

## RÉSULTATS DU SONDAGE SUR LES EFFETS DE LA COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE AU NOUVEAU-BRUNSWICK



Sandra Magalhaes  
Madeleine Gorman-Asal  
Chandy Somayaji

## **TITRE DU PROJET**

Résultats du sondage sur les effets de la COVID-19 sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick

## **CHERCHEUSE PRINCIPALE**

Sandra Magalhaes, Ph. D., associée de recherche, IRDF-NB

## **ÉQUIPE DE RECHERCHE**

Madeleine Gorman-Asal, associée de recherche, IRDF-NB

Chandy Somayaji, analyste de données, IRDF-NB

## **DATE DE PUBLICATION**

Le 1<sup>er</sup> mars 2021

## **REMERCIEMENTS**

La présente étude a été financée par l'Unité de soutien SRAP des Maritimes (USSM), qui reçoit une aide financière des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), du ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse, du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick, de la Fondation de la recherche en santé de la Nouvelle-Écosse (NSHRF) et de la Fondation de la recherche en santé du Nouveau-Brunswick (FRSNB). Les opinions, résultats et conclusions figurant dans la présente publication sont ceux des auteures et ne reflètent pas nécessairement la position des sources de financement. Aucune approbation de la part de l'USSM et des partenaires de financement susmentionnés n'est prévue ou ne devrait être déduite.

## **POUR CITER CE RAPPORT**

MAGALHAES, Sandra, Madeleine GORMAN-ASAL et Chandy SOMAYAJI. *Résultats du sondage sur les effets de la COVID-19 sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick*, Fredericton, Institut de la recherche, des données et de la formation du Nouveau-Brunswick, 2021.

## TABLE DES MATIÈRES

Sommaire .....	4
Introduction .....	5
Méthodologie .....	7
Résumé des Résultats .....	9
Facteurs sociaux.....	9
Figure 1 : Effets du risque d'infection à la COVID-19 sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick .....	9
Figure 2 : Effets de l'isolement social sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick .....	11
Facteurs économiques.....	11
Figure 3 : Effets du ralentissement économique sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick .....	12
Activités récréatives.....	12
Comportements négatifs .....	13
Résilience .....	14
Conclusion .....	14
Annexe .....	15
Liste des figures en annexe .....	15
Facteurs Sociaux .....	17
Facteurs économiques.....	21
Activités récréatives.....	25
Comportements négatifs .....	29
Résilience .....	33
Bibliographie.....	34

## SOMMAIRE

# RÉSULTATS DU SONDAGE SUR LES EFFETS DE LA COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE AU NOUVEAU-BRUNSWICK

**La priorité absolue depuis que la pandémie a frappé le Nouveau-Brunswick consiste à limiter la propagation de la COVID-19 pour éviter de surcharger notre système de santé et pour assurer la santé et la sécurité de nos collectivités. Toutefois, le virus continuera de faire sentir ses effets à long terme, et il devient évident que les mesures qui ont dû être instaurées dans la dernière année, comme les décrets ordonnant de rester à domicile, la distanciation physique, la diminution des contacts étroits et les interruptions d'emploi, ont des effets variés sur la santé mentale de notre population.**

La présente recherche décrit les effets de certains facteurs physiques, sociaux et économiques sur la santé mentale de l'ensemble des Néo-Brunswickois et de certains sous-groupes de nos collectivités.

En août 2020, Pollara Strategic Insights et Recherche en santé mentale Canada ont mené un sondage en ligne pour connaître les effets de différents facteurs sur la santé mentale des Néo-Brunswickois. Dans le cadre de notre recherche, nous avons analysé les réponses à différentes questions portant sur les facteurs sociaux et économiques et sur les activités récréatives.

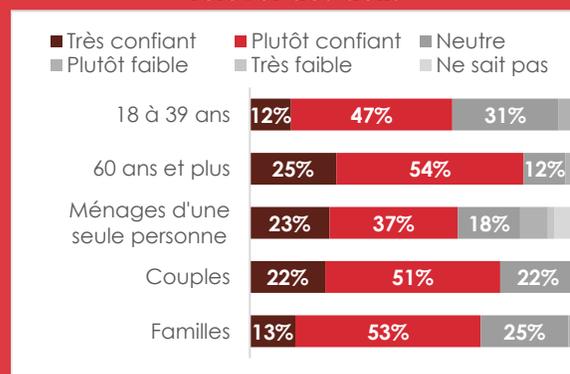
Nous avons aussi examiné les questions portant sur le changement de la fréquence des comportements négatifs des répondants, comme la consommation de cannabis, la consommation d'alcool et les conflits à la maison, ainsi que celles portant sur la confiance des répondants en leur capacité de se relever des défis posés par la pandémie.

Nous constatons que le ralentissement économique a eu un effet négatif sur la santé mentale de près de la moitié des Néo-Brunswickois. Les jeunes adultes, les familles qui ont des enfants et les personnes qui avaient déjà un diagnostic de problème de santé mentale sont parmi les groupes qui sont les plus susceptibles de voir leur santé mentale se détériorer en raison

du risque de ne pas être en mesure de payer leurs factures.

Nous observons aussi que le risque qu'un membre de la famille contracte la COVID-19 a tendance à nuire davantage à la santé mentale des Néo-Brunswickois que le risque qu'eux-mêmes contractent le virus.

**Figure: Confiance en leur capacité de se relever des défis**



Toutefois, malgré tous les effets négatifs de ces changements d'habitude sur la santé mentale des Néo-Brunswickois, la grande majorité demeurent à tout le moins plutôt confiants en leur capacité de se relever des défis, comme on le voit dans la figure ci-dessus. Les personnes âgées et les personnes qui vivent en couple sont les plus confiantes, tandis que les jeunes adultes et les personnes qui souffraient déjà de problèmes de santé mentale sont les moins confiants.

## INTRODUCTION

Pour protéger la santé publique, les Canadiens ont dû changer radicalement leurs habitudes, notamment en réduisant au minimum les contacts étroits et les interactions sociales afin de limiter la propagation de la COVID-19. Puisque ces mesures demeureront en vigueur pendant un certain temps, les professionnels de la santé craignent une pandémie subséquente de problèmes de santé mentale [1]. Dans un rapport de Statistique Canada paru en mai 2020, la moitié des Canadiens estimaient que leur santé mentale s'était détériorée, et 10 % ont déclaré qu'elle s'était beaucoup détériorée depuis l'instauration des mesures de distanciation physique [2].

Ces données sont particulièrement alarmantes, surtout sachant que le Canada est déjà au cœur d'une crise de santé mentale et compte 1,6 million de personnes dont les besoins en soins de santé mentale ne sont pas comblés [3]. Si la situation continue de s'aggraver, les effets seront dévastateurs. C'est pourquoi il est extrêmement important de déterminer les facteurs qui contribuent à la détérioration de la santé mentale. Une bonne compréhension de l'état de santé mentale des Néo-Brunswickois peut nous aider à adopter une approche ciblée et éclairée pour répartir les ressources de la façon la plus efficace possible pour soutenir notre population.

Les facteurs liés à la pandémie qui contribuent à la détérioration de la santé mentale ont été recensés à l'échelle du pays. Il s'agit entre autres de l'inquiétude quant à une surcharge du système de santé, de l'inquiétude quant à la santé des personnes vulnérables et des périodes prolongées d'isolement social [4]. Par contre, comme nous l'avons vu, chaque province adopte une approche différente face à la pandémie. Les facteurs qui ont un effet sur la santé mentale peuvent donc varier d'un endroit à l'autre, et il pourrait être utile de mener un examen approfondi par province. Au Nouveau-Brunswick, les effets sur la santé mentale des mesures de santé publique peuvent être différents en fonction des groupes de population (comme les personnes âgées, les personnes qui ont un diagnostic de problème de santé mentale ou les travailleurs de première ligne). Voici les caractéristiques démographiques utilisées pour définir les différents groupes de population aux fins du présent rapport :

**Âge** : Les risques pour la santé, la sécurité d'emploi et la vie sociale sont parmi les aspects généraux qui ont le plus changé en raison de la pandémie. Puisque ces aspects sont en général très différents d'un groupe d'âge à l'autre, l'expérience de chacun pourrait varier au cours de la pandémie.

**Type de ménage** : Dans beaucoup de cas, les décrets ordonnant de rester à domicile et la diminution des contacts sociaux se traduisent par une augmentation des contacts entre les membres d'un même ménage. La composition du ménage est un indicateur des réseaux de soutien disponibles lorsque de sévères restrictions de santé publique sont en vigueur.

**Problèmes de santé mentale diagnostiqués** : Les mesures de santé publique ont modifié la façon d'accéder aux services de santé mentale et le taux d'accès à ces services. Les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale pourraient donc avoir de la difficulté à accéder aux ressources dont elles ont besoin, surtout avec la hausse de l'incertitude et du stress causés par la pandémie.

**Travailleurs de première ligne** : Beaucoup de milieux de travail ont adopté le télétravail, mais les personnes qui occupent un emploi jugé essentiel par le gouvernement provincial ont dû continuer de se présenter au travail en personne en respectant une multitude de mesures de protection, ce qui s'avère être une source de stress.

**Le présent rapport décrit les réponses de 503 Néo-Brunswickois à un sondage en ligne portant sur les effets de la pandémie sur la santé mentale, selon le groupe d'âge, la composition du ménage, la présence de problèmes de santé mentale préexistants et le statut de travailleur de première ligne.**

## MÉTHODOLOGIE

La présente recherche a été réalisée à l'aide de l'infrastructure de recherche de l'Institut de la recherche, des données et de la formation du Nouveau-Brunswick (IRDF-NB). Situé sur le campus de Fredericton de l'Université du Nouveau-Brunswick, l'IRDF-NB réalise des travaux de recherche objectifs, rigoureux et fondés sur des données probantes et effectue des évaluations de programme pour aider le gouvernement du Nouveau-Brunswick (GNB) à planifier et à élaborer des politiques. L'IRDF-NB est aussi le seul consignataire de données provinciales du Nouveau-Brunswick et, en vertu de la loi, il offre un accès à des ensembles de données administratives aux fins de recherche. Nous réalisons des travaux de recherche avec le gouvernement provincial, des universitaires, des organismes sans but lucratif et l'industrie, et nous avons notamment des contrats de recherche pluriannuels avec le ministère de la Santé, le ministère de l'Éducation postsecondaire, de la Formation et du Travail (EPFT) et le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance (EDPE). L'équipe de recherche de l'IRDF-NB détient un savoir-faire en recherche en santé et en analyse de données.

Nous avons reçu les données du sondage de la part de Pollara Strategic Insights (Pollara), une entreprise de recherche qui a mené un sondage en ligne à l'échelle du pays en partenariat avec Recherche en santé mentale Canada (RSMC) entre le 21 et le 31 août 2020. Le sondage visait à établir le profil de santé mentale des Canadiens grâce à une série de questions sur leur état de santé mentale actuel. Il s'agissait du deuxième sondage d'une série de 13 sondages réalisés par Pollara et RSMC depuis le début de la pandémie. Une aide financière de la Fondation de la recherche en santé du Nouveau-Brunswick (FRSNB) a permis de procéder à un suréchantillonnage de participants du Nouveau-Brunswick. Au total, nous avons utilisé les données de 503 répondants du Nouveau-Brunswick âgés de plus de 18 ans pour mener nos analyses. Celles-ci sont axées sur trois ensembles de questions qui portent sur les effets de différents facteurs sur la santé mentale, sur le changement de la fréquence des comportements négatifs et sur la confiance des répondants en leur capacité de se relever des défis. Voici un résumé des ensembles de questions pour tous les répondants et pour huit sous-populations définies en fonction de différentes caractéristiques démographiques :

Effets sur la santé mentale : Sur une échelle de 0 à 10, soit de « très négatif » à « très positif », les répondants devaient indiquer l'effet de différents facteurs liés à la COVID-19 sur leur santé mentale (p. ex. risque d'infection, isolement social). Nous avons classé les facteurs en trois catégories : facteurs sociaux, facteurs économiques et activités récréatives. Pour nos analyses, les réponses des participants ont été classées comme suit : très négatif (0 ou 1), plutôt négatif (2 ou 3), neutre (entre 4 et 6), plutôt positif (7 ou 8) et très positif (9 ou 10).

Comportements négatifs : Les répondants devaient aussi indiquer à quel point la fréquence de leur consommation de substances à usage récréatif et des conflits à la maison avait changé depuis le début de la pandémie de COVID-19. Ils devaient choisir une réponse parmi six options : diminution importante ou modérée, aucun changement, augmentation importante ou modérée et ne s'est jamais produit/je ne l'ai jamais fait.

