



# LES RÉPERCUSSIONS DE LA COVID-19 : LES MÈRES RÉFUGIÉES OU NOUVELLEMENT ÉTABLIES AU CANADA

**RAPPORT FINAL**



L'Institut Vanier de la famille est un organisme de bienfaisance national et indépendant dont les activités visent à mieux comprendre la diversité et la complexité des familles, ainsi que la réalité de la vie de famille au Canada. Par l'entremise de ses publications, de ses travaux de recherche, de présentations et de ses interactions dans les médias sociaux, l'Institut adopte une perspective nationale afin de mieux comprendre comment les familles interagissent avec les forces socioéconomiques, contextuelles et culturelles, et comment elles les influencent et réagissent à celles-ci.

Le Mothers Matter Centre est un organisme de bienfaisance enregistré sans but lucratif qui veille à soutenir les mères socioéconomiquement vulnérables et isolées sur le plan social, ainsi que leur famille. En tant que consortium national virtuel d'organismes partenaires fondé en 2001, le Mothers Matter Centre s'investit auprès des mères isolées à leur domicile afin de les mettre en contact avec d'autres mères de leur communauté qui sont confrontées aux mêmes enjeux et défis dans leur vie de tous les jours.

#### **Auteurs**

Nathan Battams et Margo Hilbrecht, Ph. D.

#### **Révision linguistique, correction d'épreuves et traduction**

Services linguistiques Veronica Schami inc.  
[www.veronicaschami.com](http://www.veronicaschami.com)

#### **Publication**

L'Institut Vanier de la famille

#### **Conception graphique**

Denyse Marion  
Art & Facts Design Inc.  
[www.artandfacts.ca](http://www.artandfacts.ca)

L'Institut Vanier de la famille  
94, promenade CentrepoinTE  
Ottawa (Ontario) K2G 6B1  
613-228-8500  
[www.institutvanier.ca](http://www.institutvanier.ca)

Droits d'auteur © 2022 L'Institut Vanier de la famille et le Mothers Matter Centre

L'Institut Vanier de la famille autorise l'impression d'extraits de la présente publication pour servir de documentation dans le cadre de conférences, de séminaires ou en classe, à condition d'en mentionner la source. L'Institut permet aussi de citer la publication dans les éditoriaux et dans les émissions de radio ou de télévision. Cependant, tous les autres droits sont réservés et tout autre usage partiel ou intégral de la publication est interdit sans le consentement écrit de l'Institut Vanier de la famille.

#### **Comment citer ce document :**

BATTAMS, N., et M. HILBRECHT, *Les répercussions de la COVID-19 : Les mères réfugiées ou nouvellement établies au Canada — Rapport final*, L'Institut Vanier de la famille et le Mothers Matter Centre, 7 février 2022.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Liste des tableaux et des figures</b> .....	<b>i</b>
<b>Résumé</b> .....	<b>ii</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Méthodologie et caractéristiques des participants</b> .....	<b>3</b>
Méthodologie .....	3
Caractéristiques des participantes .....	3
<b>Effets de la pandémie sur le bien-être</b> .....	<b>6</b>
Satisfaction à l'égard de la vie .....	6
Évolution de la santé et du bien-être .....	8
Santé mentale et stress .....	8
Habitudes de sommeil .....	10
Trouver de l'aide .....	11
<b>Répercussions de la pandémie sur les finances du ménage</b> .....	<b>13</b>
Répercussions sur les finances — préoccupations actuelles et pour l'avenir .....	13
Soutien financier — mesures d'adaptation et stratégies .....	15
Renseignements sur le logement .....	17
<b>Répercussions de la pandémie sur les relations et les rôles familiaux</b> .....	<b>18</b>
Changement dans les activités principales et les tâches domestiques .....	18
Relation avec le conjoint ou le partenaire .....	20
Sentiment d'attachement aux autres .....	20
<b>Idées et réflexions d'autres participantes</b> .....	<b>22</b>
<b>Conclusion</b> .....	<b>23</b>

# LISTE DES TABLEAUX ET DES FIGURES

<b>Tableau 1A</b> : Caractéristiques de l'échantillon .....	4
<b>Tableau 1B</b> : Caractéristiques de l'échantillon (suite) .....	5
<b>Tableau 2</b> : Fréquence à laquelle les participantes estimaient ressentir ou vivre certaines émotions affectant leur santé mentale depuis le début de la pandémie .....	9
<b>Tableau 3</b> : Fréquence à laquelle les participantes disaient se sentir stressées depuis le début de la pandémie .....	9
<b>Tableau 4</b> : Fréquence à laquelle les participantes disaient avoir des problèmes de sommeil avant et pendant la pandémie .....	10
<b>Tableau 5</b> : Disponibilité de l'aide recherchée, le cas échéant, pour des problèmes de santé mentale ou physique depuis le début de la pandémie .....	11
<b>Tableau 6</b> : Intensité des répercussions de la pandémie sur les finances, en fonction de la tranche d'âge et du statut de réfugiée .....	14
<b>Tableau 7</b> : Type d'aide financière reçue depuis le début de la pandémie .....	16
<b>Tableau 8</b> : Stratégies utilisées pour faire face aux répercussions financières de la pandémie .....	16
<b>Tableau 9</b> : Changement dans les activités principales depuis le début de la pandémie .....	19
<b>Tableau 10</b> : Changement dans la répartition des tâches domestiques et des responsabilités parentales .....	19
<hr/>	
<b>Figure 1</b> : Degré de satisfaction à l'égard de la vie .....	6
<b>Figure 2</b> : Degré de satisfaction à l'égard de la vie selon le lieu de résidence .....	7
<b>Figure 3</b> : Degré de satisfaction à l'égard de la vie chez les mères réfugiées et non réfugiées .....	7
<b>Figure 4</b> : Évolution du sentiment de bien-être de la famille, de la santé physique et de la santé mentale pendant la pandémie .....	8
<b>Figure 5</b> : Nombre d'heures de sommeil par nuit, en moyenne, avant et pendant la pandémie .....	10
<b>Figure 6</b> : Utilisation et mode de prestation des services de santé mentale depuis le début de la pandémie .....	12
<b>Figure 7</b> : Changement dans la fréquence de certaines habitudes hebdomadaires depuis le début de la pandémie .....	12
<b>Figure 8</b> : Répercussions de la pandémie sur la situation financière de la famille .....	13
<b>Figure 9</b> : Répercussions de la pandémie sur la capacité de la famille à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels .....	14
<b>Figure 10</b> : Degré de préoccupation concernant la situation financière actuelle et future de la famille .....	15
<b>Figure 11</b> : Appréciation des conditions de logement .....	17
<b>Figure 12</b> : Changements dans la relation avec le partenaire ou le conjoint pendant la pandémie .....	20
<b>Figure 13</b> : Sentiment d'attachement aux autres pendant la pandémie .....	21

Afin de mieux comprendre les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur les mères réfugiées et les mères nouvellement établies au pays, le Mothers Matter Centre s'est associé à l'Institut Vanier de la famille en vue de mener un sondage auprès des personnes inscrites à ses programmes HIPPY (Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters — Enseignement à domicile pour les parents d'enfants d'âge préscolaire), SMART (Supporting Mothers and Raising Toddlers — Soutien aux mères et à l'éducation des enfants en bas âge) et BTL (Bond to Literacy — Lien vers l'alphabétisation).

Le sondage a été réalisé du 13 avril au 13 mai 2021. Il avait pour objectif d'analyser les répercussions de la pandémie sur le bien-être des mères, sur leurs activités quotidiennes, sur leur travail et leurs finances, sur leur accès aux programmes et aux mesures de soutien disponibles, et plus encore.

## **La pandémie a eu des répercussions négatives sur le bien-être des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays**

Bien qu'une légère majorité de participantes (52 %) se disaient satisfaites ou très satisfaites de leur vie actuelle, ce pourcentage est de loin inférieur au taux de satisfaction observé dans l'ensemble de la population canadienne (93 %). Le sentiment de bien-être des participantes a diminué au cours de la pandémie, leur santé mentale ayant été particulièrement affectée. Elles étaient nombreuses à signaler une détérioration de leur santé mentale (44 %), de leur santé physique (31 %) et de leur bien-être familial (27 %), et le nombre d'entre elles affirmant dormir moins de six heures par nuit a également augmenté.

Près de 3 mères réfugiées ou nouvellement établies au pays sur 10 (28 %) disaient avoir cherché de l'aide pour leur propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de leur famille à un certain moment pendant la pandémie. Or, près de 45 % d'entre elles affirmaient ne pas avoir été en mesure d'accéder à une telle aide lorsqu'elles en avaient besoin.

## **La pandémie a eu des répercussions sur les finances des ménages, auxquelles les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays ont su s'adapter, et ce, grâce à diverses mesures de soutien**

La pandémie a eu un effet notable sur les finances des ménages des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays. En effet, 22 % d'entre elles faisaient état de « répercussions majeures » sur la capacité de leur famille à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels, et 43 % affirmaient que leur situation financière s'était détériorée depuis le début de la pandémie. Les participantes disaient avoir eu accès à un éventail de mesures de soutien pour les aider à faire face à ces répercussions financières, la majorité d'entre elles ayant eu recours à la PCU (38 %). Plus de 30 % des participantes disaient toutefois n'avoir eu besoin d'aucune aide.

## **Les rôles et les responsabilités des familles ont changé au fil de leur adaptation à la pandémie**

Le pourcentage des participantes citant le travail rémunéré comme l'une de leurs trois principales activités est passé de 40,1 % avant la pandémie à 35,3 % lorsqu'elles ont été interrogées au printemps 2021. Le pourcentage de participantes disant être aux études est pour sa part passé de 13,8 % à 3,9 % au cours de cette période. En écho à d'autres sondages<sup>1</sup>, les participantes ont signalé une augmentation du partage des tâches domestiques, comme la préparation des repas et le ménage, et dans une moindre mesure, des responsabilités parentales. Elles suivaient par ailleurs des tendances divergentes dans leurs relations personnelles, la majorité d'entre elles (54 %) affirmant s'être en quelque sorte rapprochées des membres de leur famille à la maison, et s'être plutôt éloignées des autres personnes de leur entourage (p. ex. les voisins et les amis). Les relations de couple semblaient solides, la plupart des participantes affirmant qu'elles et leur conjoint ou partenaire se soutenaient mutuellement, passaient plus de temps de qualité ensemble, avaient des conversations plus enrichissantes et se sentaient plus proches l'un de l'autre.

