



# Leger

LA PLUS GRANDE FIRME  
DE SONDAGE, DE RECHERCHE  
MARKETING ET ANALYTIQUE  
À PROPRIÉTÉ CANADIENNE

MONTRÉAL • QUÉBEC

TORONTO • WINNIPEG • EDMONTON • CALGARY

VANCOUVER • PHILADELPHIE

Rapport

# HABITUDES DE VIE ET SOURCES D'ANXIÉTÉ

**le journal  
de montréal**

**le journal  
de québec**

*Le 3 octobre 2023*



**APPROCHE  
MÉTHODOLOGIQUE**



# APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE



## MÉTHODE

Un **sondage Web** a été réalisé auprès de 1 006 Québécois-es âgés.es de 18 ou plus. Les répondant.es devaient pouvoir s'exprimer en français ou en anglais et ont été recrutés aléatoirement à l'aide du panel en ligne de LEO. Certaines des questions du sondage ont également été posée auprès de 1 098 Canadiens pouvant s'exprimer en français ou en anglais et résidant à l'extérieur du Québec.



## QUAND ?

Les données ont été collectées du **29 septembre au 2 octobre 2023**.



## MARGE D'ERREUR

Il n'est pas possible de calculer une marge d'erreur sur un échantillon tiré d'un panel, mais à titre comparatif, la marge d'erreur maximale pour un échantillon de 1 006 répondant.es est de  $\pm 3,09\%$ , (Québec) et de  $\pm 2,96\%$  pour un échantillon de 1 098 (ailleurs au Canada), et ce 19 fois sur 20.



## PONDÉRATION

Les résultats ont été pondérés **en fonction du genre, de l'âge, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité et de la présence d'enfants dans le ménage** afin d'assurer un échantillon représentatif de la population à l'étude.



## DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES

Les nombres en caractères **gras et rouges** indiquent une différence significative statistiquement **inférieure** par rapport au complément, alors que les nombres en caractères **gras et verts** indiquent une différence significative statistiquement **supérieure** par rapport au complément.



## DONNÉES ARRONDIES

Il est à noter que les nombres présentés ont été arrondis. Par contre, ce sont les nombres avant arrondissement qui sont utilisés pour calculer les sommes présentées. Ainsi, les sommes peuvent ne pas correspondre à l'addition manuelle des nombres présentés.



## QUESTIONS?

Si vous avez des questions relatives aux données présentées dans ce rapport, veuillez contacter Christian Bourque, Vice-président exécutif et associé à l'adresse courriel suivante : [cbourque@leger360.com](mailto:cbourque@leger360.com)

*Une méthodologie plus détaillée est présentée en annexe.*



**EST ENCORE  
LA FIRME DE SONDAGE  
LA PLUS PRÉCISE.**

**SONDAGE LÉGER**  
PUBLIÉ LE 2 OCTOBRE\*

**RÉSULTATS OFFICIELS**  
ÉLECTIONS PROVINCIALES  
AU QUÉBEC 2022

	<b>38%</b>	<b>40,97%</b>
	<b>15%</b>	<b>15,42%</b>
	<b>15%</b>	<b>14,60%</b>
	<b>17%</b>	<b>14,37%</b>
	<b>14%</b>	<b>12,92%</b>

\*Sondage Le Journal/TVA/QUB auprès de 1 035 répondants.

La marge d'erreur maximale pour un échantillon probabiliste de cette taille est de  $\pm 3\%$ , et ce 19 fois sur 20.

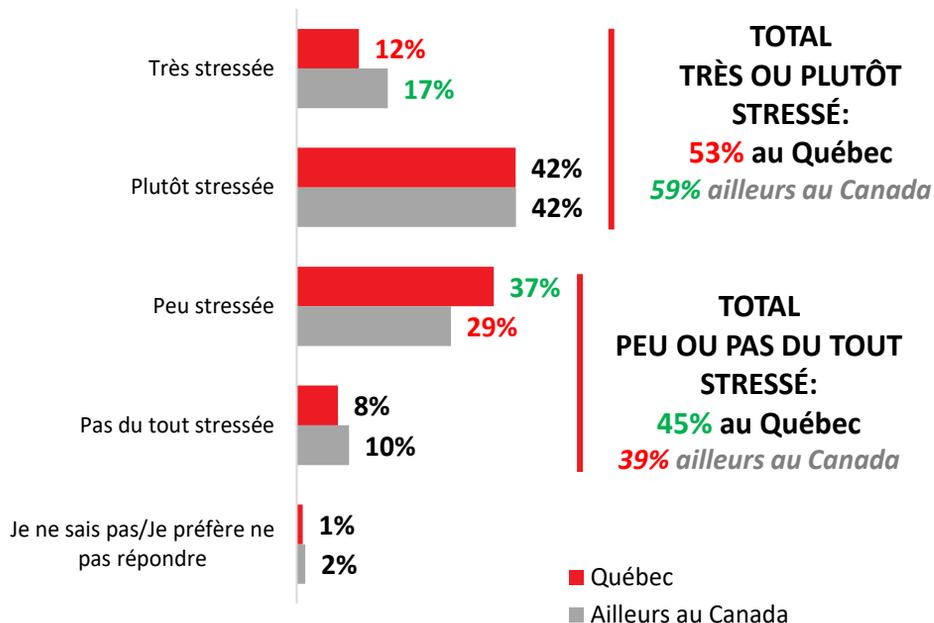
The image features a dark blue background with a lighter blue horizontal band. In the foreground, several light-colored wooden figures of varying shapes and sizes are arranged. Above them, numerous glowing, semi-transparent speech bubbles are scattered. The overall composition suggests a group of people or a community. The text 'RÉSULTATS DÉTAILLÉS' is centered in the light blue band.

## RÉSULTATS DÉTAILLÉS

# NIVEAU DE STRESS PERSONNEL (1/2)

Q1. De manière générale, une personne très stressée, plutôt stressée, peu stressée ou pas du tout stressée ?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006) / Tous les répondants d'ailleurs au Canada (n=1 098)



# NIVEAU DE STRESS PERSONNEL (2/2)

Q1. De manière générale, une personne très stressée, plutôt stressée, peu stressée ou pas du tout stressée ?

