



## L'ANXIÉTÉ CHEZ LES QUÉBÉCOIS

Avril 2005  
Dossier : 11679-038



507, place d'Armes, bureau 700,  
Montréal, Québec H2Y 2W8  
Téléphone : 514-982-2464  
Télécopieur : 514-987-1960  
Courriel : [info@legermarketing.com](mailto:info@legermarketing.com)

### Méthodologie

Ce sondage scientifique Léger Marketing a été réalisé sur Internet auprès de 1 021 Québécois du 8 au 10 avril 2005 à l'aide d'un échantillon représentatif de la population adulte du Québec. Un échantillon de cette taille représente une marge d'erreur maximale de  $\pm 3,07\%$ , 19 fois sur 20.

Les données finales ont été pondérées selon l'âge, la langue maternelle et la région de façon à être représentatives de la population québécoise, selon les dernières données de Statistiques Canada.

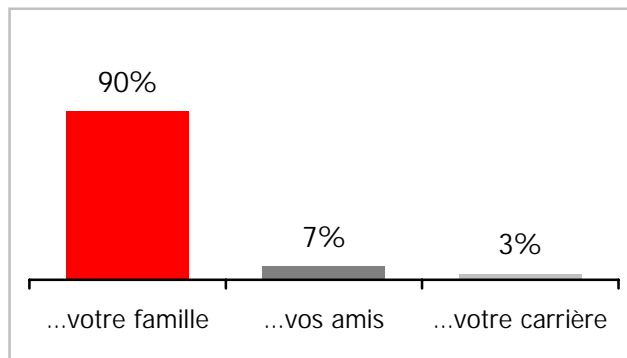
## La grande majorité des Québécois accorde plus d'importance à leur famille qu'à leurs amis ou leur carrière

La grande majorité des Québécois (90%) affirment qu'entre la carrière, les amis et la famille, cette dernière est la plus importante à leurs yeux.

Cette proportion s'élève à 92% chez les femmes, à 94% chez ceux ayant une formation de niveau secondaire, à 95% chez les 65 ans et plus et les retraités, à 98% chez les répondants ayant des enfants de moins de 18 ans et à 100% chez les personnes au foyer.

Par ailleurs, notons que les 18-24 ans (16%), les gens ayant une formation de niveau universitaire (9%) et les étudiants (14%) sont plus nombreux à donner de l'importance à leurs amis et que ces derniers sont également plus enclins à affirmer que leur carrière est la chose la plus importante pour eux (11%).

Graphique 1 –Aspect de leur vie le plus important pour les Québécois  
Question : Qu'est-ce qui est le plus important pour vous entre...  
(n=1006)



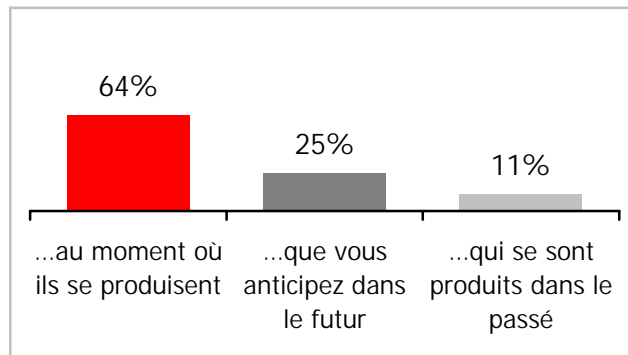
## Les Québécois sont davantage dérangés par les événements troublants au moment même où ils se produisent

Ce qui arrive maintenant est plus dérangeant pour les Québécois que ce qui c'est déjà produit ou ce qui pourrait se produire. En effet, 64% des Québécois disent que les événements troublants les dérangent le plus au moment même où ils se produisent alors que seulement 11% d'entre eux sont troublés par des événements du passé.

Par ailleurs, le quart (25%) des personnes interrogées considèrent pour leur part être dérangées par ce qu'elles anticipent dans le futur.

Les personnes âgées (55 ans et plus) sont proportionnellement plus nombreuses à être dérangées par les événements récents (73%) alors que les plus jeunes (18-24 ans) sont plus enclins à être troublés par ce qui pourrait arriver (39%) ou ce qui s'est déjà produit (18%).

