



# La situation de la santé mentale à Ottawa Pendant la pandémie de COVID-19

Résultats d'une enquête auprès de la population du 3 au 8 juin 2020

Santé publique Ottawa

Le 2 juillet 2020

Si la teneur de ce rapport a une incidence négative sur vous, veuillez vous adresser à votre professionnel de la santé ou appeler la Ligne de crise en santé mentale au **613-722-6914** (Ottawa) ou au **1-866-996-0991** (hors d'Ottawa).

Veillez citer la mention suivante :

Santé publique Ottawa, La situation de la santé mentale à Ottawa pendant la pandémie de COVID-19, Résultats d'une enquête auprès de la population du 3 au 8 juin 2020, juin 2020, Ottawa (Ontario), Santé publique Ottawa 2020

# Messages importants

- La pandémie de COVID-19 est un événement très stressant pour les résidents d'Ottawa et les collectivités de la Ville.
- Les résidents d'Ottawa font savoir que leur santé mentale et leur bien-être émotionnel, ainsi que leur solitude ont empiré et que leur connexion avec la collectivité est moindre.
- À Ottawa, trois résidents sur dix souhaitent parler à quelqu'un de leur état émotionnel ou de leur santé mentale, mais ne savent pas à qui s'adresser.
- Certains résidents d'Ottawa sont touchés plus que d'autres par l'aggravation de leur santé mentale, de leur stress et de leur isolement, notamment les parents d'enfants d'âge scolaire, les jeunes adultes (<45 ans), ceux et celles qui s'identifient comme membres d'une minorité visible ou comme personnes handicapées, ceux et celles dont les revenus du ménage sont moindres (<60 000 \$), ceux et celles qui ont des interactions publiques régulières et ceux et celles qui ne travaillent pas à cause de la pandémie.
- Après deux mois et demi de fermeture des écoles et des services de garde, on relève une forte proportion (84 %) de parents qui s'inquiètent de l'absence d'interactions sociales de leurs enfants et de liens avec leurs communautés dans les écoles ou les services de garde (70 %).
- Les deux tiers des parents qui ont des enfants d'âge scolaire à la maison s'inquiètent de la santé mentale et du bien-être émotionnel de leurs enfants.

# Baromètres importants

Le rapport suivant fait état des indicateurs ci-après, qui ont été sélectionnés en fonction de leur importance dans l'analyse de la situation de la santé mentale d'une collectivité pendant la pandémie de COVID-19, particulièrement dans le contexte de la fermeture généralisée des entreprises, des écoles et des institutions, de l'isolement social, de l'incertitude et de l'anxiété. Dans la mesure du possible, nous avons examiné ces facteurs pour les sous-populations qui pourraient être plus à risque de connaître un état de santé mentale médiocre.

1. [Santé mentale et bien-être émotionnel autoévalués](#)
2. [Changements dans les comportements depuis la fermeture à la mi-mars](#)
3. [Importance du stress journalier](#)
4. [Inquiétudes à propos de l'épuisement professionnel et de la perte de l'aide](#)
5. [Sentiment d'appartenance à la collectivité](#)
6. [Solitude](#)
7. [Savoir avec qui communiquer pour de l'aide dans la santé mentale](#)
8. [Fermeture des écoles et santé mentale des enfants](#)
9. [Parents qui doivent s'occuper de l'éducation des enfants pendant la pandémie de COVID-19](#)

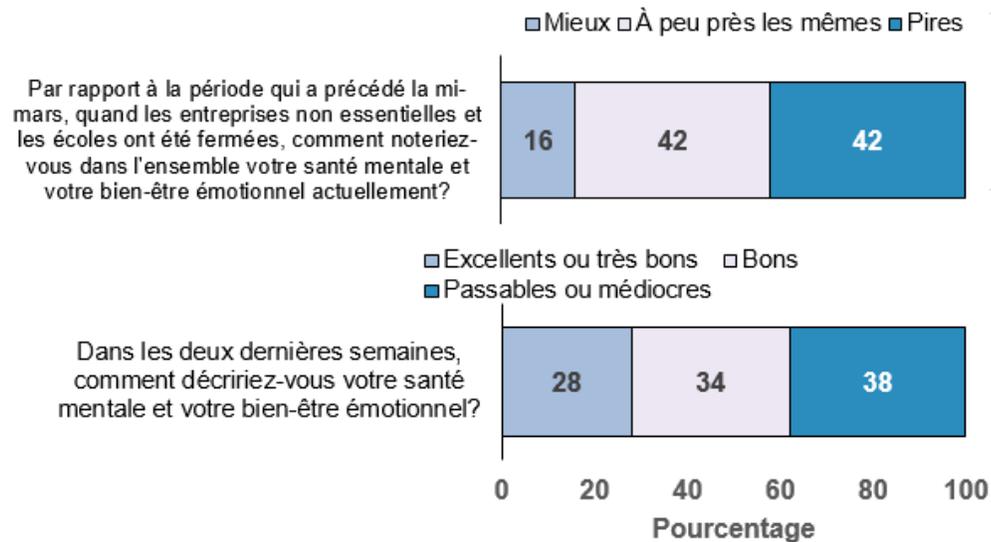
# Méthodologie et limitations

- Santé publique Ottawa a confié à EKOS Research Associates Inc. le soin de mener une enquête bilingue (en français et en anglais) en ligne auprès des résidents d'Ottawa à propos de l'impact de la COVID-19 sur leur santé mentale, sur le recours à des soins de santé et sur les revenus.
- La première vague de l'enquête s'est déroulée entre le 26 mars et le 2 avril 2020. Cette enquête a essentiellement porté sur les comportements et les perceptions de la santé du point de vue de la COVID-19. Les questions sur les comportements dans le domaine de la santé pendant la COVID-19 font désormais partie d'une enquête hebdomadaire menée par SPO en partenariat avec EKOS Research Associates Inc.
- La deuxième vague de l'enquête s'est déroulée aléatoirement auprès d'un échantillon de 566 résidents d'Ottawa entre le 3 et le 8 juin 2020. Cet échantillon comprend des répondants de la vague 1 qui ont consenti à ce qu'on les contacte éventuellement, et le reste de l'échantillon a été prélevé aléatoirement sur la tribune en ligne interne d'EKOS afin de constituer un échantillon représentatif de la population d'Ottawa. Les constatations exposées dans ce rapport portent essentiellement sur la santé mentale et le bien-être émotionnel des résidents d'Ottawa entre le 3 et le 8 juin 2020.
- L'échantillon comporte une marge d'erreur de +/- 4,2 %, même si l'erreur pour les sous-groupes peut être beaucoup plus importante (et atteindre 18 % pour certains groupes de la population).
- Le questionnaire comportait 52 questions, et il fallait compter une moyenne de dix minutes pour y répondre.
- Dans l'ensemble, le taux de réponse pour l'enquête de juin a été de 30 %. Les cotes de pondération de l'enquête ont été appliquées à la population selon l'âge, le genre, les études et la région, pour cadrer avec la distribution du Recensement de 2016.
- La crise de la COVID-19 continue d'évoluer à vive allure au Canada. Cette enquête s'est déroulée au début de juin, à une époque au cours de laquelle la plupart des écoles, des services de garde d'enfants et des entreprises non essentielles ont été fermés depuis la mi-mars. Les changements qui interviennent dans les réponses au fil du temps pourraient être déterminés par les variations dans les effets des politiques et des saisons.
- Les intervalles de confiance de 95 % sont représentés à l'aide de barres d'erreur dans certains graphiques reproduits dans ce rapport. Un intervalle de confiance indique le degré d'incertitude associé à une statistique de l'échantillon. Un intervalle de confiance de 95 % signifie que si la population devait faire l'objet d'un prélèvement d'échantillons à répétition selon la même méthodologie, le vrai paramètre de la population serait compris dans l'intervalle de 95 % des cas. Les intervalles de confiance plus vastes révèlent une incertitude plus forte.

