

Regards sur la société canadienne

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

par Maire Sinha

Date de diffusion : le 9 juillet 2025



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada

Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à www.statcan.gc.ca.

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

Courriel à infostats@statcan.gc.ca

Téléphone entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- | | |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur | 1-514-283-9350 |

Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site www.statcan.gc.ca sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par la ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par la ministre de l'Industrie, 2025

L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

This publication is also available in English.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

par Maire Sinha

Aperçu de l'étude

À l'aide des données tirées de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés (SEGC) de 2023-2024, la présente étude permet de dresser un profil des expériences autodéclarées de discrimination à l'égard des personnes racisées au Canada, et ce grâce à l'examen de la prévalence et de la nature de la discrimination fondée sur la race ou l'appartenance ethnique et des facteurs de risque qui lui sont associés. Elle permet ensuite d'examiner le lien entre la discrimination et le niveau de bien-être et les perceptions à l'égard de la société canadienne. Elle examine également la façon dont les effets possibles de la discrimination sont atténués par les relations des victimes avec les membres de leur famille et leurs amis.

- En 2024, 45 % des Canadiens racisés de 15 ans et plus ont déclaré avoir été confrontés au racisme et à la discrimination au cours des cinq années précédentes. Au total, 8 victimes sur 10 (81 %) ont indiqué avoir subi de la discrimination plus d'une fois pendant cette période.
- Les personnes racisées de moins de 45 ans étaient les plus susceptibles d'être victimes de discrimination. Il n'y avait pas de différences entre les hommes et les femmes quant à la prévalence de la discrimination; les taux étaient toutefois plus élevés chez les personnes ayant déclaré être gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgenres ou non binaires.
- Le taux de santé mentale passable ou mauvaise était près de deux fois plus élevé chez les personnes racisées victimes de discrimination (24 %) que chez les autres personnes racisées (13 %). Cette plus grande probabilité de mauvaise santé mentale était davantage prononcée chez les personnes racisées ayant subi de multiples incidents de discrimination; 34 % des victimes de discrimination à répétition ont déclaré avoir une santé mentale passable ou mauvaise.
- Des relations personnelles solides étaient liées à des niveaux beaucoup plus faibles de bien-être mental passable ou mauvais chez les personnes ayant subi de la discrimination. Ainsi, 13 % des personnes ayant subi de la discrimination, mais étant très satisfaites de leurs relations familiales ont déclaré avoir une mauvaise santé mentale, par rapport à 42 % des victimes dépourvues de ce soutien.
- Comparativement aux victimes dont les liens avec les membres de leur famille et leurs amis étaient faibles, les personnes racisées ayant été victimes de discrimination et qui disposaient d'un solide réseau de parents et d'amis affichaient des niveaux plus élevés de satisfaction à l'égard de la vie. Ces personnes avaient également moins tendance à manquer d'optimisme à propos de l'unité au sein de la population canadienne, du mode de fonctionnement de la démocratie et des possibilités économiques.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Introduction

Les expériences liées au racisme et à la discrimination ne se vivent pas en vase clos. Les personnes victimes de traitements injustes, d'exclusion et d'attaques raciales proviennent de divers milieux et ont des expériences de vie et des sources de soutien variées. Ces réalités différentes se traduisent par d'éventuelles répercussions divergentes de la discrimination sur le bien-être subjectif, à court et à long terme. Évidemment, la discrimination est liée à des résultats négatifs en matière de santé mentale. Environ le quart (24 %) des victimes de discrimination raciale¹ ont déclaré avoir une santé mentale passable ou mauvaise en 2024, une proportion plus élevée que celle de 13 % enregistrée chez leurs pairs n'ayant pas subi de discrimination. Toutefois, le rôle de la famille et des amis en ce qui a trait à l'atténuation des éventuelles répercussions négatives de la discrimination est moins connu.

Des études antérieures ont montré que, dans divers domaines de la vie et tout au long de la vie, l'attachement positif et le soutien sont liés à l'amélioration du bien-être subjectif, en particulier le bien-être émotionnel et mental, ainsi que la santé physique². De plus, des données laissent entendre que les liens sociaux solides offrent une protection contre le fardeau émotionnel et mental des événements négatifs de la vie³.

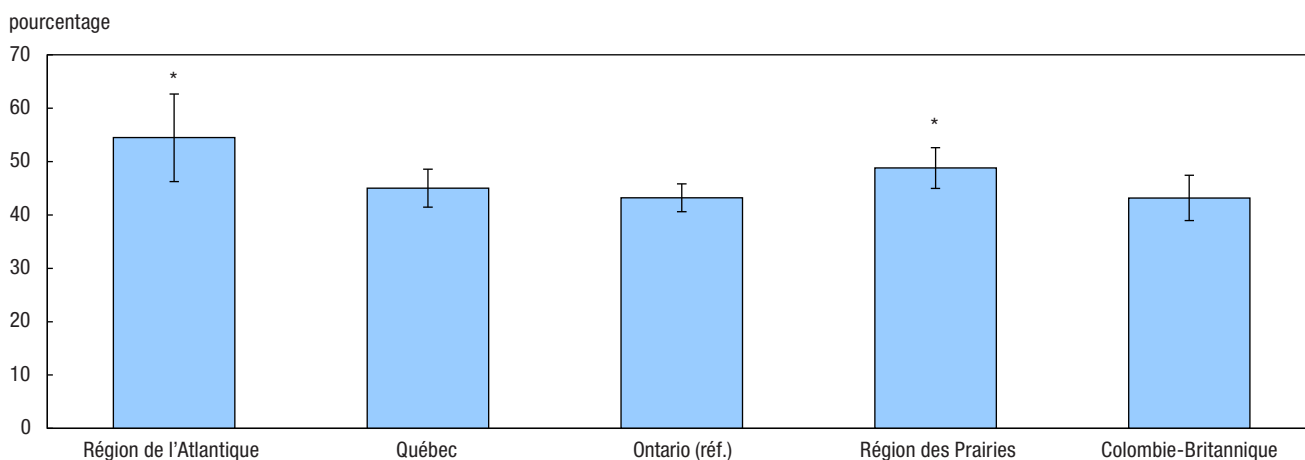
La présente étude porte sur l'importance des relations en ce qui a trait à la réduction des éventuelles répercussions négatives de la discrimination sur la santé mentale des personnes racisées au Canada. De façon générale, les liens sociaux peuvent être vus comme étant la somme du nombre perçus de relations et de la qualité de ces relations, tant sur le plan personnel, avec les membres de la famille et les amis, que sur le plan communautaire, à savoir les

liens formés au sein de groupes, d'organisations, dans les milieux sportifs et au travail⁴. Aux fins de la présente étude, l'accent est mis sur le rôle des relations personnelles dans l'atténuation de l'association entre la discrimination et le niveau de bien-être.

Afin de situer la discrimination et ses effets dans le contexte, l'étude repose sur les données de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés (SEGC) de 2023-2024 afin d'examiner la prévalence et la nature de la discrimination raciale pour différents groupes sociodémographiques, ainsi que les corrélations avec les indicateurs de bien-être, comme l'autoévaluation de la santé générale et de la santé mentale, et la satisfaction à l'égard de la vie, de même que des perceptions plus générales de la société canadienne. Elle porte ensuite sur l'importance des relations et des liens sociaux qui pourraient contribuer à réduire le

Graphique 1

Discrimination autodéclarée chez les Canadiens racisés au cours des cinq années précédentes, selon la province ou la région, 2023-2024



* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

Note : Les barres d'erreur représentent l'intervalle de confiance de 95 % pour les estimations.

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

choc de la discrimination raciale sur le bien-être, en examinant les recoupements entre les expériences de discrimination, les relations sociales et les mesures subjectives du bien-être.

Près de la moitié des Canadiens racisés ont été victimes de racisme et de discrimination au cours des cinq années précédentes

En 2024, 45 % des Canadiens racisés de 15 ans et plus ont déclaré avoir vécu au moins un incident de discrimination en raison de leur race ou de leur appartenance ethnique au cours des cinq années précédentes⁵. Dans l'ensemble du Canada, la prévalence du racisme et de la discrimination autodéclarés atteignait un creux de 43 % en Ontario et des sommets de 55 % dans les provinces de l'Atlantique

et de 49 % dans les provinces des Prairies du Manitoba, de la Saskatchewan et de l'Alberta (graphique 1).