Graphique 2 –Les événements troublants qui dérangent  
Question : Parmi les événements suivants, lesquels vous dérangent le plus,  
des événements troublants...  
(n=1001)



## Les deux tiers des Québécois ressentent de l'inquiétude au moins une fois par semaine

Sans que cela ne les empêche toutefois de fonctionner, 64% des Québécois disent ressentir de l'inquiétude au moins une fois par semaine. Près du quart (22%) des répondants mentionnent que cela leur arrive tous les jours alors que seulement 5% des répondants indiquent que cela ne leur arrive jamais.

Les femmes (71%), les 18-24 ans (76%), les 35-44 ans (72%), les personnes au foyer (80%) et les étudiants (81%) ainsi que les personnes disposant d'un revenu familial annuel inférieur à 20 000\$ (73%) sont significativement plus nombreux à indiquer ressentir de l'inquiétude au moins une fois par semaine alors qu'à l'opposé, les hommes (9%), les 55 ans et plus (9%) et les non-francophones (9%) présentent une plus grande propension à ne jamais ressentir d'inquiétude.

Tableau 3 – Fréquence de l'inquiétude

Question : À quelle fréquence ressentez-vous de l'inquiétude, mais sans que cela vous empêche de fonctionner ?

	n=1021
Plusieurs fois par jour	6%
Tous les jours	22%
Quelques fois par semaine	25%
Une fois par semaine	12%
<b>Au moins une fois par semaine</b>	<b>64%</b>
Une fois par mois	8%
Quelques fois par année	22%
Jamais	5%

## Un Québécois sur cinq ressent de l'anxiété au moins une fois par semaine

Une proportion de 18% des Québécois interrogés disent ressentir de l'anxiété, c'est-à-dire une inquiétude les empêchant de fonctionner, au moins une fois par semaine. Par ailleurs, si 39% des répondants indiquent que cela ne leur arrive jamais, 4% des personnes interrogées mentionnent tout de même ressentir de l'anxiété tous les jours.

Les femmes (20%) ainsi que les individus dont le revenu familial annuel est inférieur à 20 000\$ (29%) ainsi que ceux qui ont une formation de niveau secondaire (22%) sont plus enclins à ressentir de l'anxiété au moins une fois par semaine alors que les hommes (47%), les 55 ans et plus (50%) de même que les personnes disposant d'un revenu familial se situant entre 60 000\$ et 79 999\$ (51%) sont plus nombreux à spécifier qu'ils ne ressentent jamais d'anxiété.

Tableau 4 – Fréquence de l'anxiété  
Question : À quelle fréquence ressentez-vous de l'anxiété,  
c'est-à-dire une inquiétude à un point tel  
que cela vous empêche de fonctionner ?

	n=1021
Plusieurs fois par jour	1%
Tous les jours	4%
Quelques fois par semaine	8%
Une fois par semaine	6%
<b>Au moins une fois par semaine</b>	<b>18%</b>
Une fois par mois	10%
Quelques fois par année	34%
Jamais	39%

## Le principal élément déclencheur de l'inquiétude est le stress lié à un problème auquel on doit faire face

Parmi les répondants qui ressentent de l'inquiétude, 45% sont d'avis que l'élément déclencheur de leur inquiétude est le stress ressenti par rapport à un problème auquel ils doivent faire face.

Par ailleurs, on constate que les éléments déclencheurs de l'inquiétude varient selon l'âge et le sexe. Ainsi, les femmes sont plus nombreuses à évoquer le sentiment d'être débordées par les événements (21%) alors qu'à l'inverse, les hommes sont plus nombreux à mentionner les attentes des autres envers eux (12%) et les objectifs qu'ils se sont fixés (9%) comme étant l'élément déclencheur de leur inquiétude.

De même, les plus jeunes semblent davantage enclins à se sentir débordé par les événements (27%) ou à ressentir de l'inquiétude à cause des objectifs qu'ils se sont eux-mêmes fixés (12%) alors que les plus âgés sont plus nombreux à affirmer qu'aucun élément en particulier ne vient déclencher leur inquiétude (23%).

Tableau 5 – Les éléments déclencheurs de l'inquiétude  
Question : De façon générale, lequel des éléments suivants déclenche vos inquiétudes ?