Confiance en leur capacité de se relever des défis : Sur une échelle de 0 à 10, les répondants ont indiqué leur niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis et des imprévus causés par la pandémie. Dans nos analyses, les réponses ont été classées comme suit : très faible (0 ou 1), plutôt faible (2 ou 3), neutre (entre 4 et 6), plutôt confiant (7 ou 8) et très confiant (9 ou 10).

Sous-groupes de population : Le sondage posait des questions sur plusieurs caractéristiques démographiques. Nous avons examiné les résultats selon le groupe d'âge, la composition du ménage, la présence d'un diagnostic de problème de santé mentale et le statut de travailleur de première ligne. Les personnes qui ont un diagnostic de problème de santé mentale le signalaient elles-mêmes. Les répondants considérés comme des travailleurs de première ligne sont ceux qui ont déclaré occuper un emploi figurant sur la liste des services essentiels du gouvernement provincial, que nous avons obtenue directement auprès de ce dernier.

Les sous-groupes ont été choisis pour mettre au premier plan les personnes jugées vulnérables selon la littérature existante, comme les personnes âgées ou les personnes atteintes d'un problème de santé mentale. Lorsque nous avons défini les sous-groupes qui seraient intégrés dans l'analyse, nous avons aussi tenu compte de la taille de l'échantillon. Au départ, nous avons décidé que la taille de l'échantillon devait compter au moins 50 personnes pour que les sous-groupes puissent être inclus dans notre analyse, puisque certains groupes comptaient trop peu de personnes. Par exemple, malgré notre intérêt, l'inclusion à nos analyses des sous-groupes composés d'immigrants et de personnes à faible revenu n'a pas été possible en raison du petit nombre de répondants.

Nous nous sommes appuyés sur des analyses descriptives pour résumer les réponses au moyen de pourcentages, mais nous n'avons pas comparé quantitativement les résultats d'un sous-groupe à l'autre. Par conséquent, toute description comparant les sous-groupes est strictement qualitative.

## RÉSUMÉ DES RÉSULTATS

Dans cette section, nous soulignons certaines de nos constatations concernant (i) les effets des facteurs sociaux, des facteurs économiques et des activités récréatives sur la santé mentale, (ii) les changements de la fréquence des comportements négatifs et (iii) la confiance des répondants en leur capacité de se relever des défis. Nous établissons également des comparaisons entre les réponses des Néo-Brunswickois et celles des répondants à l'échelle nationale, qui ont été résumées par Pollara et RSMC [5]. Puisque nous avons produit de nombreuses statistiques descriptives, mais que nous ne présentons pas toutes nos constatations dans la présente section, les résultats de nos analyses sont décrits en détail dans les graphiques présentés dans les figures A1 à A24 en annexe.

### **Facteurs sociaux**

Même si le nombre de cas de COVID-19 demeure plutôt faible au Nouveau-Brunswick, le risque d'infection demeure une menace pour de nombreuses personnes, étant donné qu'il existe une multitude de facteurs physiologiques et sociaux qui augmentent le risque de contracter le virus pour certaines personnes [5]. L'incertitude entourant la vigueur avec laquelle le virus peut infecter une personne, ainsi que la propagation de rumeurs ou de désinformation, peuvent mener à des sentiments d'insécurité, ce qui peut se traduire par une hausse des niveaux d'anxiété [6].

Les facteurs sociaux comprennent le risque d'infection pour une personne ou sa famille, les difficultés à obtenir les produits de première nécessité, l'isolement social, les interactions avec les membres du ménage et les interactions avec les personnes à l'extérieur du ménage grâce à la communication électronique (figures A1 à A7). Dans l'ensemble, le risque de contracter la COVID-19 (37 %), le risque qu'un membre de la famille contracte la COVID-19 (41 %) et l'isolement social (37 %) constituent les facteurs sociaux signalés comme ayant un effet *plutôt négatif* ou *très négatif* sur la santé mentale des Néo-Brunswickois (figure A1). Les résultats nationaux ont révélé qu'un pourcentage semblable de Canadiens ont signalé que le risque d'être infecté (40 %), le risque que des membres de leur famille soient infectés (47 %) ou l'isolement social (44 %) avaient des effets négatifs sur leur santé mentale [7].

**Figure 1** : Effets du risque d'infection à la COVID-19 sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick



Dans la figure 1, nous soulignons que les travailleurs de première ligne (49 %) et les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de problème de santé mentale (48 %) constituaient deux des sous-groupes présentant un pourcentage plus élevé de personnes pour qui le risque qu'un membre de leur famille soit infecté avait des effets négatifs sur leur santé mentale (plutôt négatifs ou très négatifs). Bien que l'on sache que les risques de dénouement négatif associés à une infection augmentent avec l'âge [8], les jeunes adultes sont plus nombreux que les personnes âgées à avoir signalé que le risque d'être infecté avait un effet négatif sur leur santé mentale (41 % par rapport à 36 %; [figure A2](#)).

Même si les mesures de santé publique encouragent la limitation de tout contact non essentiel avec les personnes autres que les relations étroites, certains services, comme l'épicerie et la récupération d'ordonnances, sont nécessaires indépendamment du niveau de risque d'infection au sein de la collectivité. Près de deux Néo-Brunswickois sur cinq ont signalé que le risque d'être infecté avait un effet négatif sur leur santé mentale, mais 65 % ont indiqué que les difficultés liées à l'obtention des produits de première nécessité avaient un effet neutre sur leur santé mentale ([figure A1](#)).

Cependant, nos résultats indiquent que l'effet des difficultés liées à l'obtention des produits de première nécessité était inversement proportionnel à la taille du ménage, les ménages d'une seule personne étant plus nombreux à avoir signalé des effets négatifs que les couples et les familles ([figure A4](#)). Nous avons également découvert que les travailleurs de première ligne (30 %) et les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de problème de santé mentale (32 %) constituaient deux des sous-groupes présentant un pourcentage plus élevé de personnes ayant signalé que l'accès aux produits de première nécessité avait des effets négatifs (plutôt négatifs ou très négatifs; [figure A4](#)).

Afin de protéger la santé de notre collectivité, des mesures de distanciation physique sont en place dans le but de diminuer la propagation de la COVID-19 par contact étroit. La limitation des contacts avec les amis et la famille a mené à des sentiments d'isolement social parmi la population, ce qui a eu pour effet d'augmenter les sentiments de solitude et d'anxiété [9]. Les personnes âgées en particulier présentent un risque plus élevé d'être gravement malades si elles contractent la COVID-19 [8] et, dans bien des cas, elles prennent des précautions supplémentaires pour limiter leur risque d'infection, ce qui signifie moins de contacts sociaux et, par conséquent, un risque plus élevé d'isolement social.

Figure 2 : Effets de l'isolement social sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick



La figure 2 souligne que les taux de personnes touchées par des effets négatifs associés à l'isolement social sont semblables pour bon nombre des sous-groupes que nous avons choisis, c'est-à-dire environ 40 % des répondants. En plus de faire partie des groupes les plus touchés par l'isolement social, les personnes âgées représentaient le sous-groupe comptant le plus grand nombre de personnes ayant signalé que les interactions avec les membres de leur ménage avaient des effets négatifs sur leur santé mentale (26 %; [figure A6](#)), et elles présentaient également le taux le plus faible d'effets positifs. Cela différait des jeunes adultes, un jeune adulte sur quatre ayant signalé que les interactions avec les membres de son ménage se sont traduites par des effets positifs sur la santé mentale ([figure A6](#)). Pour chaque sous-groupe, un pourcentage plus élevé de répondants ont signalé des effets négatifs plutôt que positifs en ce qui a trait aux interactions avec des personnes à l'extérieur du ménage, à l'exception des jeunes adultes et des ménages d'une seule personne ([figure A7](#)).

### **Facteurs économiques**

Dans de nombreux milieux de travail, le niveau d'activité dépend largement des mesures de santé publique mises en place en fonction du niveau de risque actuel au sein de nos collectivités, ce qui signifie que bon nombre de Néo-Brunswickois ont connu, dans une certaine mesure, des interruptions d'emploi au cours de la dernière année. Des études ont révélé que le chômage et la pauvreté sont liés à une hausse des niveaux d'anxiété et de dépression [10]. Le taux de chômage au Nouveau-Brunswick a grimpé de 9,1 % en mars à 13,3 % en avril selon les caractéristiques de la population active de Statistique Canada [11], ce qui laisse croire qu'une part accrue de notre population était plus susceptible d'éprouver du stress ou de l'anxiété par rapport à sa capacité de subvenir à ses propres besoins ou à ceux de sa famille.

Les facteurs économiques comprennent le ralentissement économique, la possibilité de perdre son emploi ou sa paie, la possibilité qu'un membre de la famille perde son emploi ou sa paie, et la possibilité de ne pas être en mesure de payer ses factures. Dans l'ensemble, le ralentissement économique (42 %) a entraîné les effets négatifs les plus importants chez les personnes examinées,

suiti de la possibilité de perdre un emploi (36 %; [figure A8](#)). Les Néo-Brunswickois ont signalé un degré d'incidence semblable pour les facteurs économiques par rapport aux résultats nationaux [7].

**Figure 3** : Effets du ralentissement économique sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick

## **La Ralentissement Économique**

A eu un **effet négatif** sur la santé mentale de

**42%** des Néo-Brunswickois

**PARMI CEUX QUI SOUFFRAIENT DÉJÀ DE PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE**

**1/4** rapportent avoir été  **affectés très négativement**  par l'éventualité  **qu'ils ou que des membres de leur familles PERDENT LEUR EMPLOI**

### **LES JEUNES ADULTES**

Étaient le groupe le plus susceptible de voir leur santé de mentale se **détériorer** en raison du risqué de:

- 1. PERDRE LEUR EMPLOI**
- 2. NE PAS ÊTRE CAPABLE DE PAYER LEURS FACTURES**

Le ralentissement économique est le facteur qui a eu la plus grande incidence sur la santé mentale parmi l'ensemble des facteurs, et ce, pour tous les sous-groupes ([figure A9](#)). La figure 3 indique que les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de problème de santé mentale et les jeunes adultes constituent les sous-groupes les plus durement touchés. Les familles qui ont des enfants n'apparaissent pas dans la figure 3, mais elles ont aussi signalé des effets particulièrement importants des interruptions d'emploi. Parmi les familles, 36 % ont signalé des effets négatifs sur la santé mentale liés à la possibilité de ne pas être en mesure de payer les factures, taux légèrement moins élevé que chez les jeunes adultes (39 %, [figure A12](#)). Les ménages d'une seule personne et les personnes âgées représentent les seuls sous-groupes à avoir signalé que les effets positifs du télétravail sur la santé mentale étaient plus importants que les effets négatifs (16 % par rapport à 14 %, [figure A13](#)).

### **Activités récréatives**

Les activités récréatives comprennent les actualités concernant la COVID-19, les médias sociaux, l'activité physique, le divertissement non lié à la COVID-19 et la lecture de détente. Il a été surprenant de constater que certains de ces facteurs avaient plus d'effets négatifs que positifs. Par exemple, l'activité physique entraînait plus d'effets négatifs que positifs tant selon les résultats nationaux que selon les résultats propres au Nouveau-Brunswick. Nous avons également constaté qu'au Nouveau-Brunswick, le divertissement non lié à la COVID-19 avait un effet négatif et un effet positif sur le même pourcentage de personnes (17 %; [figure A14](#)) [7].

Les actualités concernant la COVID-19 constituaient l'activité récréative que le plus grand nombre de répondants ont indiquée comme ayant une incidence sur leur santé mentale; plus d'un répondant sur trois dans l'ensemble des sous-groupes choisis a signalé avoir subi un effet négatif ([figure A15](#)). De plus, 29 % des personnes âgées ont indiqué que l'activité physique avait nui à leur santé mentale, comparativement à 13 % d'entre elles qui ont signalé que l'activité physique avait eu un effet positif, ce qui s'explique possiblement par le fait que les programmes en personne qui étaient offerts avant la pandémie de COVID-19 ne sont plus disponibles ([figure A17](#)).

La lecture et le divertissement non liés à la COVID-19 sont les activités récréatives qui ont eu la plus grande incidence positive sur la santé mentale des Néo-Brunswickois, particulièrement chez les jeunes adultes (33 %), les ménages d'une seule personne (28 %) et les personnes qui ont déjà reçu un diagnostic de problème de santé mentale (31 %, [figure A19](#)).

### **Comportements négatifs**

*Consommation de substances à usage récréatif* : La variation des niveaux de stress et d'anxiété découlant de facteurs comme ceux soulignés dans le présent rapport peut mener à la recherche d'un soulagement temporaire par l'entremise de la consommation accrue de substances telles que l'alcool ou le cannabis [12]. La consommation accrue de ces substances à usage récréatif peut augmenter le risque de développer des troubles de l'usage de l'alcool ou du cannabis, en particulier lorsqu'ils sont consommés pour traiter des symptômes d'anxiété ou de dépression [13].