Les résultats de ce sondage procurent un éclairage inédit sur l'expérience et le bien-être des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays qui participent aux programmes du Mothers Matter Centre. Alors que nous devons toujours composer avec la pandémie et continuer d'apprivoiser l'évolution de la situation, les données sur ces expériences et ces mesures d'adaptation faciliteront et favoriseront la prise de décisions fondées sur des données probantes en appui à leur bien-être.

<sup>1</sup> ZOSSOU, C., « Partage des tâches domestiques : faire équipe pendant la pandémie de COVID-19 » dans *Statcan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur*, n° 45280001 au catalogue de Statistique Canada, Gouvernement du Canada, 15 février 2021. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00081-fra.htm>

# INTRODUCTION

La pandémie de COVID-19 et les mesures de santé publique qui ont été adoptées en vue de prévenir la contagion ont eu des répercussions sociales et économiques majeures à la grandeur du pays, en plus de perturber les relations, les routines et les réseaux de soins, qui revêtent tous une importance cruciale pour les familles et leur bien-être.

Comme en témoignent de nombreuses études, tout au long de la pandémie, les réfugiés et les personnes nouvellement établies au Canada ont vécu des expériences uniques et dû composer avec des répercussions disproportionnées sur de multiples facettes de leur qualité de vie, notamment sur leur santé et leur bien-être, sur leur travail et les finances de leur ménage<sup>2</sup>, ainsi que sur les relations qu'ils entretiennent avec leurs cercles sociaux et leur communauté.

Veiller au bien-être des mères qui viennent d'arriver au pays et qui y sont réfugiées est l'un des principaux objectifs du Mothers Matter Centre, qui assure la gestion d'un programme d'enseignement à domicile fondé sur des méthodes éprouvées, visant à répondre aux besoins en littératie des mères vulnérables et isolées, appelées à jouer un rôle critique en tant que première et principale enseignante de leurs enfants. Le Mothers Matter Centre renforce les familles et les communautés en outillant les mères afin qu'elles puissent participer activement à la société canadienne et qu'elles soient en mesure d'aider leurs enfants à réussir à l'école et dans la vie<sup>3</sup>.

Afin de mieux comprendre les répercussions de la pandémie sur les mères réfugiées et les mères nouvellement établies au pays, le Mothers Matter Centre s'est associé à l'Institut Vanier de la famille en vue de mener un sondage auprès des personnes inscrites à ses programmes HIPPY (Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters — Enseignement à domicile pour les parents d'enfants d'âge préscolaire), SMART (Supporting Mothers and Raising Toddlers — Soutien aux mères et à l'éducation des enfants en bas âge) et BTL (Bond to Literacy — Lien vers l'alphabétisation). Le sondage, réalisé du 13 avril au 13 mai 2021, a permis de recueillir des renseignements sur divers sujets, notamment sur leur santé et leur bien-être, sur leurs principales activités, sur les finances de leur ménage ainsi que sur leurs relations.

Les mesures du bien-être sont abordées sous différents angles, et portent notamment sur la santé physique et mentale de la mère et de la cellule familiale, ainsi que sur les facteurs socioéconomiques susceptibles de bouleverser leur bien-être.

En plus d'évaluer *comment* les mères se portent, l'étude s'intéresse à *ce qu'elles* font, notamment à leur participation aux soins familiaux, au travail et à divers programmes de formation. Le sondage s'est penché sur les obstacles que la pandémie a pu créer ou amplifier, et qui les ont empêchées d'accéder à diverses mesures de soutien et à divers services, comme des programmes de formation professionnelle et des cours de langue.

Enfin, les participantes ont également été invitées à communiquer leurs idées et leurs opinions quant à ce qui pourrait les aider et éventuellement favoriser leur bien-être.

---

<sup>2</sup> FERRER, A., et B. MOMMANI, « The startling impact of COVID-19 on immigrant women in the workforce » dans *OPTIONS politiques*, 21 octobre 2020. <https://policyoptions.irpp.org/magazines/october-2020/the-startling-impact-of-covid-19-on-immigrant-women-in-the-workforce/>

<sup>3</sup> MOTHERS MATTER CENTRE, *Who we are*, 2019. <https://mothersmattercentre.ca/who-we-are/>

## Comment interpréter ce rapport

Le rapport est présenté en trois sections qui coïncident avec les priorités visant à mieux comprendre les répercussions de la pandémie de COVID-19 sur les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays, à savoir sur...

- leur santé et leur bien-être;
- les finances de leur ménage;
- leurs relations sociales.

Les principales conclusions sont résumées au début de chacune des sections, les données étant par la suite présentées à l'aide de tableaux et de figures. Veuillez noter que les options de réponses « s'est gravement détérioré » et « s'est légèrement détérioré » proposées aux participantes à la question sur l'évolution du bien-être ont été regroupées et sont présentées sous « s'est détérioré ». De même, les options de réponse « s'est grandement amélioré » et « s'est légèrement amélioré » ont été combinées en un seul groupe, « s'est amélioré ».

Le rapport est parsemé de commentaires des participantes à qui on a demandé de compléter la phrase suivante : « Ne serait-ce pas formidable si [après la pandémie]...? » Ces commentaires aident à broser un meilleur portrait de l'expérience et des préoccupations des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays, ainsi que des espoirs qu'elles nourrissent en posant un regard sur l'avenir.

Le terme « participantes » est utilisé, dans le présent rapport, pour décrire l'ensemble des personnes qui ont pris part à l'étude, c'est-à-dire les mères réfugiées ainsi que les mères nouvellement établies au pays. Afin d'éviter l'emploi d'un vocabulaire répétitif, le terme « mères » est parfois utilisé de façon interchangeable avec les expressions « les participantes » ou « les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays » pour décrire l'ensemble du groupe.

Ce sondage a été réalisé auprès des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays participant aux programmes HIPPIY, SMART et BTL. On ne saurait par conséquent généraliser les conclusions de cette étude à l'ensemble des mères réfugiées et des mères nouvellement établies au Canada.

Veuillez noter que ce sondage a été réalisé en anglais seulement

## Définitions de certaines expressions

**Intervenantes à domicile :** Mères issues des communautés desservies par le Mothers Matter Centre, qui sont embauchées pour offrir du soutien par les pairs aux participantes, au domicile de ces dernières.

**Mères isolées :** Mères qui, en raison de divers obstacles, ne sont pas en mesure de participer à des activités sociales, économiques, politiques et communautaires. La situation dans laquelle chacune d'elles évolue ne diffère qu'en raison de leur isolement; elles s'avèrent souvent incapables d'accéder aux services mis à leur disposition ou de participer au développement de leur communauté.

**Personnes nouvellement établies au pays :** Personnes qui vivent au Canada depuis moins de cinq ans.

**Pourcentage des cas :** Pourcentage des participantes au sondage qui ont choisi une option de réponse spécifique lorsqu'elles avaient la possibilité de choisir parmi plusieurs réponses.

**Réfugiées :** Personnes qui ont été contraintes de quitter leur pays afin d'échapper à un danger, notamment des persécutions, une guerre, un conflit ou une catastrophe naturelle, et qui ont obtenu l'asile et la protection d'un autre pays<sup>4</sup>.

**Bien-être :** Il s'agit de « l'état d'esprit de la personne et de son fonctionnement, tant au niveau personnel que social, et de l'évaluation qu'elle fait de sa vie dans son ensemble<sup>5 p.6</sup> » [traduction] Le bien-être ne se limite pas à la santé et à la situation économique, mais tient également compte des besoins sociaux, émotionnels et spirituels de la personne.

<sup>4</sup> UNHCR, Comment définit-on un réfugié?, 2021. <https://www.unhcr.ca/fr/a-propos-de-nous/qui-nous-aidons/>

<sup>5</sup> NEW ECONOMICS FOUNDATION, *Measuring Wellbeing: A guide for practitioners*, 2012. <https://neweconomics.org/uploads/files/measuring-wellbeing.pdf>

# MÉTHODOLOGIE ET CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTS

## Méthodologie

- Les participantes au sondage étaient des mères réfugiées et des mères nouvellement établies au pays, âgées de 20 ans et plus, qui participaient aux programmes d'intervention à domicile HIPPIY, SMART et BTL offerts par le Mothers Matter Centre.
- Parmi les 440 participantes aux programmes, 77,5 % ont accepté de répondre au sondage, soit un échantillon valide de 341 participantes.
- Le sondage s'est déroulé du 13 avril au 13 mai 2021.
- Il a été réalisé en ligne à l'aide du logiciel de sondage Qualtrics et a été administré par les intervenantes à domicile pendant leur visite.
- Les catégories démographiques étudiées étaient la tranche d'âge, le niveau de formation, le lieu de résidence, le statut de réfugiée et l'année d'admission au Canada, cette dernière étant divisée en deux sous-catégories : « Nouvellement établie au pays (2016 à 2021) » et « Immigrante établie (avant 2016) ».
- Si au départ le genre a également été pris en considération, les hommes ont ultimement été exclus de l'échantillon, puisque 98 % des participants se sont identifiés comme des femmes. L'analyse portant sur la cohabitation ou non des participantes avec un partenaire a aussi été abandonnée (98 % des participantes vivant avec leur partenaire), comme l'a été celle portant sur la présence d'un handicap (99 % des participantes ont dit n'avoir aucun handicap). L'étude a relevé l'état civil des participantes, qui n'a toutefois pas été pris en compte dans l'analyse, car plus de 9 participantes sur 10 (92 %) étaient mariées.