-LES RÉPONDANTS QUI RESENTENT DE L'INQUIÉTUDE-

	Total (n=976)	Homme (n=409)	Femme (n=567)	18-24 ans (n=117)	25-34 ans (n=200)	35-44 ans (n=195)	45-54 ans (n=178)	55-64 ans (n=144)	65 ans et plus (n=142)
Le stress lié à un problème spécifique auquel vous faites face	45%	43%	47%	39%	39%	48%	52%	49%	41%
Le sentiment d'être débordé par les événements	18%	15%	21%	27%	23%	23%	16%	9%	9%
Les attentes des autres envers vous	9%	12%	7%	10%	12%	7%	11%	9%	7%
Le stress quotidien	7%	5%	9%	7%	10%	6%	6%	7%	6%
Les objectifs que vous vous êtes fixés	6%	9%	4%	12%	4%	7%	5%	5%	7%
La rencontre de personnes spécifiques	4%	4%	4%	1%	4%	2%	4%	8%	6%
Rien de particulier	10%	12%	8%	5%	7%	7%	6%	14%	23%

## Les pires craintes des Québécois : la maladie et le manque d'argent

Globalement, les deux tiers (66%) des Québécois craignent la maladie que ce soit la leur ou celle des autres et une proportion similaire (63%) appréhendent le manque d'argent. De plus, on constate que la moitié des Québécois disent craindre la mort (51%) ou de se sentir rejeté (47%).

D'autre part, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à craindre ou à appréhender certaines situations à l'exception de la perte d'emploi et du fait de se retrouver dans un lieu public. De même, notons que plus on est jeune, plus on semble appréhender certaines situations de la vie alors qu'au contraire plus on est vieux, moins on craint ces mêmes situations. Par contre, la crainte de la maladie semble davantage être l'apanage des personnes âgées puisque les 65 ans et plus sont proportionnellement plus nombreux à craindre la maladie (79%) que l'ensemble des répondants.

Tableau 6 – Appréhension ou crainte des situations  
Question : Appréhendez-vous ou craignez-vous les situations suivantes ou non ?

-% REPRESENTE LA MENTION « OUI »-

	Ens. Population (n=1021)	Homme (n=440)	Femme (n=581)	18-24 ans (n=118)	25-34 ans (n=203)	35-44 ans (n=201)	45-54 ans (n=190)	55-64 ans (n=156)	65 ans et plus (n=153)
La maladie (la nôtre ou celle des autres)	66%	59%	72%	55%	65%	59%	70%	66%	79%
Manquer d'argent	63%	59%	67%	74%	75%	65%	64%	58%	45%
La mort (la nôtre ou celle des autres)	51%	38%	63%	57%	52%	47%	53%	45%	53%
Ne pas être aimé, se sentir rejeté	47%	41%	53%	72%	51%	48%	46%	37%	34%
Revivre une expérience qui vous a terrifié par le passé	37%	30%	45%	42%	42%	35%	37%	32%	38%
Parler en public	34%	27%	40%	33%	33%	31%	37%	36%	34%
Être jugé par les autres	32%	26%	38%	46%	41%	38%	25%	25%	18%
Se retrouver dans un endroit fermé et sans issue	31%	21%	41%	27%	28%	28%	30%	36%	39%
Être laissé par son conjoint / se retrouver seul	30%	27%	33%	52%	36%	27%	27%	24%	20%
Ne pas performer suffisamment au travail	30%	23%	37%	54%	37%	34%	31%	15%	11%
Perdre son emploi	22%	22%	23%	28%	28%	28%	28%	16%	5%
Se trouver dans un lieu public	6%	5%	7%	7%	11%	5%	5%	2%	8%

## Les Québécois essaient de trouver une solution à leurs problèmes

Dans l'ensemble, le tiers (33%) des Québécois interrogés essaient de trouver une solution au problème qui cause leur anxiété lorsqu'ils se sentent préoccupés ou inquiets. Les autres solutions principalement employées sont de se distraire avec d'autres activités (21%) et de discuter avec d'autres personnes (14%).