Dans l'ensemble, 8 victimes de discrimination sur 10 ont subi ce type de comportement plus d'une fois

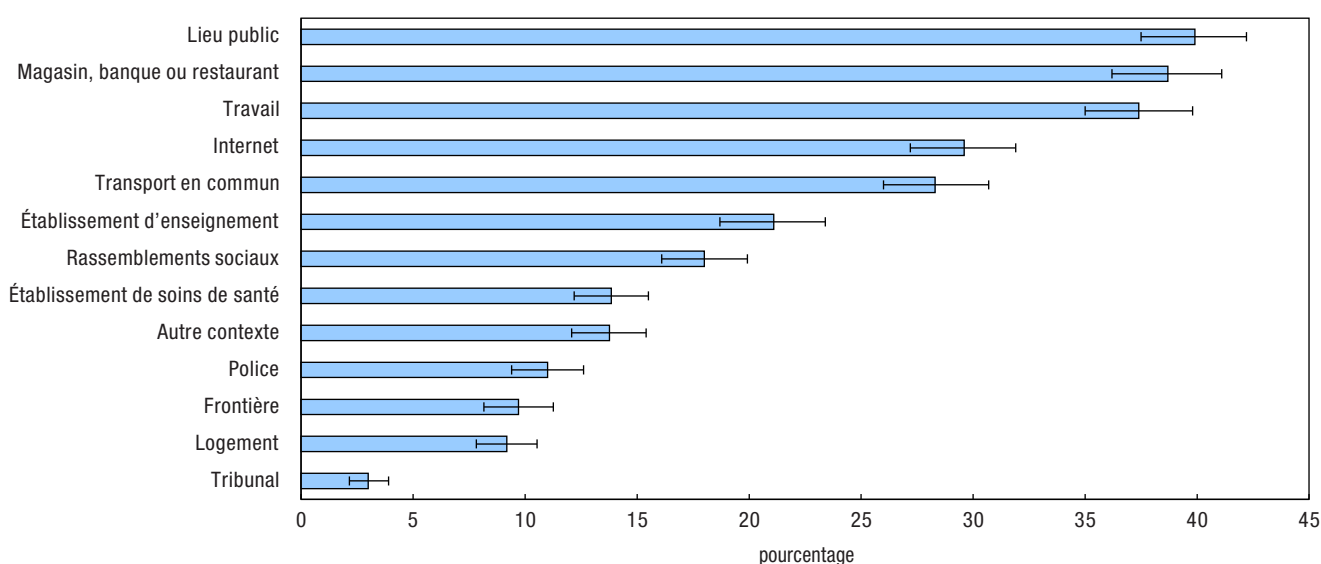
Pour la plupart des victimes de racisme et de discrimination, faire l'objet de ce type de comportement n'était pas un événement isolé. Au total, 8 victimes racisées sur 10 (81 %) ont déclaré avoir vécu ce comportement plus d'une fois au cours des cinq années précédentes; 68 % ont mentionné que cela s'était produit à l'occasion et 13 % ont indiqué que cela s'était souvent produit ou s'était produit quotidiennement ou presque tous les jours.

Non seulement la discrimination est récurrente, mais elle et le racisme imprègnent aussi plusieurs facettes de la vie au Canada. Les lieux publics étaient l'emplacement le plus courant d'actes racistes et discriminatoires. En 2024, 40 % des victimes ont été confrontées à des incidents racistes ou discriminatoires lorsqu'elles se déplaçaient dans la rue, se rendaient au parc ou se livraient à d'autres activités dans des lieux publics (graphique 2). De plus, 39 % des victimes ont vécu ces incidents dans d'autres endroits publics, comme des magasins, des banques et des restaurants.

Au-delà de la sphère publique, les Canadiens racisés ont également été victimes de discrimination lorsqu'ils travaillaient et étudiaient. La discrimination en milieu de travail peut avoir une incidence sur les

Graphique 2

Contexte dans lequel les personnes racisées ont été victimes de discrimination au cours des cinq années précédentes, 2023-2024



Note : Les barres d'erreur représentent l'intervalle de confiance de 95 % pour les estimations.

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

conditions de travail quotidiennes, la rémunération et l'accès aux rôles de supervision et de gestion⁶. Parmi les victimes de discrimination dont la principale activité était le travail au cours des 12 mois précédents, 44 % ont mentionné avoir subi de la discrimination en milieu de travail⁷. De manière similaire, l'école était le lieu où le racisme et la discrimination se sont produits pour 46 % des personnes racisées dont la principale activité consistait à être aux études⁸.

Le traitement injuste est le type de discrimination le plus souvent déclaré

Le racisme et la discrimination peuvent prendre de nombreuses formes. Bon nombre d'entre elles, selon le contexte, seraient considérées comme des infractions à la [Loi canadienne sur les droits de la personne](#). Le principe sous-tendant cette loi est que tous les Canadiens ont droit à l'égalité des

chances, peu importe leur race, leur origine nationale ou ethnique, la couleur de leur peau et leurs autres caractéristiques.

Selon les résultats de la SEGC de 2023-2024, les Canadiens racisés ont le plus souvent été victimes de traitements injustes. Ainsi, 29 % d'entre eux ont déclaré avoir été traités avec moins de courtoisie ou de respect que les autres, avoir été traités avec méfiance, avoir été mal traités en demandant un service, et que des gens avaient agi comme s'ils avaient peur d'eux, et ce à au moins une occasion au cours des cinq années précédentes (graphique 3).

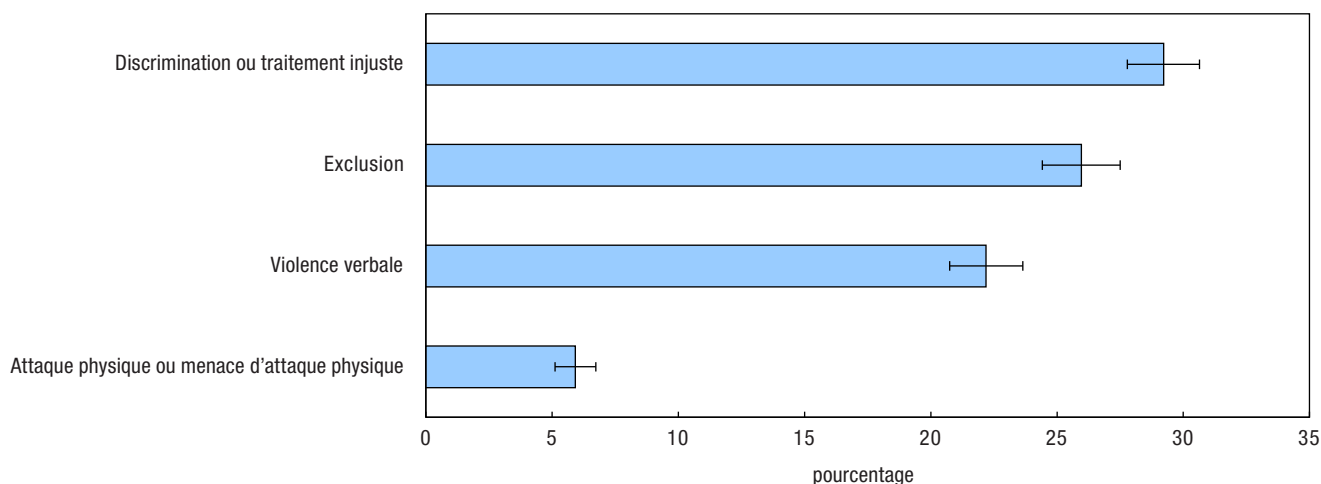
La deuxième forme de discrimination la plus courante était l'exclusion en raison de la race ou de l'appartenance ethnique. Vécus par 26 % des Canadiens racisés, ces incidents signifient que les personnes victimes ont été intentionnellement exclues ou que des personnes les ont activement évitées en raison de leur race.