Lorsqu'interrogés au sujet de la fréquence de leur consommation de substances à usage récréatif depuis le début de la pandémie de COVID-19, les répondants sont plus nombreux à avoir signalé que ces comportements avaient augmenté ou étaient demeurés les mêmes, bien qu'une grande partie aient indiqué que le comportement *ne s'est jamais produit/qu'ils ne l'ont jamais fait*. Près de 20 % des répondants au sondage ont affirmé que leur consommation d'alcool avait augmenté, et 10 % que leur consommation de cannabis avait augmenté ([figure A20](#)), taux qui, dans les deux cas, sont moins élevés que ceux signalés par l'ensemble des Canadiens (27 % et 29 %, respectivement) [7]. Parmi les sous-groupes choisis ([figure A21](#)), nous avons découvert que le groupe le moins âgé a signalé le degré le plus élevé d'augmentation de la consommation d'alcool (32 %), soit 5 % de plus que la moyenne nationale, suivi des travailleurs de première ligne, qui signalent un taux légèrement moins élevé (25 %) que la moyenne nationale [7]. Les jeunes adultes étaient également plus susceptibles de signaler une consommation accrue de cannabis (19 %, [figure A22](#)), bien que ce taux soit légèrement moins élevé que ce qui a été signalé à l'échelle nationale [7].

*Conflits à la maison* : Les mesures de distanciation physique ont imposé une augmentation des contacts avec les membres du ménage et ont causé une hausse du niveau de stress, comme le montrent les résultats du sondage. Bien qu'il puisse s'agir là pour certains d'une occasion de renforcer la cohésion, il est très possible que, pour d'autres, cette situation puisse mener à un nombre plus élevé de conflits.

Quand on leur a demandé si la fréquence des conflits à la maison avait changé depuis le début de la pandémie, près d'un ménage néo-brunswickois sur cinq (18 %) a signalé une augmentation ([figure A20](#)), un taux plus faible que la moyenne nationale de 29 % [5]. Les familles qui ont des enfants (26 %), les jeunes adultes (25 %) et les personnes qui ont des problèmes de santé mentale (23 %) présentaient la plus forte augmentation du nombre de conflits ([figure A23](#)).

## **Résilience**

Comme le révèlent les résultats du sondage, la COVID-19 a mis les Néo-Brunswickois à rude épreuve. Puisque les facteurs mentionnés dans ce rapport continueront d'avoir des effets sur notre quotidien pour une durée indéterminée, il est normal que nous ressentions de l'incertitude quant à la capacité de nos collectivités de se remettre de changements aussi importants. En général, les Néo-Brunswickois sont optimistes.

La capacité des répondants de se relever des défis posés par la COVID-19 figurait parmi les facteurs de résilience. Pour l'ensemble des sous-groupes du Nouveau-Brunswick, la confiance en la capacité de se relever des défis était à un niveau semblable à celui enregistré à l'échelle nationale (60 %) [7]. Les répondants du groupe le plus âgé (60 ans et plus) affichaient le plus haut niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis (79 %), tandis que les plus jeunes (18 à 39 ans) et les personnes qui ont un problème de santé mentale affichaient le plus faible niveau de confiance, à 59 % chacun ([figure A24](#)). Lorsqu'on examine le pourcentage de personnes qui ont répondu avoir un niveau de confiance *très faible* ou *plutôt faible*, à peine 10 % des Néo-Brunswickois, tous sous-groupes confondus, avaient un faible niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis ([figure A24](#)).

## **Conclusion**

Comparativement à beaucoup d'autres provinces canadiennes, le Nouveau-Brunswick a été plutôt épargné par la COVID-19. Néanmoins, pour ce qui est des effets de différents facteurs sociaux et économiques et des activités récréatives sur la santé mentale et de l'augmentation de la fréquence de la consommation de substances et des conflits à la maison, nous observons que les Néo-Brunswickois ont signalé des effets négatifs semblables au reste de la population canadienne. Le risque de contracter soi-même la COVID-19 ou qu'un membre de la famille contracte le virus, l'isolement social et le ralentissement économique figurent parmi les facteurs qui ont le plus détérioré la santé mentale des Néo-Brunswickois. Lorsque nous comparons les réponses au sondage de certains sous-groupes (c.-à-d. selon l'âge, la composition du ménage, la présence d'un problème de santé mentale préexistant et le statut de travailleur de première ligne), nous constatons que les effets sur la santé mentale des différents facteurs examinés sont semblables. Par contre, les jeunes adultes, les personnes qui ont déjà un problème de santé mentale, les travailleurs de première ligne et les familles (qui ont des enfants) ont signalé une détérioration plus importante de leur santé mentale pour certains facteurs, de même qu'une plus grande augmentation de la fréquence des comportements négatifs et un plus faible niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis. Il sera essentiel d'offrir des mesures de soutien pour gérer les différents effets qu'ont ces importants changements d'habitude sur la santé mentale afin d'atténuer les effets négatifs à long terme sur la santé de la population et d'augmenter notre résilience et notre capacité de nous relever des défis que la COVID-19 continue de mettre sur notre chemin.

## ANNEXE

Les graphiques en annexe présentent en détail les résultats de nos analyses des données du sondage. Les résultats sont inscrits en pourcentage, mais seuls les résultats supérieurs à 5 % sont indiqués. Les résultats sont présentés pour l'ensemble des 503 répondants ainsi que pour certains sous-groupes, qui sont répartis comme suit :

<b>Sous-groupe</b>	<b>Nombre de répondants</b>
18 à 39 ans	133
40 à 59 ans	212
60 ans et plus	158
Ménages d'une seule personne	95
Couples	202
Familles	147
Problèmes de santé mentale préexistants	259
Travailleurs de première ligne	171

### Liste des figures en annexe

#### **Facteurs sociaux**

Figure A1 : Effets des facteurs sociaux sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick

Figure A2 : Effets sur la santé mentale du risque de contracter la COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A3 : Effets sur la santé mentale du risque qu'un membre de la famille contracte la COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A4 : Effets sur la santé mentale de la difficulté d'accéder aux produits de première nécessité parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A5 : Effets de l'isolement social sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A6 : Effets sur la santé mentale des interactions avec les membres du ménage parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A7 : Effets sur la santé mentale des interactions sur Internet avec des personnes à l'extérieur du ménage parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

#### **Facteurs économiques**

Figure A8 : Effets des facteurs économiques sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick

Figure A9 : Effets du ralentissement économique sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A10 : Effets sur la santé mentale du risque de perdre son emploi ou de subir une baisse de salaire ou du nombre d'heures de travail parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A11 : Effets sur la santé mentale du risque qu'un membre de la famille perde son emploi parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A12 : Effets sur la santé mentale du risque de ne pas être en mesure de payer ses factures parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A13 : Effets sur la santé mentale des défis du télétravail parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

### **Activités récréatives**

Figure A14 : Effets des activités récréatives sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick

Figure A15 : Effets sur la santé mentale des actualités portant sur la COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A16 : Effets des médias sociaux sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A17 : Effets de l'activité physique sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A18 : Effets du divertissement (non lié à la COVID-19) sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A19 : Effets de la lecture (ne portant pas sur la COVID-19) sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

### **Comportement négatifs**

Figure A20 : Changement de la fréquence des comportements négatifs depuis le début de la pandémie de COVID-19

Figure A21 : Changement de la fréquence de la consommation d'alcool depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

Figure A22 : Changement de la fréquence de la consommation de cannabis depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

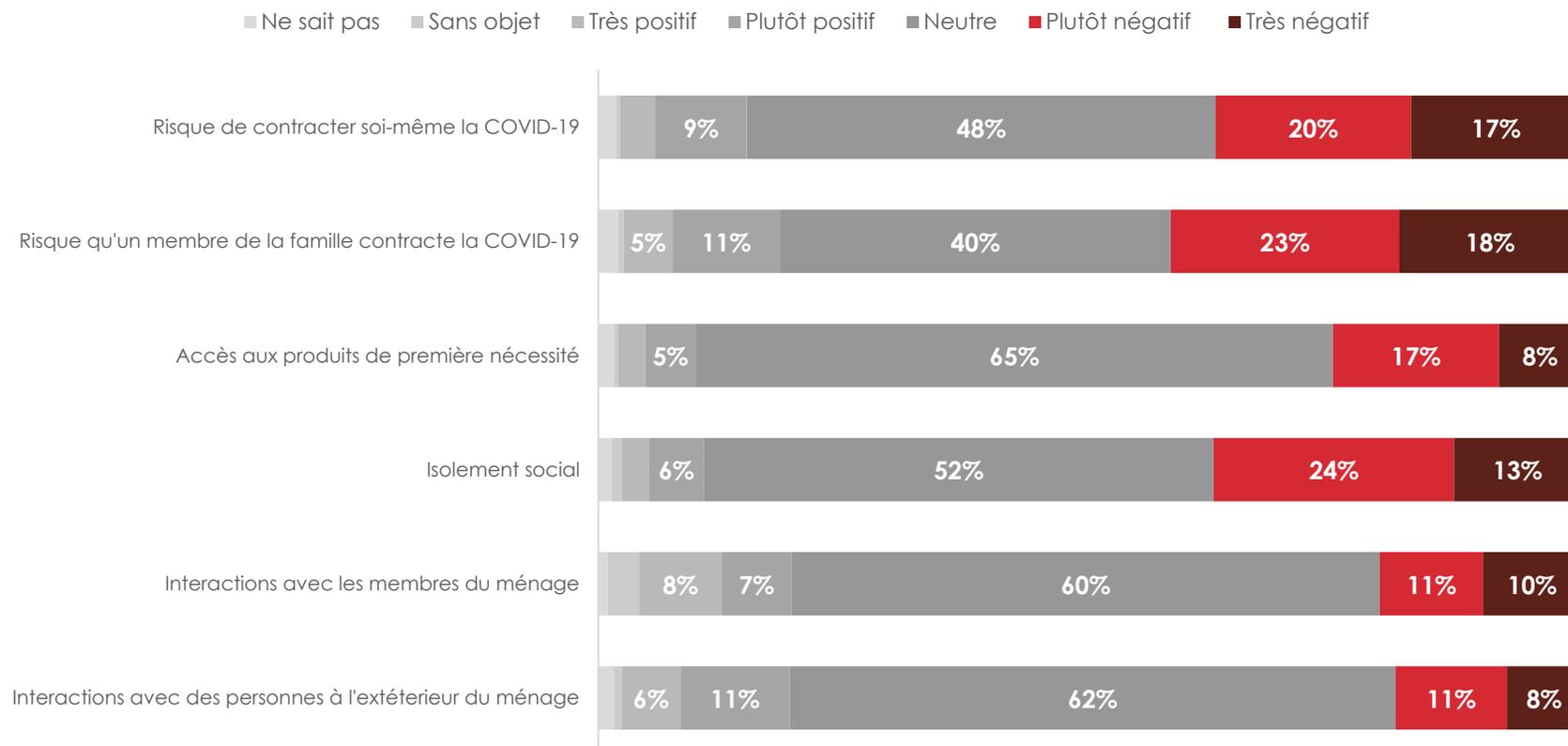
Figure A23 : Changement de la fréquence des conflits à la maison depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

### **Résilience**

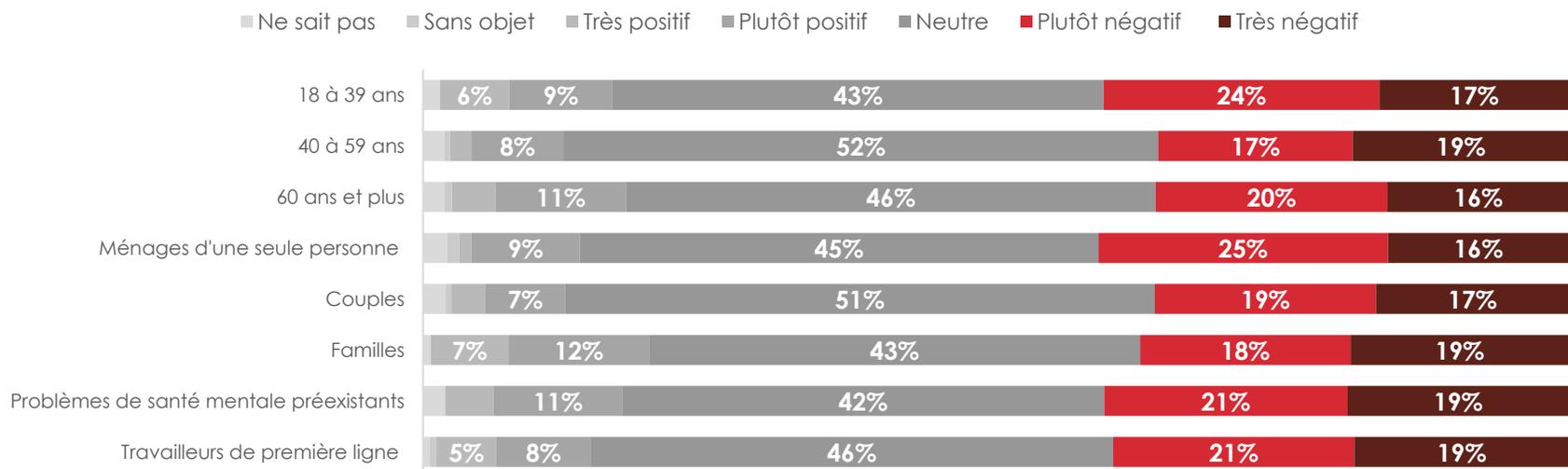
Figure A24 : Niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

