

Qui utilise l'IA (Intelligence Artificielle) pour obtenir du soutien en santé mentale au Canada ?



Contexte

Ces informations représentent **4 666 Canadien·ne·s** ayant répondu à des questions sur leur santé mentale en ligne, dans le cadre d'un sondage anonyme réalisé en août 2025 pour le sondage 25 de l'initiative nationale de sondage de Recherche en santé mentale Canada (RSMC)

Plus d'1 Canadien sur 10 a utilisé l'IA (intelligence artificielle) pour obtenir des conseils ou du soutien en santé mentale.

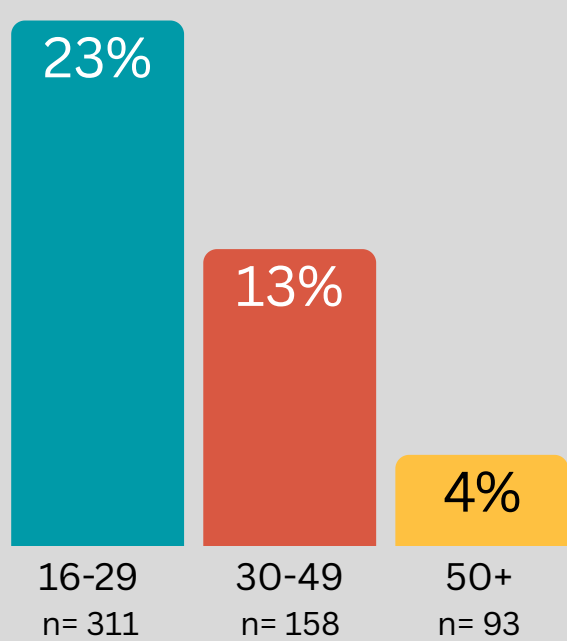


Les données nationales de sondage révèlent que l'utilisation des outils numériques et de l'IA pour la santé mentale varie selon l'âge et le profil des Canadien·ne·s. Elles montrent également que la confiance envers ces outils varie selon qu'ils les utilisent ou non.

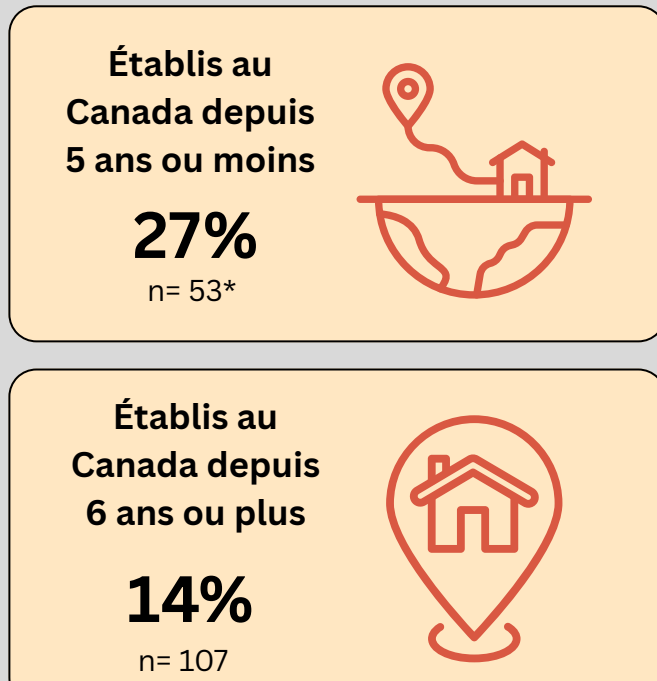
Qui utilise les outils d'IA pour obtenir des conseils ou du soutien en santé mentale ?

Quelle est la proportion d'utilisation d'outils de santé mentale ou d'applications d'IA selon différents groupes démographiques (âge, statut de nouvel arrivant, personnes racisées et identité 2SLGBTQIA+) ?