Les attaques verbales constituent une autre forme de racisme et de discrimination. Elles comprennent le fait d'être traité d'un nom offensant ou de se faire dire des insultes racistes, d'être victime d'injures ou d'être la cible de blagues racistes. Près du quart (22 %) des personnes racisées ont été victimes d'attaques verbales; les milieux publics étaient l'endroit le plus courant où est survenue cette forme de violence.

Enfin, les incidents de racisme et de discrimination atteignent parfois le seuil du comportement criminel et pourraient être considérés comme des infractions en vertu du [Code criminel](#) du Canada. En 2024, 6 % des personnes racisées ont déclaré avoir été menacées de violence physique ou avoir fait l'objet d'une attaque physique en raison de leur race ou de leur appartenance ethnique au cours des cinq années précédentes.

Graphique 3

Discrimination autodéclarée chez les Canadiens racisés au cours des cinq années précédentes, selon la forme de discrimination, 2023-2024



Note : Les barres d'erreur représentent l'intervalle de confiance de 95 % pour les estimations.

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

La vulnérabilité au racisme et à la discrimination varie selon l'âge

Le risque de discrimination variait entre les Canadiens racisés. Ainsi, les personnes de 15 à 45 ans étaient plus susceptibles que les personnes plus âgées d'être victimes de toute forme de racisme et de discrimination. Jusqu'à l'âge de 45 ans, les taux de discrimination autodéclarée oscillaient autour de 50 %. Ceux-ci diminuaient ensuite pour s'établir à un creux de 23 % chez les personnes racisées de 65 ans et plus (tableau 1). Cette tendance liée à l'âge, toujours observée après la prise en

compte d'autres caractéristiques sociodémographiques, a été constatée tant chez les hommes que chez les femmes, qui ont subi des niveaux semblables de discrimination au sein de tous les groupes d'âge.

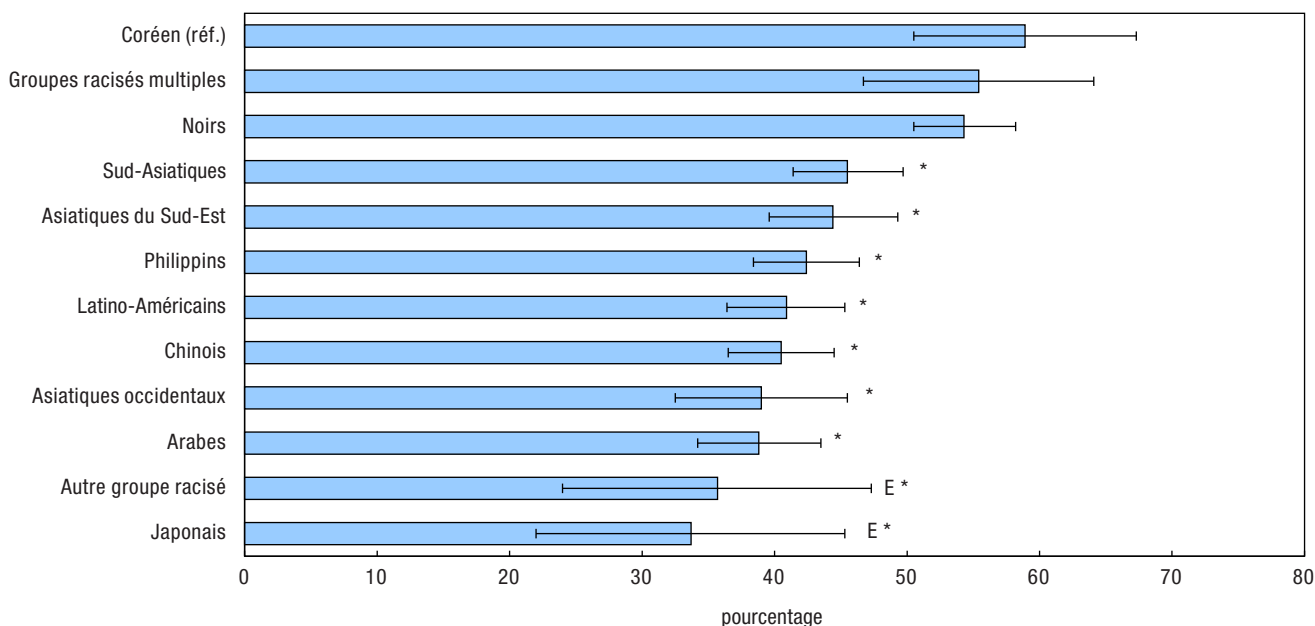
Outre l'âge, des différences existaient au chapitre de la prévalence de la discrimination autodéclarée entre les différents groupes de population racisés. Les Coréens, les Canadiens noirs et les personnes ayant de multiples origines raciales étaient les plus susceptibles de faire face au racisme et à la discrimination, le taux oscillant entre 54 % et

59 % (graphique 4). Les Canadiens d'origine arabe et chinoise affichaient quant à eux des taux légèrement plus faibles de discrimination autodéclarée⁹.

Les immigrants racisés étaient moins susceptibles que les non-immigrants racisés de déclarer avoir été victimes de discrimination (42 % par rapport à 53 %). Cela dit, après correction pour tenir compte des variations relatives aux caractéristiques sociodémographiques, aucune différence dans la probabilité d'être victime de discrimination n'était observée entre les Canadiens racisés immigrants et non immigrants¹⁰.

Graphique 4

Discrimination autodéclarée chez les Canadiens racisés au cours des cinq années précédentes, selon le groupe racisé, 2023-2024



⁹ à utiliser avec prudence

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

Note : Les barres d'erreur représentent l'intervalle de confiance de 95 % pour les estimations.

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Le fait d'être une personne célibataire et 2ELGBTQ+ augmente le risque d'être victime de racisme et de discrimination

Un autre facteur sociodémographique lié à la discrimination était l'état matrimonial. Au Canada, les personnes racisées célibataires et n'ayant jamais été mariées étaient les plus susceptibles de déclarer avoir subi de la discrimination; 52 % d'entre elles ont été victimes de discrimination au cours des cinq années précédentes. À titre de comparaison, c'était le cas de 41 % des personnes racisées mariées et de 41 % des personnes racisées séparées ou divorcées. Bien que les personnes célibataires aient tendance à être plus jeunes en moyenne (une caractéristique associée à la discrimination), elles demeuraient plus à risque de subir de la discrimination, même après correction pour tenir compte des différences d'âge (tableau 1).

La race peut également recouper d'autres caractéristiques, comme l'identité 2ELGBTQ+ et la situation vis-à-vis de l'incapacité. Le chevauchement de caractéristiques marginalisées peut accroître le risque d'incidents discriminatoires pour la population canadienne. En effet, les personnes racisées ayant déclaré être gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgenres ou non binaires ont plus souvent été victimes de racisme et de discrimination. Leur taux de discrimination s'établissait à 53 %, un taux beaucoup plus élevé que celui de 44 % enregistré chez les autres personnes racisées. Pour les personnes racisées ayant une incapacité, le taux à lequel elles ont été victimes de racisme et

de discrimination était toutefois semblable à celui des personnes n'ayant pas d'incapacité.

Des niveaux de scolarité plus élevés sont liés à une prévalence accrue de racisme et de discrimination

Le statut socioéconomique peut parfois interagir avec la race et l'appartenance ethnique, car la discrimination peut avoir une incidence sur le niveau de scolarité et le bien-être économique¹¹. Autrement dit, en raison de la discrimination systémique et directe, les groupes racisés peuvent faire face à des obstacles supplémentaires à l'obtention de niveaux de scolarité et de revenu d'emploi plus élevés¹². Des recherches antérieures ont montré que la situation sur le marché du travail des Canadiens racisés était moins favorable, malgré le fait qu'ils étaient plus susceptibles d'être titulaires d'un baccalauréat¹³. Bien que la SEGC ne permette pas de mesurer le résultat de la discrimination selon le statut socioéconomique, elle peut mettre en lumière des différences selon le revenu et le niveau de scolarité.

