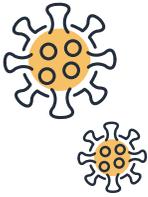


# Symptômes d'anxiété et de dépression durant la pandémie de COVID-19

De septembre à décembre 2020 Données de l'enquête sur la COVID-19 et la santé mentale<sup>1</sup>

## La pandémie de COVID-19 et le stress



La pandémie de COVID-19 a affecté les individus, les familles et les communautés de plusieurs manières. **Près de 7 Canadiens sur 10** ont déclaré avoir été affectés négativement par la COVID-19.

**Près de 2 Canadiens sur 5** ont déclaré un certain niveau de détresse au cours du dernier mois. En raison de distanciation sociale et des mesures de confinement répétées, les sentiments d'isolement et de solitude peuvent accroître les niveaux d'anxiété et de dépression.

## Anxiété et dépression

Les sentiments d'anxiété et de dépression font partie des symptômes les plus courants des troubles de la santé mentale.

Les symptômes de l'anxiété peuvent inclure<sup>2</sup> :

- Sentiment excessif et constant de nervosité
- Inquiétude et peur

Les symptômes de la dépression peuvent inclure<sup>3</sup> :

- Manque d'énergie
- Agitation
- Baisse d'humeur



Le diagnostic d'un trouble lié à des symptômes d'anxiété ou de dépression nécessite un clinicien formé et agréé. L'enquête sur la COVID-19 et la santé mentale a utilisé des outils de dépistage basés sur les symptômes pour identifier les personnes présentant des symptômes modérés à graves d'anxiété et de dépression (c'est-à-dire celles qui auraient un dépistage positif pour le **trouble anxieux généralisé (TAG)** ou le **trouble dépressif majeur (TDM)**)<sup>4</sup>.

## Symptômes d'anxiété (TAG) et de dépression (TDM) chez les Canadiens âgés de 18 ans et plus

**13 %** des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TAG**.

Plus élevé chez les **femmes** que chez les hommes



GENRE

**15 %** des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TDM**.

Plus élevé chez les **femmes** que chez les hommes



Plus élevé chez les **18 à 34 ans**



GROUPE D'ÂGE

Plus élevé chez les **18 à 34 ans**



Plus élevé chez les **femmes** que chez les hommes dans ces groupes d'âge



PAR GENRE ET PAR GROUPE D'ÂGE

Plus élevé chez les **femmes** que chez les hommes dans ces groupes d'âge



**19 %** des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TAG**, le **TDM** ou les **deux**.

## Alcool et cannabis

Depuis le début de la pandémie, **16 %** des Canadiens ont déclaré une augmentation de leur consommation d'alcool, et **5 %** ont déclaré une augmentation de leur consommation de cannabis.

Comparativement à ceux qui n'ont pas eu un dépistage positif pour le TAG ou le TDM, ceux qui en ont eu un étaient **plus susceptibles** de déclarer :



**3X**

Forte consommation<sup>5</sup> quotidienne ou quasi quotidienne d'alcool



**2,5X**

Consommation quotidienne de cannabis

## Groupes avec une prévalence plus élevée

Une proportion plus élevée a eu un dépistage positif pour le TAG ou le TDM :



**Identité autochtone**

**2X plus élevée** chez les groupes autochtones<sup>6</sup> par rapport aux groupes non autochtones



**Ceux dont le revenu a diminué en raison de la pandémie de COVID-19**

**1,5X plus élevée** que ceux dont le revenu a augmenté



**Ceux qui ont vécu un événement traumatissant au cours de leur vie**

**1,5X plus élevée** que ceux qui n'ont pas vécu d'événements traumatisants



**Travailleurs de première ligne**

**1,5X plus élevée** que ceux qui ne sont pas des travailleurs de première ligne<sup>7</sup>

Alors que la pandémie se poursuit, il est important d'apprendre à gérer le stress de manière saine afin de minimiser les symptômes d'anxiété et de dépression.



**VISITEZ**

le site [Canada.ca](https://Canada.ca) sur la maladie à coronavirus (COVID-19)



**CONSULTEZ**

Santé mentale: Demander de l'aide

Maladie à coronavirus (COVID-19) : Ressources de sensibilisation  
Espace mieux-être Canada

## RÉFÉRENCES ET NOTES :

1. Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM), 2020 (Consultée en janvier 2021). Accessible à l'adresse : [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&id=1283036](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&id=1283036).
2. American Psychiatric Association. Troubles anxieux. Dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.), 2022 (Consulté en août 2022). Accessible à l'adresse : [https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x05\\_Anxiety\\_Disorders](https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x05_Anxiety_Disorders) [en anglais seulement].
3. American Psychiatric Association. Troubles dépressifs. Dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.), 2022 (Consulté en août 2022). Accessible à l'adresse : [https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x04\\_Depressive\\_Disorders](https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x04_Depressive_Disorders) [en anglais seulement].
4. La gravité de l'anxiété et de la dépression a été mesurée à l'aide de l'échelle du trouble d'anxiété généralisée (GAD-7) et du questionnaire de santé du patient (PHQ-9) respectivement. Ces outils de dépistage clinique sont largement utilisés dans les enquêtes sur la santé de la population pour détecter les personnes susceptibles de souffrir de troubles anxieux généralisés et de troubles dépressifs majeurs, avec des scores de 10 ou plus (c'est-à-dire des symptômes modérés à sévères) au cours des deux semaines ayant précédé leur participation à l'enquête. Les données recueillies ci-dessus ne font pas obligatoirement état d'un diagnostic professionnel de ces conditions.
5. La forte consommation d'alcool est définie comme étant quatre boissons alcoolisées ou plus pour les femmes et cinq boissons alcoolisées ou plus pour les hommes en une seule fois.
6. L'identité autochtone fait référence aux Premières Nations, aux Métis ou aux Inuk (Inuits). La population cible de l'enquête était constituée de personnes vivant à l'extérieur des réserves.
7. Un travailleur de première ligne a été défini comme « une personne susceptible d'être en contact direct avec la COVID-19 en aidant ceux qui ont reçu un diagnostic d'infection par le virus ». Les exemples fournis étaient les suivants : « policiers, pompiers, ambulanciers, personnel infirmier ou médecins ».