## Facteurs Sociaux

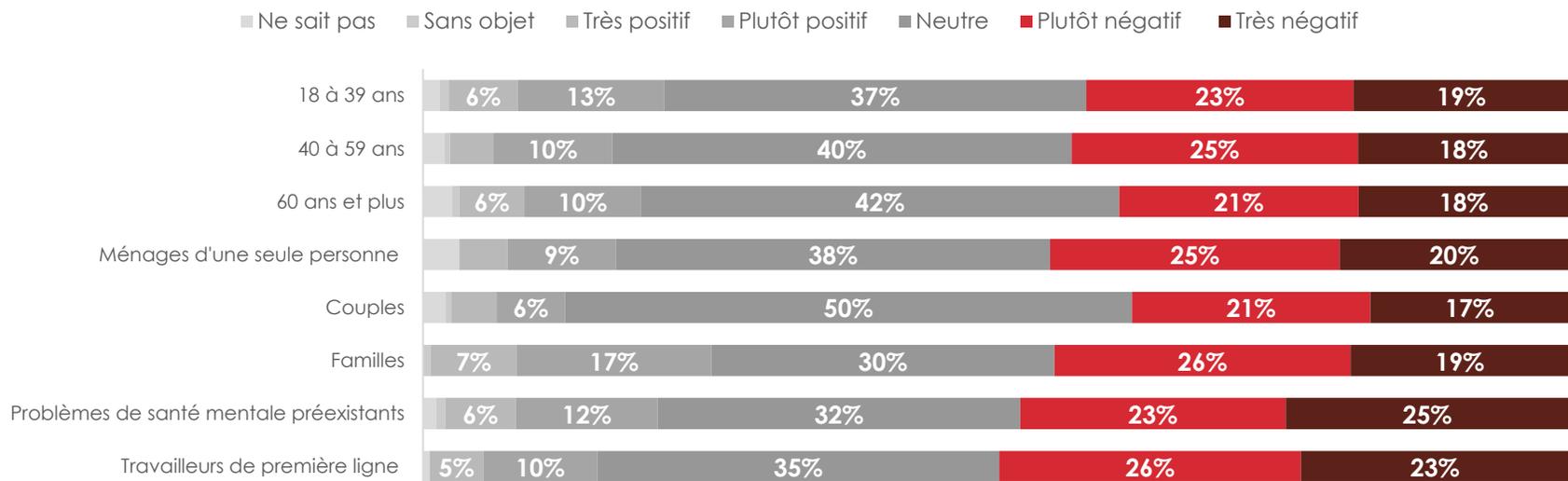
**Figure A1** : Effets des **facteurs sociaux** sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick



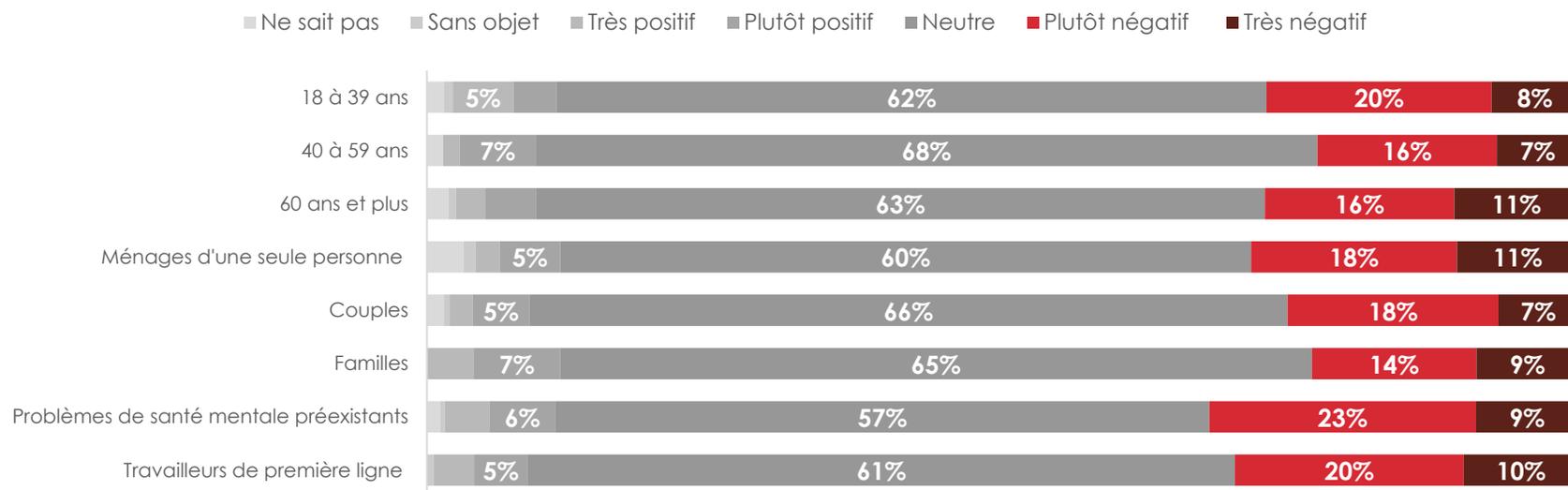
**Figure A2 : Effets sur la santé mentale du risque de contracter la COVID-19** parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



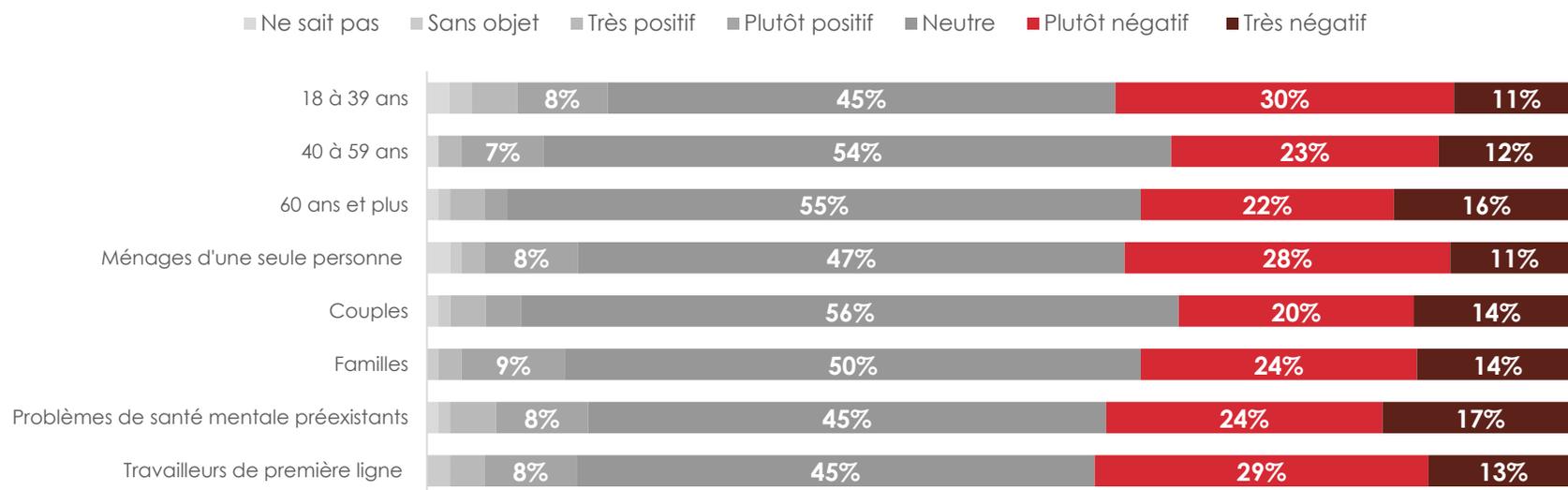
**Figure A3 : Effets sur la santé mentale du risque qu'un membre de la famille contracte la COVID-19** parmi certains sous-groupes au NB



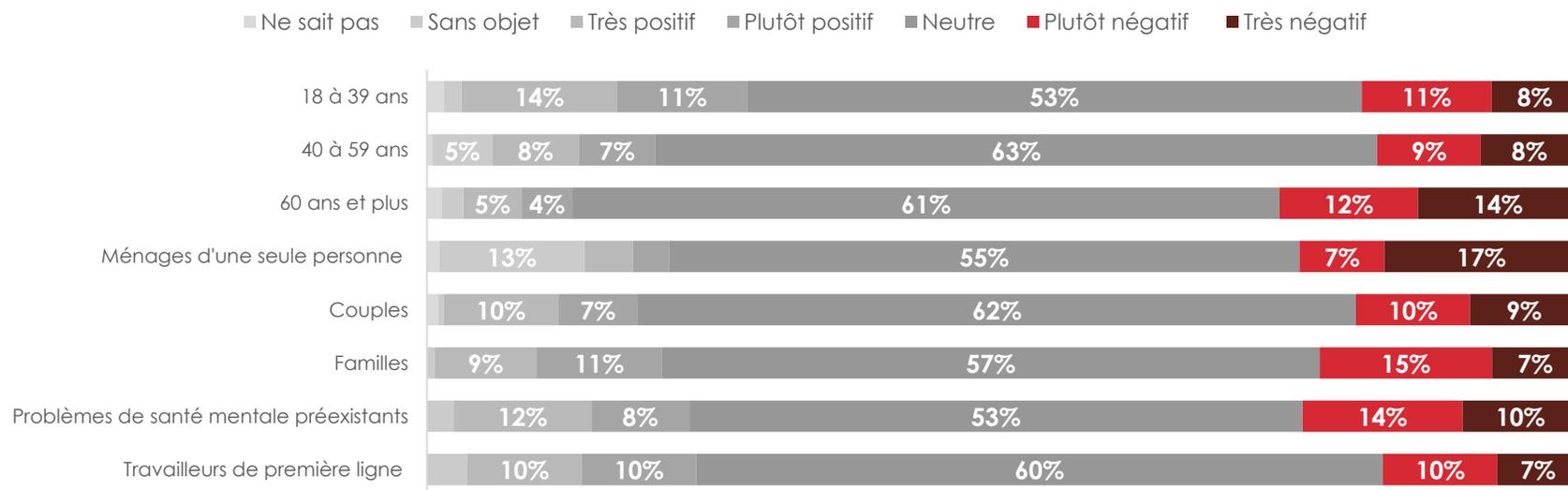
**Figure A4** : Effets sur la santé mentale de la **difficulté d'accéder aux produits de première nécessité** parmi certains sous-groupes au NB