Les hommes (39%) ainsi que les 55 ans et plus (42%) sont plus enclins à essayer de trouver une solution au problème alors que les femmes (18%) et les 18-34 ans (22%) sont généralement plus enclins à discuter avec d'autres personnes.

Tableau 7 – Solutions employées lorsque l'on est inquiet ou préoccupé  
Question : Que faites-vous généralement lorsque vous êtes préoccupé ou inquiet ?

	Ens. Population (n=1021)	Homme (n=440)	Femme (n=581)	18-24 ans (n=118)	25-34 ans (n=203)	35-44 ans (n=201)	45-54 ans (n=190)	55-64 ans (n=156)	65 ans et plus (n=153)
J'essaie de trouver une solution au problème qui cause mon anxiété	33%	39%	27%	18%	22%	34%	35%	45%	41%
Je me distrais avec d'autres activités	21%	22%	20%	25%	19%	17%	21%	25%	23%
Je discute avec d'autres personnes	14%	10%	18%	24%	21%	14%	14%	6%	8%
J'écoute de la musique	7%	4%	9%	12%	8%	6%	4%	4%	7%
Je dors	5%	4%	6%	5%	4%	5%	4%	5%	5%
Je regarde la télévision	3%	3%	2%	1%	4%	2%	3%	6%	2%
Je mange	3%	1%	5%	2%	4%	4%	5%	0%	2%
Je fais du sport	3%	4%	2%	5%	4%	4%	1%	1%	1%
Je fais de l'exercice physique	2%	3%	2%	2%	5%	2%	2%	1%	2%
Je prends de l'alcool	2%	2%	1%	0%	1%	7%	0%	1%	1%
Je prends des médicaments prescrits	2%	2%	3%	1%	2%	2%	3%	2%	4%
Je médite, je fais des exercices de relaxation	2%	3%	2%	1%	2%	1%	3%	4%	4%
Autre	3%	3%	3%	3%	4%	3%	5%	0%	1%

## La maladie, les serpents et les hauteurs sont les principales phobies des Québécois

Parmi les phobies, la maladie, les serpents et les hauteurs sont celles qui touchent le plus grand nombre de Québécois (proportions variant entre 25% et 29%). Viennent ensuite la peur des endroits clos (21%), des araignées et des insectes (19%), de la mort et de tout ce qui l'entoure (16%) et la peur de l'avion (11%).

Encore une fois, on remarque que les femmes présentent une plus grande propension que les hommes à avoir une phobie ou une peur spécifique de certains objets ou situations (à l'exception de la peur de la maladie). Si l'on analyse les résultats en terme d'âge, on constate également que les 18-24 ans sont proportionnellement plus nombreux à avoir une phobie des araignées et des insectes (35%) alors que les 65 ans et plus sont plus nombreux à avoir une peur excessive de la maladie (45%), des serpents et des reptiles (36%) et des tempêtes (20%).

Tableau 8 – Phobie ou peur excessive  
Question : Avez-vous des phobies spécifiques ou une peur excessive des objets ou situations suivantes ?

-% REPRESENTE LA MENTION « OUI »-

	Ens. Population (n=1021)	Homme (n=440)	Femme (n=581)	18-24 ans (n=118)	25-34 ans (n=203)	35-44 ans (n=201)	45-54 ans (n=190)	55-64 ans (n=156)	65 ans et plus (n=153)
La maladie	29%	27%	31%	20%	28%	24%	28%	29%	45%
Les serpents et les reptiles	27%	20%	34%	23%	18%	24%	29%	33%	36%
Les hauteurs ou les ponts	25%	21%	30%	26%	21%	27%	25%	27%	25%
Les endroits fermés	21%	12%	28%	15%	17%	21%	22%	23%	25%
Les araignées et les insectes	19%	10%	28%	35%	24%	20%	16%	11%	14%
La mort et tout ce qui l'entoure	16%	13%	20%	21%	20%	14%	13%	14%	18%
L'avion	11%	7%	14%	10%	10%	15%	8%	5%	14%
Les tempêtes, les orages	9%	5%	12%	4%	7%	7%	5%	9%	20%
Les endroits publics	4%	2%	6%	2%	5%	5%	4%	2%	6%

## Le quart des Québécois ont de la difficulté à s'endormir

Une proportion de 25% des Québécois interrogés soutiennent avoir souvent ou toujours de la difficulté à s'endormir. On remarque que les femmes (31%) ainsi que les personnes disposant d'un revenu familial annuel inférieur à 39 999\$ (33%) et les personnes au foyer (52%) présentent une plus grande propension que les autres répondants à avoir de la difficulté à s'endormir.