Les résultats donnent à penser que les Canadiens racisés de tous les niveaux de revenu ont été victimes de discrimination, sans différence significative entre les groupes de revenu. Ce constat signifie que les personnes racisées à faible revenu et à revenu moyen ou élevé ont vécu des expériences semblables de racisme et de discrimination. Toutefois, des différences apparaissaient selon le niveau de scolarité. Les personnes racisées ayant fait des études postsecondaires étaient beaucoup plus susceptibles que les personnes ayant un diplôme

d'études secondaires ou un niveau de scolarité inférieur de déclarer avoir été victimes de racisme et de discrimination. Cela valait même lorsque les autres caractéristiques sociodémographiques étaient prises en compte (tableau 1).

Une santé mentale passable ou mauvaise est plus courante chez les Canadiens racisés victimes de discrimination

Les expériences de discrimination peuvent avoir une myriade de conséquences sur le bien-être à court et à long terme des personnes racisées au Canada, y compris leur santé physique et mentale, ainsi que leur sentiment de bonheur. De plus, lorsque les personnes sont victimes de discrimination, cela peut influencer sur leurs perceptions quant au fonctionnement de la société canadienne, c'est-à-dire leurs perceptions relatives à l'influence de la race et de l'appartenance ethnique sur les réussites dans la vie, de même que leur optimisme à propos de la démocratie et de l'unité au Canada. Ces liens possibles entre la discrimination, le bien-être et les perceptions peuvent avoir des répercussions au-delà de la victime elle-même; ils peuvent en effet avoir une incidence sur la cohésion sociale globale¹⁴.

Les données de la SEGC révèlent que la santé autoévaluée des Canadiens racisés était moins bonne chez ceux ayant déclaré avoir été victimes de discrimination au cours des cinq années précédentes. Plus précisément, 15 % des victimes de discrimination ont indiqué avoir une excellente santé globale, une proportion nettement inférieure à celle de 20 % enregistrée chez

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Tableau 1
Prévalence et prédicteurs de la discrimination au cours des cinq années précédentes chez les Canadiens racisés, selon les caractéristiques sociodémographiques, 2023-2024

Caractéristiques sociodémographiques	A vécu de la discrimination au cours des cinq années précédentes			
	Proportion	Intervalle de confiance de 95 %		Probabilités prédites
		Limite inférieure	Limite supérieure	
		pourcentage		
Genre				
Hommes+	44,7	42,2	47,2	44.7
Femmes+ (réf.)	44,8	42,4	47,1	44.9
Groupe d'âge				
15 à 24 ans (réf.)	49,5	45,3	53,6	46.7
25 à 34 ans	50,7	47,0	54,6	47.8
35 à 44 ans	48,6	45,2	51,9	49.6
45 à 54 ans	45,9*	41,9	49,8	47.8
55 à 64 ans	35,8*	31,6	40,1	38.8*
65 ans et plus	23,2*	19,1	27,2	27.1*
Statut d'immigrant				
Non-immigrants (réf.)	52,6	49,1	56,2	51.3
Immigrants	42,2*	40,4	44,1	42.9
2ELGBTQ+				
Non-2ELGBTQ+ (réf.)	44,0	42,2	45,7	44.2
2ELGBTQ+	53,4*	47,0	59,8	51.9*
Incapacité				
Non, n'a pas d'incapacité (réf.)	45,0	43,2	46,8	44.4
Oui, a une incapacité	41,7	36,0	47,3	44.8
État matrimonial				
Mariés ou en union libre (réf.)	41,4	39,2	43,5	41.6
Séparés ou divorcés	40,5	34,9	46,1	43.4
Célibataires, n'ayant jamais été mariés	51,5*	48,5	54,6	50.2*
Veufs	26,3*	18,0	34,6	41.8
Niveau de scolarité				
Diplôme d'études secondaires ou niveau de scolarité inférieur (réf.)	39,6	36,5	42,8	38.9
Certificat d'une école de métiers, d'un collège ou d'une université	45,5	42,2	48,8	46.6*
Baccalauréat ou grade supérieur	48,8*	46,3	51,3	48.2*
Revenu personnel				
Inférieur à 20 000 \$ (réf.)	46,2	43,1	49,4	45.1
20 000 \$ à 59 999 \$	42,1	39,7	44,6	43.2
60 000 \$ à 99 999 \$	48,3	44,5	52,1	47.7
100 000 \$ à 149 999 \$	47,7	41,0	54,4	46.8
150 000 \$ et plus	48,6	38,4	58,7	49.7

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)
Notes : La catégorie « hommes+ » comprend les hommes (ou les garçons), ainsi que certaines personnes non binaires. La catégorie « femmes+ » comprend les femmes (ou les filles), ainsi que certaines personnes non binaires. Les probabilités prédites d'être victime de discrimination au cours des cinq années précédentes sont calculées selon un modèle de régression logistique fondé sur la valeur moyenne des covariables.
Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

les personnes racisées n'ayant pas déclaré avoir été victimes de discrimination.

Un écart encore plus grand était observé en ce qui concerne le bien-être psychologique et émotionnel. Interviewées sur leur état de santé mentale, 14 % des victimes de

discrimination ont déclaré qu'il était excellent, comparativement à 25 % des non-victimes (tableau 2). Une santé mentale passable ou mauvaise était beaucoup plus courante chez les victimes de discrimination. Le taux de mauvaise santé mentale était près de deux fois plus élevé chez les victimes que chez les

non-victimes (24 % par rapport à 13 %). Le lien entre une mauvaise santé mentale et les expériences de discrimination persistait même lorsque l'on tenait compte des différences sociodémographiques, comme l'âge, le niveau de scolarité et le revenu¹⁵.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

La prévalence plus élevée de santé mentale passable ou mauvaise chez les Canadiens racisés ayant été victimes de discrimination a été observée pour toutes les formes de discrimination, sans différence significative selon le type de discrimination. En d'autres termes, les victimes de traitements injustes, d'exclusion, de menaces ou d'attaques physiques ou encore d'attaques verbales étaient tout aussi susceptibles de déclarer avoir une santé mentale passable ou mauvaise.

Par ailleurs, la fréquence de la discrimination était associée à des différences dans les résultats en matière de santé mentale. En particulier, 27 % des Canadiens racisés ayant été victimes de discrimination à plusieurs occasions au cours des cinq années précédentes ont déclaré avoir une santé mentale passable ou mauvaise, comparativement à 14 %^E des personnes racisées ayant été victimes d'un seul incident de discrimination pendant cette période.

Il existe une corrélation entre le fait de subir de la discrimination et des niveaux inférieurs de satisfaction à l'égard de la vie

Comme dans le cas de la santé mentale, les Canadiens racisés étaient moins susceptibles d'attribuer une cote positive à leur satisfaction globale à l'égard de la vie lorsqu'ils avaient été victimes de discrimination. En 2024, 33 % des victimes de discrimination ont déclaré un niveau élevé de satisfaction à l'égard de la vie (note de 8 ou plus sur une échelle de 10 points), comparativement à la moitié (50 %) des personnes racisées n'ayant déclaré aucun incident de discrimination¹⁶. La satisfaction à l'égard de la vie — souvent considérée comme un baromètre du bonheur et un indicateur global du bien-être — est constamment plus faible chez les victimes de discrimination, même lorsque l'on tenait compte des différences sociodémographiques, comme l'âge, le niveau de scolarité et le revenu¹⁷.

La discrimination est liée au sentiment que la race et l'appartenance ethnique rendent la réussite plus difficile

Outre le bien-être, le fait d'avoir été victime de racisme et de discrimination est étroitement lié aux perceptions des inégalités raciales dans d'autres aspects de la vie. Notamment, les Canadiens racisés victimes de discrimination étaient près de deux fois plus susceptibles que les autres personnes racisées de déclarer que leur race et leur appartenance ethnique avaient rendu plus difficile leur réussite personnelle (50 % par rapport à 27 %)¹⁸ (tableau 3).

Cette tendance semblait se répercuter sur les perceptions des autres Canadiens et de la société canadienne dans son ensemble. Les personnes racisées ayant déclaré avoir fait l'objet de discrimination étaient moins susceptibles que leurs pairs non victimes de discrimination d'avoir des sentiments chaleureux à l'égard de la population canadienne.

