

# QUELS SONT LES PLUS GRANDS FACTEURS DE STRESS ET LES SOURCES DE FRUSTRATION QUE SUSCITE LA COVID-19 ? POUR LA JOURNÉE « BELL LET'S TALK »

JACK JEDWAB,

PRESIDENT OF THE ASSOCIATION FOR CANADIAN STUDIES

JANUARY 29, 2021

# INTRODUCTION : L'ÉCHELLE DE MESURE DE STRESS PERÇU... LES PLUS GRANDS FACTEURS DE STRESS DE LA COVID 19

L'échelle de mesure du stress perçu est un instrument classique d'évaluation du stress. Développé à l'origine en 1983, il reste l'outil d'évaluation psychologique le plus populaire permettant de comprendre comment différentes situations affectent nos sentiments et d'établir le degré de stress ressenti dans la vie d'une personne. Les 10 questions visent à donner un aperçu de la façon dont les gens trouvent leur vie imprévisible et incontrôlable à un moment donné. Nous avons mis une version modifiée des 10 questions de l'échelle de mesure du stress perçu et utilisé une échelle de 3 points au lieu de 5 pour plus de 1500 Canadiens afin de déterminer le niveau de stress que les Canadiens ressentent actuellement. Trois éléments supplémentaires ont été ajoutés, qui sont décrits comme des sources de frustration afin de mieux comprendre les problèmes qui sous-tendent le stress, notamment si les Canadiens s'ennuient d'être à la maison, s'ils se sentent isolés de leur famille et de leurs amis et s'ils sont contrariés de ne pas voir la fin de la COVID-19 arriver. Ces résultats proviennent d'un sondage réalisé par Léger en partenariat avec l'Association d'études canadiennes entre le 15 janvier et le 17 janvier 2021 auprès de 1516 Canadiens. Bien qu'aucune marge d'erreur ne puisse être associée à un échantillon non probabiliste, à des fins de comparaison, l'échantillon national aurait une marge d'erreur de  $\pm 2,5$  %, 19 fois sur 20

# INDICATEURS DE STRESS PERÇU ET DE FRUSTRATION

## 10 indicateurs de stress

Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue

Nerveux

Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle

Incapable de contrôler les irritations dans votre vie

Que les choses étaient hors de votre contrôle

Que vous ne pouviez pas gérer toutes les choses que vous aviez à faire

Que vous étiez au-dessus de vos affaires (moins souvent)

Qu'il y avait trop de défis à relever

Que les choses allaient dans le bon sens pour vous (moins souvent)

Confiant(e) dans votre capacité à gérer vos problèmes personnels (moins souvent)

## 3 sources de frustration

Que vous étiez isolé(e) de vos amis/famille

Contrarié(e) de ne pas savoir quand la crise de COVID-19 prendra fin

Que vous vous ennuyez et que vous en avez assez d'être à la maison

# POUR CHACUN DES CINQ PRINCIPAUX INDICATEURS DE STRESS, LES FEMMES SONT CONSIDÉRABLEMENT PLUS STRESSÉES QUE LES HOMMES

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent, à peu près la même chose ou moins souvent... Plus souvent % .	Total	Hommes	Femmes	L'écart entre les genres
Que les choses étaient hors de votre contrôle	41%	35%	48%	13
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	38%	32%	44%	12
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	37%	29%	44%	15
Nerveux	36%	28%	43%	15
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	29%	23%	34%	11

# LES JEUNES SONT BEAUCOUP PLUS STRESSÉS DEPUIS LE DÉBUT DE LA COVID-19 QUE LES COHORTES PLUS ÂGÉES ET LE PLUS GRAND ÉCART SE SITUE DANS LEUR CAPACITÉ RESPECTIVE À CONTRÔLER LES IRRITATIONS

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent, à peu près la même chose ou moins souvent... <b>Plus souvent</b>	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65 +	Écart entre les 18-24 et les 65 ans et plus sur les 5 principaux facteurs de stress
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	50%	51%	43%	36%	28%	30%	20
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	50%	50%	37%	31%	31%	29%	21
Que les choses étaient hors de votre contrôle	50%	48%	44%	41%	33%	37%	13
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	48%	41%	28%	21%	21%	22%	26
Nerveux	47%	43%	41%	39%	24%	26%	21

