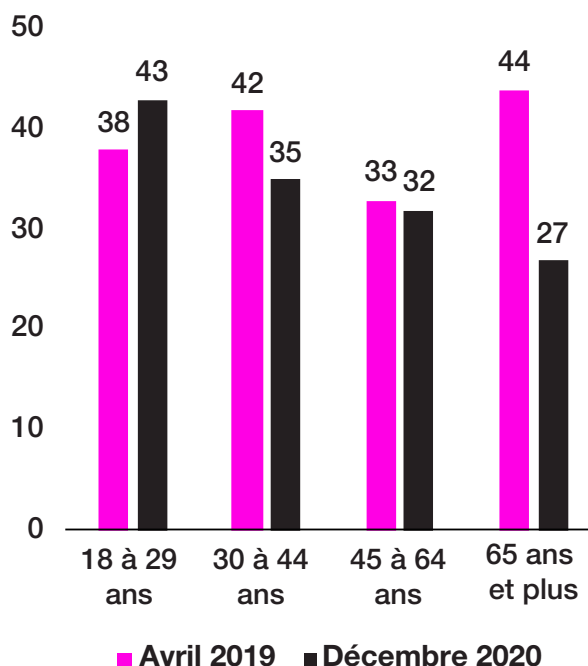
Cependant, c'est la combinaison de l'âge et du genre qui est la plus frappante. En effet, comparativement à l'automne 2019, les jeunes hommes étaient largement *plus susceptibles* en décembre 2020 de déclarer que leur santé physique était excellente ou très bonne, par rapport aux femmes plus âgées, qui étaient nettement *moins susceptibles* d'affirmer la même chose. Ces données suggèrent que les deux groupes ont vécu des expériences opposées : il est possible que les jeunes hommes aient profité du confinement pour se concentrer sur des exercices physiques qu'ils pouvaient pratiquer chez eux ou à l'extérieur, dans leur quartier, tandis que pour les femmes plus âgées, le confinement s'est traduit par d'importants obstacles les empêchant de demeurer actives.

On constate également des expériences différentes selon les groupes d'identité. La perception envers leur santé physique, de la part des répondants qui se sont identifiés comme Autochtones ou d'origine sud-asiatique, n'a pratiquement pas changé; un modeste déclin a été constaté pour les personnes qui se sont identifiées comme Blanches ou Chinoises; alors que celles s'étant identifiées comme Noires ont signalé un déclin plus important. En décembre 2020, 35 % des personnes noires sondées ont déclaré que leur santé physique était excellente ou très bonne, ce qui marque une baisse de 14 points de pourcentage depuis avril 2019.

2 Les deux questions du sondage de 2019 portaient sur la « santé », puis sur la « santé mentale », alors que dans le sondage de 2020, les questions portaient plus précisément sur la « santé physique » et la « santé mentale ».