# La santé mentale et le bien-être émotionnel

Une santé mentale médiocre selon l'autoévaluation est associée à des résultats négatifs de la santé et au recours plus important aux services de santé. Pendant la pandémie de COVID-19, les Ottaviens font état d'une santé mentale autoévaluée qui a empiré par rapport aux années qui ont précédé la pandémie de COVID-19

- En juin 2020, **42 % des résidents d'Ottawa ont fait savoir que leur santé mentale et leur bien-être émotionnel avaient empiré** par rapport à la période qui a précédé la mi-mars.
- Quand on les a interrogés à propos de leur santé mentale et de leur bien-être émotionnel dans les deux dernières semaines, **38 % des Ottaviens ont fait savoir que leur état était passable ou médiocre, comparativement à 9 % des Ottaviens qui ont déclaré que leur santé était passable ou médiocre en 2017.**



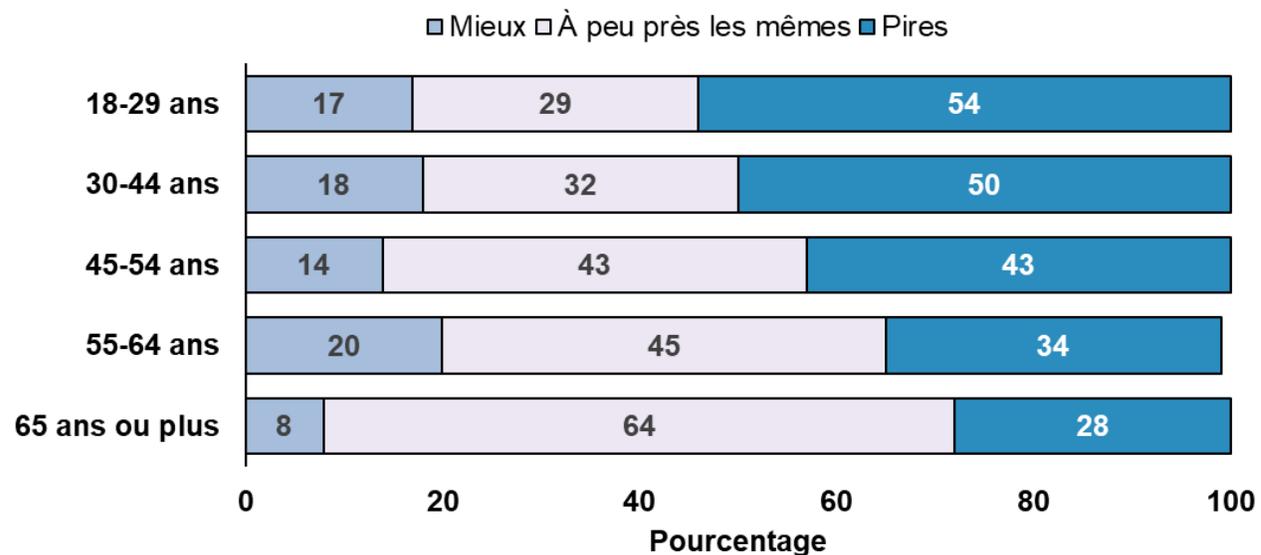
Dans les deux dernières semaines, comment décririez-vous, dans l'ensemble, votre santé mentale et votre bien-être émotionnel?	Ottawa 2017 (12 a+)¥	Ottawa June 2020 (18 a)
Excellent, très bon ou bon	68 %	28 %
Bon	20 %	34 %
Médiocre ou passable	9 %	38 %

¥ Données extraites de l'Enquête dans les collectivités canadiennes (ESCC), fichier de partage de l'Ontario, Statistique Canada. a = ans

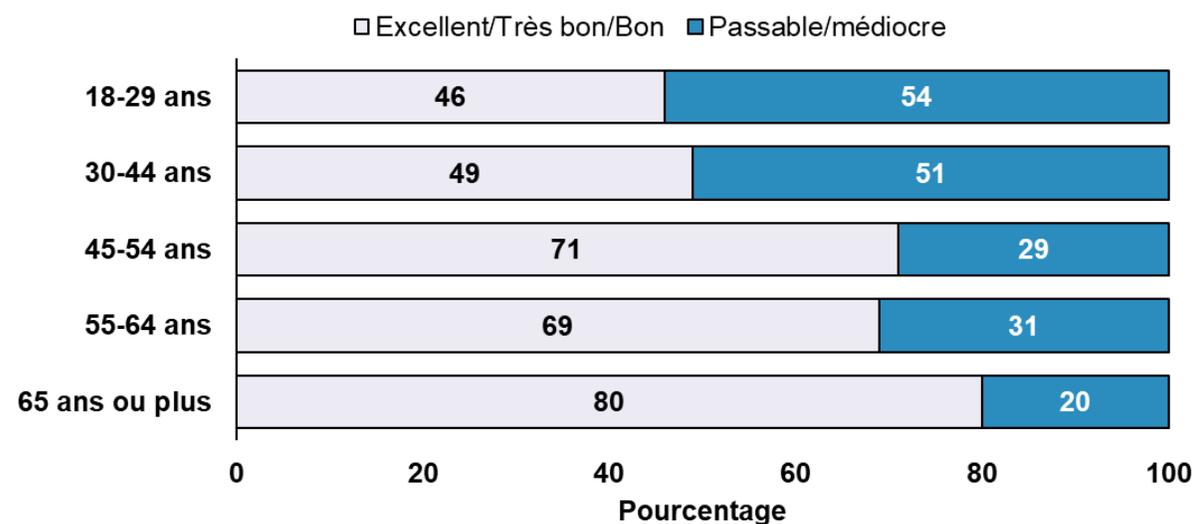
# La santé mentale et le bien-être émotionnel selon l'âge

En juin 2020, **la moitié ou plus** des résidents d'Ottawa de moins de 45 ans ont déclaré que leur santé mentale et leur bien-être émotionnel étaient **passables/médiocres** ou **pires**.

*Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en général?*



*Comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en général au cours des deux dernières semaines?*



# Les changements dans les comportements depuis la fermeture à la mi-mars

On a demandé aux Ottaviens si certains de leurs comportements ont changé depuis la période qui a précédé la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars 2020. Ces comportements représentent des facteurs qui peuvent influencer sur la santé mentale d'une personne et d'une famille.

Une diminution de certains comportements, par exemple l'activité physique et le sommeil, est préoccupante, puisqu'il s'agit des comportements qui favorisent la résilience et l'adaptation et qui permettent de réduire le stress et l'anxiété.

Les résidents d'Ottawa qui font état d'une détérioration de leur santé mentale par rapport à la mi-mars ont fait état d'une baisse de leur activité physique et de leur sommeil, d'une plus grande consommation d'alcool et de médicaments d'ordonnance et d'une augmentation du temps consacré aux réseaux sociaux, par rapport aux résidents qui affirment que leur santé mentale s'est améliorée ou est restée la même.

Il faut noter que d'autres incidences, par exemple les changements de saison, influenceront sur ces comportements.

Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, certains de vos comportements ont-ils changé?	Ensemble de la population	Résidents qui affirment que leur santé mentale s'est améliorée ou est restée la même par rapport à la mi-mars	Résidents qui affirment que leur santé mentale a empiré par rapport à la mi-mars
Moins d'activité physique	49 %	40 %	61 %*
Moins de sommeil	34 %	23 %	49 %*
Consommation d'une plus grande quantité d'alcool	24 %	20 %	30 %*
Consommation d'une plus grande quantité de cannabis	9 %	8 %	9 %
Cigarettes, vapotage ou cigarettes électroniques	6 %	5 %	6 %
Plus de médicaments d'ordonnance	7 %	4 %	10 %*
Plus de médicaments sans ordonnance	4 %	3 %	6 %
Plus de jeu en ligne	2 %	1 %	3 %
Plus de temps consacré avec les membres du ménage	58 %	56 %	63 %
Plus de messages textes et de courriels échangés avec les amis et la famille qui n'habitent pas avec vous	57 %	56 %	59 %
Plus de temps consacré aux réseaux sociaux ou à regarder la télévision ou des vidéos	69 %	63 %	77 %*