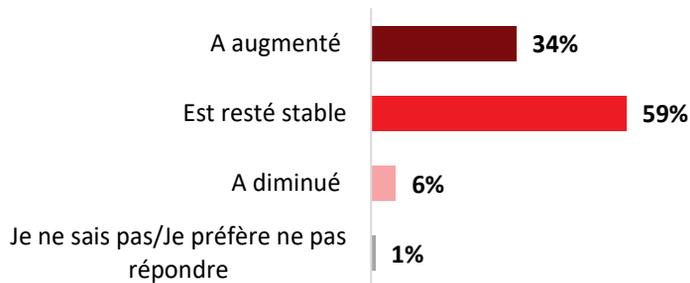
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas
n=	1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726
<b>TOTAL TRÈS OU PLUTÔT STRESSÉE</b>	53%	45%	62%	59%	62%	45%	51%	60%	56%	49%	52%	71%	47%
Très stressée	12%	9%	15%	20%	14%	6%	11%	15%	12%	13%	12%	26%	7%
Plutôt stressée	42%	36%	47%	39%	48%	39%	41%	45%	44%	36%	40%	44%	41%
<b>TOTAL PEU OU PAS DU TOUT STRESSÉE</b>	45%	53%	38%	38%	37%	55%	48%	38%	42%	51%	48%	29%	52%
Peu stressée	37%	41%	34%	34%	30%	46%	42%	25%	33%	40%	42%	25%	43%
Pas du tout stressée	8%	12%	4%	4%	8%	10%	6%	13%	9%	11%	5%	4%	9%
Refus / NSP	1%	2%	1%	3%	1%	0%	1%	2%	2%	1%	1%	0%	0%

# ÉVOLUTION DU STRESS DANS LA DERNIÈRE ANNÉE

Q2. Depuis un an, diriez-vous que votre niveau de stress a augmenté, est resté stable ou a diminué?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
n=	1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
A augmenté	34%	27%	40%	38%	37%	29%	31%	44%	35%	31%	33%	55%	27%	50%	16%
Est resté stable	59%	64%	55%	53%	56%	66%	63%	49%	57%	59%	63%	40%	67%	45%	77%
A diminué	6%	7%	5%	7%	6%	5%	6%	6%	7%	10%	3%	6%	6%	4%	7%
Refus/NSP	1%	1%	0%	2%	1%	0%	1%	1%	1%	1%	1%	0%	1%	0%	0%

# PRISE DE MÉDICAMENTS CONTRE LE STRESS

Q7. Avez-vous déjà pris des médicaments pour réduire ou contrôler votre stress ?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006) / Tous les répondants d'ailleurs au Canada (n=1 098)

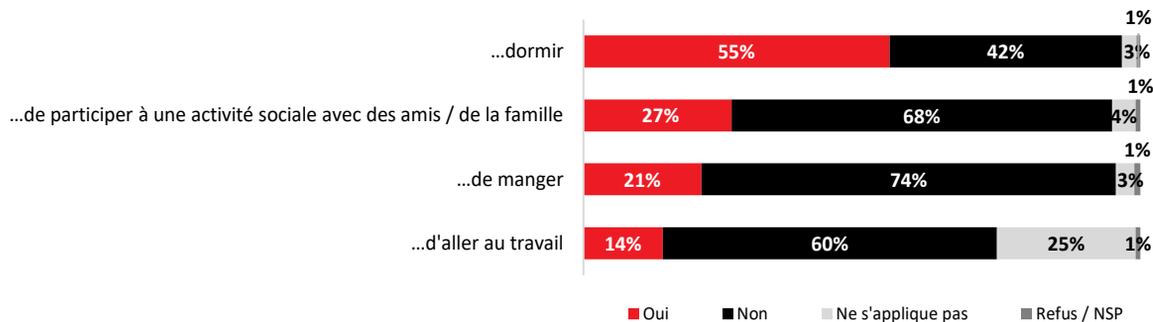


	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
Oui	29%	25%	33%	28%	35%	25%	30%	28%	26%	30%	32%	41%	25%	44%	12%
Non	70%	74%	67%	70%	64%	75%	70%	71%	73%	69%	68%	59%	75%	56%	88%
Refus/NSP	1%	1%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	0%	0%	0%	0%	0%

# IMPACT DU STRESS SUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Q5. Au cours de la dernière année, est-ce que le stress vous a empêché de ...