# LES QUÉBÉCOIS SONT LES PLUS SUSCEPTIBLES D'ÊTRE CONTRARIÉS PARCE QUE BEAUCOUP DE CHOSES SE PRODUISENT DE MANIÈRE INATTENDUE, TANDIS QUE LES BRITANNO-COLOMBIENS ET LES ONTARIENS SONT LES PLUS SUSCEPTIBLES DE PENSER QUE LES CHOSES SONT HORS DE LEUR CONTRÔLE

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent, à peu près la même chose ou moins souvent... <b>Plus souvent</b>	ATL	QC	ONT	MB/SK	AB	CB
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	37%	42%	39%	36%	38%	32%
Que les choses étaient hors de votre contrôle	42%	39%	44%	40%	34%	45%
Nerveux	36%	36%	39%	31%	25%	37%
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	35%	33%	39%	36%	39%	36%
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	25%	29%	30%	25%	27%	27%

**LES PERSONNES QUI DÉCLARENT AVOIR UNE MAUVAISE OU UNE TRÈS MAUVAISE SANTÉ MENTALE FONT ÉTAT DE NIVEAUX DE STRESS TRÈS ÉLEVÉS POUR LES CINQ INDICATEURS, L'ÉCART LE PLUS IMPORTANT ÉTANT LE SENTIMENT QUE BEAUCOUP DE CHOSES SE PRODUISENT DE MANIÈRE INATTENDUE**

Top 5 Indicateurs de stress % Plus souvent	Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?						
	Échantillon du Canada ( 1517)	Excellente (175)	Très bonne (315)	Bonne (688)	Mauvaise (236)	Très mauvaise(74)	Écart entre excellent et très mauvais
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	38%	7.4%	20.6%	39.5%	66.9%	87.8%	81.4
Nerveux	36%	6.3%	18.7%	33.7%	71.1%	82.4%	76.1
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	37%	11.5%	22.2%	34.5%	66.8%	86.5%	75
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	29%	10.9%	10.2%	26.5%	56.4%	83.8%	72.9
Que les choses étaient hors de votre contrôle	41%	12.6%	27.3%	41.6%	69.9%	79.7%	67.1

# EN CE QUI CONCERNE LES PLUS ET LES MOINS NERVEUX, LES PLUS GRANDS ÉCARTS SE SITUENT AU NIVEAU DE LA CONTRARIÉTÉ, CAR BEAUCOUP DE CHOSES SE PRODUISENT DE MANIÈRE INATTENDUE ET

		Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent... Nerveux			
Top 5 Indicateurs de stress % Plus souvent	Plus souvent	À peu près la même chose	Moins souvent	Écart entre les personnes les plus nerveuses et les moins nerveuses pour les cinq indicateurs	
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	71.2%	21.5%	7.4%	63.8	
Que les choses étaient hors de votre contrôle	71.1%	26.4%	9.6%	61.5	
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	63.5%	23.3%	7.4%	56.1	
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	53.9%	15.2%	9.6%	44.3	
Qu'il y avait trop de défis à relever	40.1%	8.4%	3.2%	36.9	



# LE FAIT D'ÊTRE ISOLÉ DE LA FAMILLE/DES AMIS ENTRAÎNE UN PLUS GRAND STRESS LIÉ À LA PERTE DE CONTRÔLE DES ÉVÈNEMENTS

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent... Que vous étiez isolé de vos amis/famille			
Top 5 Indicateurs de stress % Plus souvent	Plus souvent	Moins souvent	Écart entre le plus souvent et le moins souvent
Que les choses étaient hors de votre contrôle	56.8%	20.0%	36.8
Nerveux	47.4%	19.6%	27.8
Que vous n'avez pas pu contrôler les choses importantes de votre vie personnelle	49.2%	23.2%	26
Contrarié(e) parce que beaucoup de choses se produisent de manière inattendue	51.1%	25.5%	24.6
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	37.6%	25.5%	12.2

# LES ÉTUDIANTS SIGNALENT DES TAUX CUMULÉS DE STRESS PLUS ÉLEVÉS QUE LES MÉNAGES AVEC ENFANTS ET LES PERSONNES SANS EMPLOI

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent... <b>PLUS SOUVENT</b>	Étudiants	Ménages avec des enfants	Personnes sans emploi
Que les choses étaient hors de votre contrôle	49	45	48
Nerveux	46	44	41
Incapable de contrôler les irritations dans votre vie	44	32	33
Cumulative Stress Score	<b>46.5</b>	<b>40</b>	<b>40.5</b>