Tableau 2
Santé autodéclarée chez les Canadiens racisés, selon le fait d'avoir vécu ou non de la discrimination au cours des cinq années précédentes, 2023-2024

	A fait l'objet de discrimination			N'as pas fait l'objet de discrimination (réf.)		
	Intervalle de confiance de 95 %			Intervalle de confiance de 95 %		
	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure
Niveau de santé perçu	pourcentage					
Santé globale autodéclarée						
Excellente	14,6*	12,9	16,3	20,4	18,6	22,2
Très bonne	32,3	30,1	34,6	32,9	30,7	35,1
Bonne	37,6	35,3	39,9	34,2	32,1	36,4
Passable ou mauvaise	15,5	13,6	17,5	12,5	10,9	14,1
Santé mentale autodéclarée						
Excellente	14,1*	12,4	15,8	25,4	23,5	27,3
Très bonne	27,5	25,2	29,7	30,0	27,9	32,1
Bonne	34,1	31,8	36,5	31,4	29,2	33,7
Passable ou mauvaise	24,3*	22,2	26,4	13,2	11,5	14,9

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

En 2024, 38 % des victimes de discrimination ont déclaré avoir des sentiments chaleureux à l'égard de la population canadienne, comparativement à 46 % des personnes racisées n'ayant pas été victimes de discrimination. De plus, les personnes racisées victimes de discrimination étaient deux fois plus susceptibles que celles n'ayant pas subi de discrimination de déclarer qu'elles n'étaient pas optimistes quant à l'unité au sein de la population canadienne (18 % par rapport à 8 %) ou quant au mode de fonctionnement de la démocratie au Canada (18 % par rapport à 8 %). Elles étaient également près de deux fois plus susceptibles que les non-victimes de ne pas être optimistes quant aux possibilités économiques futures au Canada (31 % par rapport à

18 %). La tendance accrue des victimes de discrimination à manquer d'optimisme en ce qui concerne l'unité, la démocratie et les possibilités économiques a été observée, même après la prise en compte des caractéristiques sociodémographiques¹⁹.

Le réseau de soutiens sociaux est positivement associé à la santé mentale des victimes de discrimination

En général, le soutien social, que ce soit sous forme de soutien émotionnel, informationnel ou pratique²⁰, peut améliorer les résultats négatifs possibles en matière de bien-être à la suite d'expériences de vie défavorables. Pour examiner l'association possible

entre la discrimination, le bien-être et les liens sociaux, tous les panels de la SEGC ont été fusionnés aux fins d'analyse (voir la section « Sources de données, méthodes et définitions »).

Les résultats de tous les panels de la SEGC confirment que le fait d'avoir un réseau de personnes offrant du soutien est lié à une meilleure santé mentale. Parmi les Canadiens racisés ayant été victimes de discrimination, la prévalence d'une mauvaise santé mentale était trois fois plus faible lorsque les victimes étaient très satisfaites à l'égard des relations avec les membres de leur famille (13 %) ou leurs amis (14 %)²¹, comparativement aux victimes qui n'avaient pas ce niveau de soutien de la part de membres de leur famille (42 %) ou d'amis (36 %) (tableau 4).

Tableau 3
Perceptions du Canada chez les Canadiens racisés, selon le fait d'avoir vécu ou non de la discrimination au cours des cinq années précédentes, 2023-2024

	A fait l'objet de discrimination			N'a pas fait l'objet de discrimination (réf.)		
	Intervalle de confiance de 95 %			Intervalle de confiance de 95 %		
	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure
pourcentage						
Perceptions du Canada						
Influence de la race et de l'appartenance ethnique sur la réussite personnelle						
Plus facile de réussir dans la vie	11,9*	10,4	13,4	15,6	14,0	17,2
Ni plus facile ni plus difficile de réussir dans la vie	37,8*	35,3	40,2	57,7	55,5	59,9
Plus difficile de réussir dans la vie	50,4*	47,8	52,9	26,7	24,7	28,6
Sentiments à l'égard de la population canadienne						
Chaleureux	37,7*	35,3	40,2	45,9	43,7	48,2
Tièdes	29,1*	26,9	31,4	23,2	21,2	25,1
Neutres	23,0	21,0	25,1	25,9	23,8	27,9
Froids	10,1*	8,6	11,6	5,0	4,0	6,0
Optimisme quant à l'unité au sein de la population canadienne						
Oui	81,8*	79,8	83,7	92,4	91,1	93,7
Non	18,2*	16,3	20,2	7,6	6,3	8,9
Optimisme quant à la démocratie au Canada						
Oui	81,8*	79,8	83,9	92,0	90,6	93,4
Non	18,2*	16,1	20,2	8,0	6,6	9,4
Optimisme quant aux possibilités économiques au Canada						
Oui	68,8*	66,5	71,5	82,1	80,2	84,0
Non	31,2*	28,8	33,5	17,9	16,0	19,8

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Tableau 4
Santé mentale passable ou mauvaise, autodéclarée par les personnes racisées victimes de discrimination, selon les liens sociaux, 2023-2024

	Santé mentale autodéclarée — passable ou mauvaise			
	Intervalle de confiance de 95 %			Probabilités prédites
	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure	
		pourcentage		
Liens avec d'autres personnes				
Satisfaction à l'égard des relations familiales				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	13,1	9,6	16,5	14,7
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	41,8	32,9	50,5	37,9*
Satisfaction à l'égard des liens d'amitié				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	13,6	9,5	17,7	14,6
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	36,0*	28,8	43,3	34,8*
A quelqu'un sur qui compter				
Toujours ou souvent (réf.)	18,6	13,3	23,9	18,1
Parfois, rarement ou jamais	32,6*	25,2	40,1	33,4*
Fréquence du sentiment de solitude				
Toujours ou souvent (réf.)	46,7	35,1	58,3	43,5
Parfois, rarement ou jamais	16,7*	13,0	20,4	17,4*

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) (p < 0,05)
Notes : Les probabilités prédites de déclarer une santé mentale passable ou mauvaise sont calculées selon quatre modèles de régression logistique distincts — un pour chaque indicateur de liens sociaux — et ce, en se fondant sur la valeur moyenne des covariables (caractéristiques sociodémographiques).
Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Après correction pour tenir compte des caractéristiques individuelles, comme l'âge, le niveau de scolarité et le genre, les victimes de discrimination ayant des liens familiaux étroits demeuraient moins susceptibles de déclarer avoir une santé mentale mauvaise ou passable (probabilité prédite de 14,7 % par rapport à 37,9 % pour les personnes sans liens familiaux étroits). Il en allait de même pour les liens d'amitié solides, où la probabilité d'avoir une mauvaise santé mentale était plus faible chez les victimes très satisfaites des relations avec leurs amis (14,6 % par rapport à 34,8 % pour les personnes sans liens d'amitié solides).

Les répercussions positives de la famille et des amis sur la santé mentale des victimes de discrimination ont été observées chez celles ayant subi des épisodes répétés de racisme et

de discrimination. Par exemple, une santé mentale passable ou mauvaise a été déclarée par 15 % des personnes victimes de discrimination à répétition qui avaient un soutien familial, une proportion inférieure à celle de 47 % enregistrée chez les personnes qui en ont été victimes de façon répétée et qui ne bénéficiaient pas de ce niveau de soutien familial. Cela dit, parmi les victimes bénéficiant d'un soutien familial, une mauvaise santé mentale demeurait plus courante chez les victimes de discrimination à répétition (15 %) que chez les victimes d'un seul incident de ce type (8 %).

D'autres indicateurs de soutiens sociaux ont confirmé le lien entre la discrimination et le niveau de bien-être. Le sentiment de solitude amplifiait la prévalence d'une santé mentale passable ou mauvaise chez les victimes de discrimination. Parmi les victimes de discrimination, 47 %

des personnes qui se sentaient souvent seules ont déclaré avoir une mauvaise santé mentale, comparativement à 17 % des victimes qui se sentaient rarement seules (tableau 4). De manière similaire, une santé mentale passable ou mauvaise était plus courante chez les victimes de discrimination qui n'avaient personne sur qui compter (33 % par rapport à 19 % des victimes qui avaient quelqu'un sur qui compter).