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

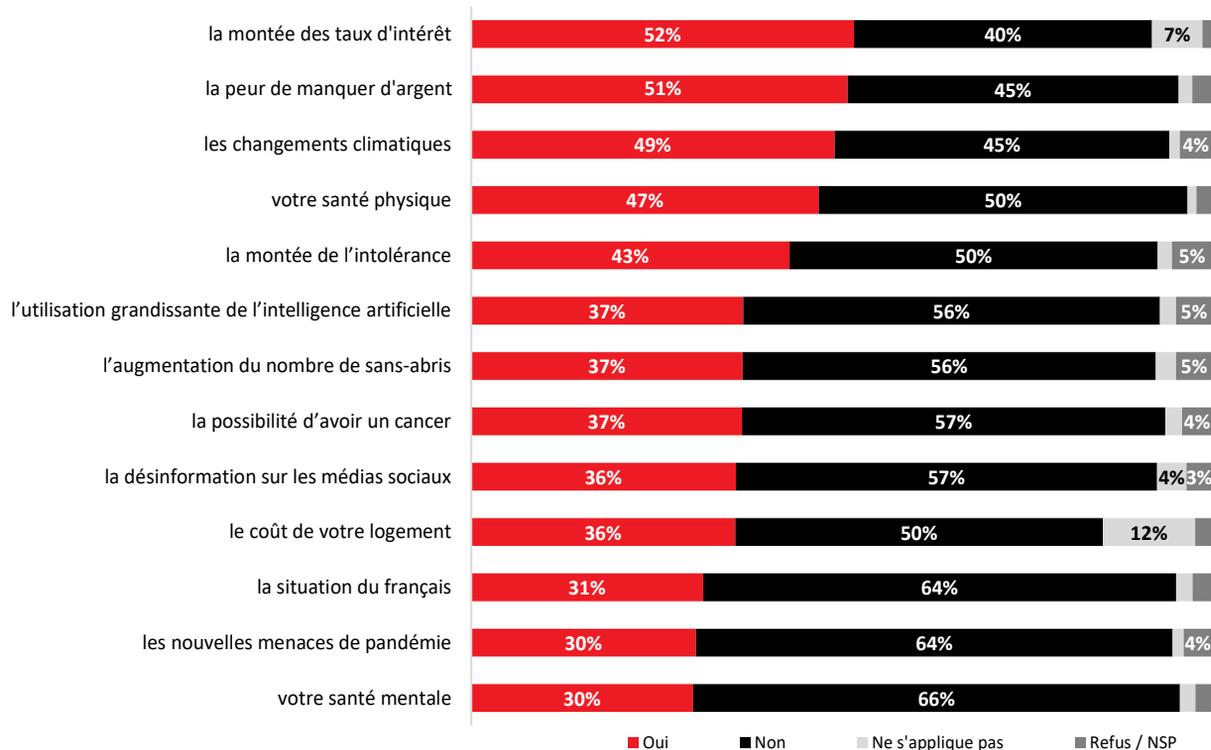


	% Oui présenté	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		TOTAL	H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé
n= 1 006		494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
... dormir	55%	46%	64%	62%	63%	45%	56%	53%	54%	52%	57%	70%	50%	74%	33%
... de participer à une activité sociale avec des amis / de la famille	27%	22%	31%	34%	34%	17%	24%	35%	27%	22%	28%	45%	20%	42%	9%
... de manger	21%	17%	25%	31%	30%	9%	20%	25%	21%	21%	22%	33%	17%	33%	7%
... d'aller au travail	14%	14%	14%	19%	25%	4%	12%	20%	14%	14%	14%	26%	10%	23%	5%

# STRESS ASSOCIÉ À DIVERS ÉLÉMENTS (1/4)

Q6. Êtes-vous actuellement stressé ou non par les éléments suivants?

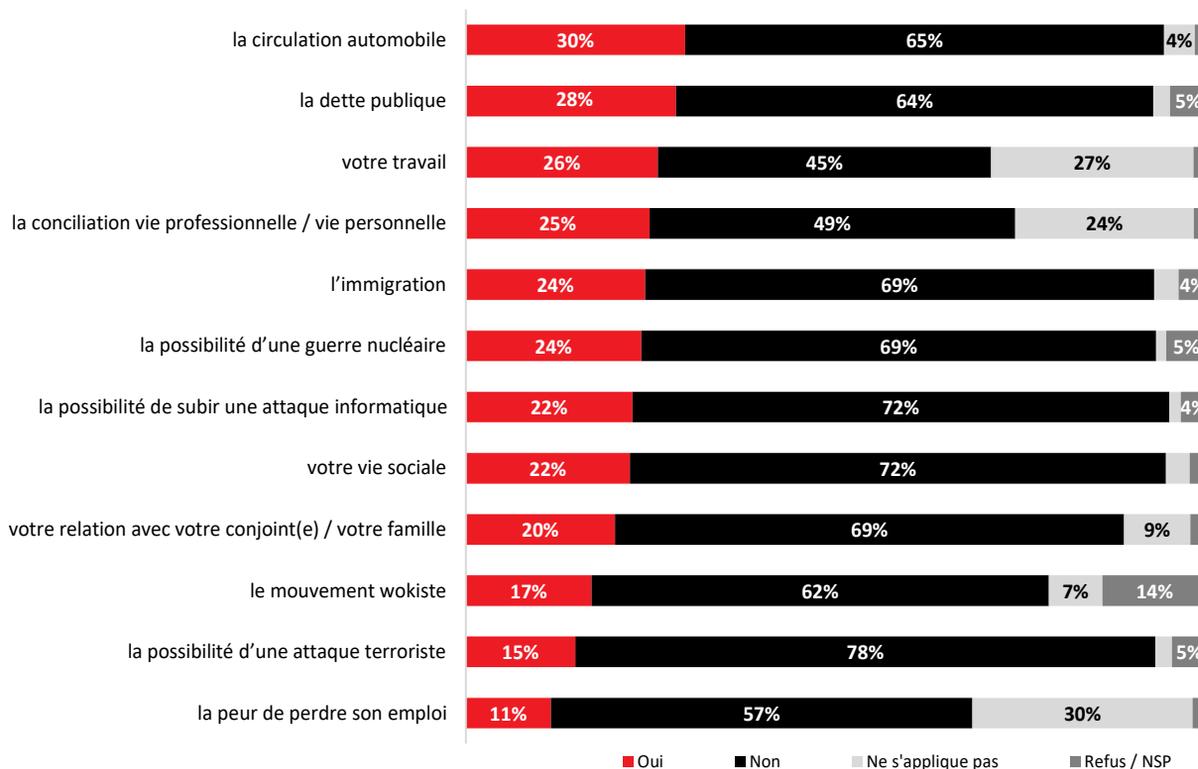
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



# STRESS ASSOCIÉ À DIVERS ÉLÉMENTS (2/4)

Q6. Êtes-vous actuellement stressé ou non par les éléments suivants?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



# STRESS ASSOCIÉ À DIVERS ÉLÉMENTS (3/4)

Q6. Êtes-vous actuellement stressé ou non par les éléments suivants?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

% Oui présenté	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS		
	TOTAL	H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Total Stressé	Total Peu stressé
n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448	
la montée des taux d'intérêt	52%	48%	55%	57%	61%	42%	50%	58%	50%	45%	55%	75%	44%	62%	41%
la peur de manquer d'argent	51%	43%	58%	62%	58%	39%	51%	50%	48%	47%	55%	78%	41%	66%	33%
les changements climatiques	49%	43%	55%	49%	44%	53%	50%	46%	49%	38%	52%	51%	49%	58%	40%
votre santé physique	47%	44%	50%	40%	52%	48%	47%	48%	47%	44%	48%	55%	44%	63%	30%
la montée de l'intolérance	43%	37%	49%	27%	40%	55%	43%	43%	46%	36%	41%	46%	42%	49%	36%
l'utilisation grandissante de l'intelligence artificielle	37%	32%	41%	22%	32%	49%	40%	26%	34%	31%	42%	36%	38%	41%	33%
l'augmentation du nombre de sans-abris	37%	35%	39%	23%	30%	49%	38%	33%	36%	28%	40%	40%	35%	39%	35%
la possibilité d'avoir un cancer	37%	30%	43%	32%	39%	37%	38%	31%	37%	35%	36%	45%	34%	49%	23%
la désinformation sur les médias sociaux	36%	34%	38%	24%	30%	47%	36%	35%	36%	35%	36%	36%	36%	39%	33%
le coût de votre logement	36%	34%	38%	47%	43%	24%	34%	41%	36%	28%	37%	62%	27%	49%	21%
la situation du français	31%	32%	31%	19%	26%	42%	33%	28%	31%	26%	34%	33%	31%	34%	30%
les nouvelles menaces de pandémie	30%	27%	34%	25%	29%	35%	28%	38%	32%	19%	31%	34%	29%	41%	19%
votre santé mentale	30%	27%	33%	39%	35%	21%	29%	33%	31%	32%	29%	46%	25%	45%	12%

# STRESS ASSOCIÉ À DIVERS ÉLÉMENTS (4/4)

Q6. Êtes-vous actuellement stressé ou non par les éléments suivants?