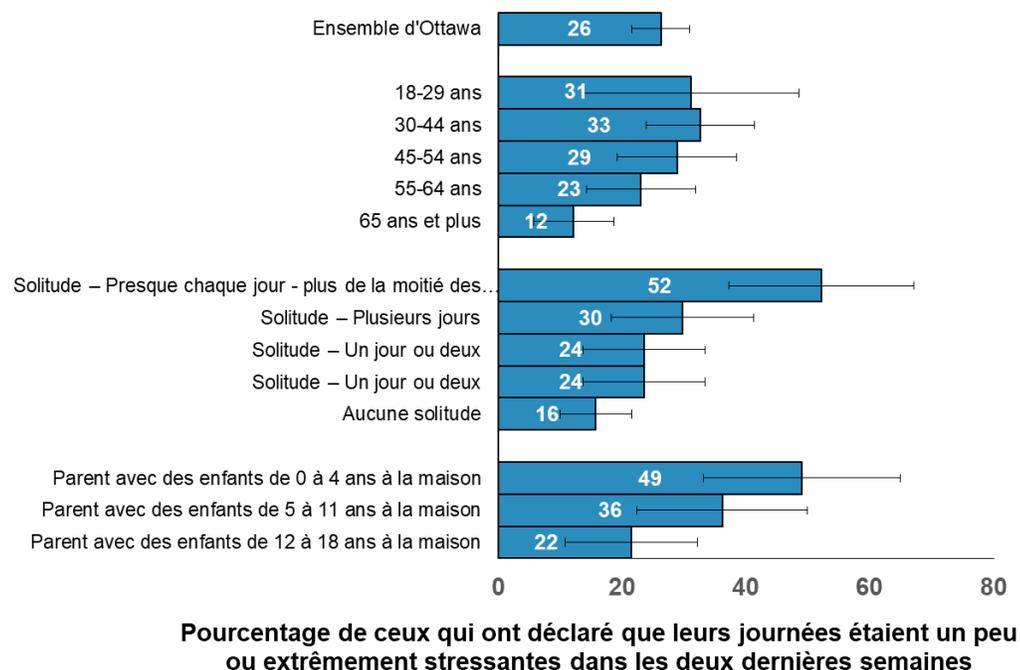
\* Résultats statistiquement significatifs ( $p < 0,05$ )

# Importance du stress journalier

Le stress peut être lié aux impératifs de l'école, du travail, de la famille et des autres responsabilités journalières. Le stress n'est pas toujours négatif; or, le stress soutenu pendant de longues périodes peut avoir une incidence négative sur la santé à la longue.

Quand on leur a posé la question au début de juin 2020, **30 % des Ottaviens ont fait savoir que leurs journées étaient assez ou extrêmement stressantes**, ce qui est comparable aux niveaux de stress journalier parmi les résidents d'Ottawa en 2017.

Les Ottaviens qui se sont identifiés comme suit étaient plus susceptibles d'affirmer que leurs journées étaient assez ou extrêmement stressantes : les adultes jeunes ou d'âge moyen, les parents avec de jeunes enfants à la maison et les résidents qui affirment qu'ils ressentent de la solitude presque tous les jours ou plus de la moitié des journées.



En pensant à l'importance du stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont...?	Ottawa 2017 (12 ans +)‡	Ottawa juin 2020 (18 ans +)
Assez/extrêmement stressantes	25 %	30 %
Un peu stressantes	43 %	42 %
Pas du tout/pas vraiment stressantes	32 %	30 %

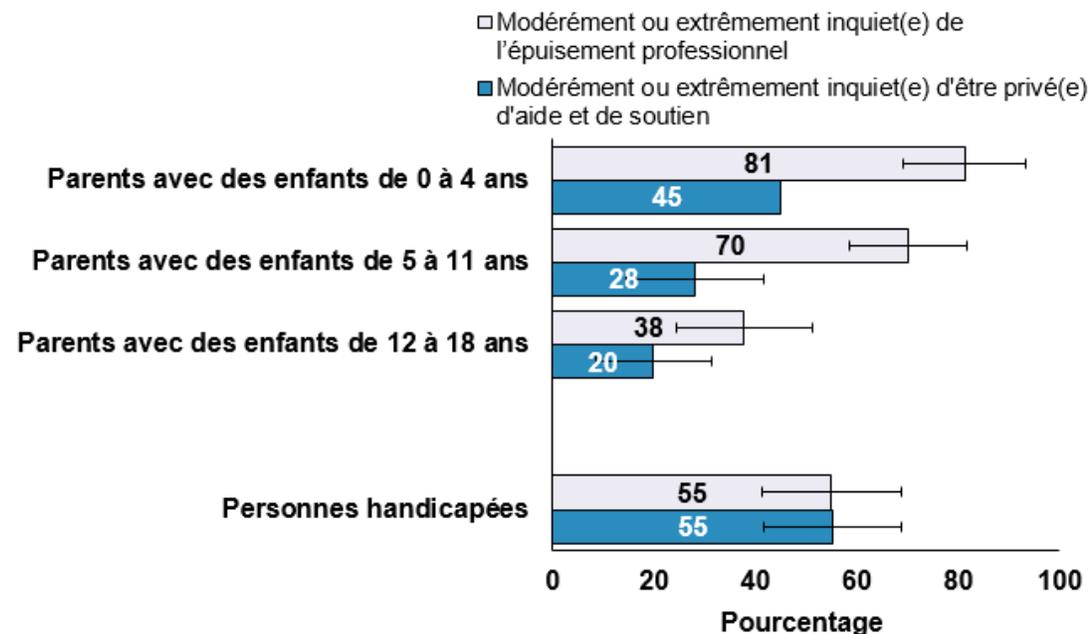
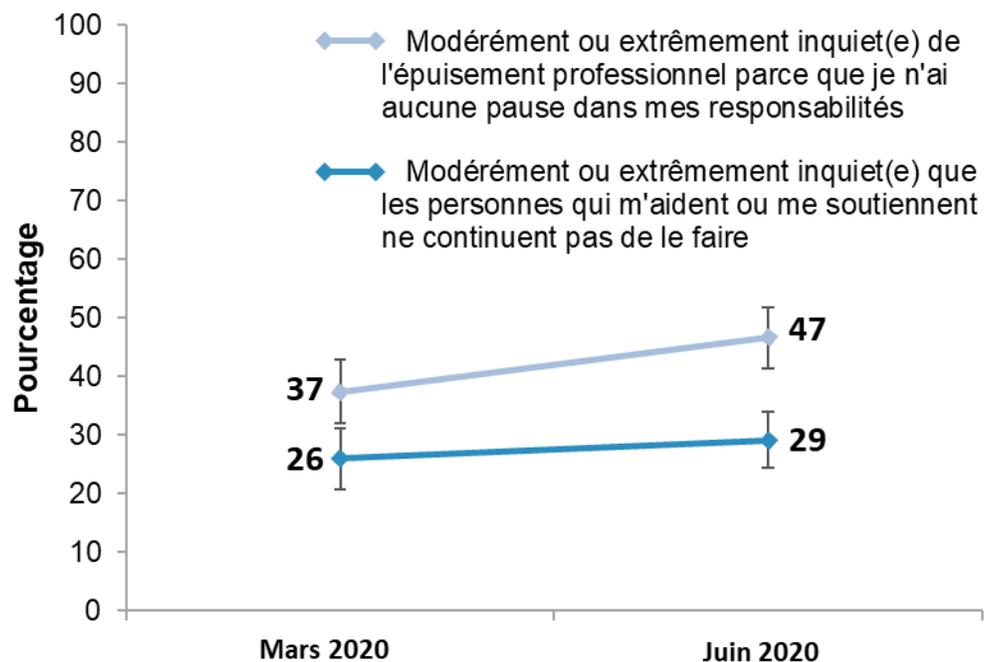
‡ Les données proviennent de l'Enquête sur la santé communautaire au Canada (ESCC), fichier partagé de l'Ontario, Statistique Canada.

# L'épuisement professionnel et l'inquiétude privé(e) d'aide

L'épuisement professionnel se rapporte à l'épuisement émotionnel, physique ou mental après de longues périodes de stress qui peuvent être doublées de sentiments d'impuissance.<sup>1</sup> Être privé(e) de sources d'aide peut amplifier ces sentiments.