Le lien entre la discrimination et une plus faible satisfaction à l'égard de la vie est atténué par de solides soutiens sociaux

Parmi la population racisée victime de discrimination au Canada, une satisfaction élevée à l'égard de la vie était également plus courante lorsque les victimes bénéficiaient d'un solide réseau de soutien personnel. Cela valait même auprès

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

la prise en compte des différences en termes de caractéristiques sociodémographiques²². Près de la moitié des victimes de discrimination ont attribué une note de 8 ou plus sur une échelle de 10 points pour leur satisfaction à l'égard de la vie, lorsqu'elles avaient des relations étroites avec les membres de leur famille (47 %) ou leurs amis (49 %). Ces proportions étaient semblables à celle observée chez les personnes racisées n'ayant subi aucune forme de discrimination (50 %). Elles étaient également beaucoup plus élevées que le taux enregistré chez les victimes de discrimination en général (33 %) et trois fois plus élevées que le taux observé chez les victimes sans liens familiaux étroits (12 %) et sans liens d'amitié (17 %).

Comme dans le cas des répercussions sur la santé mentale, l'incidence positive du soutien solide de la part des membres de la famille et des amis a également été observée chez les personnes ayant été victimes de discrimination à répétition. Par exemple, les victimes de discrimination à répétition étaient quatre fois plus susceptibles de déclarer une satisfaction élevée à l'égard de la vie lorsqu'elles avaient un soutien familial solide (44 %) (semblable aux non-victimes) que lorsqu'elles ne disposaient pas d'un tel soutien (10 %).

D'autres preuves de l'association positive entre les liens sociaux et la satisfaction à l'égard de la vie peuvent être observées lors de l'examen d'autres indicateurs de soutiens sociaux informels. Par exemple, lorsque les victimes ont quelqu'un sur qui compter, leur probabilité d'une satisfaction élevée à l'égard de la vie doublait pour passer de 21 % chez les victimes

n'ayant personne sur qui compter à 42 % chez celles ayant quelqu'un sur qui compter. Une différence encore plus marquée s'observait dans le cas des expériences en matière de solitude. Au total, 4 victimes sur 10 (41 %) qui se sentaient rarement seules ont enregistré un niveau élevé de satisfaction à l'égard de la vie, comparativement à 1 victime sur 10 (11 %) qui éprouvait souvent de la solitude.

Les soutiens sociaux solides ne sont pas liés à la perception des victimes de discrimination à l'égard du rôle de la race et de l'appartenance ethnique par rapport à la réussite personnelle

Malgré l'influence positive des soutiens sociaux étroits sur le bien-être des victimes de discrimination, de solides relations avec les membres de la famille et les amis n'avaient pas d'effet sur les perceptions des victimes en matière d'inégalité et de son incidence sur la réussite personnelle. Par exemple, la croyance des victimes selon laquelle la race rendait la réussite plus difficile ne diminuait pas avec un soutien solide des membres de la famille et des amis : elle demeurait deux fois plus courante chez les victimes ayant un soutien familial (50 %) et celles ne disposant pas de ce soutien (58 %), comparativement à leurs pairs non victimes de discrimination (27 %). Cette situation peut laisser entendre que de solides liens personnels aident les victimes à comprendre que leur race — une caractéristique immuable — était la raison de la discrimination à l'école, au travail ou ailleurs, et par extension qu'elle jouait un rôle dans leur réussite personnelle.

Les perspectives négatives à l'égard de la société canadienne sont moins courantes chez les victimes ayant un soutien solide de la part des membres de leur famille et de leurs amis

Pour ce qui est des sentiments généraux envers les autres Canadiens, les victimes étaient plus susceptibles de ressentir des sentiments chaleureux à l'égard des autres si elles avaient des liens étroits avec les membres de leur famille et leurs amis. En particulier, 38 % des victimes très satisfaites de leurs relations familiales éprouvaient des sentiments chaleureux à l'égard des autres Canadiens. À titre de comparaison, le même pourcentage s'élevait à 31 % chez les victimes affichant des niveaux de satisfaction plus faibles à l'égard de leurs relations familiales. La différence était encore plus évidente lorsque l'on tenait compte des liens d'amitié; des sentiments chaleureux à l'égard des autres ont été déclarés par 42 % des victimes ayant de solides liens d'amitié et par 28 % des victimes n'ayant pas de liens d'amitié solides.

Pour ce qui est des perceptions relatives au futur de la société canadienne, les victimes avaient des perceptions beaucoup moins négatives lorsqu'elles avaient des liens étroits avec les membres de leur famille et leurs amis; l'une des différences les plus importantes concernait l'optimisme à propos des possibilités économiques au Canada. Plus précisément, 1 victime sur 5 (22 %) ayant des liens étroits avec des amis a déclaré manquer d'optimisme quant aux possibilités financières, une proportion bien inférieure à celle de 2 victimes

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

sur 5 (43 %) enregistrée chez les personnes n'ayant pas ces mêmes liens d'amitié (tableau 5). Une tendance semblable a été observée en ce qui a trait au rôle des liens familiaux : 26 % des victimes ayant des liens familiaux étroits manquaient d'optimisme quant aux possibilités économiques au Canada, comparativement à 41 % des victimes n'ayant pas de liens familiaux étroits. L'importance des liens personnels étroits en ce qui a trait aux sentiments d'optimisme

peut être lié au rôle des réseaux personnels dans l'accès aux ressources, comme des contacts et des possibilités d'emploi, ainsi qu'un soutien émotionnel général.

Des tendances similaires ont été observées en ce qui concerne l'unité au sein de la population canadienne et le mode de fonctionnement de la démocratie au Canada; le manque d'optimisme était constamment inférieur chez les victimes ayant des liens personnels étroits. En

fait, le rôle de la famille et des amis semble être si puissant que les taux relatifs au manque d'optimisme chez les victimes commencent à ressembler aux taux chez les non-victimes. Dans le cas des points de vue portant sur la démocratie au Canada, le manque d'optimisme s'élevait à 11 % chez les victimes ayant des liens étroits avec des amis, comparativement à 8 % chez les non-victimes et à 21 % chez les victimes sans liens étroits avec des amis.

Tableau 5
Perspectives négatives de la société canadienne chez les personnes racisées victimes de discrimination, selon la satisfaction à l'égard des relations avec les membres de la famille et les amis, 2023-2024

	Perspective négative			
	Intervalle de confiance de 95 %			Probabilités prédites
	Proportion	Limite inférieure	Limite supérieure	
		pourcentage		
Optimisme selon le niveau de satisfaction à l'égard des relations				
Aucun optimisme quant à l'unité au sein de la population canadienne				
Satisfaction à l'égard des relations familiales				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	12,7	9,4	16,0	15,0
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	28,2*	19,2	37,1	24,3*
Satisfaction à l'égard des liens d'amitié				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	13,0	8,7	17,2	15,1
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	25,2*	17,9	32,5	23,1*
Aucun optimisme quant à la démocratie au Canada				
Satisfaction à l'égard des relations familiales				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	11,0	8,0	14,0	11,6
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	22,7*	15,3	30,2	21,3*
Satisfaction à l'égard des liens d'amitié				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	10,8	7,1	14,5	11,6
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	20,9*	14,9	26,9	19,5*
Aucun optimisme quant aux possibilités économiques				
Satisfaction à l'égard des relations familiales				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	26,2	21,1	31,7	26,7
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	40,9*	31,7	50,2	37,3*
Satisfaction à l'égard des liens d'amitié				
Niveau élevé de satisfaction : 8 ou plus sur une échelle de 10 points (réf.)	21,8	16,1	27,5	22,2
Autres niveaux de satisfaction : 0 à 7 sur une échelle de 10 points	42,8*	35,4	50,2	40,1*

* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ($p < 0,05$)

Notes : Les probabilités prédites des trois états (optimisme quant à l'unité au sein de la population canadienne, optimisme quant à la démocratie et optimisme quant aux possibilités économiques) ont été calculées à partir de trois modèles de régression logistique distincts — un pour chaque état — et ce, en se fondant sur la valeur moyenne des covariables (caractéristiques sociodémographiques).