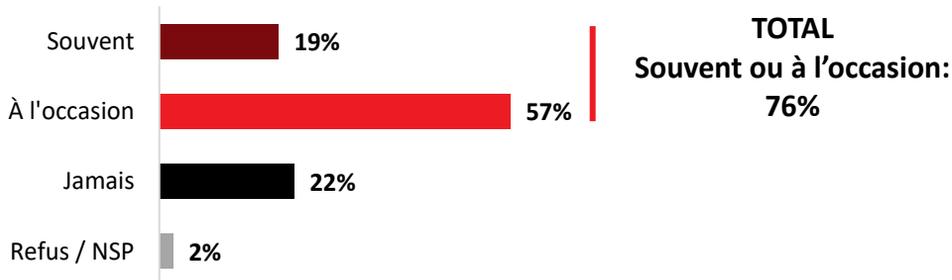
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	% Oui présenté	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		TOTAL	H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Total Stressé
n=	1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
la circulation automobile	30%	28%	31%	24%	32%	31%	28%	33%	32%	29%	27%	34%	28%	36%	23%
la dette publique	28%	32%	25%	20%	25%	36%	27%	31%	27%	26%	30%	32%	27%	31%	26%
votre travail	26%	23%	28%	39%	41%	8%	24%	31%	25%	27%	27%	42%	20%	38%	12%
la conciliation vie professionnelle / vie personnelle	25%	23%	27%	42%	35%	7%	22%	32%	25%	25%	25%	44%	18%	37%	11%
l'immigration	24%	26%	22%	16%	23%	30%	26%	20%	23%	19%	26%	28%	23%	26%	23%
la possibilité d'une guerre nucléaire	24%	20%	27%	23%	23%	24%	24%	24%	24%	20%	25%	27%	23%	31%	16%
la possibilité de subir une attaque informatique	22%	19%	26%	15%	22%	27%	22%	23%	24%	22%	20%	25%	22%	30%	14%
votre vie sociale	22%	23%	21%	35%	25%	13%	21%	26%	21%	25%	23%	37%	17%	33%	8%
votre relation avec votre conjoint(e) / votre famille	20%	19%	21%	26%	25%	13%	18%	26%	22%	19%	18%	33%	16%	29%	10%
le mouvement wokiste	17%	22%	13%	15%	17%	18%	15%	21%	18%	25%	14%	22%	15%	20%	14%
la possibilité d'une attaque terroriste	15%	13%	16%	13%	13%	17%	15%	15%	15%	14%	14%	20%	13%	20%	9%
la peur de perdre son emploi	11%	14%	9%	15%	20%	4%	9%	18%	12%	12%	11%	23%	7%	18%	4%

# NIVEAU D'ANXIÉTÉ

## Q3. Faites-vous de l'anxiété ...

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

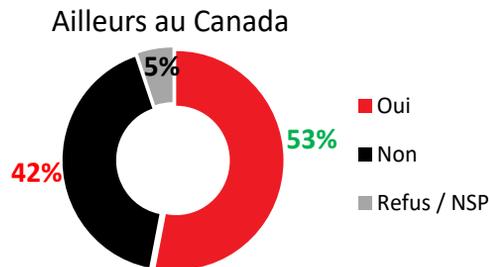
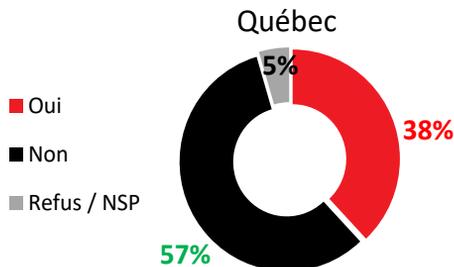


	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n = 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
<b>TOTAL SOUVENT OU À L'OCCASION</b>	<b>76%</b>	<b>66%</b>	<b>86%</b>	78%	79%	73%	76%	75%	76%	73%	77%	<b>85%</b>	<b>73%</b>	<b>96%</b>	<b>54%</b>
Souvent	19%	15%	23%	30%	20%	13%	19%	20%	19%	20%	19%	31%	15%	34%	1%
À l'occasion	57%	51%	63%	47%	59%	61%	57%	55%	57%	53%	57%	54%	58%	61%	53%
Jamais	22%	31%	13%	19%	17%	27%	22%	23%	22%	25%	21%	13%	25%	4%	43%
Refus/NSP	2%	3%	1%	3%	5%	0%	2%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	1%	2%

# ANTÉDÉNTS DE DÉPRESSION

## Q4. Avez-vous déjà fait une dépression au cours de votre vie?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006) / Tous les répondants d'ailleurs au Canada (n=1 098)