Quand on leur a posé la question au début de juin 2020, **47 % étaient modérément ou extrêmement inquiets de l'épuisement professionnel** parce qu'ils n'ont aucune pause dans leurs responsabilités et **29 % étaient modérément ou extrêmement inquiets de savoir que les gens qui les aident ou les soutiennent ne continueront pas de le faire**. Par rapport aux résultats de mars 2020, leur nombre a augmenté par rapport à 37 % et 26 % respectivement.

En juin 2020, ceux qui ont des enfants de moins de 11 ans à la maison et les personnes handicapées étaient plus susceptibles d'être modérément ou extrêmement inquiets de l'épuisement professionnel et d'être privés d'aide.

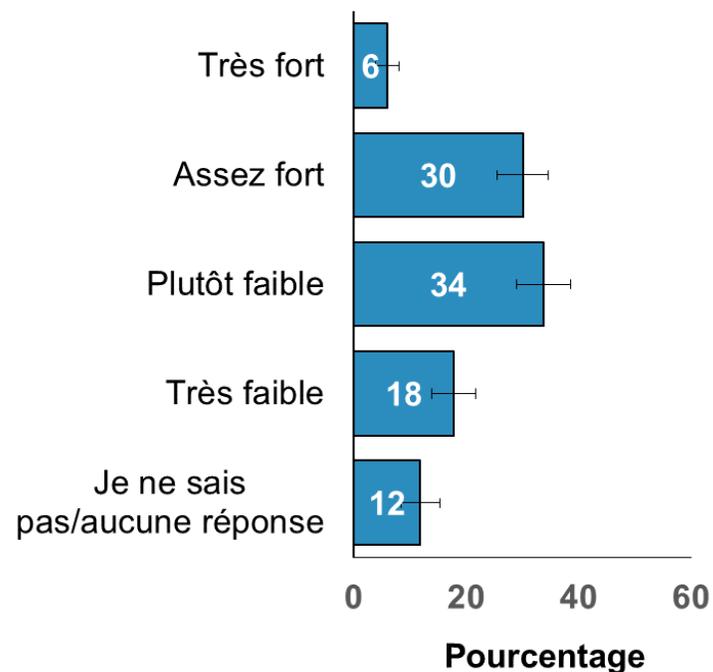


# Le sentiment d'appartenance à la collectivité

Le sentiment d'appartenance à la collectivité est un baromètre du bien-être social, qui rend compte des liens sociaux de quelqu'un et de son niveau de participation sociale et communautaire. Les liens sociaux positifs, dont l'appartenance à la collectivité, sont des bienfaits pour la promotion de la santé mentale.

Pendant la pandémie de COVID-19, les Ottaviens font savoir que leur sentiment d'appartenance à la collectivité est plus faible par rapport à celui des années qui ont précédé la pandémie de COVID-19. En juin 2020, **36 % des résidents d'Ottawa ont fait savoir qu'ils éprouvaient un fort sentiment d'appartenance à leur collectivité par rapport à 67 % en 2017.**

*Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale au cours des deux dernières semaines?*



Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à votre communauté locale?	Ottawa 2017 (12 ans +)‡	Ottawa juin 2020 (18 ans +)
Très fort ou assez fort	67 %	36 %
Très faible ou assez faible	30 %	52 %
Je ne sais pas	3 %	12 %

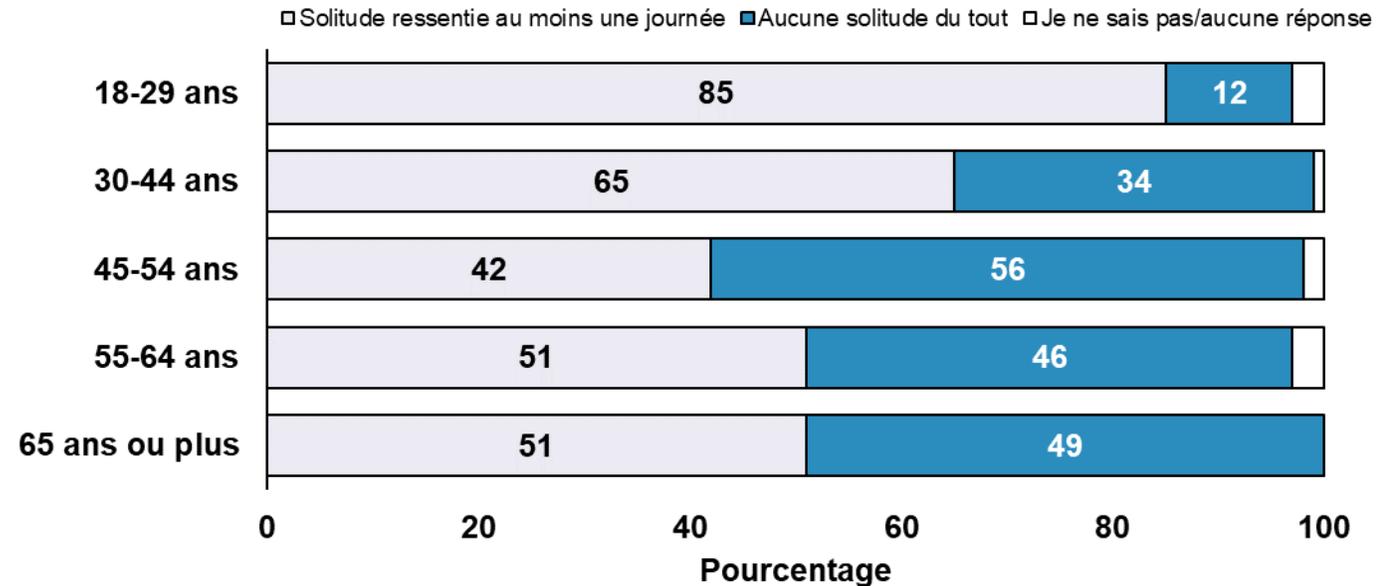
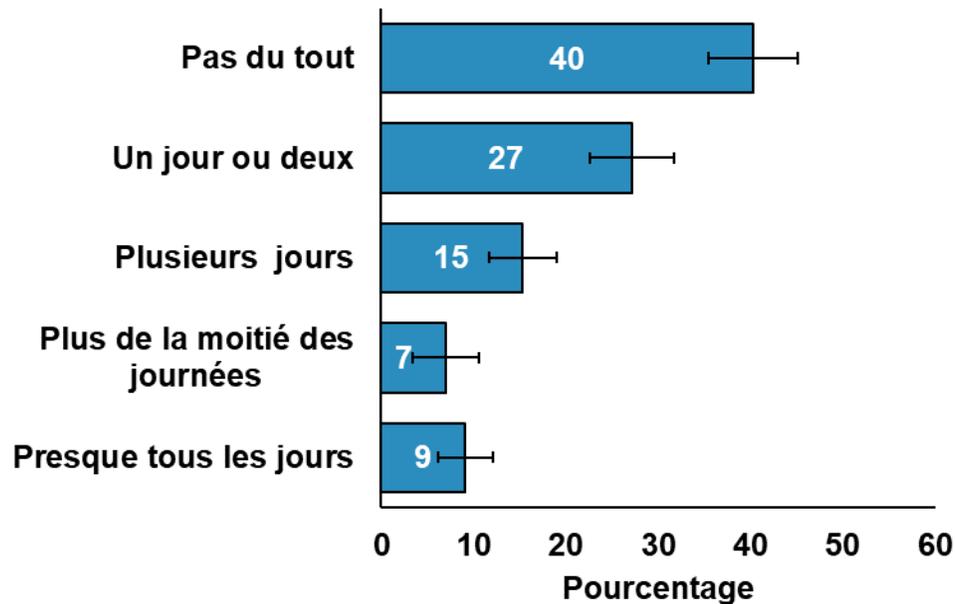
‡ Données extraites de l'Enquête dans les collectivités canadiennes (ESCC), fichier de partage de l'Ontario, Statistique Canada.

# La solitude

Baromètre de l'isolement, la solitude est un facteur de risque pour une santé physique et mentale médiocre, les problèmes de santé mentale et le suicide.<sup>2</sup>

En juin 2020, **plus de la moitié (58 %) des Ottaviens ont fait savoir qu'ils s'étaient sentis seuls dans les deux dernières semaines**. Les jeunes adultes (18-29 ans) étaient plus susceptibles de faire savoir qu'ils s'étaient sentis seuls pendant une journée ou plusieurs jours dans les deux dernières semaines.