## Caractéristiques des participantes

- Près de 90 % des participantes étaient âgées de 30 à 49 ans.
- Dans l'ensemble, les participantes étaient plutôt instruites, plus de 7 sur 10 ayant obtenu un diplôme collégial, universitaire ou d'une école de métier (69 %).
- La plupart des participantes au sondage vivaient en Ontario (48 %), en Colombie-Britannique (20 %) et dans les provinces des Prairies (16 % en Alberta, 9 % en Saskatchewan et 7 % au Manitoba).
- Près de 83 % vivaient dans une grande ville (58 %) ou une petite ville (24 %), et un peu moins de 16 % dans une petite municipalité. Moins de 2 % vivaient dans des régions rurales.
- L'arabe, le mandarin, l'anglais et l'espagnol étaient les langues maternelles les plus courantes des participantes, et 30 langues supplémentaires ont été répertoriées dans la catégorie « autre ».
- La majeure partie des participantes étaient originaires de Chine (14 %), de la Syrie (11 %) et de l'Inde (9 %).
- Les réfugiées représentaient 23 % des participantes, dont près de la moitié (45 %) bénéficiaient d'une aide gouvernementale.
- La majorité (56 %) des participantes ont répondu au sondage par elles-mêmes, et 17 % l'ont fait avec l'aide d'une intervenante à domicile (voir les tableaux 1A et 1B).

**Tableau 1A***Caractéristiques de l'échantillon*

	<b>Catégorie</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Tranche d'âge	20 à 29 ans	30	9,4
	30 à 39 ans	189	59,2
	40 à 49 ans	91	28,5
	Plus de 50 ans	9	2,8
Formation	Aucun diplôme officiel	8	2,4
	Niveau inférieur à un diplôme d'études secondaires ou à son équivalent	36	10,9
	Diplôme d'études secondaires ou équivalent	46	14,0
	Certificat ou diplôme d'une école de métiers	9	2,7
	Niveau collégial ou universitaire	224	68,1
	Autre	6	1,8
Province ou territoire	Québec	1	0,3
	Ontario	166	47,6
	Manitoba	24	6,9
	Saskatchewan	31	8,9
	Alberta	55	15,8
	Colombie-Britannique	71	20,3
	Territoires du Nord-Ouest	1	0,3
Lieu de résidence	Région rurale	6	1,9
	Petite municipalité	49	15,6
	Petite ville	77	24,4
	Grande ville	183	58,1
État matrimonial	Célibataire	7	2,1
	Mariée, en cohabitation ou en union libre	311	92,3
	Séparée, divorcée	16	4,7
	Veuve	3	0,9
Cohabitation avec un partenaire?	Oui	304	98,1
	Non	6	1,9

**Tableau 1B***Caractéristiques de l'échantillon (suite)*

	Catégorie	N	%
Réfugiée?	Oui	77	23,3
	Non	253	76,7
Le cas échéant, étiez-vous	une réfugiée parrainée par le gouvernement	33	44,6
	une réfugiée parrainée par le secteur privé	28	37,8
	une demandeuse du statut de réfugiée	13	17,6
Dans quel pays êtes-vous née?	Chine	46	14,3
	Syrie	34	10,6
	Inde	29	9,0
	Pakistan	19	5,9
	Philippines	19	5,9
	Sri Lanka	19	5,9
	Mexique	13	4,0
	Érythrée	12	3,7
	Soudan	9	2,8
	Colombie	9	2,8
	Éthiopie	9	2,8
	Égypte	8	2,5
	Nigéria	6	1,9
	Irak	6	1,9
	El Salvador	5	1,6
Autre	79	24,5	
En quelle année avez-vous immigré au Canada?	Immigrante établie (avant 2016)	151	48,3
	Nouvellement établie au pays (de 2016 à aujourd'hui)	125	51,8
Qui a répondu à ce sondage?	Mère/père inscrit(e) au programme HIPPY — seul(e)	152	55,5
	Mère/père inscrit(e) au programme HIPPY — avec l'aide d'une intervenante à domicile	47	17,2
	Une intervenante à domicile pour la participante	46	16,8
	Un(e) coordonnateur(trice) pour la participante	8	2,9
	Autre (veuillez préciser)	21	7,7

# EFFETS DE LA PANDÉMIE SUR LE BIEN-ÊTRE

## Quelques faits saillants...

- **La majorité des participantes se disaient satisfaites de leur vie, mais à un taux toutefois bien inférieur à celui observé dans la population générale.**

Plus de la moitié (52 %) des participantes se disaient satisfaites ou très satisfaites de leur vie actuelle, soit une proportion nettement inférieure au taux de satisfaction de 93 % dans l'ensemble de la population. Les mères réfugiées étaient par ailleurs plus susceptibles que leurs homologues non réfugiées de se dire très insatisfaites.

- **Le bien-être des participantes s'est détérioré pendant la pandémie, en particulier leur santé mentale.**

De nombreuses participantes ont signalé une détérioration de leur santé mentale (44 %), de leur santé physique (31 %) et de leur bien-être familial (27 %). Les participantes étaient également plus de trois fois plus susceptibles d'affirmer dormir moins de six heures par nuit pendant la pandémie (21,2 %) qu'avant celle-ci (6,4 %).

- **De nombreuses mères réfugiées ou nouvellement établies au pays ont tenté d'obtenir de l'aide, la moitié d'entre elles n'y étant pas parvenues.**

Près de 3 participantes sur 10 (28 %) disaient avoir cherché de l'aide pour leur propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de leur famille, à un certain moment pendant la pandémie. Or, près de 45 % d'entre elles affirmaient ne pas avoir été en mesure d'accéder à une telle aide lorsqu'elles en avaient besoin.

## Satisfaction à l'égard de la vie

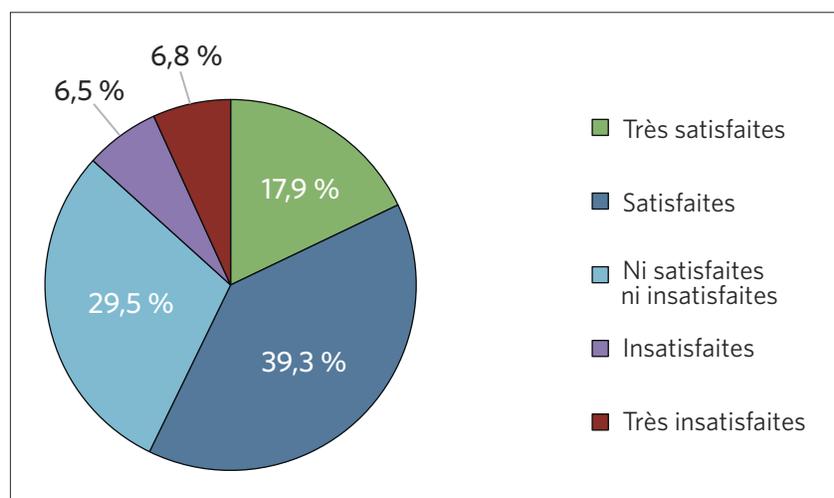
La satisfaction à l'égard de la vie est une mesure du bien-être largement utilisée qui fournit des informations sur l'évaluation que les gens font de leur vie dans son ensemble.

*À quel point vous diriez-vous satisfaite ou insatisfaite de la vie que vous menez actuellement?*

Un peu plus de la moitié des mères interrogées (51,7 %) se disaient satisfaites ou très satisfaites de leur vie actuelle (voir la figure 1). Bien que cette proportion représente une légère majorité des participantes, elle est bien en deçà des 93 % de Canadiennes âgées de 18 ans et plus qui en disaient autant en 2020<sup>6</sup>.

**Figure 1**

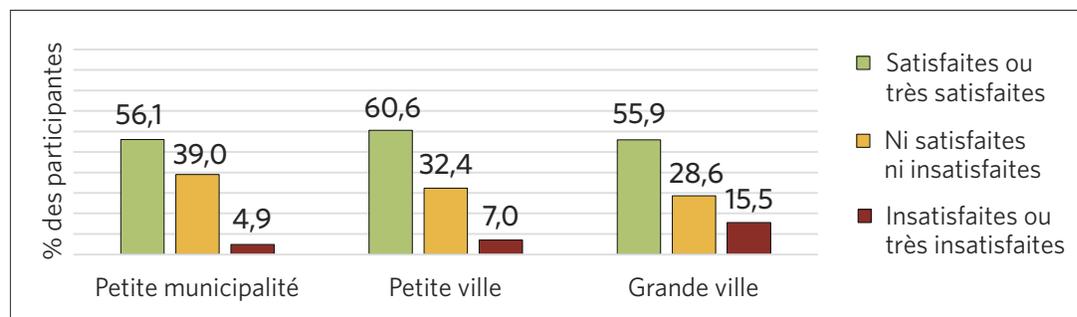
Degré de satisfaction à l'égard de la vie



<sup>6</sup> STATISTIQUE CANADA, « Satisfaction à l'égard de la vie, satisfait(e) ou très satisfait(e), selon le groupe d'âge », tableau 13-10-0096-05 (femmes de 18 à 64 ans), 2021. [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009605&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009605&request_locale=fr)

Les participantes résidant dans une petite ville (60,6 %) étaient plus susceptibles de se dire satisfaites ou très satisfaites de leur vie. Des taux légèrement inférieurs (et comparables) ont été observés chez les participantes vivant dans de petites municipalités (56,1 %) ou de grandes villes (55,9 %) [voir la figure 2]. Ces résultats font écho à des études réalisées précédemment qui avaient relevé une relation négative entre la satisfaction dans la vie et le fait de vivre dans des milieux relativement denses et urbanisés<sup>7</sup>.

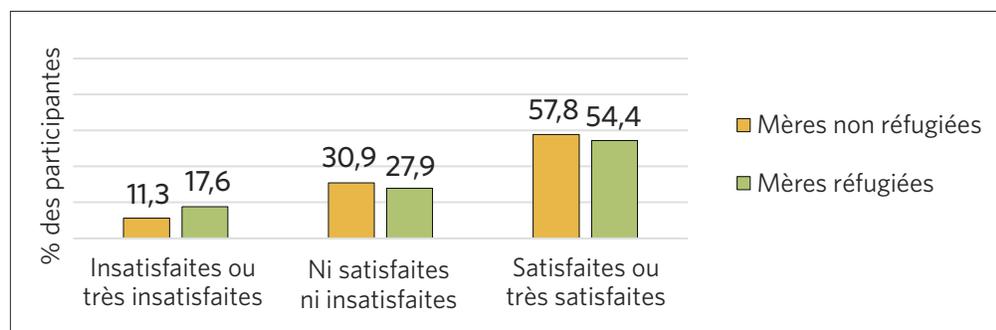
**Figure 2**  
Degré de satisfaction à l'égard de la vie selon le lieu de résidence<sup>a</sup>



<sup>a</sup> La « région rurale » est exclue de la figure ci-dessus en raison du faible nombre de réponses, qui ne permettait pas d'en faire une analyse significative.