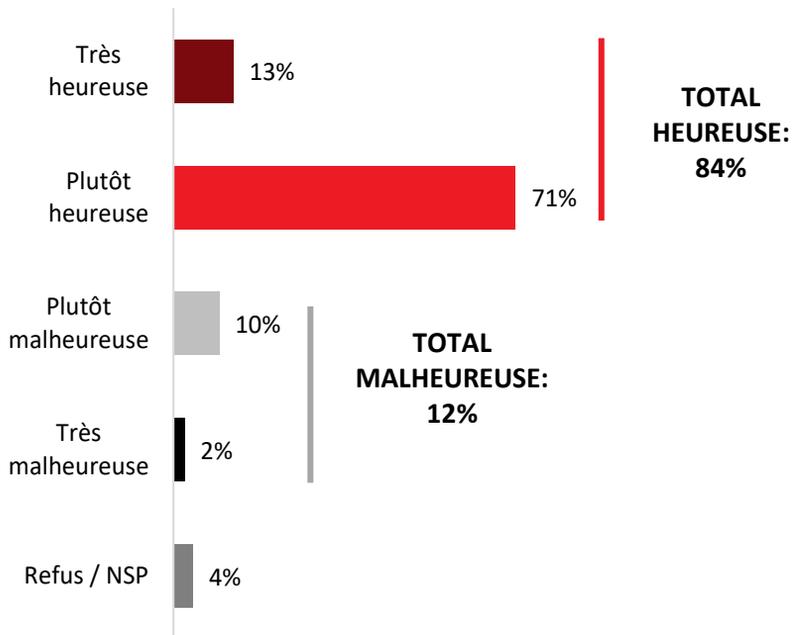


	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
Oui	38%	36%	39%	34%	48%	33%	36%	45%	38%	40%	37%	52%	33%	49%	26%
Non	57%	59%	56%	58%	50%	63%	61%	47%	57%	57%	58%	44%	64%	46%	72%
Refus/NSP	5%	5%	4%	7%	3%	4%	3%	8%	5%	3%	5%	4%	3%	5%	2%

# NIVEAU DE BONHEUR

Q12. Vous considérez-vous comme une personne très heureuse, plutôt heureuse, plutôt malheureuse ou très malheureuse?

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



# NIVEAU DE BONHEUR

Q12. Vous considérez-vous comme une personne très heureuse, plutôt heureuse, plutôt malheureuse ou très malheureuse?

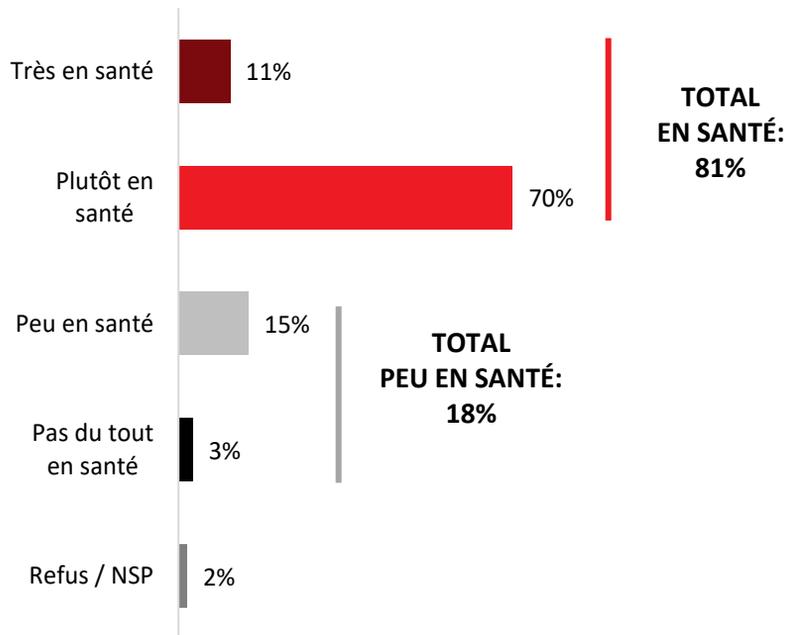
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
<b>TOTAL HEUREUSE</b>	<b>84%</b>	81%	87%	87%	<b>79%</b>	86%	<b>87%</b>	<b>75%</b>	84%	86%	83%	<b>79%</b>	<b>87%</b>	<b>77%</b>	<b>93%</b>
Très heureuse	<b>13%</b>	13%	12%	14%	10%	14%	13%	10%	14%	12%	11%	10%	14%	<b>8%</b>	<b>19%</b>
Plutôt heureuse	<b>71%</b>	68%	74%	73%	69%	72%	<b>74%</b>	65%	71%	73%	72%	69%	73%	70%	74%
<b>TOTAL MALHEUREUSE</b>	<b>12%</b>	14%	10%	10%	14%	11%	<b>10%</b>	<b>18%</b>	12%	13%	12%	<b>18%</b>	<b>10%</b>	<b>17%</b>	<b>6%</b>
Plutôt malheureuse	<b>10%</b>	11%	8%	8%	<b>13%</b>	8%	8%	14%	8%	10%	11%	<b>15%</b>	<b>8%</b>	<b>14%</b>	<b>4%</b>
Très malheureuse	<b>2%</b>	3%	2%	2%	<b>1%</b>	3%	2%	3%	3%	3%	1%	4%	2%	3%	2%
Refus/NSP	<b>4%</b>	5%	4%	3%	<b>7%</b>	3%	<b>3%</b>	7%	4%	<b>2%</b>	5%	3%	<b>3%</b>	5%	<b>1%</b>