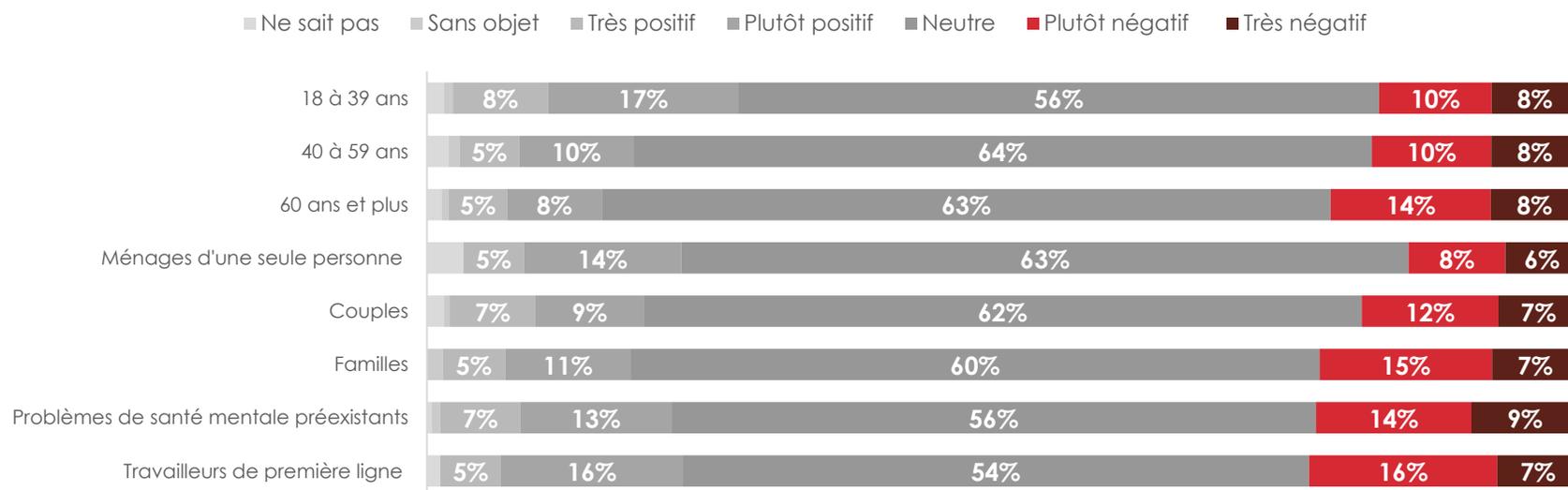
**Figure A5** : Effets de l'**isolement social** sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



**Figure A6 : Effets sur la santé mentale des interactions avec les membres du ménage** parmi certains sous-groupes au NB

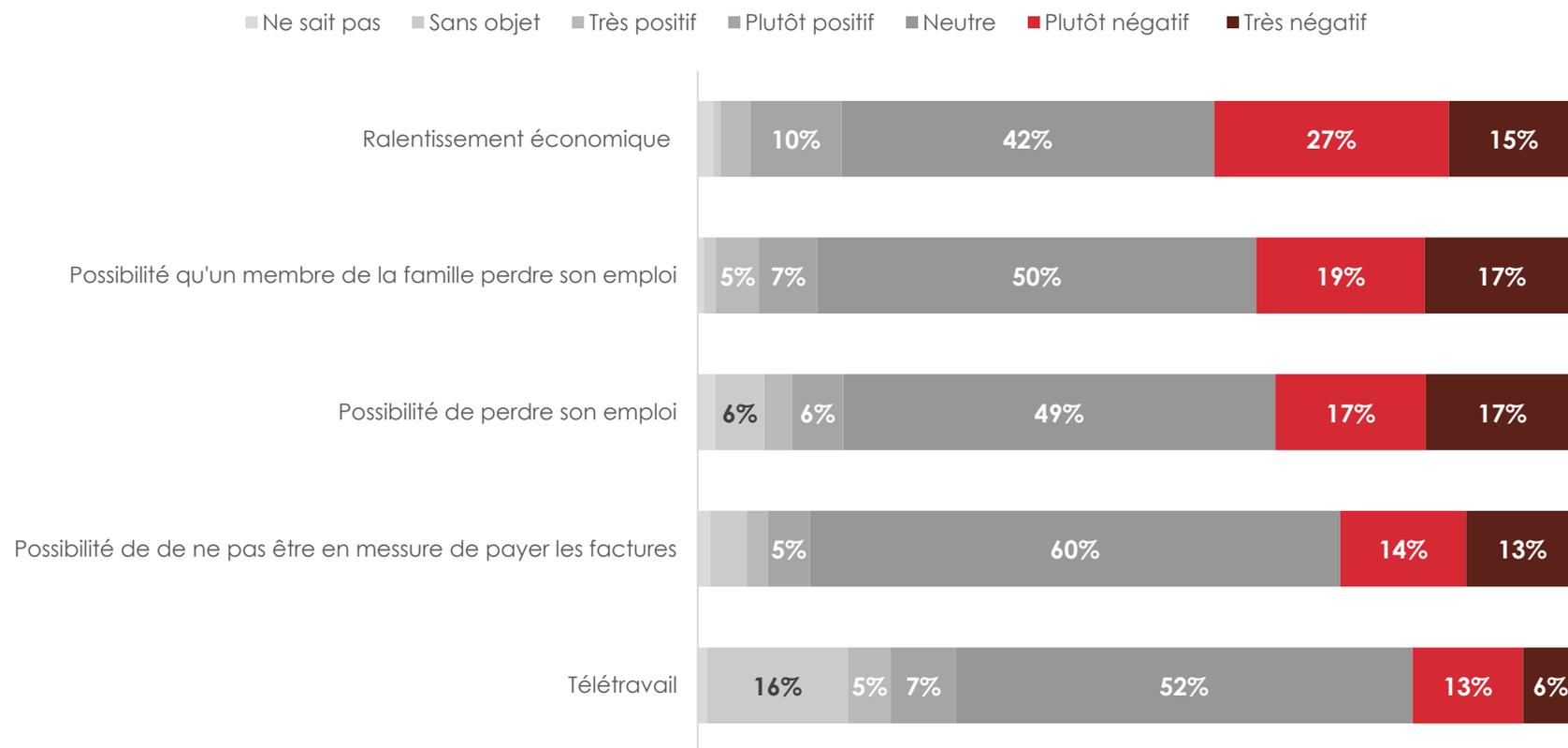


**Figure A7 : Effets sur la santé mentale des interactions sur Internet avec des personnes à l'extérieur du ménage** parmi certains sous-groupes NB

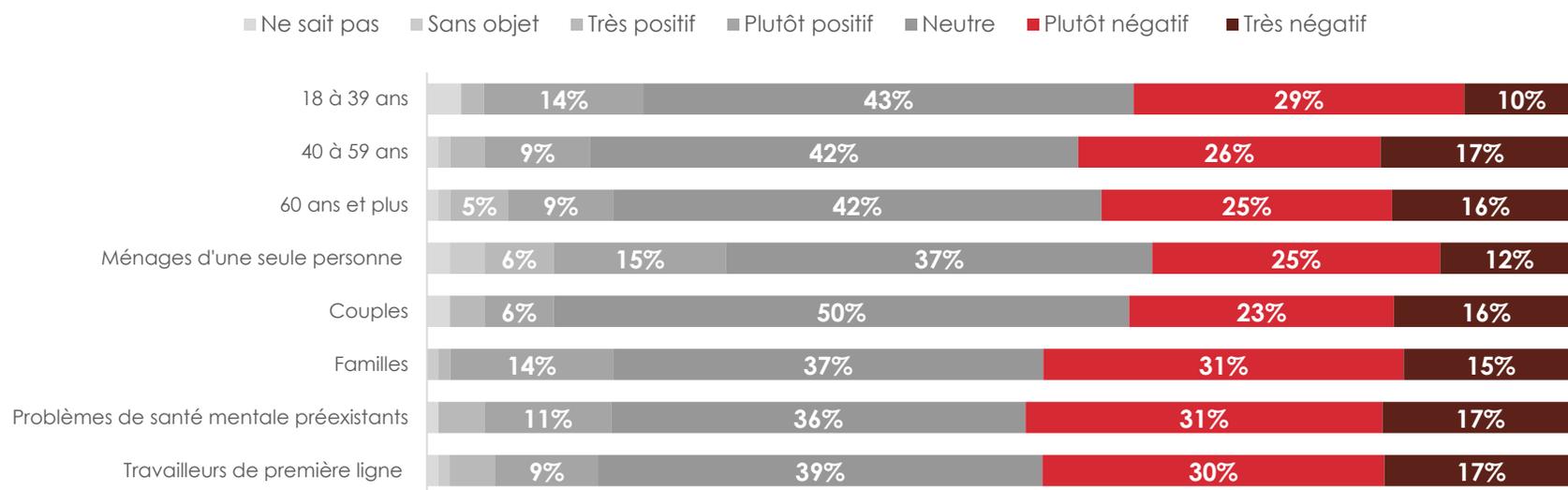


## Facteurs économiques

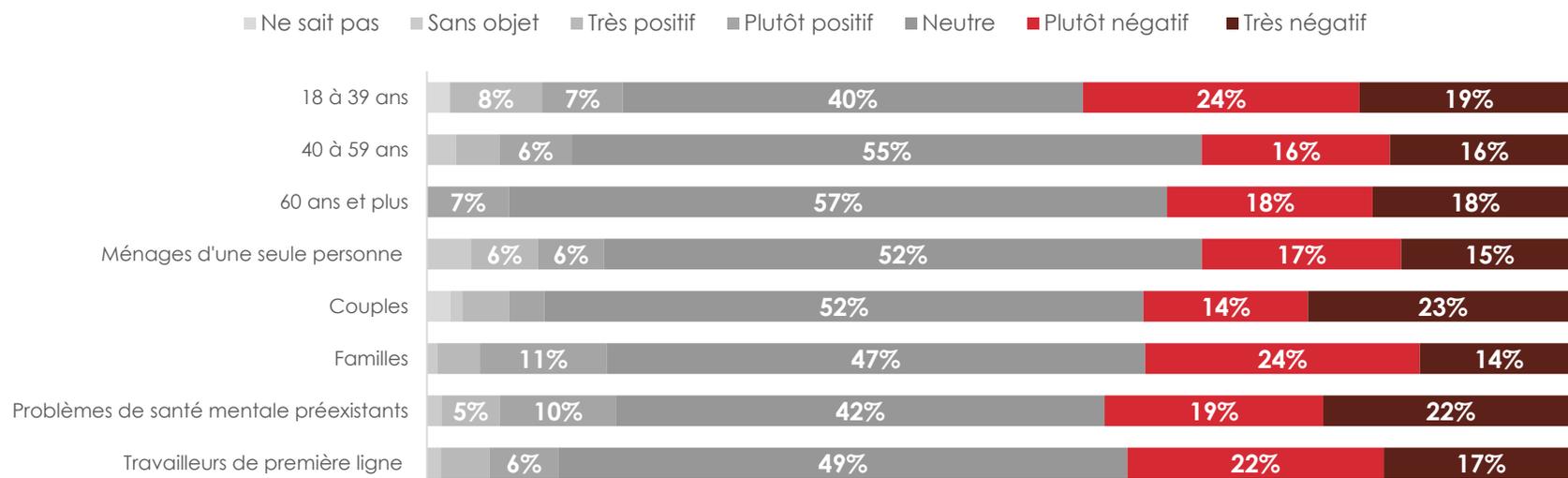
**Figure A8** : Effets des **facteurs économiques** sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick



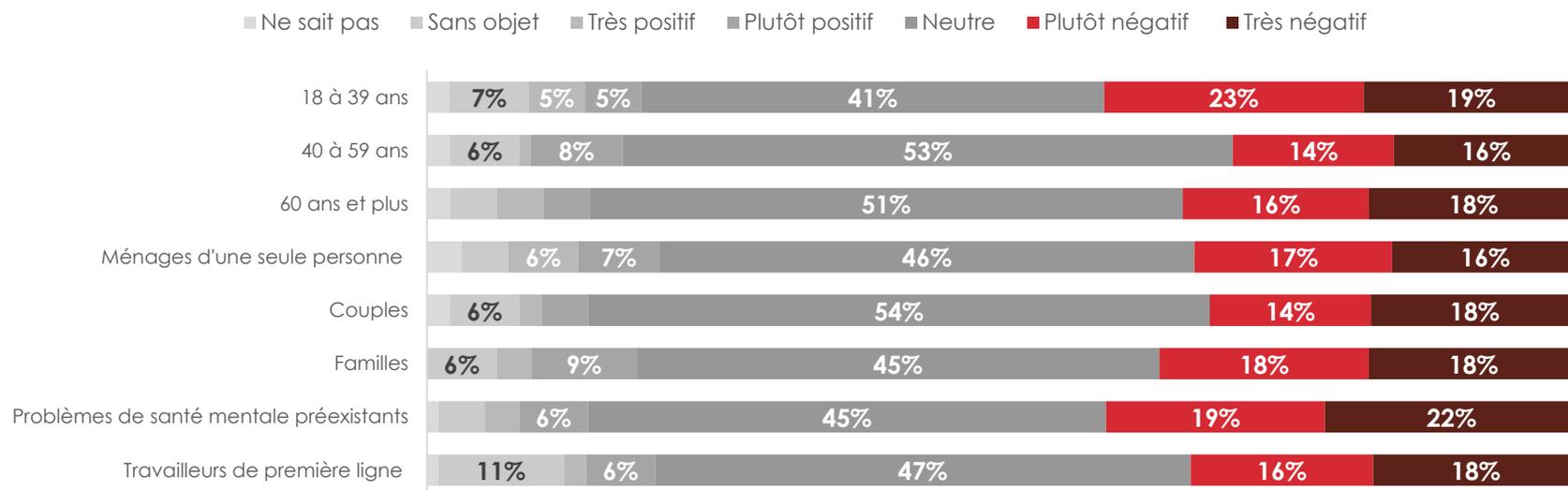
**Figure A9 : Effets du ralentissement économique sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick**