Tableau 9 – Difficulté à s'endormir  
Question : Avez-vous de la difficulté à vous endormir ?

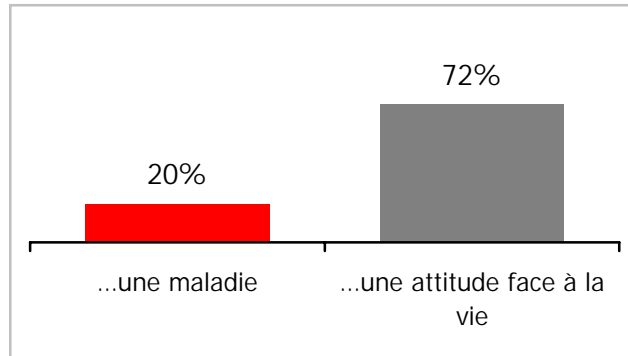
	n=1021
Toujours	4%
Souvent	21%
<b>Total (souvent + toujours)</b>	<b>25%</b>
Rarement	58%
Jamais	16%
<b>Total (jamais + rarement)</b>	<b>75%</b>

## Près des trois quarts des Québécois soutiennent que l'anxiété est une attitude face à la vie

Plus de sept Québécois sur dix (72%) croient que l'anxiété est d'abord et avant tout une attitude face à la vie. Notons que les hommes (81%) et les retraités (83%) sont proportionnellement plus nombreux à être de cet avis. À l'inverse, 20% considèrent l'anxiété comme une maladie.

D'autre part, on constate que les femmes (25%), les 18-24 ans (29%) et les personnes au foyer (36%) sont plus nombreux à affirmer que l'anxiété est une maladie et non une attitude.

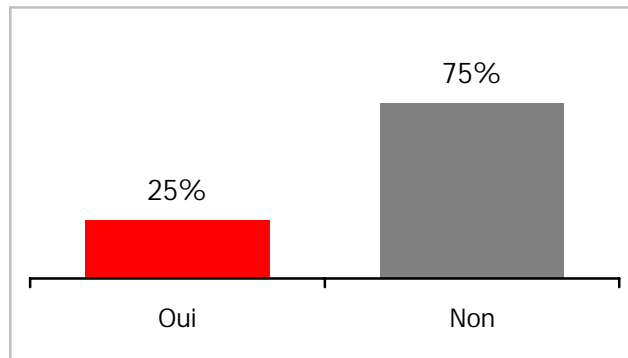
Tableau 10 –L'anxiété, maladie ou attitude  
Question : Selon vous, l'anxiété est...  
(n=1021)



## Le quart des Québécois ont déjà eu recours à une aide pour soigner leur anxiété

Globalement, le quart (25%) des Québécois ont déjà eu recours à une aide pour soigner l'anxiété. Les femmes (31%) et les 35-44 ans (32%) sont plus enclins que les autres répondants à avoir déjà eu recours à une forme d'aide.

Tableau 11 – Recours à une aide pour soigner l'anxiété  
Question : Avez-vous déjà eu recours à une aide pour soigner l'anxiété ?  
(n=1021)



## La majorité des Québécois qui ont eu recours à une aide pour soigner leur anxiété ont consulté un médecin

Pour soigner leur anxiété, la majorité (89%) des répondants qui ont eu recours à une aide ont consulté un médecin. Trois répondants sur cinq (56%) ont été aidé par leur entourage et deux sur cinq (41%) ont consulté la littérature à ce sujet que ce soit dans les livres, les magazines, les journaux, la télévision, la radio ou Internet. Enfin, près du quart des répondants (22%) ont opté pour la médecine douce.

Les 25-34 ans (74%) sont significativement plus nombreux à avoir eu recours à leur entourage comparativement à l'ensemble des répondants.