Il n'y a pas de différence majeure entre les mères réfugiées et leurs homologues non réfugiées quant à la proportion de mères se disant satisfaites ou très satisfaites de leur vie (voir la figure 3). Malgré cela, les mères réfugiées étaient plus de trois fois plus susceptibles que les mères non réfugiées de se dire très insatisfaites, soit 13,2 % et 3,9 %, respectivement (cette information n'apparaît pas au tableau).

**Figure 3**  
Degré de satisfaction à l'égard de la vie chez les mères réfugiées et non réfugiées



<sup>7</sup> HELLIWELL, J. F., H. SHIPLETT et C. P. BARRINGTON-LEIGH, « How happy are your neighbours? Variation in life satisfaction among 1200 Canadian neighbourhoods and communities » dans *PLoS ONE*, 2019, vol. 14, n° 1, e0210091. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210091>

## Évolution de la santé et du bien-être

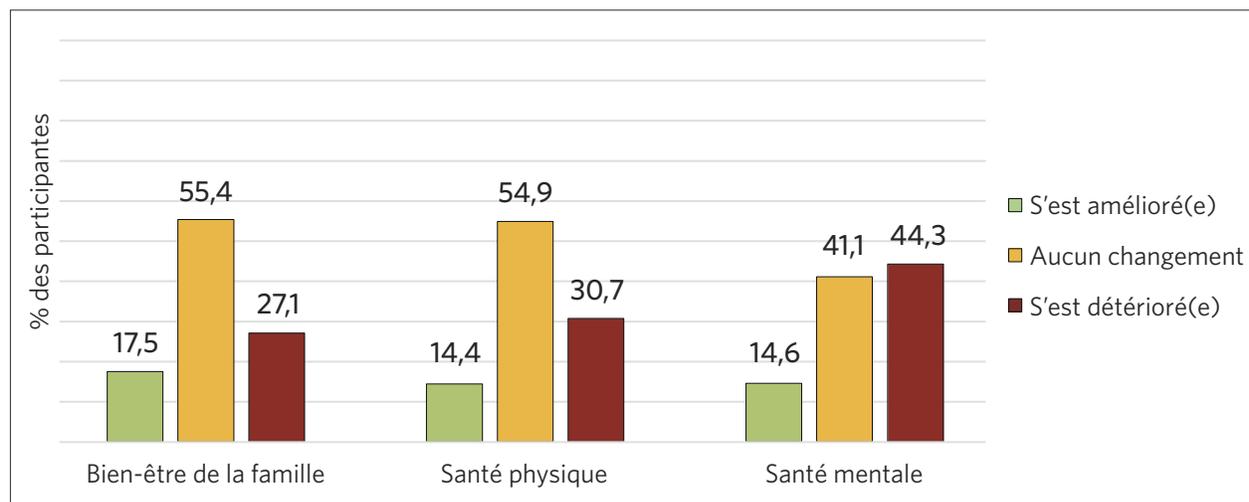
*Comment diriez-vous que le bien-être de votre famille, votre santé mentale et votre santé physique ont évolué depuis le début de la pandémie?*

On a demandé aux participantes quelle influence la pandémie avait eu sur leur bien-être familial, leur santé physique et leur santé mentale (le cas échéant). Selon les données obtenues, c'est sur le plan de la santé mentale que les répercussions ont été les plus importantes, 44 % des participantes estimant que leur santé mentale s'était détériorée (contre 31 % notant une détérioration de leur santé physique et 27 %, du bien-être de leur famille).

Heureusement, près des trois quarts des participantes estimaient que leur bien-être familial n'avait pas changé (55 %) ou s'était amélioré (18 %). On observe sensiblement la même chose pour la santé physique, près d'une participante sur sept (69 %) soutenant que sa santé physique était demeurée la même ou s'était améliorée par rapport à ce qu'elle était avant la pandémie (voir la figure 4).

**Figure 4**

*Évolution du sentiment de bien-être de la famille, de la santé physique et de la santé mentale pendant la pandémie*



## Santé mentale et stress

*Depuis le début de la pandémie, à quelle fréquence ressentez-vous ou vivez-vous les émotions suivantes?*

On a demandé aux mères à quelle fréquence elles avaient ressenti ou vécu certaines émotions affectant leur santé mentale depuis le début de la pandémie. Neuf des dix expériences émotionnelles présentées étaient prédominantes chez au moins les trois quarts des participantes. La nervosité ou l'anxiété était l'expérience la plus courante (90 %), et l'agitation, la moins courante (69 %) [voir le tableau 2].

Lorsqu'on les a interrogées sur la fréquence à laquelle elles estimaient avoir ressenti les diverses émotions qui leur étaient présentées depuis le début de la pandémie, les trois principaux facteurs de stress auxquels les mères se disaient confrontées « souvent » ou « tous les jours » étaient l'ennui (41 %), le sentiment d'être piégée (37 %) et le fait de s'inquiéter à propos de tout et de rien (35 %). Toutefois, entre 15 % et 20 % des participantes ont pour leur part indiqué n'avoir jamais ressenti ou vécu de telles émotions.

**Tableau 2**

Fréquence à laquelle les participantes estimaient ressentir ou vivre certaines émotions affectant leur santé mentale depuis le début de la pandémie

Émotions affectant la santé mentale	% des participantes			
	Jamais	À l'occasion	Souvent	Tous les jours
Depuis le début de la pandémie, à quelle fréquence ressentez-vous ou vivez-vous les émotions suivantes?				
De l'ennui	17,1	41,9	31,0	10,0
Le sentiment d'être piégée, coincée	20,1	43,2	26,4	10,2
De l'inquiétude à propos de tout et de rien	15,2	50,3	26,8	7,7
Une irritabilité excessive, de la contrariété	15,5	52,8	24,4	7,3
De la nervosité, de l'anxiété, de la fébrilité	9,9	58,9	27,1	4,1
La peur que quelque chose d'épouvantable ne survienne	16,4	55,3	20,7	7,6
De la difficulté à vous détendre	16,8	55,7	19,4	8,1
L'incapacité d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	19,7	52,8	22,3	5,2
De la déprime, de la tristesse	21,8	56,0	16,3	5,9
Une telle agitation qu'il vous est/était difficile de vous asseoir et de rester tranquille	31,0	48,0	16,0	4,9

Depuis le début de la pandémie, à quelle fréquence vous êtes-vous sentie stressée par des problèmes d'ordre [familial ou personnel]?

Les participantes disaient avoir été stressées en raison de problèmes familiaux ou personnels dans une mesure comparable. Quelque 3 participantes sur 10 estimaient avoir subi un stress lié à des problèmes familiaux (30 %) ou personnels (27 %), soit « souvent » ou « tous les jours » depuis le début de la pandémie, alors qu'entre 13 % et 15 % des participantes affirmaient n'avoir jamais connu de tels problèmes (voir le tableau 3).

**Tableau 3**

Fréquence à laquelle les participantes disaient se sentir stressées depuis le début de la pandémie

Facteurs de stress	% des participantes		
	À l'occasion	Souvent	Tous les jours
Depuis le début de la pandémie, à quelle fréquence vous sentez-vous stressée par des problèmes d'ordre... ?			
Familial	57,1	24,4	5,2
Personnel	58,6	22,0	4,8

## Habitudes de sommeil

- Plus de 6 mères réfugiées ou nouvellement établies au pays sur 10 (62 %) disaient dormir entre 6 et 8 heures par nuit.
- Les participantes étaient plus de 3 fois plus susceptibles d'affirmer généralement dormir moins de 6 heures par nuit depuis le début de la pandémie (21 %) qu'avant celle-ci (6 %).
- À l'inverse, la proportion de participantes (26 %) soutenant qu'elles avaient l'habitude de dormir 8 heures ou plus par nuit avant la pandémie a diminué de près de la moitié (16 %) pendant la pandémie (voir la figure 5).

### Ne serait-ce pas formidable si [après la pandémie]...

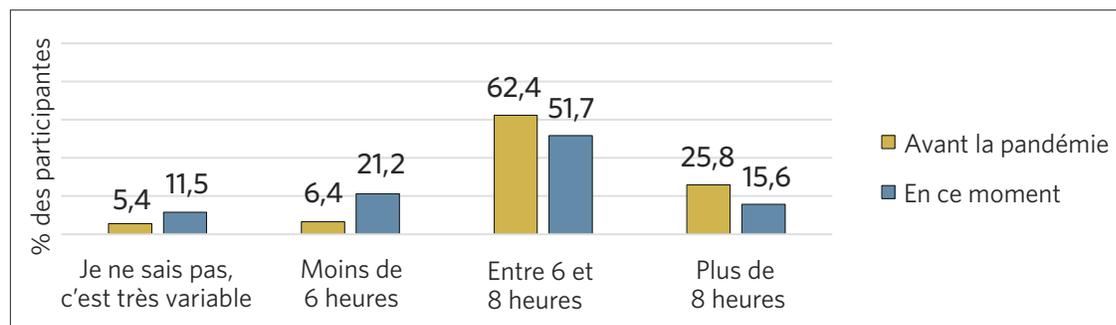
« ... nous pouvions à nouveau vivre simplement sans stress? »

« ... je pouvais accueillir ici en personne ma famille et mes amis de mon pays d'origine? Je me sens terriblement seule et dépassée par toutes les responsabilités avec les enfants, les objectifs professionnels... C'est décourageant par moment. »

(Diverses participantes — traductions)

**Figure 5**

Nombre d'heures de sommeil par nuit, en moyenne, avant et pendant la pandémie



Les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays soutenaient que la pandémie avait eu une incidence marquée sur leurs habitudes de sommeil. Elles étaient plus de deux fois plus susceptibles d'éprouver de la difficulté à s'endormir, et trois fois plus susceptibles d'avoir du mal à rester endormies depuis le début de la pandémie. De plus, la proportion de participantes disant faire des cauchemars « à l'occasion » ou « tous les jours » est passée de 47 % avant la pandémie à 57 % au cours de celle-ci (voir le tableau 4).