Source : Statistique Canada, Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, 2023-2024.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Conclusion

La discrimination est une réalité vécue par un grand nombre de personnes racisées au Canada ; près de la moitié (45 %) d'entre elles ayant fait l'objet d'une forme ou d'une autre de discrimination, et ce dans différents environnements, comme les établissements d'enseignement, le travail et les lieux publics. Les personnes les plus à risque étaient jeunes et célibataires, et affichaient des niveaux de scolarité élevés.

Il existe une corrélation évidente entre le fait d'avoir subi de la discrimination et une mauvaise santé mentale, un niveau inférieur de satisfaction à l'égard de la vie, une plus grande croyance selon laquelle la race est le facteur déterminant de la réussite personnelle, ainsi qu'une plus grande tendance à manquer d'optimisme à propos de l'unité au

sein de la population canadienne, du mode de fonctionnement de la démocratie et des possibilités économiques.

Les résultats de cette étude laissent entendre que de solides soutiens sociaux aident à atténuer, du moins dans une certaine mesure, les résultats négatifs en matière de bien-être chez les personnes victimes de discrimination. Les victimes ayant un niveau élevé de satisfaction à l'égard des relations avec les membres de leur famille et leurs amis étaient trois fois moins susceptibles d'avoir une mauvaise santé mentale et trois fois plus susceptibles d'être très satisfaites de leur vie, comparativement aux victimes de discrimination qui étaient moins satisfaites de leurs relations personnelles. Des réseaux personnels solides étaient également associés à des

points de vue plus positifs sur la société canadienne, notamment au chapitre des croyances concernant les possibilités économiques au Canada.

Alors que les recherches antérieures ont toujours établi un lien positif entre l'appartenance à des groupes et le bien-être mental, des études futures devraient aller au-delà des relations personnelles et tenir compte du rôle d'atténuation d'autres sources plus vastes — comme la participation à des sports, des groupes culturels et à des associations — sur le bien-être des victimes de discrimination et leurs perceptions de la société.

Maire Sinha est analyste principale au Centre de développement et d'analyse des données sociales de Statistique Canada.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Sources de données, méthodes et définitions

Sources de données

La [Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés](#) (SEGC) est une série d'enquêtes sociales qui a été lancée en 2022. Elle comprenait la création d'un panel de personnes ayant accepté de participer à une série de brèves enquêtes. Dans cette diffusion, le panel 5 a été utilisé pour la première moitié de l'étude, tandis que l'analyse de l'incidence des liens sociaux était fondée sur tous les panels. Ces enquêtes ont été menées en 2022, 2023 et 2024 et portaient, entre autres, sur le racisme et la discrimination, la satisfaction à l'égard des relations et le bien-être. La période de référence de cette enquête est la suivante : du 14 octobre 2022 au 22 avril 2024 (1^{er} panel du 14 octobre 2022 au 3 janvier 2023; 2^e panel du 5 mai 2023 au 25 juillet 2023; 3^e panel du 2 octobre 2023 au 22 octobre 2023; 4^e panel du 27 novembre 2023 au 17 décembre 2023; 5^e panel du 2 avril 2024 au 22 avril 2024). Bien que les mêmes répondants aient été sollicités pour chaque panel de la SEGC, les cohortes diffèrent d'un panel à l'autre en raison des taux de réponse variables.

La SEGC fait partie du Plan d'action sur les données désagrégées (PADD) de Statistique Canada, qui vise à produire des renseignements statistiques détaillés afin de mettre en lumière les expériences vécues par des groupes de population précis, comme les femmes, les peuples autochtones, les groupes racisés et les personnes ayant une incapacité. L'échantillon utilisé dans le cadre de la SEGC, sélectionné à partir de la base de sondage du Recensement de 2021, comprend un suréchantillonnage d'immigrants et de Canadiens déclarant faire partie de groupes racisés. Cela a permis la production de statistiques plus fiables sur les divers groupes racisés et les populations immigrantes.

La population cible de la SEGC est constituée de personnes de 15 ans et plus vivant dans les 10 provinces du Canada. Sont exclus de la couverture de la SEGC les résidents du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et du Nunavut, les résidents à temps plein en établissement (p. ex. les personnes détenues, les personnes vivant dans un établissement de soins infirmiers) et les personnes résidant dans une réserve ou un autre établissement autochtone. Ces groupes exclus représentent ensemble moins de 2,5 % de la population canadienne de 15 ans et plus. Par ailleurs, comme la base de sondage est fondée sur les répondants au questionnaire détaillé du Recensement de 2021, la population observée ne comprend pas les personnes ayant immigré au Canada après la date de référence du recensement, soit le 11 mai 2021.

L'échantillon cible de la série d'enquêtes comprenait un total de 70 000 personnes. Le taux de réponse s'établissait à 12,9 % pour le 5^e panel. Des procédures de pondération d'enquête ont été entreprises, y compris l'ajustement pour la non-réponse et le calage, afin que l'échantillon corresponde à la population cible. De plus amples renseignements sur les procédures d'échantillonnage de la SEGC figurent à la page Web suivante : [Enquêtes et programmes statistiques — Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés](#).

La communication avec les répondants s'est effectuée par la poste, par courriel ou par téléphone dans le cadre de leur première enquête de la SEGC, puis par courriel ou par téléphone pour les enquêtes suivantes de la série. Les données ont été recueillies directement auprès des répondants à l'enquête par l'entremise d'un questionnaire électronique ou d'une interview téléphonique assistée par ordinateur.

Méthodes

Pour examiner la discrimination au cours de la période quinquennale précédente, le 5^e panel de la SEGC a été utilisé. Ce panel contient des renseignements détaillés sur les incidents de discrimination, ainsi que sur les caractéristiques sociodémographiques. Le fichier fusionné de la SEGC, qui comprend à la fois des questions sur la discrimination et les liens sociaux, a été utilisé pour examiner l'effet atténuant des liens sociaux sur la discrimination en ce qui concerne le bien-être. La taille de l'échantillon du fichier fusionné est plus petite, car seules les personnes ayant participé à tous les panels sont incluses.

Toutes les estimations ont été produites à l'aide de poids de sondage, qui permettent de prendre en compte le biais de non-réponse et faire en sorte que les résultats soient représentatifs de la population canadienne. La variance échantillonnale a été calculée à l'aide de poids bootstrap.

Des analyses de régression logistique ont été effectuées pour modéliser le risque de subir de la discrimination, les associations entre la discrimination et la santé mentale, et le rôle des liens sociaux dans un certain nombre d'indicateurs de bien-être et de perception.

Les probabilités prédites ont été estimées à l'aide de modèles de régression logistique, exécutés séparément pour divers résultats, à savoir la discrimination, une mauvaise santé mentale, une satisfaction élevée à l'égard de la vie, une perspective négative quant à l'unité au sein de la population canadienne, une perspective négative quant au mode de fonctionnement de la démocratie et une perspective négative quant aux possibilités économiques. Ces régressions distinctes ont été corrigées en fonction de covariables (caractéristiques sociodémographiques du genre, de l'âge, de l'état matrimonial, du niveau de scolarité, du revenu, de l'immigration, de l'incapacité, de l'identité 2ELGBTQ+ et de la province) et de variables médiatrices (c.-à-d. liens avec les membres de la famille et les amis).

Limites

Les taux de réponse à chacune des enquêtes étaient également relativement faibles, particulièrement pour le 5^e panel. Par conséquent, toute interprétation des résultats devrait être effectuée avec prudence. Pour de plus amples renseignements sur les taux de réponse et l'exactitude des données, voir : [Enquêtes et programmes statistiques — Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés](#).