# NIVEAU DE SANTÉ

**Q13. Vous considérez-vous comme une personne très en santé, plutôt en santé, peu en santé ou pas du tout en santé ?**

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



# NIVEAU DE SANTÉ

**Q13. Vous considérez-vous comme une personne très en santé, plutôt en santé, peu en santé ou pas du tout en santé ?**

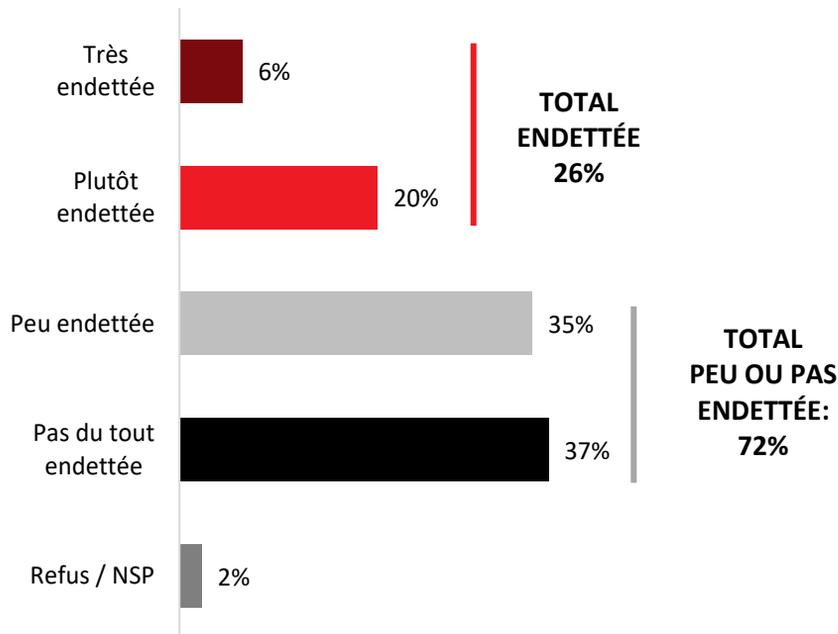
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
n=	1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
<b>TOTAL EN SANTÉ</b>	<b>81%</b>	78%	83%	<b>85%</b>	80%	78%	80%	83%	<b>85%</b>	80%	<b>75%</b>	<b>72%</b>	<b>84%</b>	<b>74%</b>	<b>89%</b>
Très en santé	<b>11%</b>	10%	11%	14%	9%	10%	10%	14%	<b>14%</b>	11%	<b>7%</b>	9%	12%	<b>8%</b>	<b>15%</b>
Plutôt en santé	<b>70%</b>	68%	71%	71%	71%	68%	70%	68%	71%	69%	68%	<b>64%</b>	<b>72%</b>	<b>66%</b>	<b>74%</b>
<b>TOTAL PEU EN SANTÉ</b>	<b>18%</b>	19%	16%	<b>12%</b>	18%	21%	19%	13%	<b>13%</b>	20%	<b>23%</b>	<b>27%</b>	<b>15%</b>	<b>25%</b>	<b>10%</b>
Peu en santé	<b>15%</b>	16%	13%	<b>10%</b>	16%	16%	<b>16%</b>	<b>10%</b>	<b>11%</b>	19%	18%	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>19%</b>	<b>10%</b>
Pas du tout en santé	<b>3%</b>	3%	3%	2%	2%	4%	3%	4%	2%	<b>1%</b>	<b>5%</b>	5%	2%	<b>5%</b>	<b>0%</b>
Refus/NSP	<b>2%</b>	2%	1%	3%	2%	1%	<b>1%</b>	4%	2%	<b>0%</b>	2%	<b>1%</b>	<b>1%</b>	1%	1%

# NIVEAU DE DETTES

**Q14. Vous considérez-vous comme une personne très endettée, plutôt endettée, peu endettée ou pas du tout endettée?**

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)



# NIVEAU DE DETTES

Q14. Vous considérez-vous comme une personne très endettée, plutôt endettée, peu endettée ou pas du tout endettée?

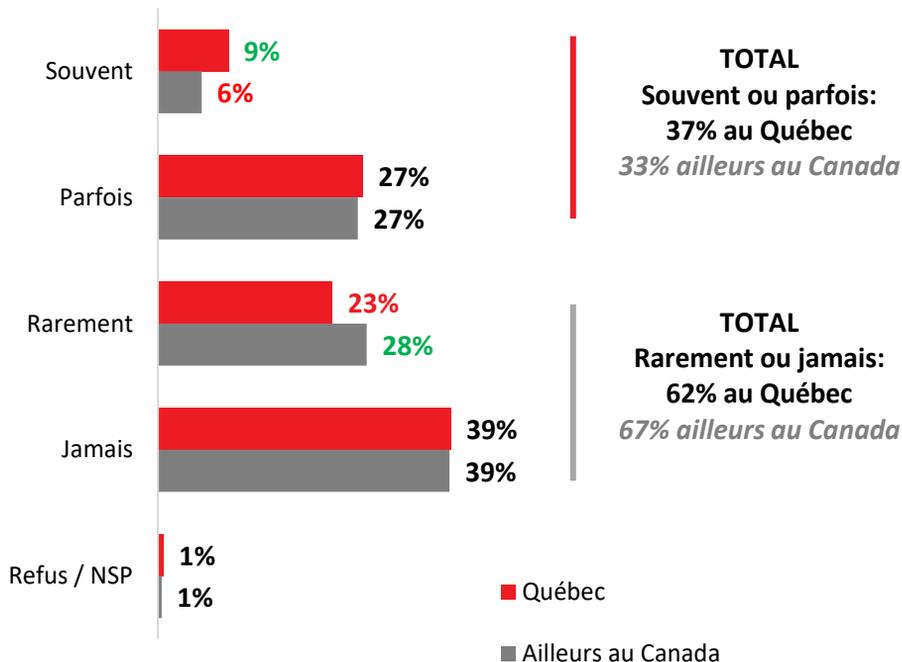
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas
n=	1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	548	448
<b>TOTAL ENDETTÉ</b>	<b>26%</b>	25%	27%	<b>33%</b>	<b>38%</b>	<b>13%</b>	<b>23%</b>	<b>35%</b>	26%	22%	26%	<b>34%</b>	<b>17%</b>
Très endetté	<b>6%</b>	7%	6%	7%	<b>11%</b>	<b>2%</b>	6%	9%	6%	5%	7%	<b>10%</b>	<b>2%</b>
Plutôt endetté	<b>20%</b>	18%	21%	<b>26%</b>	<b>26%</b>	<b>11%</b>	<b>18%</b>	<b>26%</b>	20%	17%	20%	<b>25%</b>	<b>14%</b>
<b>TOTAL PEU OU PAS ENDETTÉ</b>	<b>72%</b>	73%	71%	<b>63%</b>	<b>60%</b>	<b>85%</b>	<b>76%</b>	<b>59%</b>	70%	<b>78%</b>	72%	<b>63%</b>	<b>83%</b>
Peu endetté	<b>35%</b>	35%	35%	35%	<b>41%</b>	<b>31%</b>	<b>39%</b>	<b>24%</b>	<b>31%</b>	39%	39%	35%	36%
Pas du tout endetté	<b>37%</b>	37%	36%	<b>28%</b>	<b>19%</b>	<b>54%</b>	37%	36%	40%	39%	33%	<b>29%</b>	<b>46%</b>
Refus/NSP	<b>2%</b>	2%	2%	3%	2%	2%	<b>1%</b>	<b>6%</b>	3%	<b>0%</b>	2%	2%	<b>1%</b>

# FRÉQUENCE DE CONSOMMATION D'ALCOOL (1/2)

**Q8. Vous arrive-t-il de prendre de l'alcool pour relaxer ?**

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006) / Tous les répondants d'ailleurs au Canada (n=1 098)



# FRÉQUENCE DE CONSOMMATION D'ALCOOL (2/2)

Q8. Vous arrive-t-il de prendre de l'alcool pour relaxer ?