**Tableau 4**

Fréquence à laquelle les participantes disaient avoir des problèmes de sommeil avant et pendant la pandémie

À quelle fréquence ...	aviez/avez-vous de la difficulté à vous endormir		aviez/avez-vous de la difficulté à demeurer endormie		faisiez/faites-vous des cauchemars	
	% des participantes		% des participantes		% des participantes	
	Avant la pandémie	En ce moment	Avant la pandémie	En ce moment	Avant la pandémie	En ce moment
Jamais	44,9	27,9	47,6	33,1	52,6	42,8
À l'occasion	49,5	60,8	49,5	57,9	44,5	51,8
Tous les jours	5,6	11,3	2,9	9,0	2,9	5,4

## Trouver de l'aide

Près de 3 mères sur 10 (28 %) disaient avoir cherché de l'aide pour leur propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de leur famille, à un certain moment pendant la pandémie. Parmi celles-ci, près de la moitié (45 %) affirmaient avoir été incapables d'accéder à une telle aide lorsqu'elles en avaient besoin. Quelque 15,2 % des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays soutenaient avoir consulté les services offerts en matière de santé mentale, et ce, de façon virtuelle pour les deux tiers d'entre elles.

- Près de 3 mères sur 10 (28 %) disaient avoir *cherché de l'aide* pour des raisons de santé physique ou mentale; 55 % d'entre elles soutenaient qu'une telle aide *était offerte*.
- Environ 15 % des participantes disaient *avoir eu accès* à des services virtuels ou en personne en matière de santé mentale, pour elles-mêmes ou pour un membre de leur famille, depuis le début de la pandémie.
- Parmi les activités habituelles pratiquées par les participantes sur une base hebdomadaire, on note une augmentation chez les mères de la « pratique de la foi ou de la religion » (33 %) et du fait d'« essayer quelque chose de nouveau » (42 %).

*Depuis le début de la pandémie, y a-t-il eu un moment où vous avez cherché à obtenir de l'aide pour une raison quelconque (p. ex. pour votre propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de votre famille)?*

De nombreuses participantes soutenaient que leur santé mentale et leur santé physique avaient été mises à rude épreuve depuis le début de la pandémie. Près de 3 participantes sur 10 (28 %) disaient avoir cherché de l'aide pour des problèmes de santé, soit pour elles-mêmes ou pour un membre de leur famille, et 5 % ont préféré ne pas divulguer cette information. Un peu plus de la moitié des participantes ayant cherché de l'aide (55 %) soutenaient que le type d'aide dont elles avaient besoin était offert (voir le tableau 5).

### Tableau 5

*Disponibilité de l'aide recherchée, le cas échéant, pour des problèmes de santé mentale ou physique depuis le début de la pandémie*

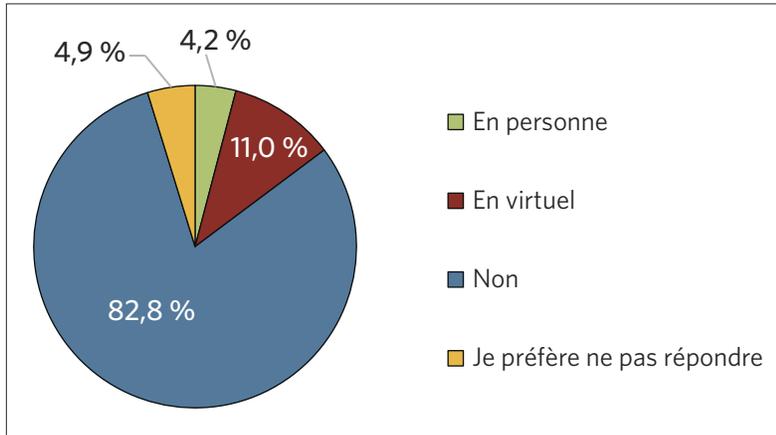
Depuis le début de la pandémie, y a-t-il eu un moment où vous avez cherché à obtenir de l'aide pour une raison quelconque (p. ex. pour votre propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de votre famille)?	% des participantes
Oui	27,5
Non	67,6
Je préfère ne pas répondre	4,9
Dans l'affirmative, le type d'aide que vous recherchez était-il offert lorsque vous en aviez besoin?	
Oui	55,4
Non	44,6

*Depuis le début de la pandémie, avez-vous eu recours à des services de santé mentale pour une raison quelconque (p. ex. pour votre propre santé mentale ou pour celle d'un membre de votre famille)?*

Plus de 8 participants sur 10 (83 %) disaient ne pas avoir eu recours à des services de santé mentale depuis le début de la pandémie. Parmi ceux qui en avaient fait usage, un peu plus de 4 % avaient obtenu des services en personne, contre 11 % en virtuel (voir la figure 6).

**Figure 6**

Utilisation et mode de prestation des services de santé mentale depuis le début de la pandémie

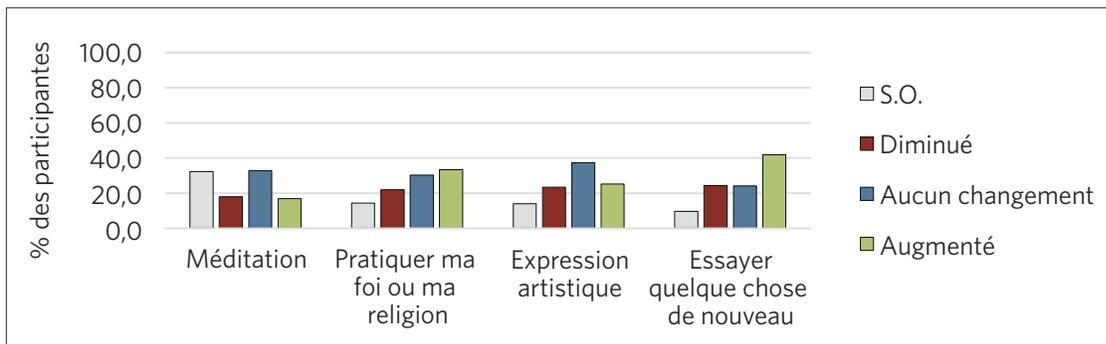


Depuis le début de la pandémie, vos habitudes hebdomadaires ont-elles changé pour l'une ou l'autre des activités suivantes?

Les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays ayant pris l'habitude de s'adonner à certaines activités — notamment la méditation, la pratique de leur religion, l'expression artistique et l'essai de nouvelles choses — étaient plus susceptibles d'affirmer s'y consacrer davantage depuis le début de la pandémie. Toutefois, environ une participante sur cinq soutenait ne plus s'y adonner aussi souvent qu'auparavant, ce qui est vrai pour chacune des quatre activités (voir la figure 7).

**Figure 7**

Changement dans la fréquence de certaines habitudes hebdomadaires depuis le début de la pandémie



Note : Les participantes devaient cocher la case S.O. lorsque les comportements énumérés ne faisaient pas partie de leurs habitudes, que ce soit avant ou après la pandémie.

# RÉPERCUSSIONS DE LA PANDÉMIE SUR LES FINANCES DU MÉNAGE

## Quelques faits saillants...

- **Une participante sur cinq signalait des « répercussions majeures » sur le budget de la famille**

La pandémie a eu un effet notable sur les finances des ménages, 22 % des participantes faisant état de « répercussions majeures » sur la capacité de leur famille à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels, et 43 % affirmant que leur situation financière s'était détériorée depuis le début de la pandémie.

- **Les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays disaient avoir eu recours à diverses sources de soutien financier**

Les participantes disaient avoir eu accès à un éventail de mesures de soutien, la majorité d'entre elles ayant eu recours à la PCU (38 %); toutefois, plus de 30 % d'entre elles disaient n'avoir eu besoin d'aucune aide.

*Ne serait-ce pas formidable si [après la pandémie]...*

*« ... nous n'avions plus à nous soucier des contraintes financières et de notre cheminement professionnel? »*

*« ... nous n'avions plus à nous soucier des questions d'argent et de santé? »*

*« ... nous pouvions continuer à travailler de la maison et à jouir de la même flexibilité afin de nous permettre de passer plus de temps avec notre famille? »*

(Diverses participantes — traductions)

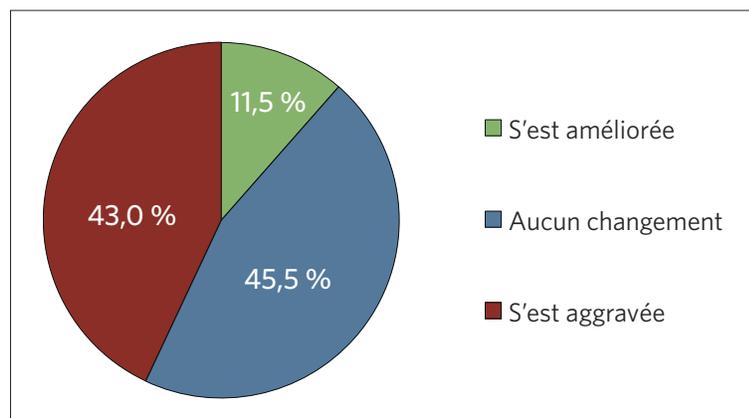
## Répercussions sur les finances — préoccupations actuelles et pour l'avenir

*Quel type de répercussions la pandémie a-t-elle eues sur la situation financière de votre famille?*

Une proportion comparable de participantes estimaient que la situation financière de leur famille s'était aggravée (43 %) ou était sensiblement la même (46 %) depuis le début de la pandémie. Seules 11,5 % des participantes estimaient que la situation financière de leur famille s'était améliorée pendant la pandémie (voir la figure 8).