Tableau 12 – Aide pour soigner l'anxiété  
Question : À quelle aide avez-vous eu recours pour soigner votre anxiété ?

-LES RÉPONDANTS QUI ONT EU RECOURS À UNE AIDE-

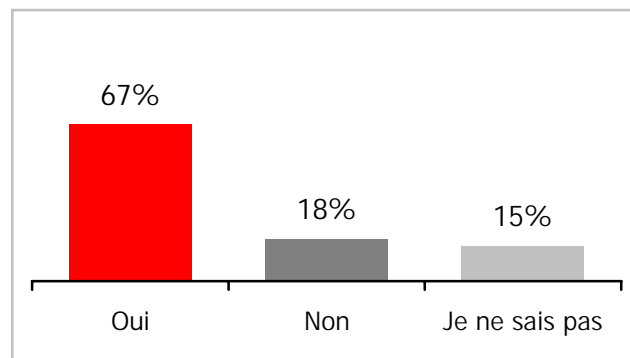
3 mentions possibles		n=269
Médecin		89%
Entourage		56%
Littérature		41%
Médecine douce		22%
Spiritualité		12%
Pharmacien		9%
Infirmière		3%

## Les deux tiers des Québécois parleraient de leur anxiété avec leur entourage

S'ils souffraient d'anxiété ou s'il leur arrivait d'en souffrir, les deux tiers (67%) des Québécois interrogés en parleraient avec leurs parents, leurs amis ou leurs collègues de travail. Cela est particulièrement vrai pour les femmes (75%) et les 25-34 ans (73%).

Tableau 13 – Consultation de l'entourage

Question : Si vous souffrez d'anxiété ou s'il vous arrivait d'en souffrir, en parleriez-vous avec votre entourage (parents, amis, collègues de travail) ?  
(n=1021)



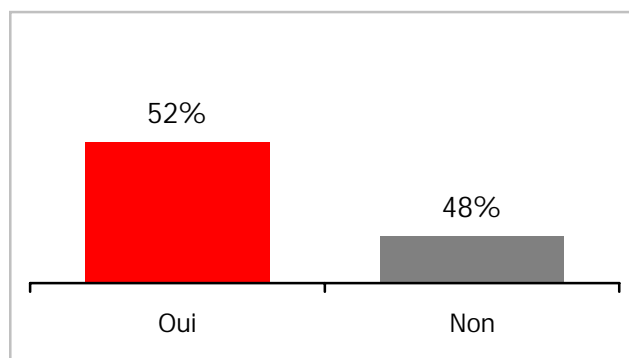
## La moitié des Québécois ont déjà ressenti les symptômes du trouble-panique

Lorsque l'on a demandé aux Québécois interrogés s'ils avaient déjà ressenti les symptômes du trouble-panique - palpitations, bouffée de chaleur, sentiment d'étouffement et d'essoufflement, peur de mourir – la moitié d'entre eux (52%) ont répondu par l'affirmative.

Les femmes (59%), les 35-44 ans (63%), les personnes au foyer (73%) et les gens ayant une formation de niveau secondaire (59%) sont proportionnellement plus nombreux à affirmer avoir déjà ressenti ces symptômes alors que les hommes (45%), les 65 ans et plus (41%), les retraités (44%) et les gens ayant une formation de niveau universitaire (48%) le sont moins.

Tableau 14 – Symptômes du trouble-panique

Question : Avez-vous déjà ressenti les symptômes du trouble-panique (palpitations, bouffée de chaleur, sentiment d'étouffement et d'essoufflement, peur de mourir, etc.) ?  
(n=1021)



## Même s'ils ont peur, près de la moitié des Québécois avouent être des amateurs de films ou de littérature d'horreur

Même s'ils se disent inquiets, 46% des Québécois interrogés avouent visionner des films ou lire des livres d'horreur ou de peur.

Les 18-24 ans (80%), les 25-34 ans (56%) de même que les étudiants (71%) et les personnes ayant des enfants de moins de 18 ans (52%) sont plus nombreux à être des amateurs d'horreur.

Tableau 15 – Visionnement de film ou lecture de livre d'horreur  
Question : Vous arrive-t-il de visionner ou de lire des films ou des livres d'horreur, de peur ?  
(n=1021)