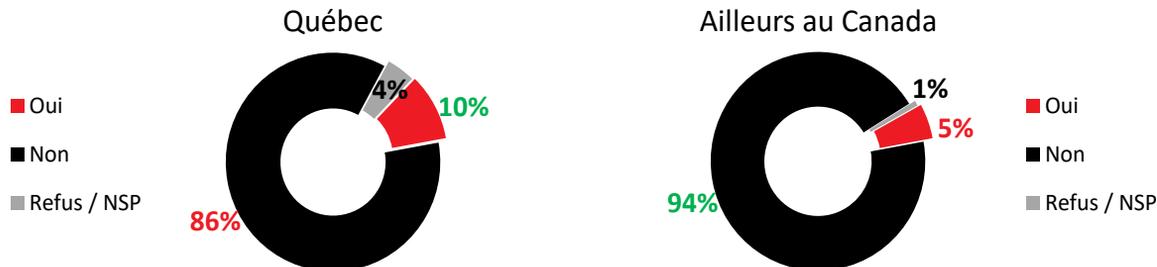
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
<b>TOTAL SOUVENT OU PARFOIS</b>	<b>37%</b>	37%	36%	<b>30%</b>	<b>46%</b>	34%	37%	36%	37%	34%	37%	<b>45%</b>	<b>34%</b>	<b>44%</b>	<b>29%</b>
Souvent	9%	10%	9%	<b>5%</b>	<b>14%</b>	9%	<b>11%</b>	<b>4%</b>	8%	9%	12%	<b>13%</b>	8%	<b>13%</b>	<b>6%</b>
Parfois	<b>27%</b>	27%	27%	25%	<b>32%</b>	25%	26%	32%	30%	25%	25%	32%	26%	<b>31%</b>	<b>23%</b>
<b>TOTAL RAREMENT OU JAMAIS</b>	<b>62%</b>	61%	63%	<b>68%</b>	<b>53%</b>	66%	62%	63%	62%	65%	63%	<b>55%</b>	<b>65%</b>	<b>56%</b>	<b>71%</b>
Rarement	<b>23%</b>	25%	22%	26%	20%	24%	23%	24%	23%	24%	24%	26%	22%	23%	24%
Jamais	<b>39%</b>	37%	41%	42%	<b>33%</b>	42%	39%	39%	39%	41%	39%	<b>28%</b>	<b>43%</b>	<b>33%</b>	<b>47%</b>
Refus/NSP	<b>1%</b>	1%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	1%	1%	0%	0%	0%	<b>0%</b>	1%

# PROBLÈME DE CONSOMMATION D'ALCOOL

## Q9. Considérez-vous que vous avez un problème de consommation d'alcool ?

Base : Les répondants du Québec (n=610) et d'ailleurs au Canada (n=663) qui consomment souvent, parfois ou rarement de l'alcool pour relaxer

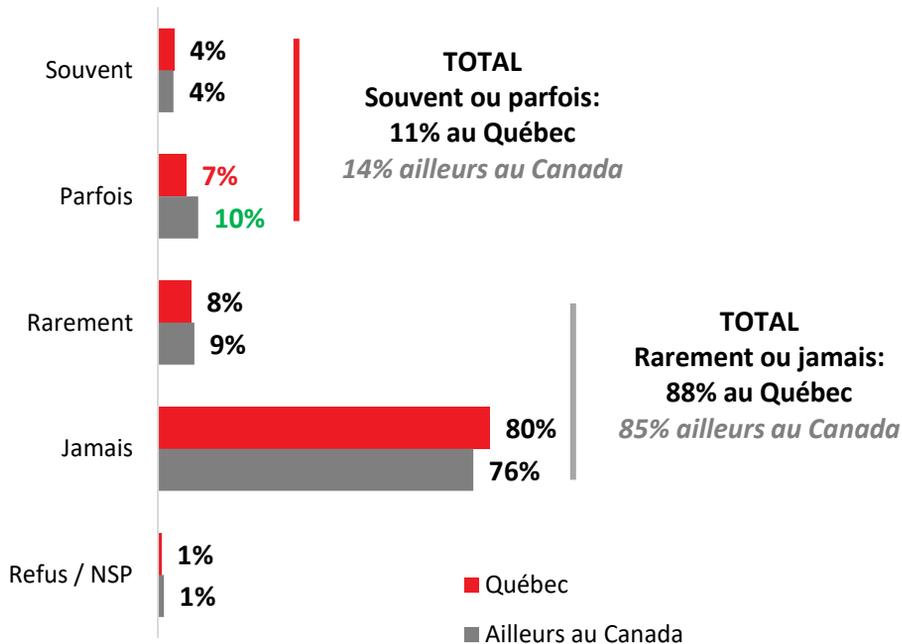


	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
n=	610	309	301	193	234	183	490	120	242	181	187	187	418	357	250
Oui	10%	11%	9%	8%	13%	8%	11%	7%	8%	10%	13%	13%	9%	13%	6%
Non	86%	85%	87%	89%	81%	88%	86%	87%	89%	89%	81%	83%	87%	84%	89%
Refus/NSP	4%	4%	5%	3%	6%	3%	4%	6%	3%	1%	6%	3%	4%	3%	5%

# FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE DROGUES (1/2)

**Q10. Vous arrive-t-il de prendre des drogues douces pour relaxer ?**

Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006) / Tous les répondants d'ailleurs au Canada (n=1 098)



# FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE DROGUES (2/2)

Q10. Vous arrive-t-il de prendre des drogues douces pour relaxer ?