**Figure 8**

*Répercussions de la pandémie sur la situation financière de la famille*

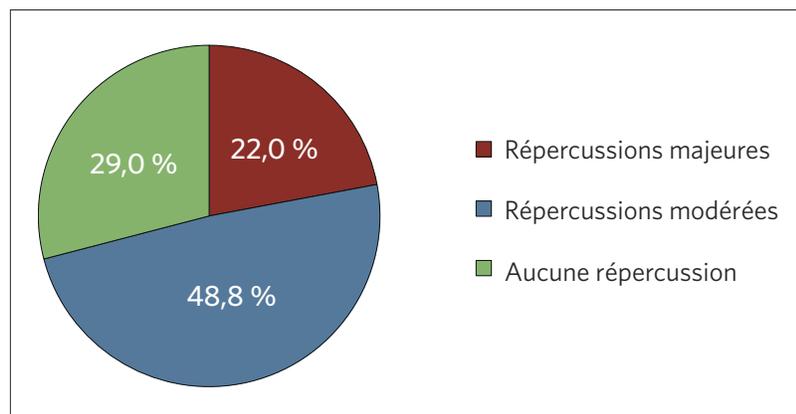


Parmi les énoncés suivants, lequel décrit le mieux les répercussions de la pandémie sur votre capacité personnelle et familiale à respecter vos obligations financières ou à répondre à vos besoins essentiels (p. ex. payer le loyer, les services publics, l'épicerie)?

Dans l'ensemble, 71 % des mères estimaient que la pandémie avait eu des répercussions « modérées » ou « majeures » sur la capacité de leur famille à respecter ses obligations financières et à répondre à ses besoins essentiels. Seulement 3 participantes sur 10 (29 %) affirmaient n'avoir subi aucune répercussion à cet effet (voir la figure 9).

**Figure 9**

Répercussions de la pandémie sur la capacité de la famille à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels



Les participantes dans la vingtaine étaient la tranche d'âge la plus susceptible d'avoir constaté des répercussions majeures sur leurs finances (26,3 %) et, dans une plus grande mesure, la moins susceptible de ne signaler aucune répercussion à cet effet (15,8 %) [voir le tableau 6].

**Tableau 6**

Intensité des répercussions de la pandémie sur les finances, en fonction de la tranche d'âge et du statut de réfugiée

Parmi les énoncés suivants, lequel décrit le mieux les répercussions de la pandémie sur votre capacité personnelle et familiale à respecter vos obligations financières ou à répondre à vos besoins essentiels (p. ex. payer le loyer, les services publics, l'épicerie)?	% des participantes		
	Aucune répercussion	Répercussions modérées	Répercussions majeures
Tranche d'âge <sup>a</sup>			
20 à 29 ans	15,8	57,9	26,3
30 à 39 ans	27,7	46,9	25,4
40 à 49 ans	32,4	54,1	13,5
Statut de réfugiée			
Immigrante réfugiée	18,4	63,3	18,4
Immigrante non réfugiée	32,0	45,9	22,2

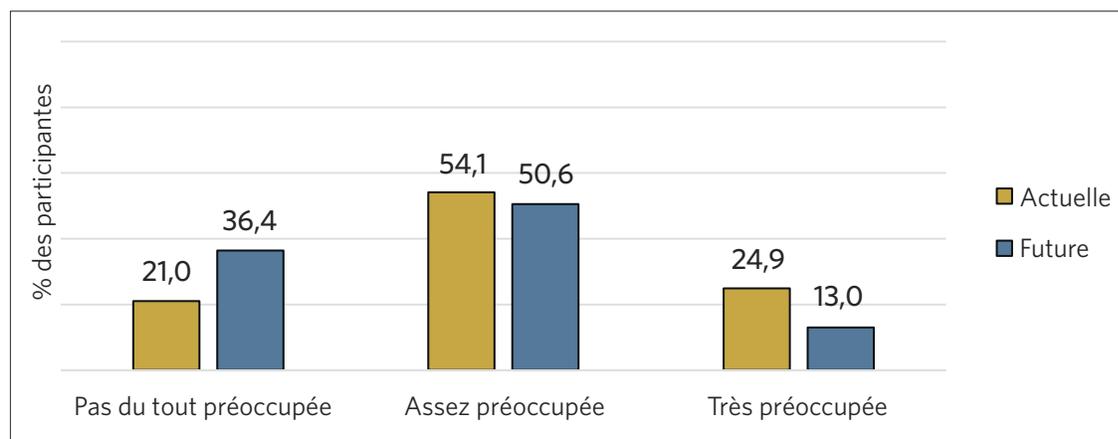
<sup>a</sup> Les personnes âgées de 50 ans et plus ont été exclues en raison de la petite taille de l'échantillon.

### À quel point êtes-vous préoccupée par la situation financière actuelle et future de votre famille?

Plus de la moitié des participantes se disaient « assez préoccupées » par la situation financière de leur famille pendant la pandémie (54 %) et après celle-ci (51 %). Alors qu'une participante sur cinq affirmait « ne pas être du tout préoccupée » par ses finances actuelles, 25 % soutenaient pour leur part être « très préoccupées » par celles-ci — par ailleurs, 36 % des participantes, lorsqu'interrogées au sujet de l'avenir, disaient « ne pas être du tout préoccupées » (voir la figure 10).

**Figure 10**

Degré de préoccupation concernant la situation financière actuelle et future de la famille



### Soutien financier — mesures d'adaptation et stratégies

La plupart des mères réfugiées ou nouvellement établies au pays et leur famille disaient avoir eu besoin d'une aide financière supplémentaire pour faire face aux répercussions financières de la pandémie. Elles ont pu accéder à diverses sources de financement, dont la plupart étaient administrées par le gouvernement fédéral. La majorité d'entre elles ont eu recours à la prestation canadienne d'urgence (PCU), 38 % des participantes et leur famille en ayant bénéficié.

Les participantes ayant perdu leur emploi ont eu recours aux prestations régulières d'assurance-emploi (18 %) et d'autres ont plutôt profité des prestations spéciales d'assurance-emploi pour un congé de maternité, un congé parental, un congé pour proches aidantes ou un congé de compassion (4,4 %). Quelque 6 % des participantes disaient avoir bénéficié d'un certain soutien financier de la part d'autres membres de la famille. Près de 3 mères sur 10 (31 %) soutenaient n'avoir eu besoin d'aucune aide financière supplémentaire depuis le début de la pandémie (voir le tableau 7).

**Tableau 7***Type d'aide financière reçue depuis le début de la pandémie*

<b>Depuis le début de la pandémie de COVID-19, de quel type d'aide financière ou de soutien financier avez-vous bénéficié<sup>a</sup>?</b>	<b>% des cas</b>
Prestation canadienne d'urgence (PCU)	38,2
Autres prestations régulières de l'assurance-emploi (AE)	17,8
Soutien financier de la part d'autres membres de la famille	5,8
Autres prestations de l'AE (prestations de maternité, parentales, pour proches aidants ou de compassion)	4,4
Prestation canadienne d'urgence pour les étudiants (PCUE)	4,4
Subvention salariale par le biais de l'employeur (SSUC)	1,8
Complément salarial temporaire pour les travailleurs essentiels	1,8
Autres programmes gouvernementaux	20,9
Aucune aide n'a été nécessaire	30,7

<sup>a</sup> On a demandé aux participantes d'indiquer toute source de soutien financier dont elles ont bénéficié.

Outre l'accès à un soutien financier, un certain nombre d'autres stratégies ont été utilisées pour gérer les répercussions financières de la pandémie. Quelque 3 mères réfugiées ou nouvellement établies sur 10 disaient avoir réduit leurs dépenses relativement aux articles essentiels, tandis que 27 % affirmaient avoir utilisé de l'argent économisé pour d'autres fins dans le but de payer leurs dépenses courantes. Dix pour cent des participantes disaient avoir fait appel à leur famille et/ou à des amis pour les aider financièrement, et 5 % affirmaient plutôt s'être tournées vers le soutien financier d'organismes communautaires (voir le tableau 8).

**Tableau 8***Stratégies utilisées pour faire face aux répercussions financières de la pandémie*

<b>Est-ce qu'une personne de votre ménage a entrepris l'une des démarches suivantes en raison de répercussions financières de la pandémie de COVID-19 (veuillez sélectionner toutes les cases appropriées)<sup>a</sup>?</b>	<b>% des cas</b>
Réduit les dépenses relativement aux articles essentiels (p. ex. articles d'épicerie)	30,3
Utilisé de l'argent économisé pour d'autres fins dans le but de payer les dépenses courantes	27,3
Demandé de l'aide financière à des amis ou à des membres de la famille	10,1
Demandé de sauter un paiement de loyer ou d'hypothèque	7,9
Demandé un prêt, une nouvelle carte de crédit ou une augmentation de la limite de la carte de crédit	6,0
Demandé le report de paiements ou le gel des intérêts pour une carte de crédit, un prêt personnel ou un prêt automobile	5,6
Demandé de l'aide sociale ou du soutien auprès d'organismes communautaires	4,9
Aucune de ces réponses	47,2
Autre (veuillez préciser)	1,5

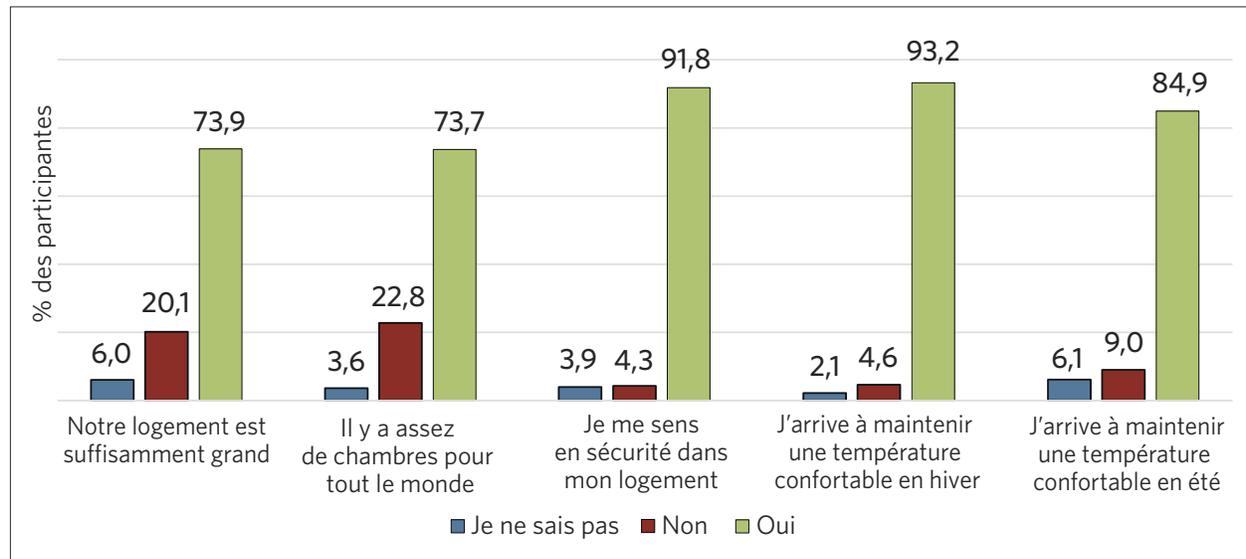
<sup>a</sup> Les réponses n'étaient pas mutuellement exclusives.