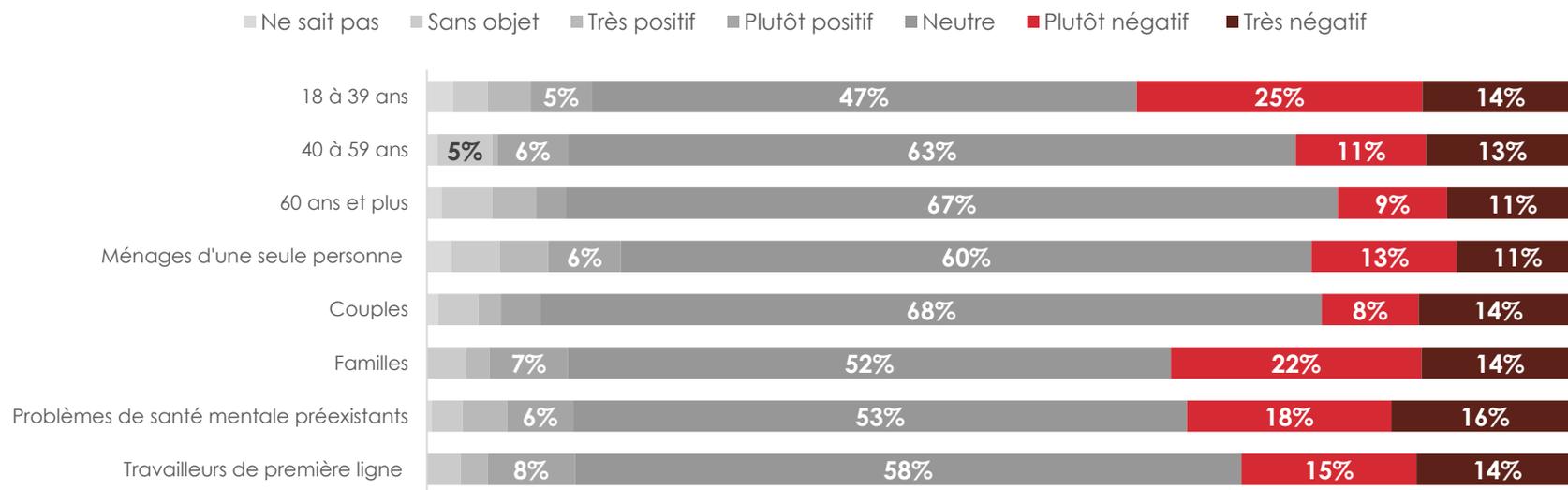
**Figure A10 : Effets sur la santé mentale du risque de perdre son emploi ou de subir une baisse de salaire ou du nombre d'heures de travail parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick**



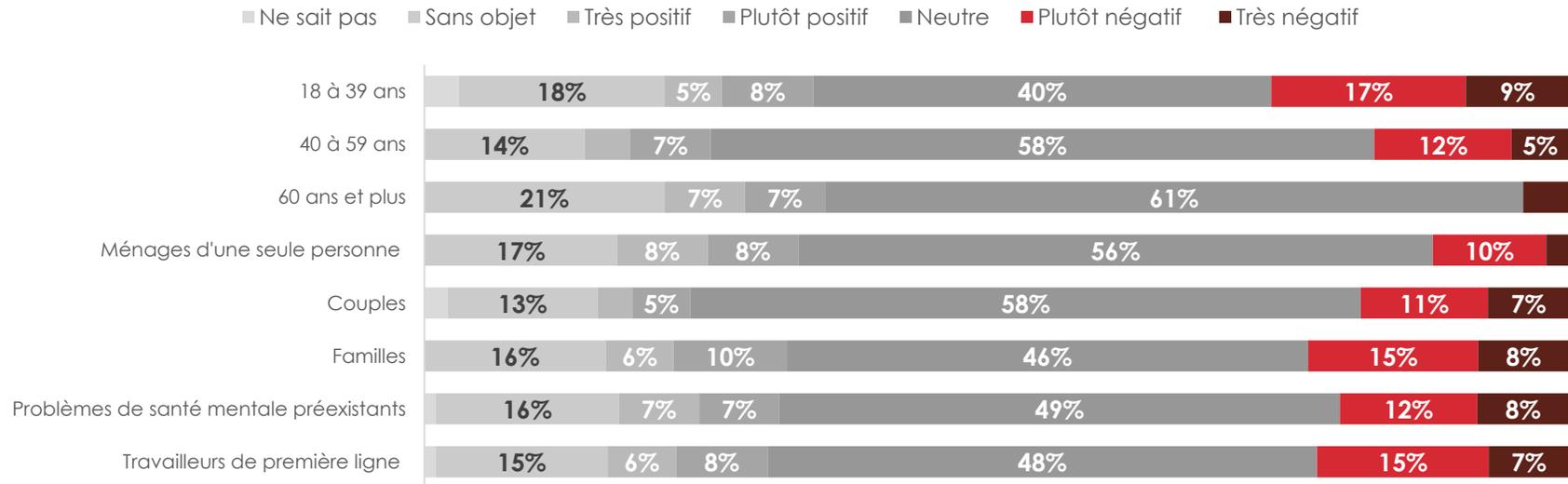
**Figure A11 : Effets sur la santé mentale du risque qu'un membre de la famille perde son emploi** parmi certains sous-groupes au NB



**Figure A12 : Effets sur la santé mentale du risque de ne pas être en mesure de payer ses factures** parmi certains sous-groupes au NB

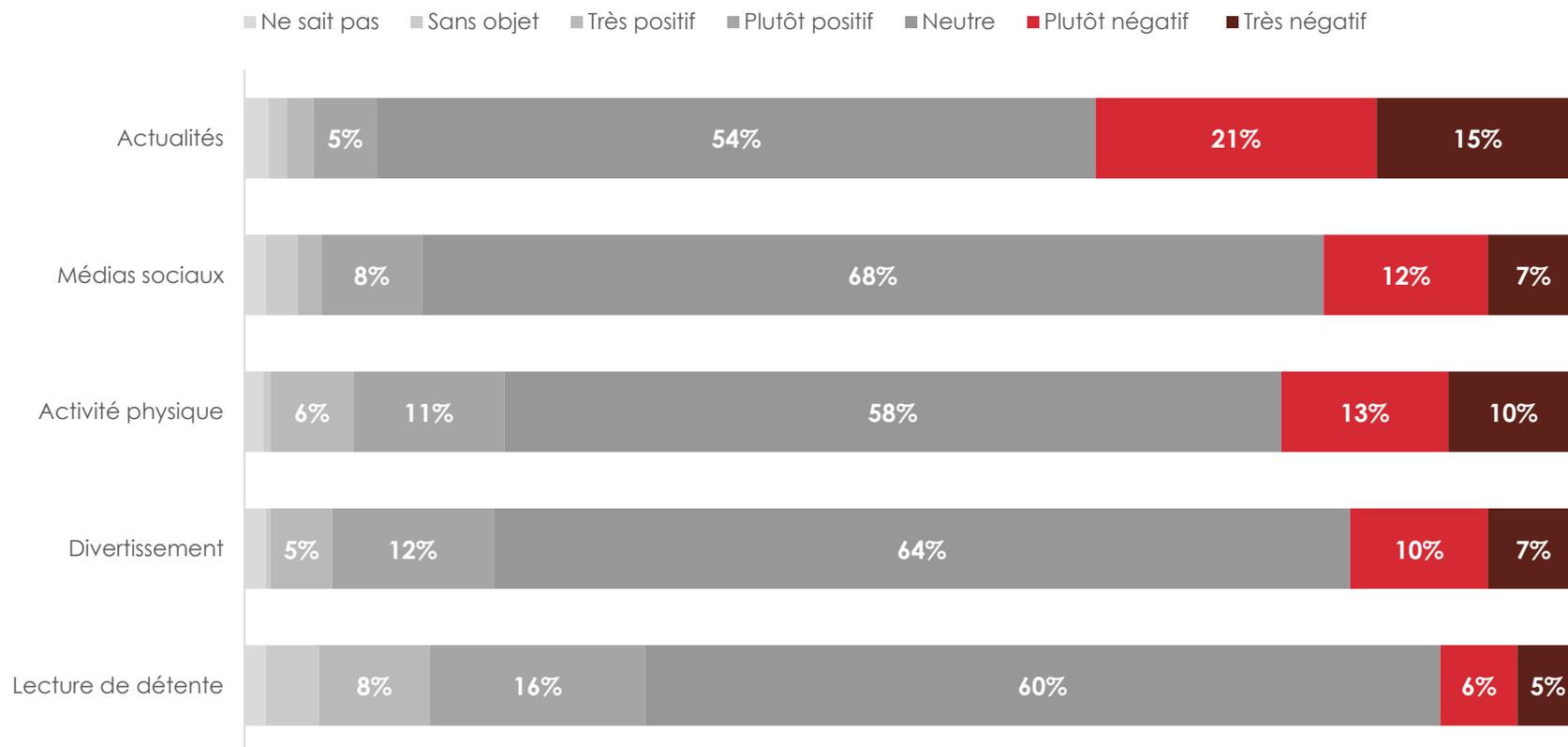


**Figure A13** : Effets sur la santé mentale des **défis du télétravail** parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

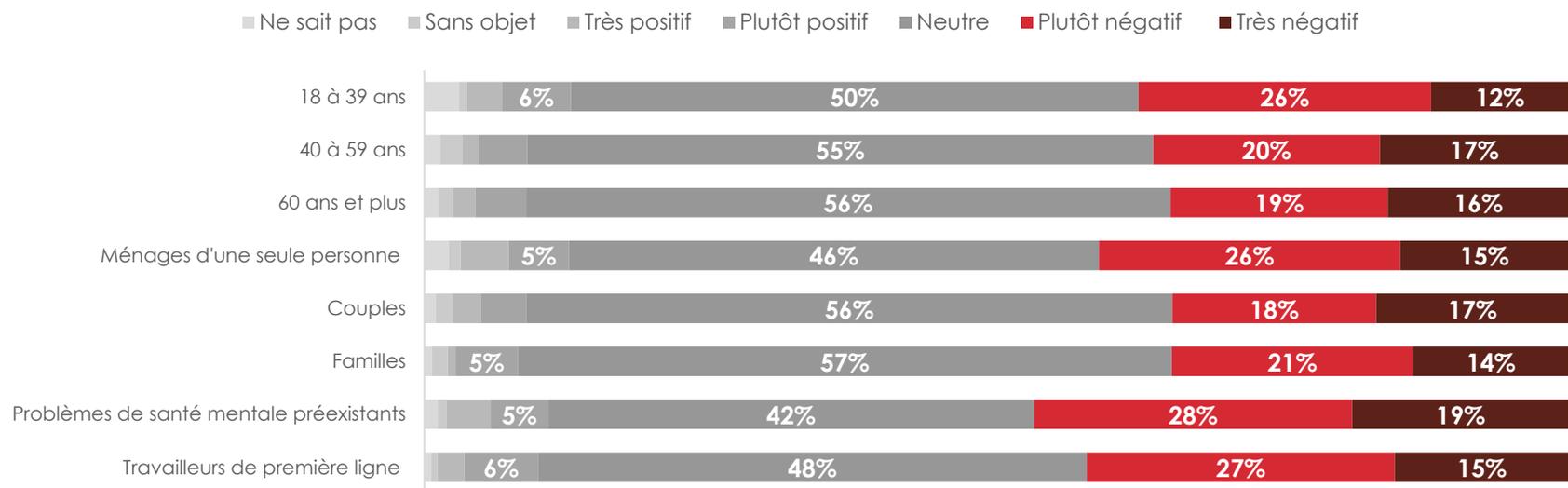


## Activités récréatives

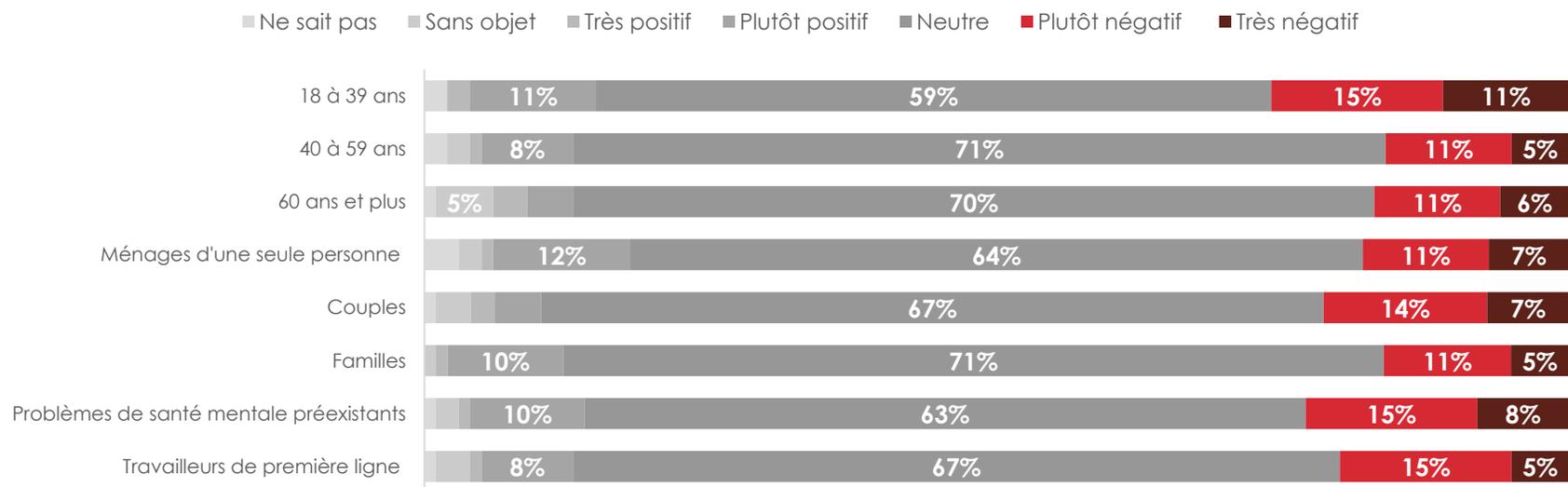
Figure A14 : Effets des **activités récréatives** sur la santé mentale au Nouveau-Brunswick