## Changement de perception concernant la santé physique

Avril 2019 – décembre 2020, excellente ou très bonne, par âge et par genre

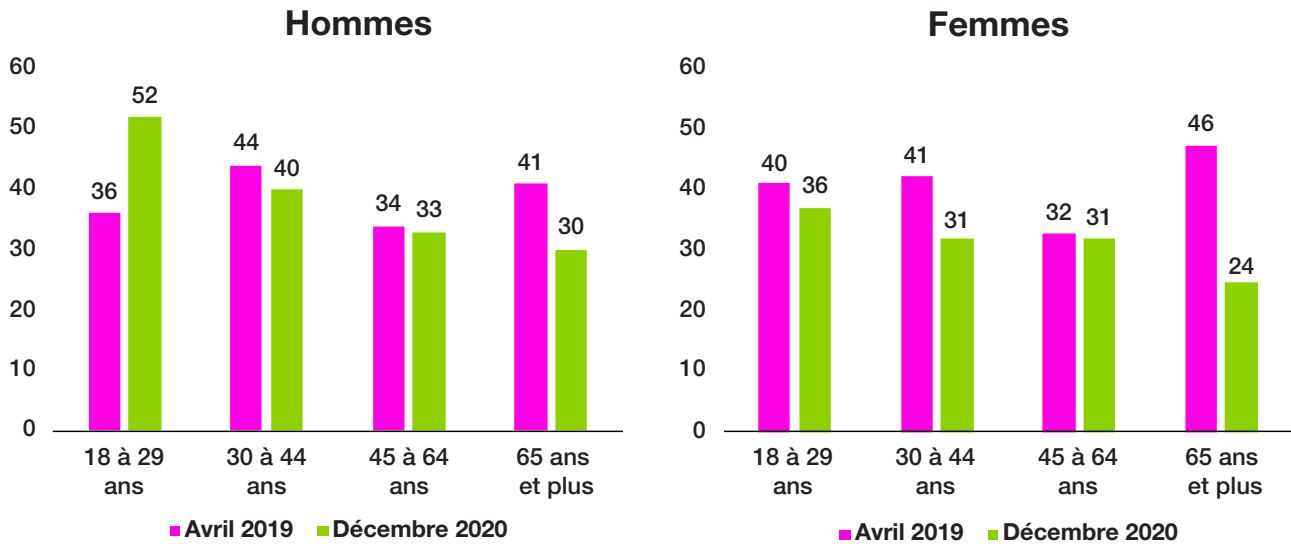


Q10a.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé physique* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

## Changement de perception concernant la santé physique

Avril 2019 – décembre 2020, excellente ou très bonne, par âge et genre (combinés)



Q10a.

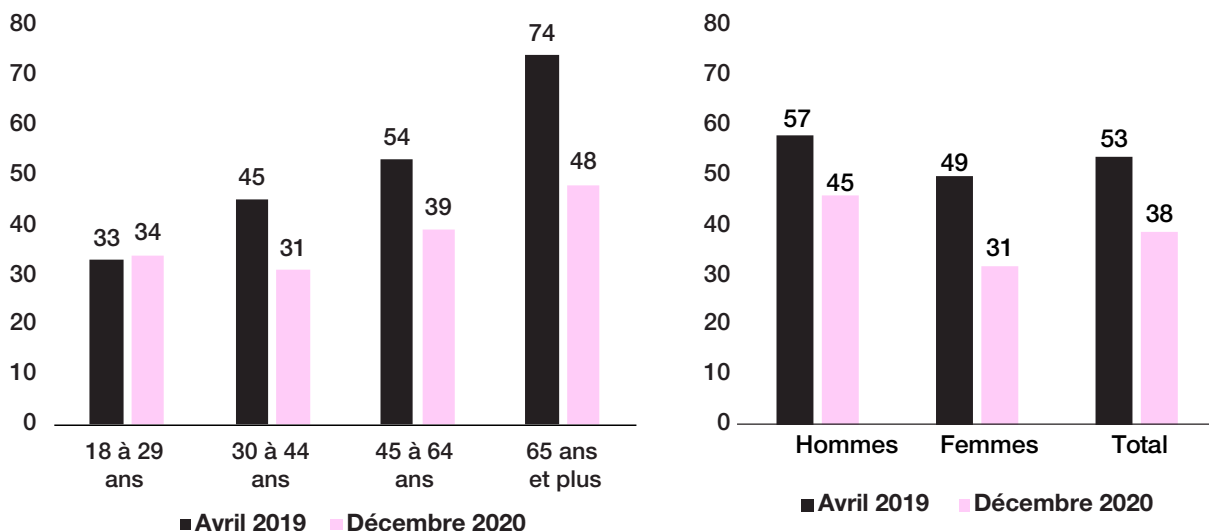
De manière générale, diriez-vous que votre *santé physique* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

## Changements de perception à l'égard de la santé mentale

Contrairement au modeste déclin, de manière générale, dans la perception de la santé physique, on constate un déclin plus prononcé dans la perception de la santé mentale depuis le début de la pandémie. En décembre 2020, 38 % des Canadiens et des Canadiennes ont déclaré que leur santé mentale était excellente ou très bonne, ce qui indique une baisse de 15 points de pourcentage depuis avril 2019. La proportion de personnes ayant mentionné que leur santé mentale était passable ou mauvaise a augmenté de 10 points pendant la même période, soit de 21 % à 31 %.

## Changement de perception concernant la santé mentale

Avril 2019 – décembre 2020, excellente ou très bonne, par âge et par genre



Q10b.