## Renseignements sur le logement

Environ 9 participantes sur 10 (92 %) disaient se sentir en sécurité dans leur maison, où elles parvenaient à maintenir une température confortable à la fois en hiver (93 %) et, dans une moindre mesure, en été (85 %) [voir la figure 11].

**Figure 11**

*Appréciation des conditions de logement*



# RÉPERCUSSIONS DE LA PANDÉMIE SUR LES RELATIONS ET LES RÔLES FAMILIAUX

## Quelques faits saillants...

- **La proportion de participantes ayant comme principale activité d'être en emploi ou aux études a diminué pendant la pandémie.**  
Le pourcentage de participantes citant le travail rémunéré comme l'une de leurs trois principales activités est passé de 40,1 % avant la pandémie à 35,3 % au moment où elles ont été interrogées. Le pourcentage des participantes disant être « aux études » est pour sa part passé de 13,8 % à 3,9 % au cours de la même période.
- **Le partage des tâches domestiques a gagné en équité pendant la pandémie.**  
En écho à d'autres sondages<sup>8</sup>, les participantes ont signalé une augmentation du partage des tâches domestiques, comme la préparation des repas et le ménage, et dans une moindre mesure, des responsabilités parentales.
- **Les participantes disaient s'être rapprochées des personnes avec qui elles cohabitent et s'être quelque peu éloignées des autres.**  
Les participantes suivaient des tendances divergentes dans leurs relations personnelles, la majorité d'entre elles (54 %) affirmant s'être en quelque sorte rapprochées des membres de leur famille à la maison, et s'être plutôt éloignées des autres personnes de leur entourage.

## *Ne serait-ce pas formidable si [après la pandémie]...*

« ... je pouvais retourner chez moi et embrasser mes parents. »

« ... nous pouvions rendre visite à notre famille à l'étranger. »

« ... les frontières étaient ouvertes afin que je puisse rendre visite à ma famille en Chine! »

« ... je pouvais voyager librement et retrouver ma famille comme avant. »

« ... nous pouvions voyager sans restriction pour rendre visite aux membres de notre famille qui sont malades. »

« ... je pouvais embrasser mes parents qui vivent à l'étranger. »

« ... je pouvais à nouveau voir ma mère ainsi que mes frères et sœurs qui vivent en Thaïlande. »

(diverses participantes — traductions)

## Changement dans les activités principales et les tâches domestiques

Avant la pandémie, près de 6 participantes sur 10 (58 %) occupaient un emploi rémunéré, travaillaient à leur compte (travailleuses autonomes) ou étaient à la recherche d'un emploi. Pendant la pandémie, cette proportion a diminué à 50 %, principalement en raison du nombre moins élevé de mères ayant un emploi rémunéré. Seulement 1 % des participantes disaient avoir fréquenté un établissement d'enseignement en personne pendant la pandémie, contre 10 % avant celle-ci. La proportion de mères disant fréquenter un établissement d'enseignement en ligne est pour sa part passée de 4 % avant la pandémie à 24 % pendant la pandémie.

Le travail non rémunéré des mères a augmenté de façon substantielle pendant la pandémie. Plus de 8 participantes sur 10 (82 %) citaient leurs responsabilités parentales comme principale activité pendant la pandémie, contre 74 % avant celle-ci. De même, les tâches domestiques prédominaient chez 65 % des mères avant la pandémie, comparativement à 77 % pendant la pandémie. On a par ailleurs noté peu de changement dans les autres activités, comme la prestation de soins ou la participation à des cours de langue (voir le tableau 9).

<sup>8</sup> ZOSSOU, C., « Partage des tâches domestiques : faire équipe pendant la pandémie de COVID-19 » dans *Statcan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur*, n° 45280001 au catalogue de Statistique Canada, Gouvernement du Canada, 15 février 2021. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00081-fra.htm>

**Tableau 9***Changement dans les activités principales depuis le début de la pandémie*

Quelles étaient (ou sont) vos trois principales activités <sup>a</sup> (% des cas)?	% des cas	
	Avant la pandémie	En ce moment
Travail à un emploi rémunéré	40,1	35,3
Travailleuse autonome	8,2	4,9
À la recherche d'un emploi rémunéré	9,6	9,9
Aux études	13,8	3,9
Responsabilités parentales	73,8	81,6
Tâches domestiques	65,2	76,7
Maladie de longue durée	0,4	1,4
Prestation de soins (à des personnes autres que des enfants)	2,8	2,8
Cours de langue	12,1	10,6
Aux études — en personne	9,6	1,4
Aux études — en ligne	4,3	24,4
Autre (veuillez préciser)	5,3	5,3

<sup>a</sup> Le total des colonnes ne correspond pas à 100 % puisque les participantes pouvaient y inscrire jusqu'à trois activités principales.

Les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays ont été interrogées sur les changements qui ont pu survenir au cours de la pandémie en matière de partage des responsabilités parentales et des tâches domestiques, comme le ménage et la préparation des repas. On a constaté une légère augmentation du pourcentage des mères disant partager leurs responsabilités parentales avec leur partenaire « à parts égales ».

On constate toutefois une augmentation plus importante du partage équitable des tâches domestiques, la proportion passant de 25 % avant la pandémie à plus de 31 % lors du sondage effectué en avril-mai 2021 (cela coïncide avec une diminution du pourcentage de participantes affirmant devoir s'acquitter de ces tâches à elles seules, qui est passé de 34,3 % à 30,5 %). À la fois avant et pendant la pandémie, les participantes demeuraient toutefois manifestement impliquées dans les deux types de responsabilités, seulement 2 % d'entre elles soutenant que ces responsabilités incombaient « généralement » ou « toujours » à leur partenaire (voir le tableau 10).

**Tableau 10***Changement dans la répartition des tâches domestiques et des responsabilités parentales*

En général, qui dans votre foyer s'occupait (ou s'occupe)... ? (% des cas)	des enfants <sup>a</sup>		des tâches domestiques (ménage, repas)	
	% of cas		% of cas	
	Avant la pandémie	En ce moment	Avant la pandémie	En ce moment
Personne, ils sont autonomes	0,0	0,6	— <sup>b</sup>	— <sup>b</sup>
Toujours moi	36,4	36,4	34,3	30,5
Généralement moi	25,5	23,0	35,5	35,0
Mon partenaire et moi à parts égales	31,0	34,5	25,0	31,3
Généralement mon partenaire	1,7	1,2	1,6	1,6
Toujours mon partenaire	1,3	1,2	1,2	0,8
Quelqu'un d'autre	4,2	3,0	2,4	0,8

<sup>a</sup> Quand les enfants étaient à la maison.

<sup>b</sup> Aucune option de réponse.

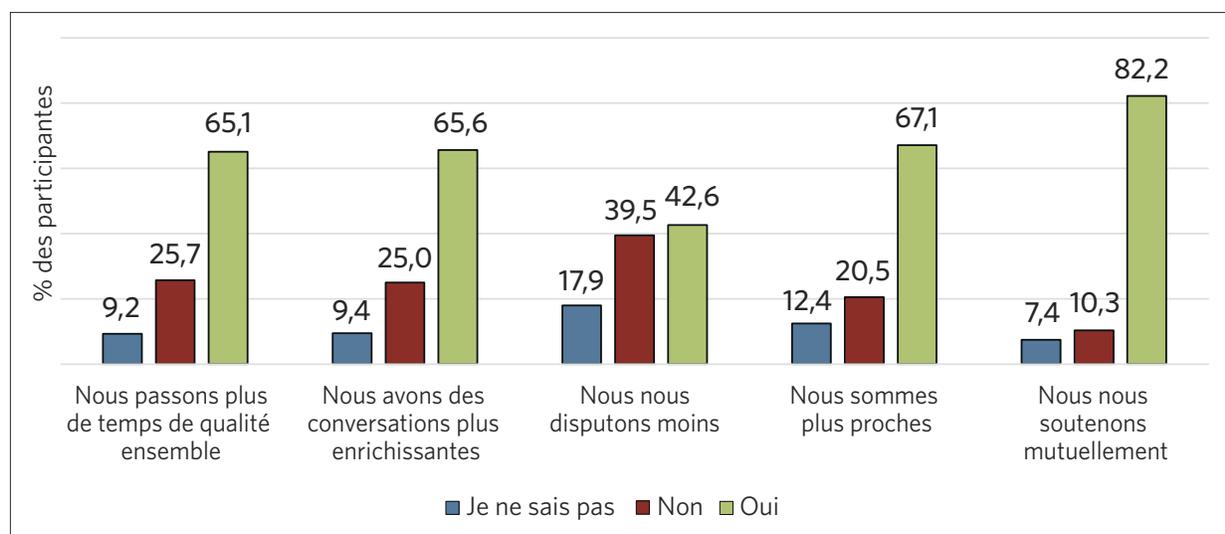
## Relation avec le conjoint ou le partenaire

En songeant à votre relation avec votre conjoint ou partenaire au cours du dernier mois, comparativement à ce qu'elle était avant la pandémie, dans quelle mesure êtes-vous en accord avec chacun des énoncés suivants?