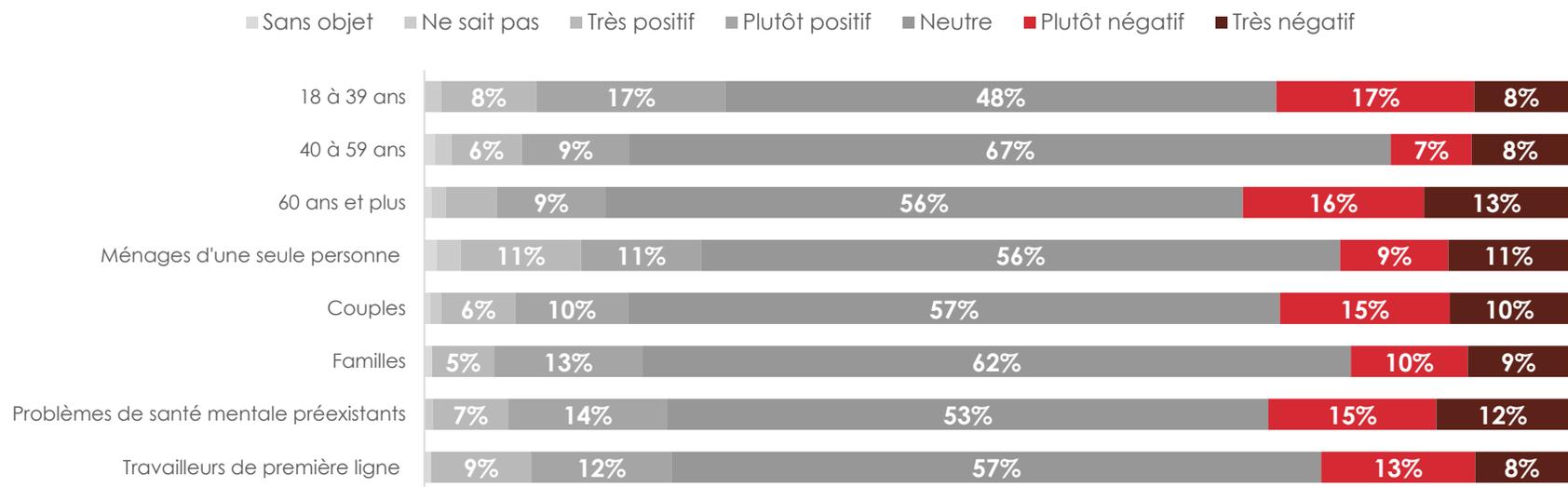
**Figure A15 :** Effets sur la santé mentale des **actualités portant sur la COVID-19** parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



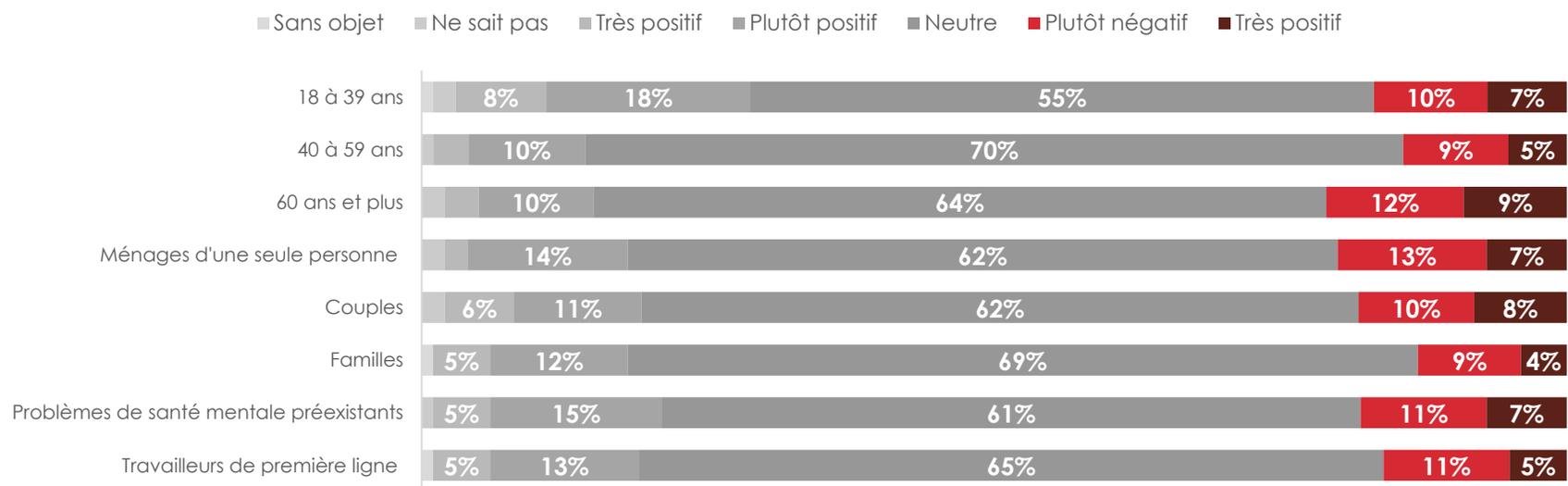
**Figure A16 :** Effets des **médias sociaux** sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



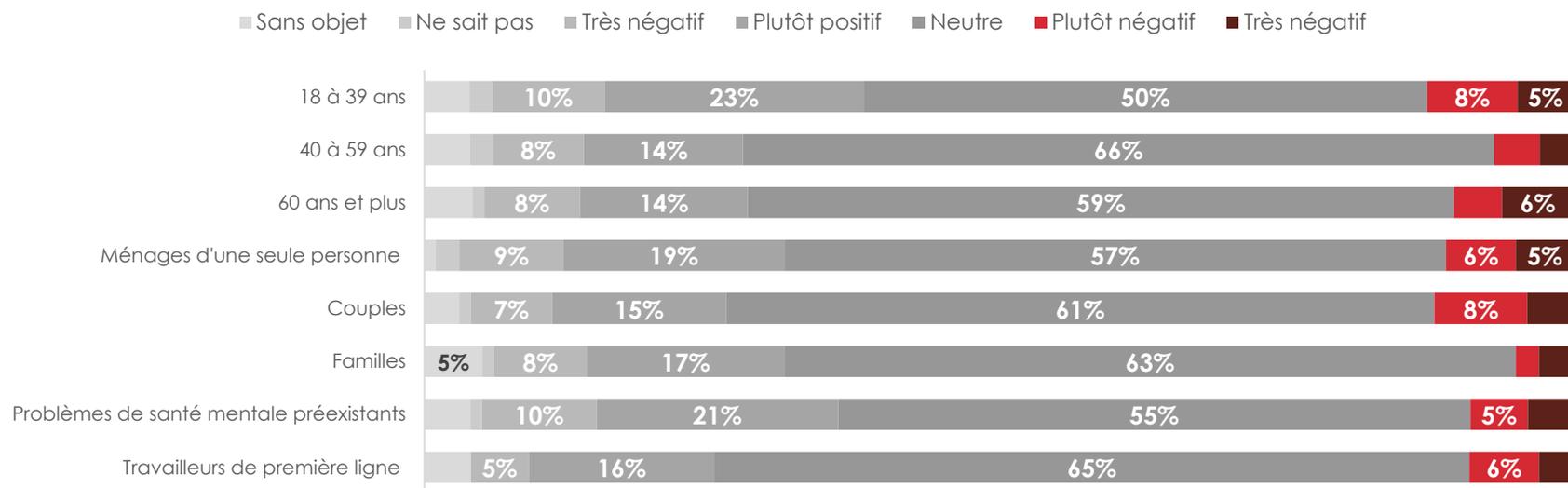
**Figure A17 : Effets de l'activité physique** sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



**Figure A18 : Effets du divertissement (non lié à la COVID-19)** sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

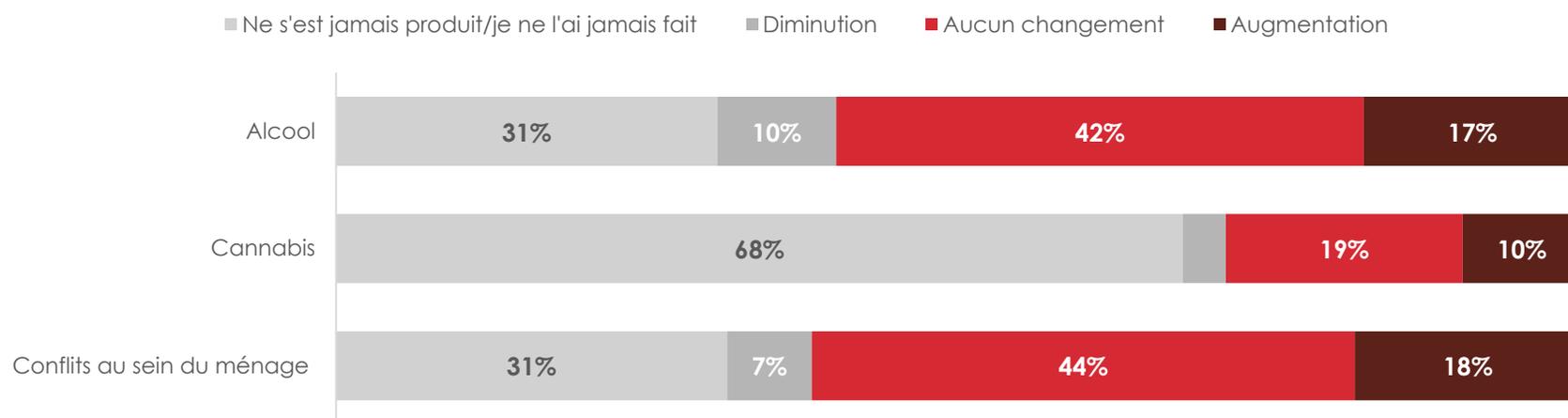


**Figure A19 : Effets de la lecture (ne portant pas sur la COVID-19) sur la santé mentale parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick**