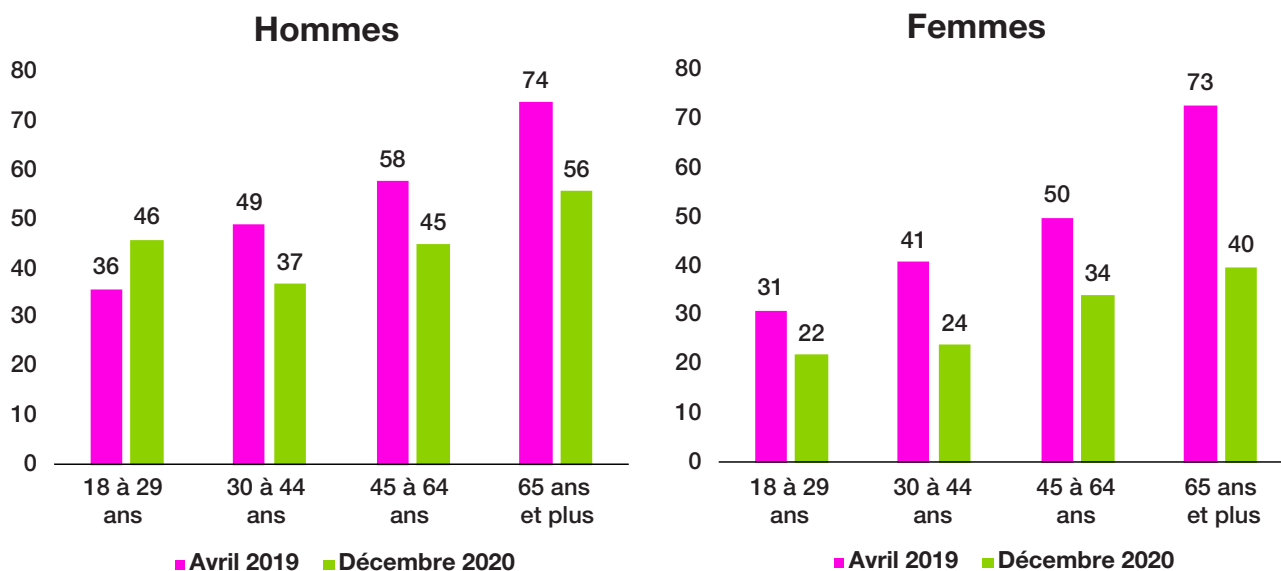
De manière générale, diriez-vous que votre *santé mentale* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

Encore une fois, les expériences varient grandement selon l'âge et le genre. L'évaluation de la santé mentale tant par les hommes que par les femmes est plus négative, mais le déclin est légèrement supérieur dans le cas des femmes (18 points), comparativement à celui des hommes (12 points). La différence entre les groupes d'âge est plus prononcée. Aucun changement n'a été constaté chez les jeunes Canadiens et Canadiennes (entre 18 et 29 ans), alors que le sondage a révélé des changements significatifs chez les personnes de 30 à 64 ans, et une chute considérable chez les répondants de 65 ans et plus. La proportion de personnes âgées ayant déclaré que leur santé mentale était excellente ou très bonne a chuté de 26 points, soit de 74 % en avril 2019 à 48 % en décembre 2020.

Comme pour la santé physique, le contraste le plus saisissant en matière de santé mentale s'observe entre la situation des jeunes hommes et celle des femmes plus âgées. La perception qu'ont les jeunes hommes de leur santé mentale s'est légèrement améliorée depuis avril 2019. Il s'agit du seul groupe (âge et genre combinés) dans ce cas. On a, par contre, constaté un déclin très important chez les femmes plus âgées; en effet, alors qu'en avril 2019, 73 % des femmes de 65 ans et plus avaient déclaré que leur santé mentale était excellente ou bonne, cette proportion était tombée à 40 % en décembre 2020.

### Changement de perception concernant la santé mentale

Avril 2019 – décembre 2020, excellente ou très bonne, par âge et genre (combinés)