*Combien de jours vous êtes-vous senti(e) seul(e) au cours des deux dernières semaines?*



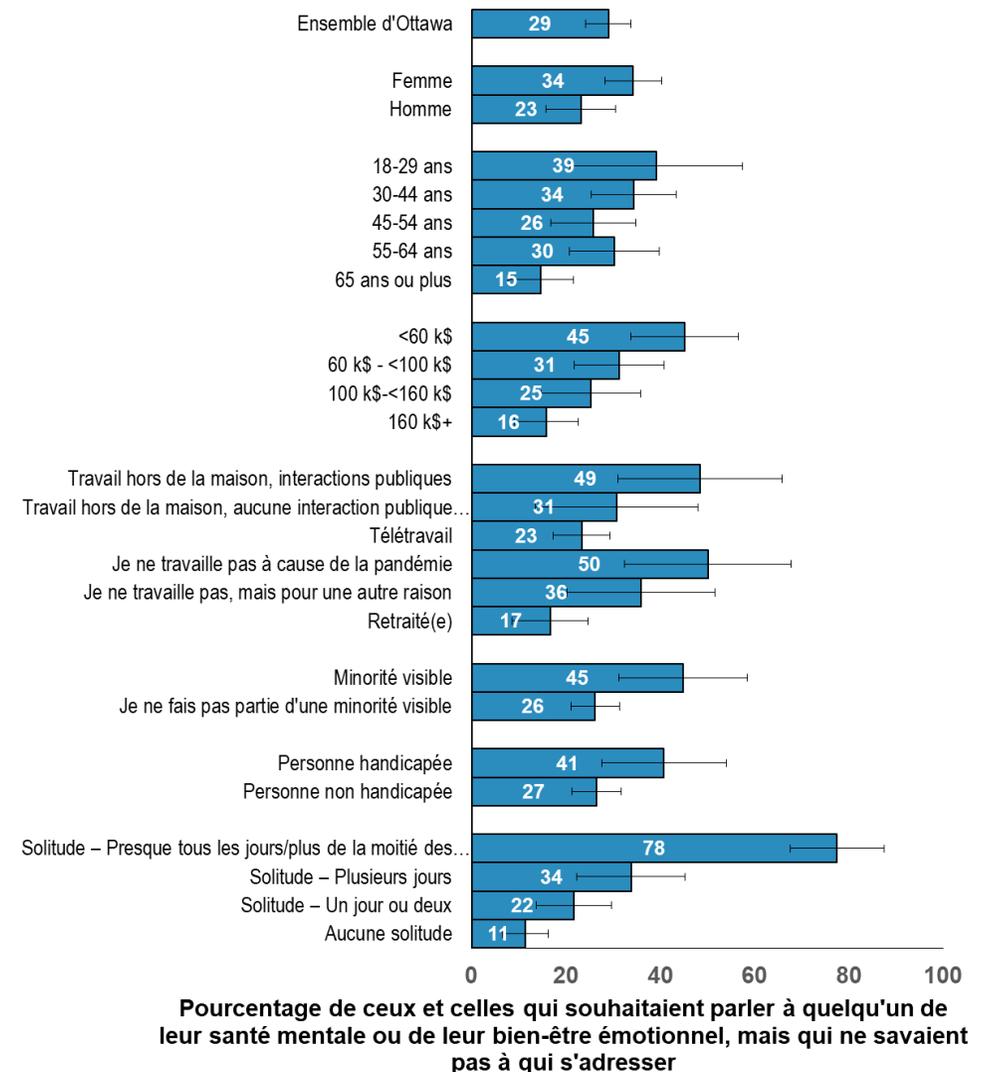
# Je souhaite faire appel à de l'aide dans le domaine de la santé mentale, mais je ne sais pas à qui m'adresser

Bien qu'il existe de nombreux services pour promouvoir la santé mentale et le bien-être, il y a aussi des lacunes dans les services pour certaines populations ou des lacunes dans la connaissance de ces services.

À Ottawa, **un résident sur trois avait voulu**, dans les deux dernières semaines, **parler au moins une fois à quelqu'un à propos de son état d'esprit, dont sa situation émotionnelle ou sa santé mentale, sans toutefois savoir à qui s'adresser.**

Les Ottavien(ne)s qui se sont identifiés comme suit étaient plus susceptibles d'affirmer qu'ils souhaitaient parler à quelqu'un de leur situation émotionnelle ou de leur santé mentale, sans toutefois savoir à qui s'adresser :

- femmes;
- jeunes adultes (18-44 ans);
- revenus du ménage inférieurs;
- travail hors de la maison et interactions publiques régulières;
- sans travail à cause de la pandémie;
- minorités visibles;
- invalidité (physique ou mentale, trouble de l'apprentissage, problème de communication et malvoyance ou malentendance);
- sentiment d'isolement presque chaque jour ou plus de la moitié des journées dans les deux dernières semaines.



# La fermeture des écoles et la santé mentale des enfants

La fermeture des écoles et des services de garde d'enfants comporte d'énormes inconvénients sociaux et économiques pour les collectivités, surtout pour les enfants et les familles vulnérables. Il est inquiétant de constater que la fermeture des écoles et des services de garde d'enfants ont pour effet d'interrompre les activités d'apprentissage et les études, donnent lieu à des lacunes dans les services de garde et réduisent l'accès aux programmes d'alimentation dans les écoles. La fermeture des écoles donne aussi lieu à des inquiétudes pour la santé mentale et le bien-être émotionnel des enfants en raison des bouleversements dans les programmes journaliers, de l'isolement social et du risque de développement social et émotionnel médiocre parce qu'ils sont privés de contacts sociaux en personne dont l'environnement scolaire.<sup>3</sup> En réaction à la pandémie de COVID-19, les écoles et la plupart des services de garde d'enfants à Ottawa ont fermé leurs portes à la mi-mars 2020 pour le reste de l'année scolaire jusqu'à la fin de juin.

Quand on leur a posé la question au début de juin 2020, **les deux tiers (66 %) des parents d'Ottawa (ménages qui ont des enfants de <18 ans) ont affirmé qu'il s'agissait d'une période au cours de laquelle ils s'inquiétaient de la santé mentale et du bien-être émotionnel d'au moins un de leurs enfants.**

En ce qui a trait aux relations sociales et à l'environnement scolaire :

- la plupart (84 %) des parents d'Ottawa s'inquiétaient de savoir que leurs enfants ne pouvaient plus bavarder, jouer, avoir des relations sociales ou apprendre avec les autres hors de leur logement;
- sept parents sur dix à Ottawa s'inquiétaient de savoir que leurs enfants étaient privés de liens avec leur communauté à l'école ou dans les services de garde;
- près de trois parents sur cinq à Ottawa s'inquiétaient de savoir que leurs enfants étaient privés de l'aide apportée par leurs professeurs ou éducateurs et par leur école ou leur service de garde.