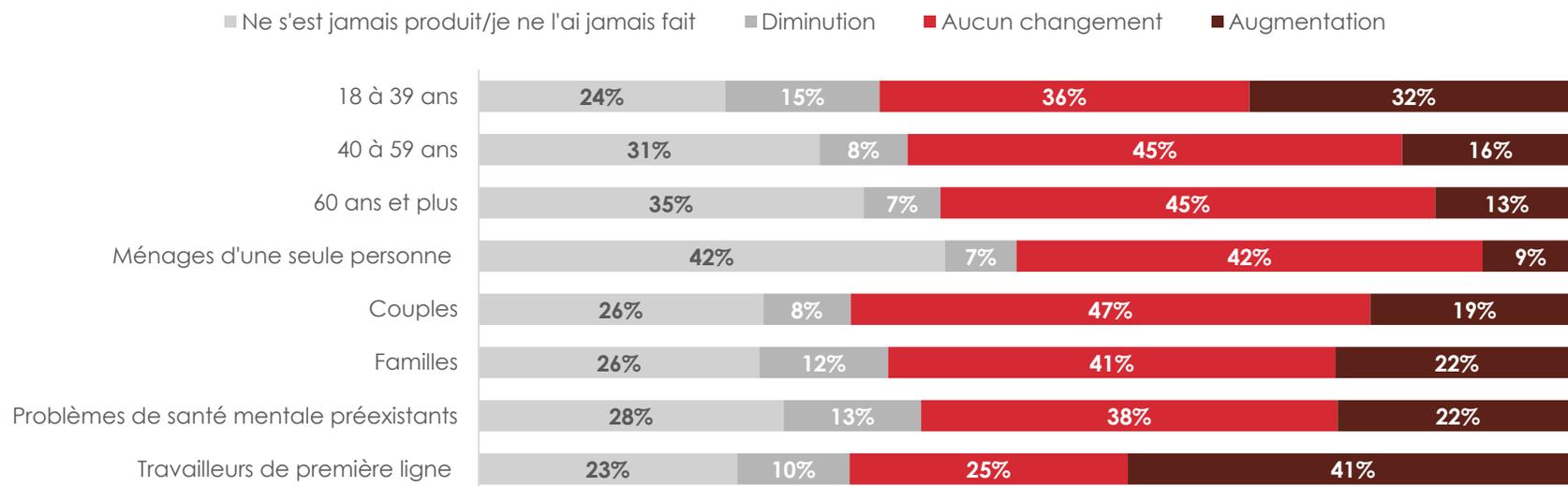


## Comportements négatifs

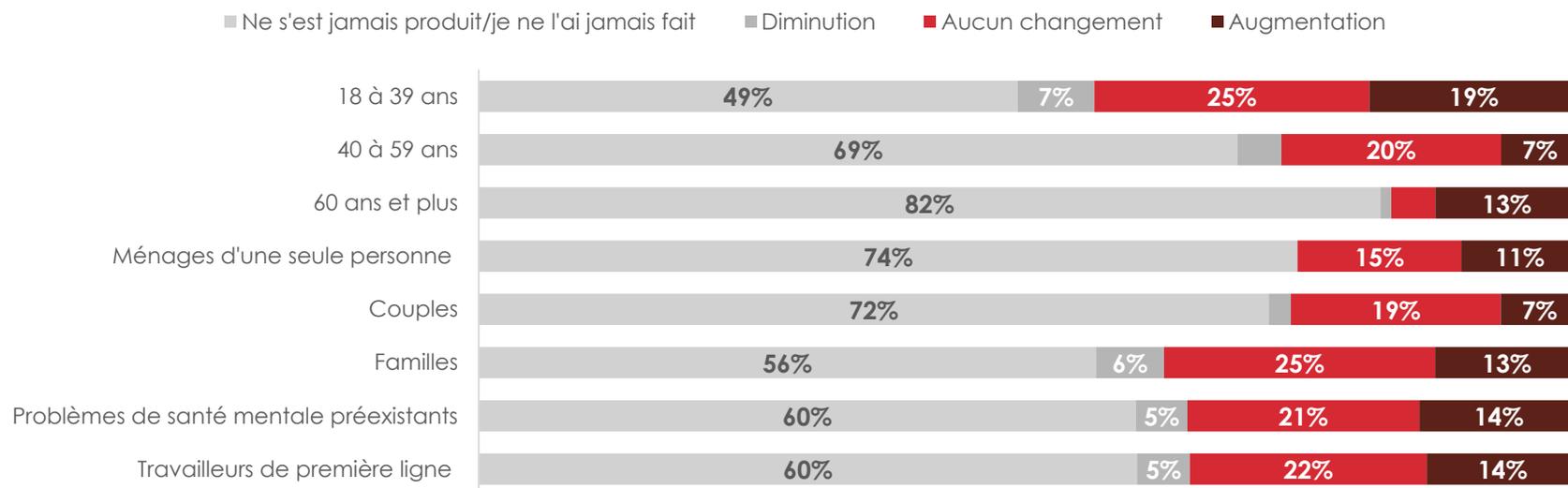
**Figure A20** : Changement de la fréquence des **comportements négatifs** depuis le début de la pandémie de COVID-19



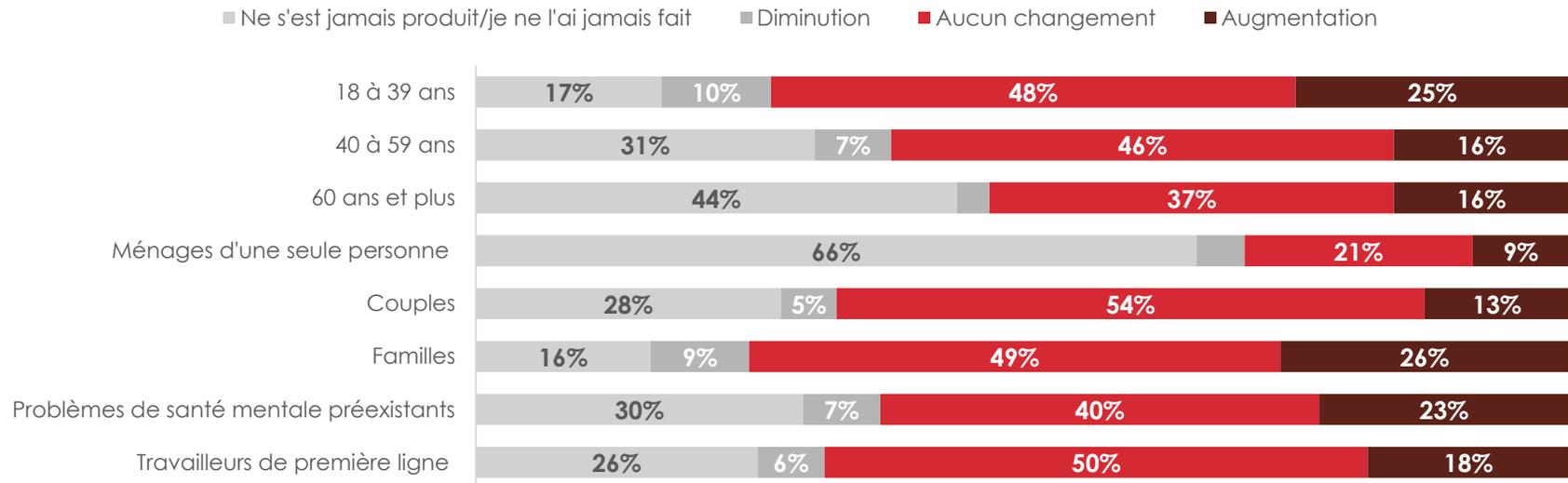
**Figure A21** : Changement de la fréquence de la **consommation d'alcool** depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



**Figure A22** : Changement de la fréquence de la **consommation de cannabis** depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick

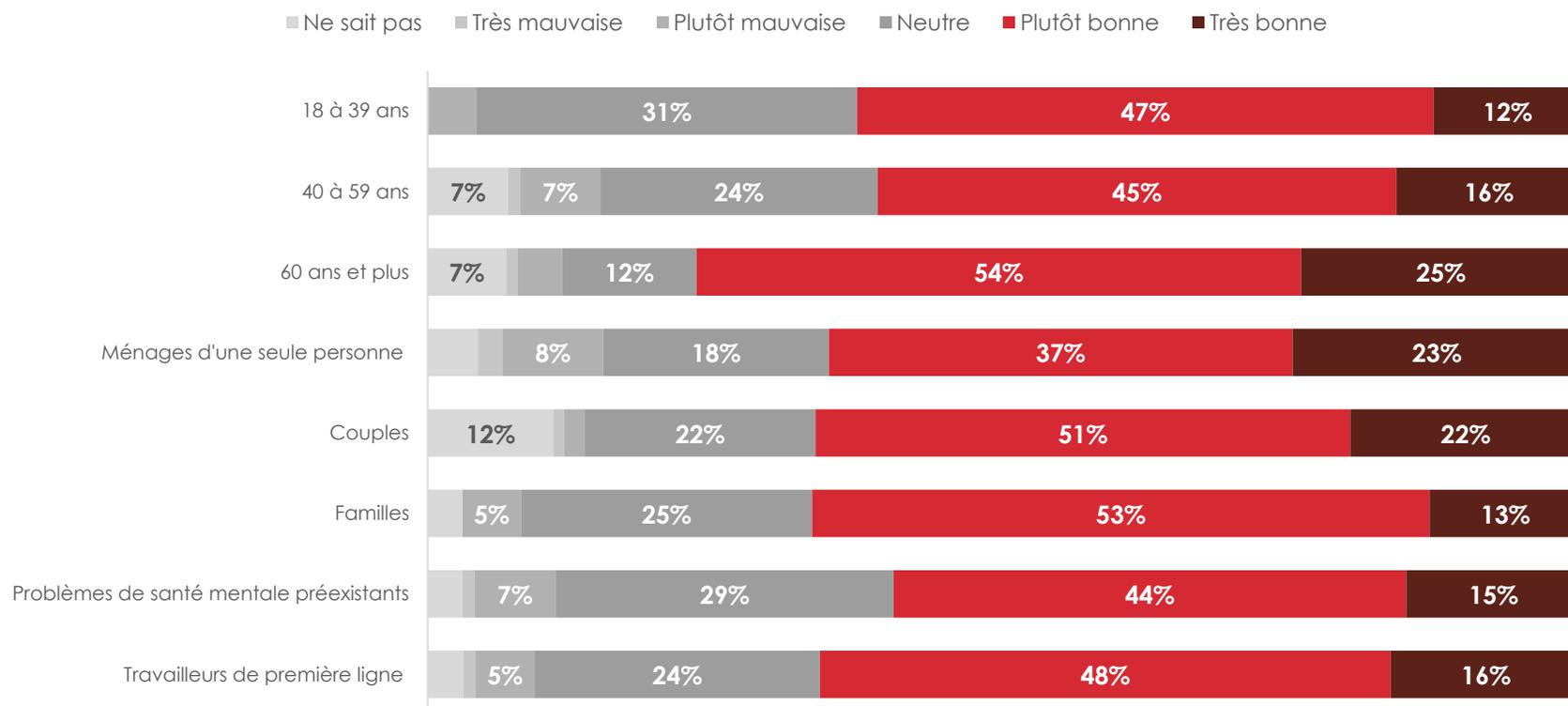


**Figure A23 :** Changement de la fréquence des **conflits à la maison** depuis le début de la pandémie de COVID-19 parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



## Résilience

Figure A24 : Niveau de confiance en leur capacité de se relever des défis parmi certains sous-groupes au Nouveau-Brunswick



## BIBLIOGRAPHIE

1. Association canadienne pour la santé mentale. *COVID-19 et santé mentale : Se préparer à la pandémie subséquente*, 2020.
2. Statistique Canada. « La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19 », *Le Quotidien*, 2020, p. 5.
3. Commission de la santé mentale du Canada. *Faire valoir les arguments en faveur des investissements dans le système de santé mentale du Canada à l'aide de considérations économiques*, 2017.
4. FINDLAY, Leanne C., Rubab ARIM et Dafna KOHEN. *Comprendre la santé mentale autoévaluée de la population canadienne au cours de la pandémie de COVID-19*, 2020.
5. DREFAHL, S., et coll. « A population-based cohort study of socio-demographic risk factors for COVID-19 deaths in Sweden », *Nature Communications*, vol. 11 (2020), p. 5097.
6. USHER, Kim, Navjot BHULLAR et Debra JACKSON. « Life in the pandemic: Social isolation and mental health », *Journal of Clinical Nursing*, vol. 29, n° 15-16 (2020), p. 2756-2757.
7. Recherche en santé mentale Canada. *La santé mentale pendant la pandémie de COVID-19 – Deuxième sondage*. 2020.
8. PASTOR-BARRIUSO, R., et coll. « Infection fatality risk for SARS-CoV-2: a nationwide seroepidemiological study in the non-institutionalized population of Spain », *medRxiv*, 2020.
9. VINDEGAARD, Nina, et Michael Eriksen BENROS, « COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence », *Brain, behavior, and immunity*, vol. 89 (2020), p. 531-542.
10. KOPASKER, Daniel, Catia MONTAGNA et Keith A. BENDER. « Economic insecurity: A socioeconomic determinant of mental health », *SSM - Population Health*, vol. 6 (2018), p. 184-194.
11. Statistique Canada. *Caractéristiques de la population active selon la province, données mensuelles désaisonnalisées*, tableau 14-10-0287-03.
12. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *COVID-19 et usage d'alcool et de cannabis*, 2020.
13. SINHA, Rajita. « Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction », *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1141 (2008), p. 105-130.