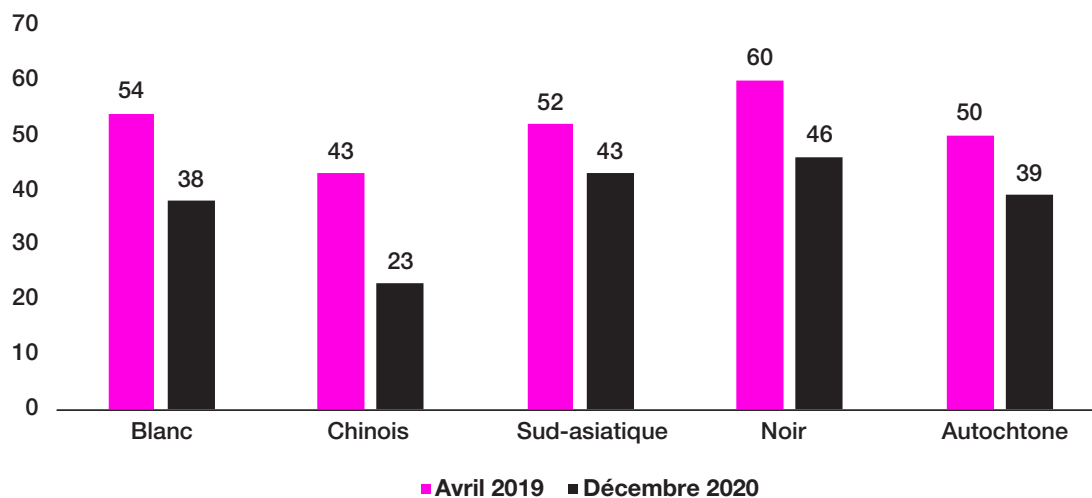
Q10b.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé mentale* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

Au-delà du genre et de l'âge, depuis avril 2019, la perception à l'égard de la santé mentale a connu un déclin parmi tous les principaux groupes d'identité raciale, ainsi que chez les personnes s'étant identifiées comme Autochtones. Ce déclin est toutefois plus prononcé chez les répondants s'étant identifiés comme Chinois : une baisse de 20 points a été relevée dans la proportion de Canadiens d'origine chinoise ayant déclaré que leur santé mentale était excellente ou très bonne, par rapport au déclin moyen qui est de 15 points. Cependant, le plus frappant est cette baisse de 20 points en moins de deux ans et qui représente une réduction de moitié du nombre de Canadiens d'origine chinoise qui déclarent que leur santé mentale est excellente ou très bonne, faisant maintenant de ce nombre, un nombre nettement inférieur à celui de tous les autres groupes racisés principaux.

## Changement de perception concernant la santé mentale

Avril 2019 – décembre 2020, excellente ou très bonne, par identité



Q10b.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé mentale* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

Parmi les Autochtones, la baisse globale de la proportion des répondants ayant affirmé que leur santé mentale était excellente ou très bonne est légèrement plus importante chez ceux qui se sont identifiés comme membres des Premières Nations (baisse de 15 points, soit de 55 % en 2019 à 40 % en 2020) par rapport à ceux qui se sont identifiés comme étant des Métis (baisse de 7 points, de 44 % à 37 %). (L'échantillon des Inuits en 2019 n'est pas assez représentatif pour effectuer une comparaison; cependant, en 2020, 62 % des Inuits ont déclaré que leur santé mentale était excellente ou très bonne.)

Enfin, on peut s'attendre à ce qu'il existe un lien entre les expériences de la pandémie et la situation de la santé mentale signalée par les répondants. Les personnes ayant déclaré que la pandémie les avait beaucoup affectées, par exemple, ont été plus susceptibles d'affirmer que leur santé mentale était mauvaise que celles qui ont indiqué avoir été moins affectées (plus précisément, 41 % des personnes affectées dans une grande mesure disent que leur santé mentale est passable ou mauvaise, comparativement à 24 % des répondants qui disent qu'ils n'ont pas été très affectés ou qu'ils n'ont pas été affectés du tout). Cette adéquation est également vraie pour les personnes ayant perdu des heures de travail, des revenus ou leur emploi en raison de la pandémie, comparativement à celles qui ont continué à travailler normalement.

## La santé mentale des parents qui travaillent

Parmi les Canadiens et les Canadiennes âgés de 25 à 54 ans et sur le marché du travail, ceux qui ont des enfants à la maison font état d'une meilleure santé mentale que ceux qui n'en ont pas – ce qui reflète probablement les défis auxquels sont confrontées les personnes qui ne vivent pas dans le cadre d'une structure familiale.

