

## Le bien-être émotionnel

Le Sondage indicateur de l'activité physique en 1995 a permis d'évaluer le bien-être des Canadiens et Canadiennes car il comportait des questions sur la perception de leur santé<sup>1</sup>, sur la satisfaction que leur procuraient différents aspects de la vie quotidienne<sup>2</sup> et sur la fréquence à laquelle ils ressentaient certaines émotions.

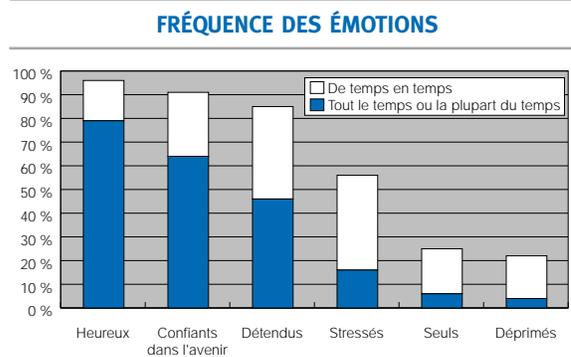
Dans le cadre de ce sondage, on a demandé à plus de 2 500 adultes combien de fois, pendant le mois précédent, ils avaient eu le sentiment

- d'être heureux,
- d'être déprimés,
- d'être confiants dans l'avenir,
- d'être seuls,
- d'être détendus,
- d'être stressés,
- d'être maîtres de leur vie,
- d'être dépassés.

Selon la Figure 1, les gens sont généralement heureux au Canada puisque 79 % ont dit l'être tout le temps ou la plupart du temps. Très peu (< 4 %) ont déclaré qu'ils n'étaient pas souvent heureux. De plus, les gens sont modérément optimistes car 64 % sont souvent confiants dans l'avenir. La sensation de détente est moins répandue : seuls 46 % des gens l'éprouvent fréquemment.

Très peu de gens ont déclaré s'être sentis déprimés ou seuls tout le temps ou la plupart du temps. Un cinquième avaient parfois éprouvé ces sentiments négatifs, mais la majorité des gens ont dit ne s'être sentis seuls ou déprimés que rarement ou jamais. Par contre, bien au delà de la moitié ont déclaré qu'ils avaient été stressés : 40 % ont dit l'avoir été de temps en temps et 16 %, très souvent.

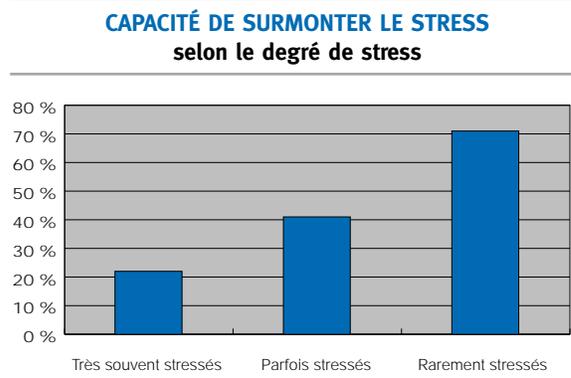
Figure 1



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

Cela mène à la question suivante : Comment les Canadiennes et Canadiens font-ils face au stress? On pourrait dire qu'ils le surmontent bien s'ils ont très souvent l'impression d'être maîtres de leur vie et rarement celle d'être dépassés. Comme l'indique la Figure 2, moins les gens sont stressés fréquemment, plus ils tendent à bien surmonter le stress. Par exemple, seuls 20 % des gens chroniquement stressés font bien face au stress.

Figure 2



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV



## Différences selon l'âge et le sexe

Les hommes et les femmes ont autant tendance à être heureux et confiants dans l'avenir. Un peu plus d'hommes que de femmes sont détendus la plupart du temps. Cela peut être attribuable en partie au fait que les femmes ont moins d'heures de loisir<sup>3</sup>. Les femmes ont aussi plus tendance à se sentir déprimées.