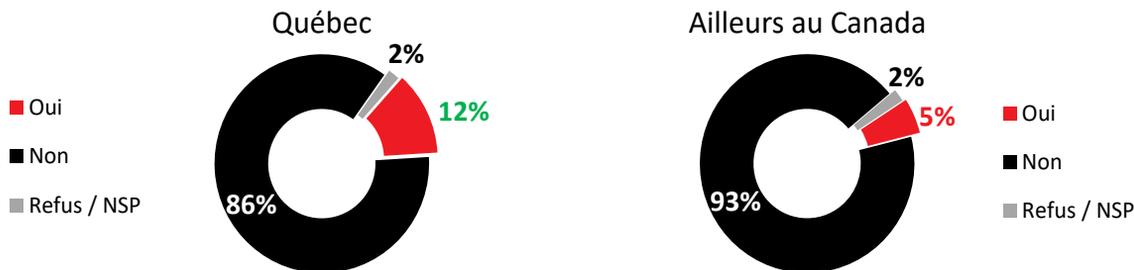
Base : Tous les répondants du Québec (n=1 006)

	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
	n= 1 006	494	512	337	345	324	808	196	403	302	301	264	726	548	448
<b>TOTAL SOUVENT OU PARFOIS</b>	<b>11%</b>	<b>14%</b>	<b>8%</b>	<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>6%</b>	11%	11%	12%	11%	10%	<b>19%</b>	<b>8%</b>	<b>14%</b>	<b>8%</b>
Souvent	4%	5%	3%	6%	4%	3%	4%	3%	3%	4%	5%	<b>7%</b>	3%	<b>5%</b>	<b>2%</b>
Parfois	7%	8%	5%	9%	<b>11%</b>	<b>3%</b>	7%	7%	9%	7%	5%	<b>12%</b>	<b>5%</b>	8%	5%
<b>TOTAL RAREMENT OU JAMAIS</b>	<b>88%</b>	<b>84%</b>	<b>92%</b>	<b>83%</b>	<b>84%</b>	<b>94%</b>	89%	87%	87%	89%	90%	<b>80%</b>	<b>92%</b>	86%	<b>92%</b>
Rarement	8%	<b>11%</b>	<b>6%</b>	<b>13%</b>	9%	<b>5%</b>	7%	12%	8%	8%	8%	<b>12%</b>	7%	9%	7%
Jamais	<b>80%</b>	<b>74%</b>	<b>86%</b>	<b>70%</b>	<b>75%</b>	<b>89%</b>	82%	75%	78%	81%	82%	<b>68%</b>	<b>85%</b>	<b>77%</b>	<b>85%</b>
Refus/NSP	1%	<b>2%</b>	<b>0%</b>	2%	1%	<b>0%</b>	<b>0%</b>	2%	1%	0%	1%	1%	<b>0%</b>	0%	<b>0%</b>

# PROBLÈME DE CONSOMMATION DE DROGUES

## Q11. Considérez-vous que vous avez un problème de consommation de drogues ?

Base : Les répondants du Québec (n=193) et d'ailleurs au Canada (n=238) qui consomment souvent, parfois ou rarement des drogues douces pour relaxer



	TOTAL	SEXE		ÂGE			LANGUE		RÉGION			NIVEAU D'ENDETTEMENT		NIVEAU DE STRESS	
		H	F	18-34	35-54	55+	Français	Autre	Mtl RMR	Qc RMR	Autre	Élevé	Bas	Élevé	Bas
n=	193	121	72	85	76	32	147	46	86	57	50	83	109	118	75
Oui	12%	15%	7%	19%	12%	2%	13%	12%	11%	21%	12%	21%	6%	17%	4%
Non	86%	82%	93%	78%	86%	98%	87%	83%	86%	79%	88%	75%	94%	80%	96%
Refus/NSP	2%	3%	0%	2%	2%	0%	0%	6%	3%	1%	0%	4%	0%	3%	0%

# MÉTHODOLOGIE DÉTAILLÉE



# PROFIL DES RÉPONDANTS - Québec

RÉGIONS	Absolu
Montréal RMR	403
Québec RMR	302
Reste du Québec	301

LANGUE (LANGUE MATERNELLE)	Absolu
Francophone	808
Non francophone	196

GENRE	Absolu
Homme	494
Femme	512

PRÉSENCE D'ENFANTS	Absolu
Oui	286
Non	718

ÂGE	Absolu
Entre 18 et 34 ans	337
Entre 35 et 54 ans	345
55 ans et plus	324

FORMATION	Absolu
École primaire/secondaire	210
Études collégiales	318
Études universitaires	475

# PROFIL DES RÉPONDANTS – Canada

RÉGIONS	Absolu
Provinces Atlantiques	100
Ontario	602
Québec	1 006
Manitoba/Saskatchewan	125
Alberta	118
Colombie-Britannique	153

LANGUE (LANGUE MATERNELLE)	Absolu
Français	855
Anglais	1 004
Autre	243

GENRE	Absolu
Homme	1 018
Femme	1 086

PRÉSENCE D'ENFANTS	Absolu
Oui	585
Non	1 512

ÂGE	Absolu
Entre 18 et 34 ans	564
Entre 35 et 54 ans	753
55 ans et plus	787

FORMATION	Absolu
École primaire/secondaire	451
Études collégiales	607
Études universitaires	1 042

## NOS SERVICES

- **Léger**  
Recherche marketing et sondage
- **Léger MetriCX**  
Services-conseils en expérience client
- **Léger Analytique (LEA)**  
Analyse de modélisation de données
- **Léger Opinion (LEO)**  
Gestion de panel
- **Léger Communauté**  
Gestion de communautés en ligne
- **Léger Numérique**  
Stratégie numérique et expérience utilisateur
- **Recherche internationale**  
Worldwide Independent Network (WIN)

# 600

EMPLOYÉS



# 185

CONSULTANTS



# 8

BUREAUX

MONTREAL | QUEBEC | TORONTO | WINNIPEG  
EDMONTON | CALGARY | VANCOUVER | PHILADELPHIE

# NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ



Léger est membre du [Conseil de recherche et d'intelligence marketing canadien \(CRIC\)](#), l'association officielle de l'industrie des études de marché, des sondages et de l'intelligence marketing.



Léger est membre d'[ESOMAR](#) (European Society for Opinion and Market Research), l'association mondiale des professionnels des enquêtes d'opinion et des études marketing. À ce titre, Léger s'engage à appliquer le [code international ICC/ESOMAR](#) des études de marché, études sociales et d'opinion et de l'analytique des données.



Léger est aussi membre d'[Insights Association](#), l'association américaine pour la recherche marketing et l'analytique.



Léger est un commanditaire de [PAIM Canada](#), l'association officielle des professionnels agréés en analytique et intelligence marketing au Canada. PAIM respecte les normes du CRIC en matière de recherche marketing et de recherche sur l'opinion publique. PAIM Canada est approuvée à l'échelle internationale par ESOMAR et le MRII/Université de Géorgie.

# Leger

*Comprendre le monde*