Si l'on considère uniquement les personnes ayant des enfants à la maison, la situation des hommes et des femmes qui travaillent est toutefois très différente. Si l'on se penche de nouveau sur les personnes âgées de 25 à 54 ans qui travaillent :

- > Dans le cas des hommes, ceux qui ont des enfants de moins de cinq ans à la maison ont une perception plus positive de leur santé mentale que ceux dont les enfants sont plus âgés.
- > Chez les femmes, la situation est inversée : la perception de la santé mentale est moins bonne chez celles dont le plus jeune enfant à la maison a moins de cinq ans.
- > Par conséquent, dans le cas des personnes dont le plus jeune enfant à la maison a moins de cinq ans, les femmes (36 %) sont deux fois plus susceptibles que les hommes (17 %) d'indiquer que leur santé mentale est passable ou mauvaise.

Ces tendances se confirment indépendamment du fait que la personne ait travaillé à la maison pendant la pandémie ou qu'elle ait continué de travailler à l'extérieur.

## La santé mentale des jeunes femmes

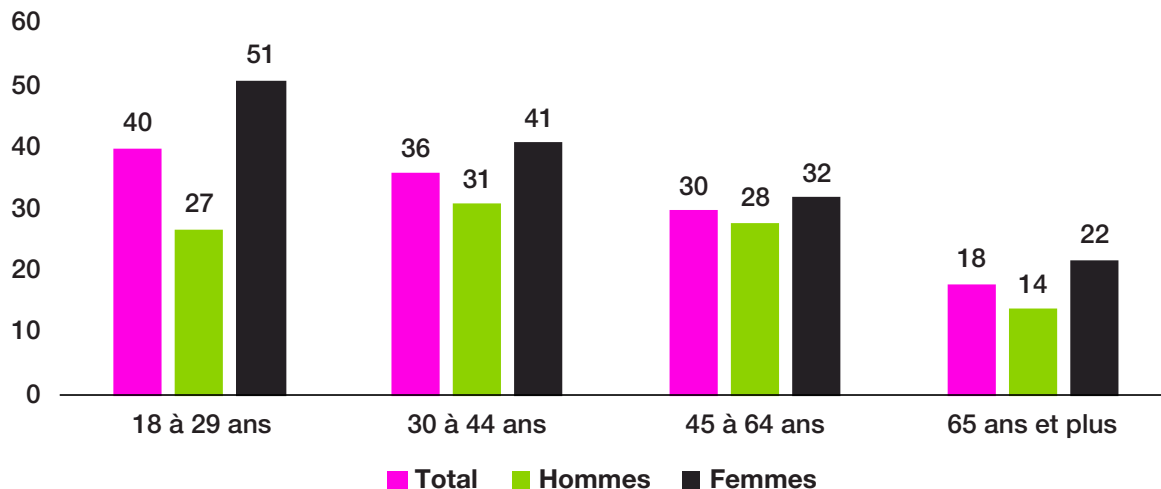
Si le *déclin* dans la perception de la santé mentale au cours des 18 derniers mois s'est fait davantage sentir chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes, il n'en demeure pas moins que les jeunes Canadiens et Canadiennes continuent d'évaluer leur santé mentale comme étant moins bonne que celle de la population en général. Deux personnes sur cinq (40 %) âgées de 18 à 29 ans ont déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise. De la même manière, les étudiants (44 %) sont beaucoup plus susceptibles d'affirmer que leur santé mentale est passable ou mauvaise que la population active (31 %) ou les retraités (21 %).

Cependant, dans le cas des jeunes adultes en général, et des étudiants en particulier, c'est la situation des femmes qui ressort comme la plus préoccupante. Parmi les 18 à 29 ans, une femme sur deux (51 %), comparativement à 27 % des hommes, a déclaré que sa santé mentale était passable ou mauvaise; parmi les étudiants, cette proportion grimpe respectivement à 52 % pour les femmes et à 32 % pour les hommes.

La proportion de jeunes femmes (entre 18 et 29 ans) ayant déclaré que leur santé mentale était passable ou mauvaise est généralement semblable parmi celles qui se sont identifiées comme Blanches (50 %), racisées (53 %) ou Autochtones (47 %).

### Perception concernant la santé mentale

Décembre 2020, passable ou mauvaise, par âge et genre



Q10b.

De manière générale, diriez-vous que votre *santé mentale* est excellente, très bonne, bonne, passable ou mauvaise?