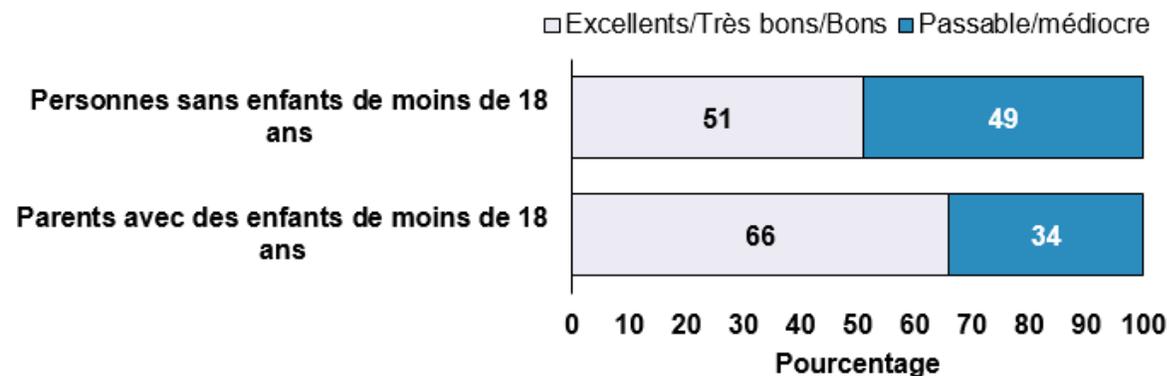
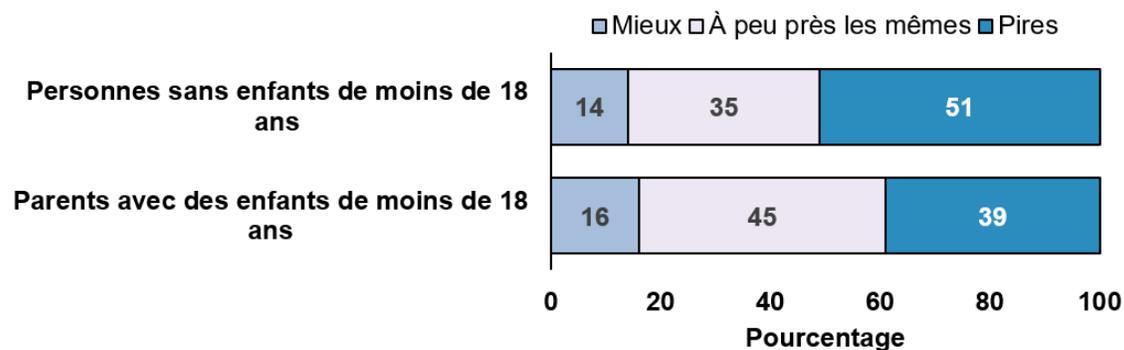
Au cours des deux dernières semaines, à quel point avez-vous été préoccupé(e) par les aspects suivants en ce qui concerne votre ou vos enfants?	% de parents très/assez préoccupés
Votre enfant ne peut pas parler à des personnes autres que celles de votre ménage, ou jouer, passer du temps ou apprendre avec elles.	84 %
Les gens de son école ou de sa garderie lui manquent.	70 %
Le soutien de ses professeurs ou éducateurs, de l'école ou de la garderie lui manquent.	58 %
La poursuite de son apprentissage.	57 %
L'ajustement aux changements à sa routine quotidienne.	48 %
Sa progression au niveau scolaire supérieur ou l'obtention de son diplôme.	31 %

# L'autodéclaration des parents à propos de leur santé mentale et de leur bien-être émotionnel

En juin 2020, environ la **moitié** des parents d'Ottawa qui ont des enfants de moins de 18 ans dans leur logement ont déclaré que leur santé mentale et leur bien-être émotionnel étaient **passables/médiocres** ou **pires**.

*Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en général?*

*Comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en général au cours des deux dernières semaines?*



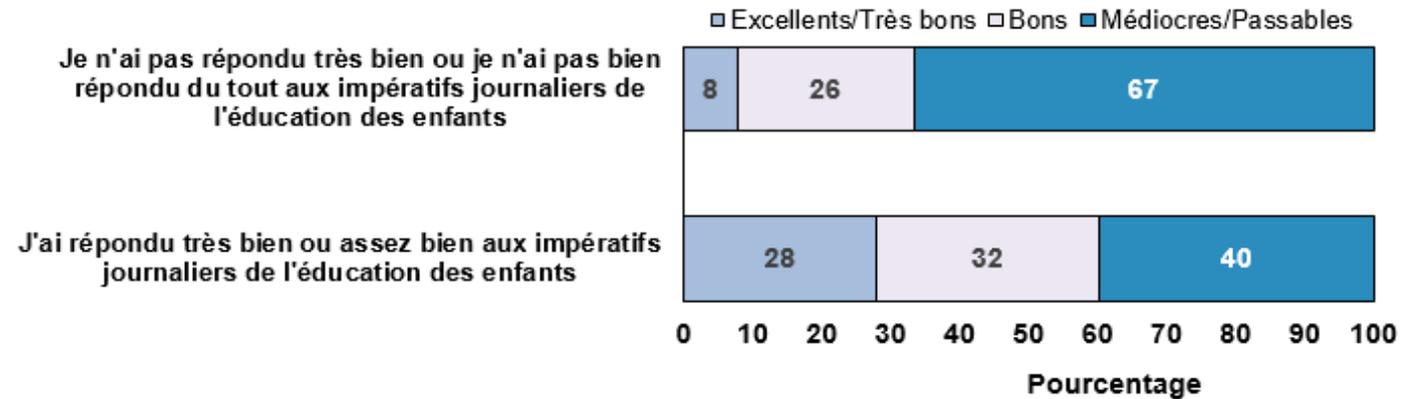
# L'adaptation des parents aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants

**Près du quart (23 %) des parents d'Ottawa qui ont des enfants de moins de 18 ans dans leur logement ne croyaient pas du tout qu'ils répondaient bien ou très bien aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants.**

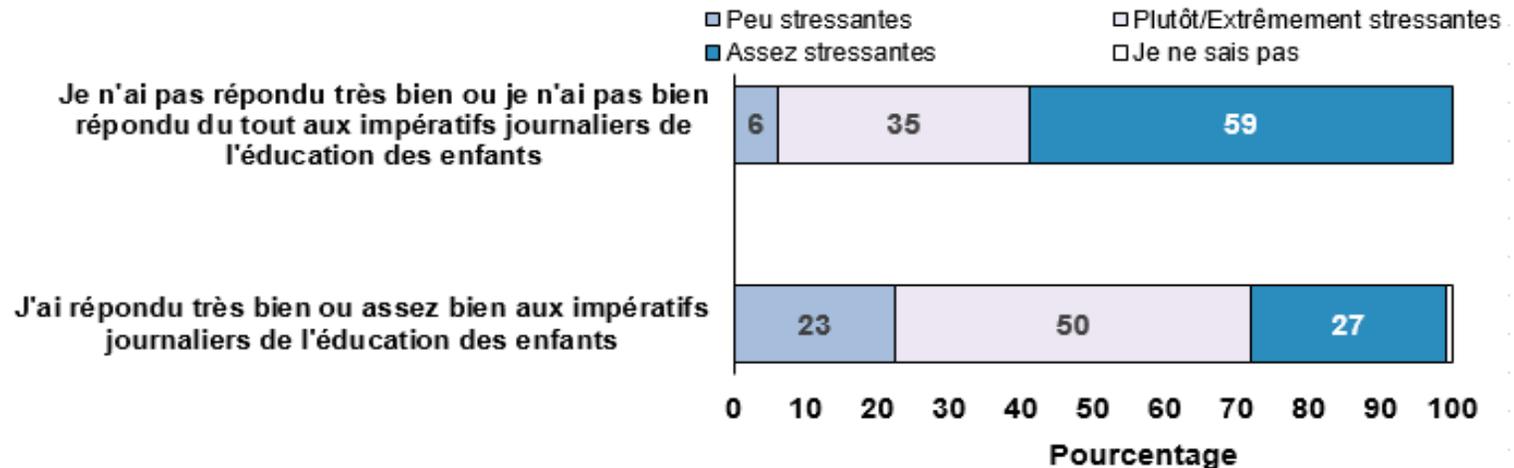
Parmi les parents qui ne croyaient pas du tout qu'ils répondaient très bien ou bien aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants, **67 % ont fait savoir que leur santé mentale et leur bien-être émotionnel étaient passables ou médiocres** dans les deux dernières semaines.

