

# Le sentiment de contrôle : une ressource psychologique pendant la pandémie de COVID-19

Le sentiment de contrôle est la perception selon laquelle les forces qui influencent la vie d'une personne sont sous son propre contrôle.<sup>1</sup> L'Agence de la santé publique du Canada l'a inclus dans les déterminants de la santé mentale positive.<sup>2</sup>

Les personnes ayant un fort sentiment de contrôle sont d'accord avec les affirmations telles que

« Vous pouvez réaliser à peu près tout ce que vous décidez de faire »



et en désaccord avec les affirmations telles que

« Vous ne pouvez pas faire grand-chose pour changer bien des choses importantes dans votre vie. »



La pandémie de COVID-19 a eu des impacts disproportionnés sur les circonstances de la vie et la santé de différentes populations au Canada.

Les adultes ayant un fort sentiment de contrôle étaient **50 %** moins susceptibles de déclarer que leur santé mentale s'était détériorée pendant la pandémie de COVID-19 que les adultes ayant un sentiment de contrôle moindre.<sup>3</sup>

## Le sentiment de contrôle était plus fréquent chez :



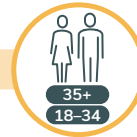
les hommes  
**35 %**  
que  
chez les femmes  
**31 %**



les non-immigrants  
**34 %**  
que  
chez les immigrants  
**30 %**



les ménages  
à revenu élevé  
**41 %**  
que  
les ménages à  
faible revenu  
**26 %**



les adultes de  
35 ans et plus  
**35 %**  
que  
les adultes de  
18 à 34 ans  
**28 %**



les personnes  
non racialisées  
**35 %**  
que  
les personnes appartenant  
à des groupes racialisés<sup>4</sup>  
**27 %**

## Répercussions

Un fort sentiment de contrôle était un facteur de protection de la santé mentale chez les adultes au Canada pendant la pandémie de COVID-19. Les disparités dans le sentiment de contrôle entre les différentes populations peuvent provenir de différences de conditions de vie et des inégalités socio-économiques, qui peuvent favoriser le sentiment d'impuissance.

Bien que certains aspects de la vie ne dépendent pas de nous, il y a des choses que nous pouvons faire pour améliorer notre sentiment de contrôle et notre bien-être en général; certains exemples sont énumérés sur la page Web **Promotion de la santé mentale positive**.

Les données de surveillance présentées ici sur le sentiment de contrôle pourraient contribuer à éclairer d'autres interventions de santé publique visant à renforcer les capacités d'adaptation personnelles des individus, à réduire les disparités en matière de santé mentale et à protéger les adultes au Canada contre les répercussions psychologiques préjudiciables des événements stressants de la vie, tels que la pandémie de COVID-19.

## Disponibilité de ressources en santé mentale

Si vous ou une personne de votre entourage êtes en situation de crise ou que vous avez besoin de soutien en santé mentale et en matière de toxicomanie, il existe un large éventail de ressources et de soutiens disponibles sur la page Web d'**Espace mieux-être Canada** et sur celle de **Soutien en santé mentale**.

## Informations plus approfondies sur les données

Les données ont été recueillies par Statistique Canada dans le cadre de l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale à la fin de l'année 2020<sup>5</sup> et au début de l'année 2021<sup>6</sup> auprès d'adultes vivant dans les trois capitales territoriales et les dix provinces du Canada. Aucune données sur le sentiment de contrôle n'avait été collectée immédiatement avant la pandémie et donc n'était disponible à des fins de comparaison.

### RÉFÉRENCES ET NOTES

- Pearlin, L.I., Schooler, C. The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 1978, 19(1): 2-21. <https://doi.org/10.2307/2136319>
- Agence de la santé publique du Canada, Centre de surveillance et de recherche appliquée. Cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive (consulté en avril 2023). Accessible à l'adresse : <https://sante-infobase.canada.ca/sante-mentale-positive/>
- Les personnes avaient un sentiment élevé de contrôle s'ils obtenaient un score  $\geq 21$  sur sept éléments de l'échelle du sentiment de contrôle (Pearlin et Schooler, 1978), qui allait de 0 à 28.
- Les participants se sont définis à partir de 12 catégories fournies dans l'Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale. Les personnes appartenant à des groupes racialisés comprennent celles qui sont membres d'une minorité visible comme définie dans la Loi sur l'équité en matière d'emploi, tandis que les personnes non racialisées comprennent le reste des répondants qui n'ont pas déclaré d'identité autochtone.
- Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM). 2020. (Consultée en avril 2023). 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)
- Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM). 2021. (Consultée en avril 2023). Accessible à l'adresse : [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&id=1295371](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&id=1295371)