# Implications pour les gouvernements et les employeurs

Une mauvaise condition de santé physique ou mentale est un problème en soi pour les personnes les plus affectées : elle est, par définition, le signe d'un bien-être affaibli et d'une qualité de vie dégradée. Il existe néanmoins des implications à plus grande échelle pour le milieu de travail et pour l'économie dans son ensemble — des implications qui sont particulièrement pertinentes pour les employeurs et les gouvernements au moment où ils commencent à planifier une reprise postpandémique.

En milieu de travail, une moins bonne santé est associée à une moindre satisfaction et à des relations tendues. Par exemple, les personnes qui déclarent être en moins bonne santé mentale ou physique sont également beaucoup moins susceptibles de se sentir satisfaites de leur emploi actuel, et aussi beaucoup moins susceptibles de dire que leur employeur les a aidées à gérer les changements de leur situation professionnelle causés par la pandémie de COVID-19. Ces travailleurs ont également une plus faible capacité à trouver un équilibre entre leur travail et leur vie familiale. Une moins bonne santé peut être la cause ou le résultat de ces situations professionnelles plus tendues — ou les deux. Quoi qu'il en soit, les préoccupations de santé des employés ont des répercussions dans le milieu de travail. On peut donc s'attendre à ce qu'aider les employés à améliorer leur santé physique et mentale soit bénéfique non seulement pour les personnes les plus directement concernées, mais aussi pour le succès des entreprises et de l'économie de façon plus générale.

Les gouvernements et les employeurs doivent également être conscients du lien entre les préoccupations de santé et l'interruption du travail pendant la pandémie. Par exemple, les personnes qui ont déclaré être en moins bonne santé physique ou mentale sont plus susceptibles que la moyenne d'avoir subi une perte d'emploi ou de revenu pendant les arrêts économiques causés par la pandémie de COVID-19. Une moins bonne santé peut avoir augmenté la probabilité d'une mise à pied; elle est probablement aussi le résultat de cette expérience. Dans les deux cas, l'implication est que les mesures qui visent à assurer une reprise économique complète doivent aller au-delà d'un simple arrêt des confinements. La reprise doit également s'attaquer expressément à la moins bonne santé des personnes les plus affectées par la pandémie.

Dans ce contexte, il convient de souligner le lien étroit qui existe entre la santé et la résilience. La confiance des Canadiens et des Canadiennes en leurs capacités face aux défis et leur sentiment de pouvoir rebondir rapidement après des périodes difficiles sont très fortement liés à leur santé physique et mentale. Par exemple, 81 % des personnes qui déclarent avoir une excellente ou une bonne santé mentale disent qu'elles ont toujours ou souvent l'impression de pouvoir rebondir rapidement après des périodes difficiles; chez les personnes qui déclarent avoir une santé mentale passable ou mauvaise, cette proportion n'est que de 27 %. De même, 83 % des personnes qui déclarent avoir une excellente ou une bonne santé mentale disent avoir toujours ou souvent confiance en leurs capacités, même lorsqu'elles sont confrontées à des défis; chez les personnes qui déclarent avoir une santé mentale passable ou mauvaise, cette proportion n'est que de 35 %. Ces relations ne sont pas surprenantes, car, à bien des égards,

la santé mentale autodéclarée et les mesures de confiance en soi face à l'adversité font appel à la même condition sous-jacente. Il n'en demeure pas moins cependant que les Canadiens et les Canadiennes ne sont pas tous aussi bien placés pour rebondir une fois la pandémie passée. Il incombe aux gouvernements et aux employeurs de mettre en place des politiques visant à garantir que la reprise économique ne laissera pas pour compte les Canadiens et les Canadiennes confrontés à des défis de santé.

Enfin, les résultats présentés dans ce rapport soulignent l'importance de recueillir des données et d'effectuer des recherches qui permettent de comprendre comment les expériences diffèrent selon l'âge, le genre, l'identité raciale, l'identité autochtone et d'autres facteurs. Ces résultats plus détaillés sont essentiels pour faire progresser notre compréhension des réalités divergentes de la société canadienne, non seulement pendant la pandémie mais aussi à d'autres moments. Les données présentées dans le présent rapport et dans les autres rapports de la série constituent un pas en avant à cet égard, mais des recherches plus approfondies et plus exhaustives sont nécessaires pour s'assurer de ne pas négliger les défis auxquels sont confrontées des personnes et des communautés particulières.