**Plus de la moitié (59 %) ont aussi déclaré que la plupart des journées dans les deux dernières semaines avaient été plutôt ou extrêmement stressantes.**

*Autoévaluation de la santé mentale et le bien-être émotionnel :*



*La plupart des journées des deux dernières semaines ont été :*



# Les caractéristiques de l'échantillon

	Nombre	Pourcentage
<b>Genre</b>		
Hommes	305	53,9 %
Femmes	254	44,9 %
Autres	3	0,5 %
Je préfère ne pas le divulguer	4	0,7 %
<b>Groupe d'âge</b>		
18 - 29	44	7,8 %
30 - 44	150	26,5 %
45 - 54	119	21,0 %
55 - 64	120	21,2 %
65 - 74	91	16,1 %
75 - 84	42	7,4 %
<b>Région</b>		
Kanata/Stittsville	66	11,6 %
Nepean	69	12,2 %
Quartier Ouest	57	10,1 %
Centre	108	19,1 %
Sud	77	13,6 %
Est	61	10,8 %
Orléans	68	12,0 %
Zone rurale	60	10,6 %

# Les caractéristiques de l'échantillon

	Nombre	Pourcentage
<b>Études</b>		
8 <sup>e</sup> année ou moins	1	0,2 %
Certaines études supérieures	9	1,6 %
Diplôme d'études supérieures ou l'équivalent	89	15,7 %
Certificat ou diplôme d'apprentissage enregistré ou d'autres corps de métier	17	3,0 %
Certificat ou diplôme d'études collégiales, de CÉGEP ou d'autres études non universitaires	119	21,0 %
Certificat ou diplôme d'études universitaires au niveau inférieur au baccalauréat	29	5,1 %
Baccalauréat	123	21,7 %
Diplôme d'études de premier cycle au niveau supérieur au baccalauréat	169	29,9 %
Je préfère ne pas le dire	10	1,8 %
<b>Revenus annuels du ménage de toutes les sources (avant les impôts)</b>		
Moins de 10 000 \$	5	0,9 %
10 000 \$ - 19 999 \$	12	2,1 %
20 000 \$ - 29 999 \$	16	2,8 %
30 000 \$ - 39 999 \$	18	3,2 %
40 000 \$ - 49 999 \$	19	3,4 %
50 000 \$ - 59 999 \$	24	4,2 %
60 000 \$ - 79 999 \$	75	13,3 %
80 000 \$ - 99 999 \$	55	9,7 %
100 000 \$ - 119 999 \$	64	11,3 %
120 000 \$ - 159 999 \$	87	15,3 %
160 000 \$ - 219 999 \$	67	11,8 %
220 000 \$ ou plus	51	9,0 %
Je préfère ne pas le dire	73	12,9 %

# Les caractéristiques de l'échantillon

	Nombre	Pourcentage
<b><i>Naissance au Canada</i></b>		
Vous et vos parents êtes nés au Canada	338	59,7 %
Nés au Canada, mais au moins l'un de vos parents n'est pas né au Canada	130	22,9 %
Non né au Canada	93	16,4 %
Je préfère ne pas le dire	5	0,9 %
<b><i>Groupes</i></b>		
Personne handicapée	79	13,9 %
Membre d'une minorité visible	83	14,7 %
Autochtones	7	1,2 %
Aucune de s réponses ci-dessus	378	66,8 %
Je ne sais pas/Aucune réponse	19	3,4 %
<b><i>Nombre de personnes faisant partie du ménage (y compris le répondant)</i></b>		
1	121	21,7 %
2	217	38,9 %
3	88	15,8 %
4	92	16,5 %
5	29	5,2 %
6	8	1,4 %
7	2	0,4 %

# Les caractéristiques de l'échantillon

	Nombre	Pourcentage
<b>Première langue</b>		
Anglais	467	82,5 %
Français	61	10,8 %
Autre langue	37	6,5 %
Je préfère ne pas le dire	1	0,2 %
<b>Situation professionnelle dans les deux dernières semaines</b>		
Travail hors de la maison et interaction régulière en personne avec le public	38	6,7 %
Travail hors de la maison, sans interaction régulière en personne avec le public	38	6,7 %
Télétravail	259	45,8 %
Sans travail à cause de la pandémie	55	9,7 %
Sans travail, mais pour d'autres raisons que la pandémie	49	8,7 %
Autre	5	0,9 %
Retraité(e)	117	20,7 %
Je préfère ne pas le dire	5	0,9 %

# Les ouvrages consultés

1. Organisation mondiale de la santé, 2019, Dans la Classification internationale des maladies, le burn-out, ou épuisement professionnel, est considéré comme un « phénomène lié au travail », document extrait le 21 juin 2020; accessible sur le site [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/fr/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/fr/).
2. Banerjee, D. et Rai, M., 2020, Social isolation in Covid-19 : The impact of loneliness, *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.
3. UNESCO, Conséquences de la fermeture des écoles, document extrait le 20 juin 2020, accessible sur le site <https://fr.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences>.

# Les tables de données

Page 5 : La santé mentale et le bien-être émotionnel

Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, comment décririez-vous votre santé mentale ou votre bien-être émotionnel en général?	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance de 95 % (%)
Mieux	15,7	12,6 - 19,3
À peu près les mêmes	41,8	37,0 - 46,8
Pires	42,3	37,4 - 47,5
Je ne sais pas/Aucune affirmation	0,1	0 - 1,0

Page 6 : La santé mentale et le bien-être émotionnel selon l'âge

Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, comment décririez-vous votre santé mentale ou votre bien-être émotionnel en général?	Mieux (% IC 95 %)	À peu près les mêmes (% IC 95 %)	Pires (% IC 95 %)
18-29 ans	16,9, 8,2 - 31,6	29,1, 15,0 - 48,8	54,0, 35,6 - 71,4
30-44 ans	18,3, 12,6 - 25,8	32,0, 24,1 - 41,2	49,7, 40,7 - 58,8
45-54 ans	14,3, 8,7 - 22,4	42,5, 32,7 - 53,0	43,2, 33,5 - 53,5
55-64 ans	19,9, 12,9 - 29,3	44,9, 35,2 - 55,0	34,4, 25,6 - 44,4
65 ans ou plus	8,3, 4,4 - 15,0	63,8, 53,8 - 72,7	27,9, 19,8 - 37,7

Page 5 : La santé mentale et le bien-être émotionnel

Dans les deux dernières semaines, comment décririez-vous, dans l'ensemble, votre santé mentale et votre bien-être émotionnel?	Pourcentage (%)	95 % Intervalles de confiance (%)
Excellents ou très bons	28,1	24,2 - 32,3
Bons	34,1	29,5 - 39,0
Passables ou médiocres	37,8	32,9 - 43,0

Page 6 : La santé mentale et le bien-être émotionnel selon l'âge

Dans les deux dernières semaines, comment décririez-vous, dans l'ensemble, votre santé mentale et votre bien-être émotionnel?	Excellents ou très bons (% IC 95 %)	Bons (% IC 95 %)	Passables ou médiocres (% IC 95 %)
18-29 ans	11,7, 5,2 - 24,1	34,2, 19,0 - 53,6	54,1, 35,7 - 71,4
30-44 ans	18,1, 12,6 - 25,2	31,4, 23,8 - 40,2	50,5, 41,5 - 59,5
45-54 ans	27,4, 19,8 - 36,5	44,1, 34,1 - 54,7	28,5, 20,2 - 38,5
55-64 ans	37,8, 28,7 - 47,8	30,9, 22,4 - 41,0	31,3, 22,7 - 41,5
65 ans ou plus	48,6, 38,8 - 58,4	31,3, 22,8 - 41,2	20,2, 13,3 - 29,3

# Les tables de données

Page 8 : Importance du stress journalier

Sous-groupes affirmant que leurs journées avaient été assez ou extrêmement stressantes dans les deux dernières semaines	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance 95 % (%)
Ensemble d'Ottawa	26,3	21,9 – 31,2
18-29 ans	31,1	16,3 – 51,1
30-44 ans	32,7	24,6 – 42,1
45-54 ans	28,9	20,2 – 39,5
55-64 ans	23,1	15,5 – 33,0
65 ans ou plus	12,2	7,1 – 20,1
Solitude – Presque chaque jour/plus de la moitié des journées dans les deux dernières semaines	52,2	37,1 – 66,9
Solitude – Plusieurs jours dans les deux dernières semaines	29,8	19,5 – 42,5
Solitude – Un jour ou deux dans les deux dernières semaines	23,6	15,2 – 34,8
Pas de solitude dans les deux dernières semaines	15,8	10,8 – 22,4
Parents qui ont des enfants de 0 à 4 ans à la maison	49,0	33,2 – 65,0
Parents qui ont des enfants de 5 à 11 ans à la maison	36,2	23,5 – 51,1
Parents qui ont des enfants de 12 à 18 ans à la maison	21,5	12,7 – 34,0