Heureusement, comme en témoignent les réponses obtenues, la pandémie ne semble pas avoir porté préjudice aux couples dans l'ensemble. En effet, plus de 8 participantes sur 10 (82 %) disaient avoir pu compter sur le soutien de leur conjoint ou partenaire, et vice-versa, et les deux tiers (65 %) d'entre elles affirmaient avoir passé plus de temps de qualité avec celui-ci, avoir eu avec lui des conversations plus enrichissantes (66 %) et s'en être rapprochées (67 %) [voir la figure 12].

**Figure 12**

Changements dans la relation avec le partenaire ou le conjoint pendant la pandémie



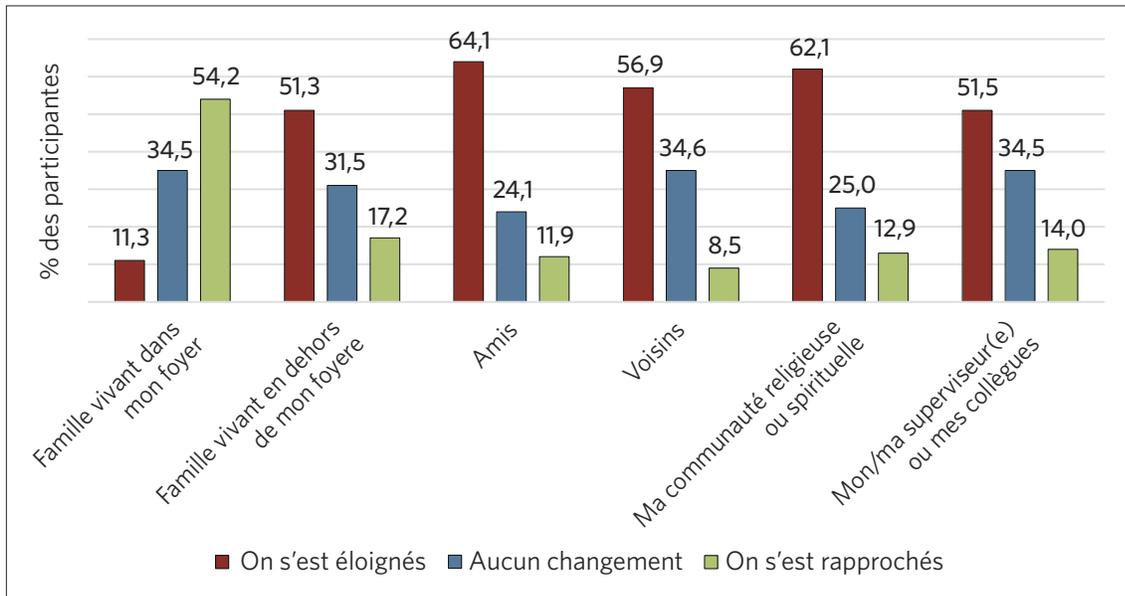
## Sentiment d'attachement aux autres

Selon vous, quel effet la pandémie a-t-elle eu sur vos liens avec les personnes de votre entourage?

Les participantes présentaient généralement des tendances divergentes dans leurs relations personnelles, la majorité d'entre elles (54 %) affirmant s'être en quelque sorte rapprochées des membres de leur famille à la maison, et s'être plutôt éloignées des autres personnes de leur entourage, notamment de leurs voisins ou de leurs amis. Elles disaient plus précisément s'être quelque peu éloignées des membres de leur famille vivant à l'extérieur du foyer (51 %), de leurs amis (64 %), des personnes de leur communauté religieuse ou spirituelle (62 %) et de leurs collègues de travail (52 %) [voir la figure 13].

**Figure 13**

Sentiment d'attachement aux autres pendant la pandémie



## IDÉES ET RÉFLEXIONS D'AUTRES PARTICIPANTES

Voici quelques exemples de réponses ouvertes qui permettent de mieux comprendre les répercussions de la pandémie sur les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays (certaines de ces réflexions sont présentées ici et là dans le rapport).

***En réfléchissant à l'avenir (après la pandémie), comment compléteriez-vous la phrase : « Ne serait-ce pas formidable si... »***

*« ... les choses reprenaient leur cours normal le plus rapidement possible, et que mes enfants pouvaient enfin retrouver leurs amis! »*

*« ... mes enfants pouvaient aller à l'école pour apprendre l'anglais. »*

*« ... tout était ouvert à nouveau, et que les choses revenaient à la normale : piscine, bibliothèque, festivals, rencontres avec les amis... »*

*« ... je pouvais emmener les enfants à la bibliothèque, à la piscine, dans les centres commerciaux et aux terrains de jeux intérieurs pendant l'hiver, et enfin revoir mes amis. »*

*« ... si on pouvait continuer d'assister aux spectacles, aux présentations, aux concerts et aux pièces de théâtre en ligne. »*

[traductions]

## CONCLUSION

Comme de plus en plus de recherches tendent à démontrer que la pandémie de COVID-19 a touché de façon disproportionnée les femmes, les nouveaux arrivants et les réfugiés au Canada (p. ex. voir Kaddatz<sup>9</sup> et Martin<sup>10</sup>), l'Institut Vanier de la famille s'est associé au Mothers Matter Centre — un organisme national sans but lucratif qui offre des programmes de soutien aux mères isolées sur le plan social et socioéconomiquement vulnérables ainsi qu'à leur famille — afin de réaliser un sondage sur les répercussions de la pandémie sur les mères réfugiées ou nouvellement établies au pays inscrites à leurs programmes.

Comme on pouvait s'y attendre, bon nombre des répercussions soulevées par les mères qui ont été interrogées dans le cadre de ce sondage font écho aux répercussions et aux tendances générales observées dans l'ensemble de la population canadienne. Plusieurs d'entre elles faisaient état d'une détérioration de leur bien-être, particulièrement sur le plan de la santé mentale, et elles étaient nombreuses à affirmer dormir moins bien depuis le début de la pandémie. Alors que près de 3 participantes sur 10 disaient avoir cherché à obtenir de l'aide pour leur propre santé physique ou mentale, ou pour celle d'un membre de leur famille, à un certain moment pendant la pandémie, près de la moitié (45 %) affirmaient ne pas avoir été en mesure d'accéder à une telle aide lorsqu'elles en avaient besoin. Une légère majorité de mères (52 %) se disaient satisfaites ou très satisfaites de la vie qu'elles menaient, mais il est important de noter que cette proportion est bien en deçà des 93 % de Canadiennes âgées de 18 à 64 ans qui en disaient autant en 2020<sup>11</sup>.

La pandémie a manifestement eu une incidence sur les finances des ménages des participantes. Plus de 1 mère sur 5 faisait état de « répercussions majeures » sur la capacité de sa famille à respecter ses obligations financières ou à répondre à ses besoins essentiels, et plus de 4 sur 10 estimaient que leur situation financière s'était détériorée depuis le début de la pandémie. Les participantes les plus jeunes étaient plus susceptibles d'avoir constaté des répercussions majeures sur leurs finances. Alors que le quart d'entre elles se disaient très préoccupées par leurs finances actuelles, une sur cinq affirmait ne pas l'être du tout. Cette proportion passait à plus du tiers lorsqu'on leur demandait si elles étaient préoccupées par leurs finances futures.

Heureusement, les relations familiales — un important facteur de protection du bien-être — semblent être demeurées solides : la plupart des participantes disaient avoir pu compter sur le soutien de leur conjoint ou partenaire, et vice-versa, avoir passé plus de temps de qualité avec celui-ci, avoir eu avec lui des conversations plus enrichissantes et s'en être rapprochées. En écho à d'autres sondages<sup>12</sup>, les participantes ont signalé une amélioration du partage des tâches domestiques, comme la préparation des repas et le ménage, et dans une moindre mesure, des responsabilités parentales. En outre, plus de 9 participantes sur 10 disaient se sentir en sécurité dans leur foyer.

La question ouverte posée aux participantes, « Ne serait-il pas formidable si...? », a fourni des informations supplémentaires qui n'ont pas été abordées dans le sondage. Les participantes étaient nombreuses à exprimer le souhait d'un « retour à la normale » afin de pouvoir voyager pour revoir leur famille, le désir de s'inscrire à des cours de langue ou d'en poursuivre l'apprentissage, et plus encore.

Alors que nous devons toujours composer avec la pandémie et continuer d'apprivoiser l'évolution de la situation, les conclusions et les perspectives uniques recueillies dans le cadre de ce sondage faciliteront et favoriseront la prise de décisions fondées sur des données probantes en appui à ces mères, qui élèvent les générations futures et servent de « catalyseurs du changement au sein de leur famille et de leur communauté<sup>13</sup> paragr. 1) » [traduction].

<sup>9</sup> KADDATZ, J., « Un sondage révèle des écarts entre les sexes par rapport aux expériences et aux réactions relatives à la pandémie de COVID-19 », L'Institut Vanier de la famille, 16 avril 2020. <https://vanierinstitute.ca/fr/un-sondage-revele-des-ecarts-entre-les-sexes-par-rapport-aux-experiences-et-aux-reactions-relatives-a-la-pandemie-de-covid-19/>

<sup>10</sup> MARTIN, L., « Les familles nouvellement établies au Canada et le bien-être financier pendant la pandémie », L'Institut Vanier de la famille, 21 mai 2021. <https://vanierinstitute.ca/fr/les-familles-nouvellement-etablies-au-canada-et-le-bien-etre-financier-pendant-la-pandemie/>

<sup>11</sup> STATISTIQUE CANADA, « Satisfaction à l'égard de la vie, satisfait(e) ou très satisfait(e), selon le groupe d'âge », tableau 13-10-0096-05 (femmes de 18 à 64 ans), 8 septembre 2021. [https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009605&request\\_locale=fr](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tbl1/fr/tv.action?pid=1310009605&request_locale=fr)

<sup>12</sup> ZOSSOU, C., « Partage des tâches domestiques : faire équipe pendant la pandémie de COVID-19 » dans *Statcan et la COVID-19 : Des données aux connaissances, pour bâtir un Canada meilleur*, n° 45280001 au catalogue de Statistique Canada, Gouvernement du Canada, 15 février 2021. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/45-28-0001/2020001/article/00081-fra.htm>

<sup>13</sup> MOTHERS MATTER CENTRE, *Who we are*, 2019. <https://mothersmattercentre.ca/who-we-are/>