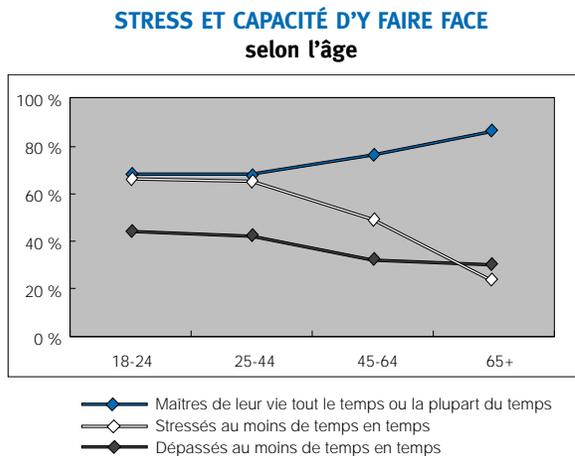
**Détente et confiance dans l'avenir** - Il existe un lien entre ces sentiments et l'âge. Les jeunes de 18 à 24 ans sont les personnes qui sont le moins portées à être détendues (32 %) et confiantes dans l'avenir (57 %). L'impression de détente et de confiance dans l'avenir tend à augmenter régulièrement d'un groupe d'âge à l'autre, atteignant un pourcentage de 70 % parmi les adultes de 65 ans ou plus. D'après les réponses données par les adultes de 25 à 44 ans, les femmes sont moins souvent détendues que les hommes. Ce résultat va de pair avec le fait que les femmes ont relativement peu de temps de loisir, fort probablement en raison du temps qu'elles consacrent aux tâches domestiques, aux enfants et à d'autres personnes à charge<sup>3</sup>.

**Dépression** - Les jeunes ont plus tendance à être déprimés. Parmi les jeunes adultes de 18 à 24 ans, 27 % sont déprimés au moins de temps en temps. Ce pourcentage tombe à 18 % chez les adultes de 45 ans ou plus. Par ailleurs, dans le groupe d'âge de 18 à 24 ans, les femmes sont plus portées que les hommes à être déprimées au moins de temps en temps.

**Solitude** - Les jeunes adultes de 18 à 24 ans ont aussi plus tendance que les adultes des autres groupes d'âge à se sentir parfois seuls. Parmi les différents groupes d'âge, le sentiment de solitude varie à différents degrés entre les hommes et les femmes. Par exemple, les aînées sont beaucoup plus portées à se sentir seules que les aînés. Par contre, dans le groupe d'âge de 18 à 24 ans, les hommes ont plus tendance que les femmes à déclarer qu'ils se sentent seuls.

**Stress** - Le stress diminue avec l'âge. Le pourcentage de personnes qui se sont déclarées stressées *tout le temps ou la plupart du temps* baisse régulièrement d'un groupe d'âge à l'autre, passant de 23 % chez les jeunes adultes à moins de 5 % chez les aînés. En outre, le pourcentage de personnes qui sont *parfois* stressées diminue nettement avec l'âge. En regroupant ces deux catégories, on constate

Figure 3



Sondage indicateur de l'activité physique en 1995, ICRCPMV

que la proportion de Canadiens et Canadiennes qui sont stressés au moins de temps en temps diminue considérablement avec l'âge (Figure 3).

La diminution du stress à mesure que les gens vieillissent correspond à une diminution du sentiment d'être dépassés et à une augmentation de l'impression d'être maîtres de leur vie (Figure 3). Les gens de 45 ans ou plus ont plus tendance que les plus jeunes à se sentir rarement dépassés. Parallèlement, plus les gens vieillissent, plus ils ont fréquemment l'impression de diriger leur vie.

Dans l'ensemble, ces résultats suggèrent que, par rapport aux adultes des autres groupes d'âge, les jeunes adultes sont particulièrement enclins à être déprimés, à se sentir seuls, à être stressés et à se soucier de leur avenir. À tous les âges, mais surtout de 25 à 44 ans, les femmes semblent être plus susceptibles que les hommes à se sentir dépassées.

## Composition de la famille

Vivre à deux accroît chez les gens la tendance à être heureux, confiants dans l'avenir et à avoir l'impression de diriger leur vie. Les adultes qui vivent à deux tendent également à se sentir peu souvent seuls, déprimés ou dépassés.

Les personnes veuves, divorcées ou séparées sont portées à être un peu plus souvent détendues que celles qui vivent à deux. Toutefois, les personnes veuves, divorcées ou séparées (qui ont aussi tendance à être plus âgées) sont celles qui ont le

moins tendance à être souvent heureuses et le plus tendance à se sentir seules au moins de temps en temps. L'âge joue probablement un rôle dans ces résultats.

Les Canadiens et Canadiennes qui n'ont jamais été mariés ont le plus tendance à éprouver le sentiment d'être stressés ou dépassés au moins de temps en temps. Ils sont aussi les moins enclins à avoir l'impression d'être détendus, confiants dans l'avenir et maîtres de leur vie. Généralement assez jeunes, ils tendent à avoir une structure émotionnelle semblable à celle des jeunes adultes, décrite précédemment.