Page 9 : Épuisement professionnel et inquiétude d'être privé(e) d'aide

Ottaviens qui étaient modérément ou extrêmement inquiets :	Mars 2020 (% , IC 95 %)	Juin 2020 (% , IC 95 %)
D'être épuisés professionnellement parce qu'ils n'ont aucune pause dans leurs responsabilités	37,4, 32,3 – 42,9	46,6, 41,4 – 51,9
De savoir que les gens qui les aident ou les soutiennent ne pourront pas continuer de le faire	25,9, 21,1 – 31,4	29,1, 24,5 – 34,2

Page 9 : Épuisement professionnel et inquiétude d'être privé(e) d'aide parmi les parents et les personnes handicapées

Ottaviens qui étaient modérément ou extrêmement inquiets :	Épuisement professionnel (% , CI 95 %)	Être privé(e) d'aide et de soutien (% , IC 95 %)
Parents qui ont des enfants de 0 à 4 ans à la maison	81,3, 66,3 – 90,5	45,1, 29,1 – 62,2
Parents qui ont des enfants de 5 à 11 ans à la maison	70,1, 57,1 – 80,5	28,1, 16,4 – 43,8
Parents qui ont des enfants de 12 à 18 ans à la maison	37,8, 25,2 – 52,2	19,9, 10,9 – 33,6
Personnes handicapées	55,0, 40,9 – 68,4	55,3, 41,4 – 68,4

Page 10 : Sentiment d'appartenance à la collectivité

Comment décririez-vous votre sentiment d'appartenance à la collectivité locale dans les deux dernières semaines?	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance 95 % (%)
Très fort	6,3	4,5 – 8,8
Assez fort	30,1	25,8 – 34,8
Plutôt faible	33,8	29,1 – 38,8
Très faible	17,9	14,3 – 22,1
Je ne sais pas	11,9	8,8 – 15,8

# Les tables de données

Page 11 : Solitude

Combien de jours vous êtes-vous senti(e) seul(e) au cours des deux dernières semaines?	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance 95 % (%)
Jamais	40,3	35,6 – 45,2
Un jour ou deux	27,1	22,8 – 31,9
Plusieurs jours	15,3	12,0 – 19,3
Plus de la moitié des journées	7,0	4,2 – 11,3
Presque tous les jours	9,1	6,6 – 12,5

Page 11 : Solitude selon l'âge

Combien de jours vous êtes-vous senti(e) seul(e) au cours des deux dernières semaines?	Je me suis senti(e) seul(e) au moins une journée (% , IC 95 %)	Je ne me suis jamais senti(e) seul(e) (% , IC 95 %)	Je ne sais pas/Aucune réponse (% , IC 95 %)
18-29 ans	85,4, 71,6 - 93,1	12,5, 5,6 - 25,6	2,2, 0,3 – 14,1
30-44 ans	65,0, 55,9 - 73,1	34,5, 26,4 – 43,5	0,6, 0,1 – 4,0
45-54 ans	41,8, 32,1 – 52,3	56,3, 45,8 – 66,2	1,9, 0,3 – 12,3
55-64 ans	51,5, 41,5 – 61,3	46,1, 36,4 – 56,2	2,4, 0,7 – 7,7
65 ans ou plus	51,1, 41,3 – 60,9	48,9, 39,1 – 58,7	0

Page 12 : Je souhaite de l'aide pour ma santé mentale, mais je ne sais pas à qui m'adresser

Sous-groupes affirmant qu'ils souhaitent parler à quelqu'un à propos de leur état d'esprit, dont leur situation émotionnelle ou leur santé mentale, sans toutefois savoir à qui s'adresser	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance 95 % (%)
Ensemble d'Ottawa	29,0	24,4 – 34,1
Femmes	34,3	27,3 – 42,0
Hommes	23,2	17,7 – 29,8

Page 12 : Je souhaite de l'aide pour ma santé mentale, mais je ne sais pas à qui m'adresser

Sous-groupes affirmant qu'ils souhaitent parler à quelqu'un à propos de leur état d'esprit, dont leur situation émotionnelle ou leur santé mentale, sans toutefois savoir à qui s'adresser	Pourcentage (%)	Intervalles de confiance 95 % (%)
18-29 ans	39,2	22,4 – 59,0
30-44 ans	34,4	25,9 – 43,9
45-54 ans	25,8	17,8 – 35,8
55-64 ans	30,3	21,7 – 40,7
65 ans ou plus	14,7	9,1 – 23,0
<60 k\$	45,2	34,0 – 56,8
60 k\$ - <100 k\$	31,3	22,5 – 41,6
100 k\$ - <160 k\$	25,3	16,2 – 37,2
160 k\$+	15,9	10,3 – 23,9
Travail hors de la maison et interactions publiques régulières	48,5	31,3 – 66,1
Travail hors de la maison sans interaction publique régulière	30,8	16,2 – 50,7
Télétravail	23,4	18,0 – 30,0
Sans travail à cause de la pandémie	50,1	32,5 – 67,8
Sans travail, mais pour d'autres raisons que la pandémie	36,0	21,8 – 53,2
Retraité(e)	16,7	10,2 – 26,3
Minorité visible	44,8	31,6 – 58,9
Non identifié(e) comme membre d'une minorité visible	26,2	21,4 – 31,7
Personne handicapée	40,8	28,2 – 54,7
Personne non handicapée	26,5	21,6 – 32,1
Solitude – Presque chaque jour/plus de la moitié des journées	77,5	66,0 – 86,0
Solitude – Plusieurs jours	33,8	23,2 – 46,3
Solitude – Un jour ou deux	21,7	14,7 – 30,8
Aucune solitude	11,4	7,4 – 17,3

# Les tables de données

Page 14 : Un parent autodéclare sa santé mentale et son bien-être émotionnel

Comparativement à la période précédant la fermeture des services non essentiels et des écoles à la mi-mars, comment décririez-vous votre santé mentale ou votre bien-être émotionnel en général?	Mieux (% , IC 95 %)	À peu près les mêmes (% , IC 95 %)	Pires (% , IC 95 %)
Parents qui ont des enfants de moins de 18 ans à la maison	14,1, 9,3 – 20,9	35,0, 26,3 – 44,8	50,9, 40,7 – 60,9
Personnes sans enfant de moins de 18 ans à la maison	16,3, 12,6 – 20,8	44,6, 38,9 – 50,4	38,9, 33,4 – 44,7

Page 14 : Un parent autodéclare sa santé mentale et son bien-être émotionnel

Comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel en général au cours des deux dernières semaines	Excellent/Très bon/ Bon (% , IC 95 %)	Passables/médiocres (% , IC 95 %)
Parents qui ont des enfants de moins de 18 ans à la maison	51,0, 40,7 – 61,2	49,0, 38,8 – 59,3
Personnes sans enfant de moins de 18 ans à la maison	66,4, 60,7 – 71,7	33,6, 28,3 – 39,3

Page 15 : Parents obligés de répondre aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants et santé mentale et bien-être émotionnel autodéclarés

Comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel au cours des deux dernières semaines?	Parents qui ne croyaient pas du tout répondre très bien ou bien répondre aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants pendant la pandémie (% , IC 95 %)	Parents qui croyaient répondre très bien ou assez bien aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants pendant la pandémie (% , IC 95 %)
Excellents ou très bons	7,7, 2,3 – 22,9	27,8, 20,0 – 37,2
Bons	25,6, 12,7 – 44,8	32,4, 23,5 – 42,7
Passables ou médiocres	66,7, 47,2 – 81,8	39,8, 29,5 – 51,1

Page 15 : Parents obligés de répondre aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants et de s'adapter au stress de tous les jours

Comment décririez-vous votre santé mentale et votre bien-être émotionnel au cours des deux dernières semaines?	Parents qui ne croyaient pas du tout répondre très bien ou bien répondre aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants pendant la pandémie (% , IC 95 %)	Parents qui croyaient répondre très bien ou assez bien aux impératifs journaliers de l'éducation des enfants pendant la pandémie (% , IC 95 %)
Pas très stressants	6,2, 1,5 – 22,6	22,5, 15,3 – 31,8
Plutôt stressants	34,9, 18,9 – 55,3	49,5, 39,0 – 60,1
Assez ou extrêmement stressants	58,9, 38,8 – 76,4	27,0, 18,2 – 38,0
Je ne sais pas	0	1,0, 0,1 – 6,7