# LE SENTIMENT DE SE SENTIR ISOLÉ DE SA FAMILLE ET DE SES AMIS PENDANT LA COVID-19 A EU UN IMPACT PLUS IMPORTANT SUR LES FEMMES QUE SUR LES HOMMES

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent...	Total Canada	Hommes	Femmes	18-24	65 ans et plus
Indicateurs supplémentaires <b>% Plus souvent</b>					
Que vous étiez isolé(e) de vos amis/famille	61%	<b>53%</b>	<b>68%</b>	<b>65%</b>	66
Que vous vous ennuyez et que vous en avez assez d'être à la maison	50%	<b>45%</b>	<b>55%</b>	65%	51
Contrarié(e) de ne pas savoir quand la crise de COVID-19 prendra fin	55%	<b>46%</b>	<b>64%</b>	<b>68%</b>	53

# LES QUÉBÉCOIS SE CLASSENT AU PREMIER RANG POUR TOUS LES INDICATEURS DE FRUSTRATION

Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent...	ATL	QC	ONT	MB/SK	AB	CB
Que vous vous ennuyez et que vous en avez assez d'être à la maison	46%	55%	52%	50%	47%	42%
Que vous étiez isolé(e) de vos amis/famille	51%	72%	61%	59%	57%	52%
Contrarié(e) de ne pas savoir quand la crise de COVID-19 prendra fin	47%	62%	57%	48%	48%	54%

# LE FAIT D'ÊTRE À LA MAISON ET DE NE PAS SAVOIR QUAND LA COVID-19 PRENDRA FIN EST À L'ORIGINE DES ÉCARTS LES PLUS IMPORTANTS DANS L'ENSEMBLE DES ÉVALUATIONS DE LA SANTÉ MENTALE

	Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?					
Indicateurs supplémentaires	Excellente (175)	Très bonne (315)	Bonne (688)	Mauvaise (236)	Très mauvaise(74)	Écart entre excellent et très mauvais
Que vous étiez isolé(e) de vos amis/famille	34.3%	53.0%	64.7%	75.0%	85.1%	50.8
Contrarié(e) de ne pas savoir quand la crise de COVID-19 prendra fin	25.7%	37.0%	59.6%	80.5%	86.5%	59.8
Que vous vous ennuyez et que vous en avez assez d'être à la maison	17.7%	38.3%	53.3%	74.6%	78.1%	60.4

# LA PEUR DE CONTRACTER LA COVID-19 CONTRIBUE À UN TAUX DE NERVOSITÉ ÉLEVÉ

Nerveux - Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent...	Avez-vous personnellement peur de contracter la COVID-19 (Coronavirus) ?			
	Très peur	Plutôt peur	Pas très peur	Pas peur du tout
Plus souvent	61.6%	41.3%	22.0%	13.3%
À peu près la même chose	34.7%	55.1%	70.3%	70.6%
Moins souvent	3.7%	3.5%	7.7%	16.1%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

# LA NERVOSITÉ EST UN FACTEUR CLÉ DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

Nerveux - Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent...	Depuis le début de la crise de la COVID-19, comment évaluez-vous votre santé mentale ?				
	Excellente	Très bonne	Bonne	Mauvaise	Très mauvaise
Plus souvent	6.3%	18.7%	33.7%	71.1%	82.4%
À peu près la même chose	74.7%	70.3%	62.6%	28.9%	17.6%
Moins souvent	19.0%	11.1%	3.6%		
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

# LA PEUR DE LA COVID-19 NOUS EMPÊCHE DE GÉRER TOUTES LES CHOSES QUE NOUS AVONS À FAIRE

Que vous ne pouviez pas gérer toutes les choses que vous aviez à faire- Depuis le début de la crise de la COVID-19, avez-vous ressenti plus souvent/à peu près la même chose/moins souvent...	Avez-vous personnellement peur de contracter la COVID-19 (Coronavirus) ?			
	Très peur	Plutôt peur	Pas très peur	Pas peur du tout
Plus souvent	35.8%	22.9%	14.5%	16.8%



© 2020 Association d'études canadiennes  
Tous droits réservés.

**Auteur: Jack Jedwab.**

Créé le 29 janvier 2020



[www.acs-aec.ca](http://www.acs-aec.ca)