Les personnes qui ont des enfants vivant à la maison ont moins tendance à être détendues tout le temps ou la plupart du temps que les personnes sans enfants à la maison. Cette différence est plus marquée chez les personnes qui ont perdu leur conjoint que chez celles qui vivent toujours à deux.

De manière semblable, le fait d'avoir des enfants vivant à la maison tend à donner aux gens le sentiment d'être plus souvent stressés et dépassés. En particulier, les personnes veuves, divorcées ou séparées qui ont des enfants vivant à la maison ont deux fois plus tendance à se sentir stressées tout le temps ou la plupart du temps que celles qui n'ont pas d'enfants à la maison. Les personnes qui vivent à deux et avec des enfants sont aussi plus portées au stress que celles qui vivent à deux sans enfants.

### Situation socio-économique

À mesure que le revenu du ménage augmente, les gens ont plus tendance à se dire très souvent heureux et rarement déprimés. Parallèlement, ceux qui ont un revenu élevé se sentent moins souvent détendus et plus souvent stressés, mais tendent davantage à avoir l'impression de diriger leur vie. Par contre, ceux dont le revenu est le plus bas sont plus susceptibles de se sentir dépassés. Les personnes dont le revenu est inférieur à 30 000 dollars sont plus portées à se sentir seules au moins de temps en temps (32 %). La tendance diminue à mesure que le revenu augmente, ce pourcentage tombant sous 18 % parmi les personnes qui ont le plus haut revenu (> 100 000 dollars).

Les gens dont le revenu est de 80 000 à 99 999 dollars sont ceux qui sont le plus portés à

être confiants dans l'avenir et ceux dont le revenu est de 40 000 à 59 999 dollars, ceux qui tendent le moins à l'être.

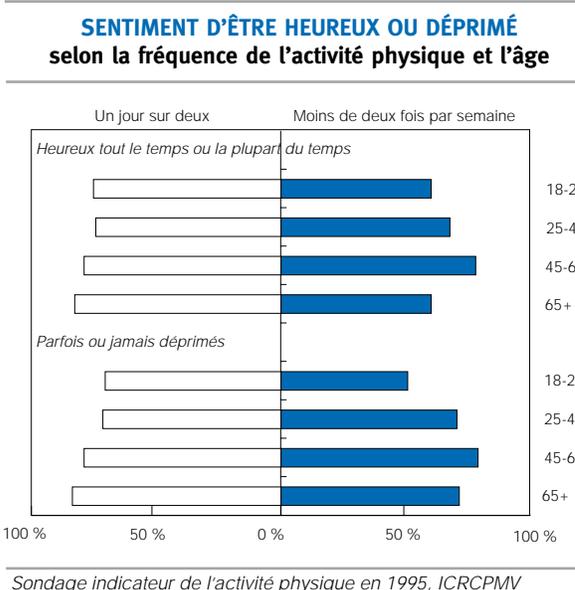
Plus les gens ont un haut niveau d'études, plus ils ont tendance à être sujets au stress. Ceux qui détiennent un diplôme universitaire ou collégial sont les plus portés à se sentir stressés souvent ou de temps en temps.

### Influence de l'activité physique

Les personnes physiquement actives, qui dépensent au moins 3 KJ en s'adonnant à une activité associée ni à leur travail ni aux tâches domestiques, tendent davantage à se dire souvent heureuses et confiantes dans l'avenir. De plus, bien que susceptibles d'être plus souvent stressées, elles sont plus portées à avoir très souvent l'impression de diriger leur vie.

Les gens qui ne font pas régulièrement de l'activité physique — moins de deux fois par semaine — sont moins portés à être très souvent heureux et confiants dans l'avenir et plus enclins à se sentir déprimés au moins de temps en temps. Cela est particulièrement vrai pour les plus jeunes et les plus âgés, comme l'indique la Figure 4. De plus, les gens qui ne font pas régulièrement de l'activité physique ont moins tendance à avoir l'impression d'être maîtres de leur vie tout le temps ou la plupart du temps et plus tendance à se sentir dépassés au moins de temps en temps.