Group d'Âge

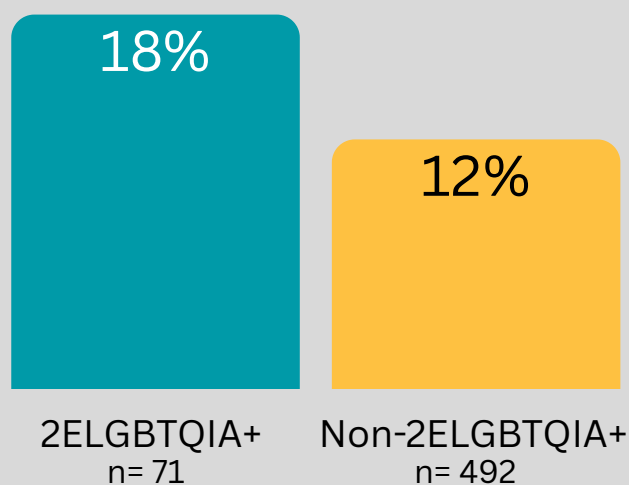


Nouveaux Arrivants

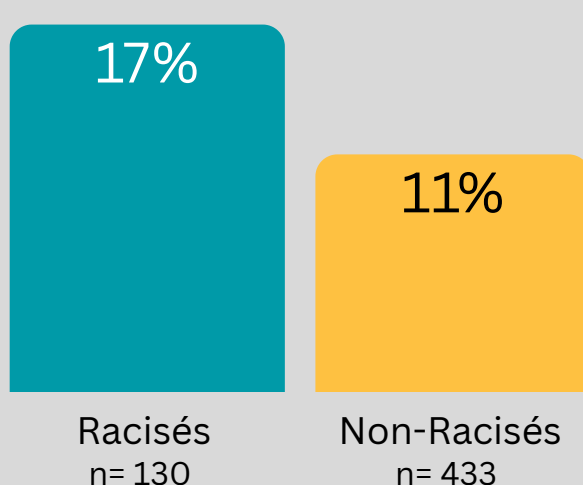


*Les résultats concernant les nouveaux arrivants établis depuis moins de cinq ans (n=53) doivent être interprétés avec prudence en raison de la petite taille de l'échantillon.

2ELGBTQIA+



Canadiens Racisés

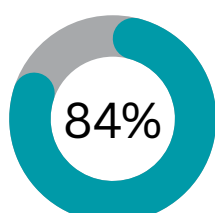


*Note : Les catégories « utilisation intentionnelle de l'IA » et « utilisation possible de l'IA » ont été regroupées pour accroître la taille de l'échantillon. Les analyses ont ensuite été réalisées selon l'âge, le statut de personne racisée, le statut de nouvel arrivant et l'appartenance aux communautés 2ELGBTQIA+.

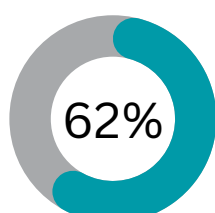
Confiance envers les outils d'IA

Quel est le niveau de confiance envers les outils d'IA en santé mentale chez les personnes qui les ont déjà utilisés, comparé à celles qui ne les ont pas utilisés ?

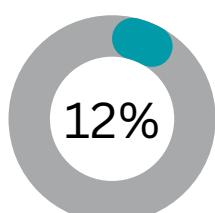
Expérience d'utilisation et niveau de confiance



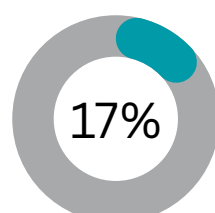
des personnes ayant utilisé des outils d'IA les ont jugés efficaces pour soutenir leur santé mentale.



62 % des utilisateurs font «un peu» confiance aux outils d'IA.



12 % des utilisateurs font «totalement» confiance aux outils d'IA.



17 % du grand public fait confiance aux outils d'IA (un peu ou totalement).

Pour en savoir plus, consultez le rapport «Sondage 25» de Recherche en santé mentale Canada sur l'IA et la santé mentale [1].

Faits Saillants

- L'utilisation d'outils d'IA en santé mentale diminue avec l'âge, les jeunes adultes (16-29 ans) affichant des taux près de six fois plus élevés que les personnes plus âgées (50 ans et plus).
- Les nouveaux arrivants au Canada sont presque deux fois plus susceptibles d'utiliser des outils d'IA en santé mentale que les résidents de longue date.
- Les Canadien·ne·s racisé·e·s déclarent un engagement plus élevé avec ces outils (17 %) que les Canadien·ne·s non racisé·e·s (11 %).
- Les Canadien·ne·s 2SLGBTQIA+ utilisent des outils d'IA en santé mentale à un taux environ 1,5 fois supérieur à celui des répondant·e·s non 2SLGBTQIA+.
- 17 % des Canadien·ne·s font confiance aux outils d'IA en santé mentale pour offrir un soutien sécuritaire et fiable.



Quelles suites donner à ces résultats ?

Approfondir la compréhension: Le fait que certains groupes utilisent davantage l'IA montre qu'il est important de mieux comprendre pourquoi les gens y ont recours. Il faut notamment identifier les besoins non satisfaits, les obstacles à l'accès aux services traditionnels et les risques perçus ou réels qui expliquent cette tendance.

Améliorer la clarté et la transparence: Il est nécessaire de fournir aux utilisateurs des informations plus précises sur le fonctionnement des outils d'IA en santé mentale, notamment sur leurs capacités, leurs limites et les données qu'ils utilisent. Une plus grande transparence pourrait renforcer la sécurité et réduire les usages inappropriés.

Surveiller les tendances émergentes: À mesure que les outils numériques évoluent, il est essentiel de poursuivre la recherche et d'élaborer des orientations pour aider les Canadien·ne·s à les utiliser de façon sécuritaire, et à reconnaître les situations où il est préférable de ne pas les utiliser.

Remerciements

Auteurs: Abigail Reynolds, Analyste de recherche stagiaire
Michael Cooper, Vice Président, Données et Partenariats

Données: Recherche en santé mentale Canada. (2020-2025). *Comprendre la santé mentale des Canadiens*. [Base de données]. <https://www.mhrc-rsmc.ca/notre-recherche>

[1] Recherche en santé mentale Canada (Septembre 2025). *Rapport de Sondage n°25*. [Rapport]. <https://www.mhrc-rsmc.ca/sondage-national-25>