

Plus de gens d'âge mûr vivent des niveaux de stress élevés que les autres groupes d'âge au Canada rural

Quel pourcentage des Canadiens ruraux souffrent de niveaux élevés de stress? Quelles régions du pays rapportent les niveaux les plus élevés ou les plus bas? Le sexe ou l'âge a-t-il un impact sur ces niveaux?

L'enquête de la NÉR dans les ménages ruraux en 2001 a demandé à des répondants s'ils vivaient des niveaux élevés ou bas de stress. Ce sondage a permis de constater que 12.6% de tous les Canadiens vivant dans des communautés rurales ressentent des niveaux élevés de stress. Cependant, 14.9% des Canadiens ruraux ont rapporté des niveaux de stress faibles. Les autres répondants ont estimé qu'ils vivent des niveaux moyens de stress, ou n'ont pas répondu à la question.

Plus de personnes d'âge mûr au Canada rural rapportent des niveaux élevés de stress comparativement à la population rurale en général; 16.6% des gens de 35 à 54 ans dans les communautés rurales rapportent des niveaux élevés de stress. Ceci peut être dû en partie à des changements dans leurs ménages. Le sondage a permis de constater que les changements récents à l'état financier, à l'emploi ou à la santé de quelqu'un dans le ménage étaient les principales sources de stress pour cette catégorie d'âge.

Les changements du statut financier et d'emploi reflètent des changements dans la nouvelle économie rurale. Par exemple, il y a eu un nombre significatif d'emplois éliminés dans le secteur des ressources naturelles, une

baisse dans le nombre de fermes familiales, et des changements liés aux salaires et aux programmes de soutien du revenu, qui ont fait pression sur les finances de beaucoup de Canadiens ruraux. De plus, lorsque les gens vieillissent, de nouveaux problèmes de santé font surface, causant encore plus de stress.

À l'autre extrémité du spectre, seulement 5.9% des personnes âgées ont rapporté des niveaux élevés de stress. Il est probable que cela soit parce que, autre que la santé, les aînés vivent relativement peu de changements dans les autres aspects de leur vie.

Plusieurs autres groupes démographiques ont dévié de la moyenne nationale de stress élevé, qui est de 12.6%. Des quatre régions (provinces de l'Atlantique, Québec, Ontario, et Ouest canadien), le Québec a eu le



plus grand pourcentage de répondants rapportant des niveaux élevés de stress (18.5%) tandis que l'Ontario (8.6%) avait le plus bas

pourcentage. Les hommes et les femmes du Québec ont un niveau de stress plus élevé que leurs contreparties des autres régions.

Un pourcentage beaucoup plus élevé de jeunes adultes au Québec, de personnes d'âge mûr au Québec, en Ontario, et dans l'Ouest, et les adultes plus âgés (55-64 ans) au Québec ont rapporté des niveaux élevés de stress. Un pourcentage beaucoup moindre des adultes et des aînés dans les provinces de l'Atlantique, aussi bien que les aînés en Ontario et dans l'Ouest ont rapporté des niveaux élevés de stress.

Quelles politiques pourraient être développées pour adresser la question du stress dans les communautés rurales? De l'aide pourrait être fournie pour faciliter et accélérer la transition d'un emploi dans le secteur des ressources naturelles vers d'autres secteurs. Assurer l'accès aux soins de santé de qualité pour les Canadiens ruraux pourrait également aider à réduire le stress relié aux effets inévitables du vieillissement. Évidemment l'introduction de ces genres de changements aux politiques et aux programmes ne peut pas totalement éliminer le stress provenant de changements majeurs, mais ils pourraient réduire les niveaux élevés de stress ou raccourcir la période où une personne se sent soumise à une situation stressante.

David Bruce, Directeur,
Rural and Small Town Programme,
Mount Allison University
et Matthew MacInnis,
assistant de recherche

Contactez le projet NÉR² par courriel : nre@vax2.concordia.ca ou sur Internet : nre.concordia.ca