Figure 4



## Le bien-être émotionnel par l'activité physique

L'activité physique est une stratégie importante de promotion du bien-être émotionnel. D'après les résultats des recherches, la pratique régulière de l'activité physique aide à réduire le stress, l'anxiété, la dépression<sup>4</sup> et a une influence positive sur le bien-être psychologique<sup>5</sup>. Pour promouvoir le bien-être émotionnel par l'activité physique,

- encourager les jeunes adultes à faire régulièrement de l'activité physique pour se détendre et surmonter le stress;
- offrir aux jeunes adultes et aux aînées l'occasion de se sentir moins seuls en les encourageant à faire de l'activité physique en groupe pour rencontrer de nouvelles personnes;
- inciter les adultes de 25 à 44 ans, en particulier les femmes, à prendre le temps de se détendre; vu qu'elles tendent à avoir un emploi du temps chargé parce qu'elles s'occupent des enfants et d'autres personnes à charge, il serait dans leur intérêt d'avoir l'occasion de faire de l'activité physique avec et sans membres de leur famille;
- promouvoir, parmi les gens à faible revenu, l'effet positif de la pratique régulière de l'activité physique sur le bien-être émotionnel et la gestion du stress; mettre l'accent sur les activités et les possibilités peu coûteuses.

Pour commander d'autres bulletins de cette série ou pour obtenir des tableaux détaillés sur le sujet présenté dans le présent bulletin, veuillez écrire à :

l'Institut canadien de la recherche sur  
la condition physique et le mode de vie  
185, rue Somerset ouest, bureau 201  
Ottawa (Ontario)  
K2P 0J2  
téléphone : (613) 233-5528  
télécopieur : (613) 233-5536  
info@icrcp.ca

Subventionné en partie par Santé Canada

---

### Références

- <sup>1</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). Perceptions de la santé. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 14.
- <sup>2</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1997). Satisfaction de vivre. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 17.
- <sup>3</sup> Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. (1996). L'emploi du temps des Canadiens. *Progrès en prévention*, Bulletin n° 6.
- <sup>4</sup> International Society of Sport Psychology. (1991). Physical activity and psychological benefits: An ISSP position statement. *ISSP Newsletter*, 2 (2), 1-3.
- <sup>5</sup> McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. Dans C. Bouchard, R.J. Shephard, & T. Stephens (Éditeurs), *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL : Human Kinetics.

Publié en juin 1997

# Émotions positives

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Se sentent tout le temps ou la plupart du temps			
	Heureux	Confiants dans l'avenir	Détendus	Maîtres de leur vie
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	79 %	64 %	46 %	72 %
<i>femmes</i>	79	64	44	72
<i>hommes</i>	78	63	49	72
<b>18-24</b>	79	57	32	68
<i>femmes</i>	80	55	31	67
<i>hommes</i>	78	60	33	68
<b>25-44</b>	77	63	40	68
<i>femmes</i>	78	64	35	68
<i>hommes</i>	75	62	45	68
<b>45-64</b>	82	65	53	76
<i>femmes</i>	83	68	53	76
<i>hommes</i>	82	63	54	76
<b>65+</b>	80	70	71	86
<i>femmes</i>	77	68	69	85
<i>hommes</i>	83	74	73	86
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	79	63	54	75
<i>Secondaire</i>	82	64	48	74
<i>Collégial</i>	78	64	41	65
<i>Universitaire</i>	78	64	43	74
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	76	62	51	71
20 000 \$ - 29 999 \$	76	61	45	71
30 000 \$ - 39 999 \$	78	65	53	69
40 000 \$ - 59 999 \$	77	58	43	70
60 000 \$ - 79 999 \$	88	67	46	79
80 000 \$ - 99 999 \$	86	74	46	81
≥ 100 000 \$	81	68	39	78
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	82	63	42	72
<i>Employé à temps partiel</i>	77	69	43	74
<i>Sans-emploi</i>	66	54	40	57
<i>Personne au foyer</i>	83	68	53	70
<i>Étudiant</i>	70	50	32	66
<i>Retraité</i>	81	69	72	85
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	85	71	55	78
1 000 - 9 999	84	68	49	79
10 000 - 74 999	81	64	48	77
75 000 - 299 999	79	62	44	71
≥ 300 000	75	59	40	65

**(suite)**

	<b>Se sentent tout le temps ou la plupart du temps</b>			
	<b>Heureux</b>	<b>Confiants dans l'avenir</b>	<b>Détendus</b>	<b>Maîtres de leur vie</b>
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	84 %	68 %	49 %	76 %
<i>avec enfants au foyer</i>	82	68	40	73
<i>sans enfants au foyer</i>	85	68	56	78
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	68	61	52	72
<i>avec enfants au foyer</i>	68	57	32	66
<i>sans enfants au foyer</i>	69	62	56	73
<i>... jamais mariée</i>	73	55	37	64
<i>avec enfants au foyer</i>	81	48	–	67
<i>sans enfants au foyer</i>	72	56	39	64
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	85	66	47	78
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	79	64	48	71
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	75	62	42	68
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	76	61	48	69
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
<i>Au moins un jour sur deux</i>	82	66	47	75
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	81	64	45	72
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	72	54	45	66

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.