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Définitions

La **discrimination raciale** a été mesurée à l'aide de la question suivante : « Au cours des cinq dernières années, avez-vous vécu l'une des situations suivantes en raison de votre race ou de votre appartenance ethnique? »

- Vous avez subi de la discrimination ou vous avez été traité injustement par d'autres personnes (p. ex. le refus d'un service ou d'un emploi, un mauvais traitement ou un traitement avec méfiance).
- Vous avez fait l'objet d'exclusion (p. ex. on vous a donné l'impression de ne pas être à votre place ou on vous a fait sentir inférieur ou vous avez senti que les gens vous évitaient).
- Vous avez été victime d'attaques physiques, de maltraitance, d'intimidation ou de menaces.
- Vous avez été victime de violence verbale (p. ex. des injures, des insultes racistes ou des moqueries).
- Vous n'avez vécu aucune de ces situations en raison de votre race ou de votre appartenance ethnique. »

Les **Canadiens ou la population canadienne** : S'entendent de toute personne résidant au Canada, quel que soit son statut de citoyenneté.

Femmes+ : Cette catégorie comprend les femmes (ou les filles), ainsi que certaines personnes non binaires.

Hommes+ : Cette catégorie comprend les hommes (ou les garçons), ainsi que certaines personnes non binaires.

Population racisée : Le concept de « population racisée » ou de « groupe racisé » provient directement du concept de « minorité visible » du Recensement de 2021. La *Loi sur l'équité en matière d'emploi* définit les minorités visibles comme « les personnes, autres que les Autochtones, qui ne sont pas de race blanche ou qui n'ont pas la peau blanche ». Cette population est composée principalement des groupes suivants : Sud-Asiatiques, Chinois, Noirs, Philippins, Latino-Américains, Arabes, Asiatiques du Sud-Est, Asiatiques occidentaux, Coréens et Japonais. Dans la présente analyse, les Autochtones ne sont pas inclus dans la population racisée.

Personnes 2ELGBTQ+ : Désignent les personnes aux deux esprits (ou bispirituelles), lesbiennes, gaies, bissexuelles, transgenres et queers ainsi que celles qui emploient d'autres termes relatifs à la diversité sexuelle et de genre.

Immigrant : Désigne une personne qui est, ou qui a déjà été, un immigrant reçu ou résident permanent. Il s'agit d'une personne à qui les autorités de l'immigration ont accordé le droit de résider au Canada en permanence. Les immigrants qui ont obtenu la citoyenneté canadienne par naturalisation sont compris dans ce groupe.

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Notes

^E à utiliser avec prudence

1. Selon les résultats de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés, qui a permis de mesurer la discrimination raciale en demandant aux répondants s'ils avaient vécu diverses situations en raison de leur race ou de leur appartenance ethnique. Pour obtenir plus de renseignements, consulter la section « [Sources de données, méthodes et définitions](#) ».
2. Voir Killam, 2024; Holt-Lunstad, 2022.
3. Holt-Lunstad, 2022.
4. Commission de statistique des Nations Unies, 2025.
5. À titre de comparaison, le taux de discrimination s'établissait à 13 % chez les personnes non racisées et non autochtones.
6. Statistique Canada, 2022 (22 mai).
7. Selon le fichier fusionné (tous les panels de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés). Voir la section « [Sources de données, méthodes et définitions](#) ».
8. Selon le fichier fusionné (tous les panels de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés). Voir la section « [Sources de données, méthodes et définitions](#) ».
9. Le taux de racisme et de discrimination fondée sur la race ou l'appartenance ethnique chez la population non racisée et non autochtone s'établissait à 13 %.
10. De plus, aucune différence significative n'a été observée entre le taux de discrimination des immigrants récents (arrivés au Canada au cours des cinq années précédentes) et des immigrants établis.
11. American Psychological Association, 2017.
12. Bohren, Hull et Imas, 2022.
13. Galarneau, Brunet et Corak, 2023.
14. Han, Janmaat, Hoskins et Green, 2012.
15. Après correction pour tenir compte des caractéristiques sociodémographiques, la probabilité prédite d'une santé mentale passable ou mauvaise chez les victimes de discrimination était de 24 %, comparativement à 16 % chez les non-victimes.
16. Selon le fichier fusionné (tous les panels de la Série d'enquêtes sur les gens et leurs communautés). Voir la section « [Sources de données, méthodes et définitions](#) ».
17. Après correction pour tenir compte des caractéristiques sociodémographiques, la probabilité prédite d'une satisfaction élevée à l'égard de la vie était de 33 % chez les personnes racisées victimes de discrimination et de 49 % chez celles n'ayant pas subi de discrimination.
18. La proportion correspondante était de 30 % chez les personnes non racisées et non autochtones victimes de discrimination fondée sur la race ou l'appartenance ethnique.
19. Après correction pour tenir compte des caractéristiques sociodémographiques, la probabilité prédite d'un manque d'optimisme quant à l'unité au sein de la population canadienne était de 19 % chez les personnes racisées victimes de discrimination et de 9 % chez celles n'ayant pas subi de discrimination; la probabilité prédite d'un manque d'optimisme quant à la démocratie était de 15 % chez les personnes racisées victimes de discrimination et de 9 % chez celles n'ayant pas subi de discrimination; la probabilité prédite d'un manque d'optimisme quant aux possibilités économiques était de 30 % chez les personnes racisées victimes de discrimination et de 20 % chez celles n'ayant pas subi de discrimination.
20. Différentes formes de soutien social ont été définies, comme de l'aide émotionnelle, informationnelle et pratique (Thoits, 2010).
21. Niveau élevé de satisfaction à l'égard des relations avec les membres de la famille ou les amis : note de 8 ou plus sur une échelle de 10 points.
22. Après correction pour tenir compte des caractéristiques sociodémographiques, comme l'âge, le niveau de scolarité et le genre, les victimes de discrimination ayant des liens familiaux étroits demeuraient plus susceptibles de déclarer des niveaux élevés de satisfaction à l'égard de la vie (probabilité prédite de 45 % par rapport à 12 % pour les personnes sans liens familiaux étroits). Il en allait de même pour les liens d'amitié solides; la probabilité d'une satisfaction élevée à l'égard de la vie était plus élevée chez les victimes très satisfaites de leurs relations avec leurs amis (48 % par rapport à 15 % pour les personnes sans liens d'amitié solides).

Réduction du choc de la discrimination : le rôle des liens sociaux dans l'atténuation des préjudices associés au racisme et à la discrimination

Documents consultés

- American Psychological Association. 2017. [Ethnic and Racial Minorities & Socioeconomic Status](#).
- Ang, Shannon. 2018. « [Social participation and health over the adult life course: Does the association strengthen with age?](#) », *Social Science and Medicine*, vol. 206, p. 51 à 59.
- Bohren, J. Aislinn, Peter Hull et Alex Imas. 2023. « [Systemic discrimination: Theory and measurement](#) », n° w29820, National Bureau of Economic Research.
- Commission de statistique des Nations Unies, le groupe des Amis de la présidence sur les statistiques sociales et démographiques. 2025. [Towards an overarching conceptual framework for social and demographic statistics](#), 55^e session.
- Galarneau, Diane, Sylvie Brunet et Liliana Corak. 2023. « [Qualité des emplois en début de carrière des diplômés canadiens du baccalauréat appartenant à un groupe racisé, cohortes de 2014 à 2017](#) », *Regards sur la société canadienne*, produit n° 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.
- Han, Christine, Jan Germen Janmaat, Bryony Hoskins et Andy Green. 2012. [Perceptions of inequalities: implications for social cohesion](#), Document de recherche LLAKES 35.
- Holt-Lunstad, Julianne. 2022. « [Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Systemic Framework for Prioritizing the “Social” in Social Determinants of Health](#) », *Annual Review of Public Health*, vol. 43, n° 1, p. 193 à 213.
- Killam, Kasley. 2024. *The art and science of connection: Why Social Health is the Missing Key to Living Longer, Healthier, and Happier*, Hachette, Royaume-Uni.
- Statistique Canada. 2022 (17 mai). « [Aperçu de la participation sociale, politique et économique des groupes racisés](#) », *Le Quotidien*.
- Statistique Canada. 2022. « [Discrimination au travail, 2016](#) », *Qualité de l'emploi au Canada*, produit n° 28-0001 au catalogue.
- Thoits, Peggy A. 2010. « [Stress and health major findings and policy implications](#) », *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 51.