# Émotions négatives

Sondage indicateur de l'activité physique en 1995

	Se sentent au moins de temps en temps			
	Déprimés	Seuls	Stressés	Dépassés
<b>TOTAL, 18 ANS ET PLUS</b>	22 %	25 %	56 %	39 %
<i>femmes</i>	25	27	57	44
<i>hommes</i>	19	23	55	33
<b>18-24</b>	27	34	66	44
<i>femmes</i>	34	29	67	48
<i>hommes</i>	21	40	65	41
<b>25-44</b>	24	24	65	42
<i>femmes</i>	27	27	68	50
<i>hommes</i>	21	21	63	34
<b>45-64</b>	18	22	49	33
<i>femmes</i>	18	23	49	35
<i>hommes</i>	18	22	50	31
<b>65+</b>	18	23	23	30
<i>femmes</i>	23	32	26	35
<i>hommes</i>	–	–	–	23
<b>NIVEAU D'INSTRUCTION</b>				
<i>Inférieur au secondaire</i>	24	31	46	41
<i>Secondaire</i>	21	20	51	37
<i>Collégial</i>	25	27	66	43
<i>Universitaire</i>	19	24	61	35
<b>REVENU FAMILIAL</b>				
< 20 000 \$	28	32	51	41
20 000 \$ - 29 999 \$	24	31	56	50
30 000 \$ - 39 999 \$	25	25	56	37
40 000 \$ - 59 999 \$	24	24	61	38
60 000 \$ - 79 999 \$	11	18	58	33
80 000 \$ - 99 999 \$	–	–	54	25
≥ 100 000 \$	–	–	67	34
<b>SITUATION D'EMPLOI</b>				
<i>Employé à temps plein</i>	18	21	63	37
<i>Employé à temps partiel</i>	26	22	53	43
<i>Sans-emploi</i>	36	45	67	54
<i>Personne au foyer</i>	26	31	54	36
<i>Étudiant</i>	32	38	76	46
<i>Retraité</i>	16	23	21	27
<b>POPULATION DE LA LOCALITÉ</b>				
< 1 000	20	27	49	39
1 000 - 9 999	22	21	49	38
10 000 - 74 999	19	25	55	35
75 000 - 299 999	21	22	63	39
≥ 300 000	22	26	62	40

**(suite)**

	<b>Se sentent au moins de temps en temps</b>			
	<b>Déprimés</b>	<b>Seuls</b>	<b>Stressés</b>	<b>Dépassés</b>
<b>COMPOSITION DE LA FAMILLE</b>				
<i>Personne avec conjoint</i>	18 %	17 %	53 %	36 %
<i>avec enfants au foyer</i>	20	18	63	42
<i>sans enfants au foyer</i>	17	16	44	31
<i>... veuve, divorcée ou séparée</i>	30	42	51	40
<i>avec enfants au foyer</i>	–	39	74	50
<i>sans enfants au foyer</i>	31	43	45	37
<i>... jamais mariée</i>	28	37	66	44
<i>avec enfants au foyer</i>	–	–	75	48
<i>sans enfants au foyer</i>	27	36	65	43
<b>DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE</b>				
<i>Actifs (≥3 KKJ<sup>1</sup>)</i>	20	22	58	35
<i>Modérément actifs (1,5-2,9 KKJ)</i>	20	25	56	39
<i>Peu actifs (0,5-1,4 KKJ)</i>	22	27	57	42
<i>Inactifs (&lt;0,5 KKJ)</i>	25	25	47	37
<b>FRÉQUENCE DE L'ACTIVITÉ</b>				
<i>Au moins un jour sur deux</i>	21	24	57	37
<i>Au moins 2 fois par semaine</i>	16	25	50	35
<i>Moins de 2 fois par semaine</i>	25	26	56	45

1 Kilocalories/kilogramme de poids/jour; une dépense énergétique de 3 KKJ correspond à une marche d'une heure chaque jour.

– L'insuffisance de l'échantillon ne permet pas la publication de ces données.