

## Indice d'anxiété financière au **Canada**



United Way  
Centraide  
Canada



# Table des matières

---

1	Résumé du rapport	3
2	Méthodologie	5
3	Résultats détaillés	9
3.1	Finances publiques et littératie financière	10
3.2	Situation financière des Canadiens	18
3.3	Gestion des finances personnelles	25
3.4	Évolution des dépenses	32
3.5	Préoccupations financières	42
3.6	Anxiété et symptômes de stress financier	51
3.7	Recours aux programmes, insécurité alimentaire et situation de pauvreté	59
3.8	Indice d'anxiété financière	69
4	Profil des répondants	77
5	Annexes	79
6	Notre équipe	110

---

1

---

Résumé du rapport

## Ce qu'il faut retenir

L'anxiété financière est profondément présente dans le quotidien des Canadiens. Dans un contexte marqué par l'incertitude, les préoccupations liées à l'abordabilité et à la sécurité financière sont élevées. Bien que l'indice global indique un niveau modéré d'anxiété, la pression exercée par les dépenses essentielles pèse fortement sur les ménages et entraîne des conséquences concrètes sur le bien-être. Plusieurs Canadiens font des compromis budgétaires et reportent certaines décisions, tandis que les plus grandes difficultés se concentrent chez les groupes plus vulnérables. L'insécurité alimentaire et l'exposition à une situation de pauvreté illustrent davantage l'ampleur des difficultés financières à l'échelle du pays.

### INDICE D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE

	Canada	C.B.	Alb- erta	Prai- ries	On- tario	Qué- bec	Atl- antique
Score	<b>43.5</b>	43.1	44.2	43.2	<b>45.1</b>	<b>40.4</b>	44.8
Ressentent de l'anxiété financière*	<b>89%</b>	89%	90%	89%	90%	<b>87%</b>	<b>91%</b>

Le stress financier est assez élevé à l'échelle du pays. Le score est plus élevé en Ontario, ce qui indique une pression financière plus importante dans cette province, tandis que le Québec affiche un niveau comparativement plus faible, ce qui en fait l'une des régions les moins anxieuses financièrement au pays. Environ 9 Canadiens sur 10 ressentent un niveau d'anxiété financière léger ou plus élevé.

**Les dépenses essentielles sont la principale source de pression, tandis que l'épargne constitue également une source importante de préoccupation.**

L'alimentation arrive en tête des préoccupations, avec 58% des Canadiens qui la considèrent comme une source élevée de préoccupation, suivie du logement (50%), de l'épargne (49%) et des coûts d'énergie (46%). Cela correspond aux hausses de dépenses déclarées au cours des six derniers mois, particulièrement pour l'alimentation (61%), l'énergie (51%) et le logement (49%).

**Le stress financier a des effets visibles sur le bien-être au quotidien.**

Penser à leurs finances personnelles rend 60% des Canadiens anxieux, tandis que 40% disent avoir de la difficulté à dormir en raison de leurs finances et 34% indiquent que le stress financier a rendu plus difficile leur concentration au travail ou à l'école. Ces résultats montrent que la pression financière affecte non seulement les budgets, mais aussi la santé mentale et le fonctionnement quotidien.

**Plusieurs Canadiens s'adaptent, mais souvent au prix de compromis plutôt que d'une amélioration.**

Les réductions de dépenses se concentrent dans les catégories discrétionnaires comme les loisirs (35%), l'épargne (26%) et les vêtements (24%), tandis que plusieurs ont également reporté des décisions ou des projets importants, notamment les voyages (46%), les achats importants (40%) et l'épargne ou les investissements pour l'avenir (37%).

**Les difficultés se concentrent chez les ménages vulnérables, et des signaux sociaux plus larges soulignent l'ampleur de la pression financière à l'échelle du pays.**

Les Canadiens en mauvaise situation financière affichent des niveaux de préoccupation beaucoup plus élevés, notamment pour l'alimentation (79%), le logement (74%) et l'épargne (72%), tandis que 38% des Canadiens déclarent vivre au moins une forme d'insécurité alimentaire et 22% disent avoir personnellement vécu une situation de pauvreté.



\*Ressentent un niveau d'anxiété financière léger, modéré, sévère ou extrême.

2

---

Méthodologie

**Contexte et objectifs**

Dans un contexte d’incertitude économique, Centraide United Way Canada a sondé la population afin de comprendre les préoccupations des répondants à l’égard de leur situation financière et de suivre leur évolution au fil du temps. Le présent rapport fait état des résultats de la vague 1 auprès des personnes vivant au Canada.

**Comment et qui?**

Un sondage Web a été réalisé auprès de 8 014 répondants, âgés de 18 ans ou plus et pouvant s’exprimer en français ou en anglais. Afin d’assurer une bonne représentation de certaines régions et de tranches salariales, des quotas en fonction des régions de résidence et des revenus des répondants ont été établis :

Régions	TOTAL	Revenu personnel après impôts < 20 k\$
Colombie-Britannique	1,000	200
Alberta	1,000	400
Prairies	1,000	400
Ontario	2,000	200
Québec	2,000	200
Canada atlantique	1,000	200

**Quand?**

Les données ont été collectées du 17 février au 11 mars 2026.

**Pondération**

Les résultats ont été pondérés en fonction du genre, de l’âge, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité ainsi que du revenu personnel et familial afin d’assurer un échantillon représentatif de la population.

**Marge d’erreur**

À titre indicatif, un échantillon probabiliste de 8 014 répondants aurait une marge d’erreur de plus ou moins 1,1%, et ce 19 fois sur 20.

**Notes**

**Différences significatives**

Les nombres dans les tableaux 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.

Les résultats présentant des différences significatives et pertinentes sont indiqués dans une zone de texte à côté de la présentation des résultats globaux.

**NSP / Refus**

La mention « NSP / Refus » qui apparaît dans le rapport se réfère à la mention « Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre ». Pour chacune des questions, le complément à 100% correspond à celle-ci.

**Arrondissement des données**

Les données présentées ont été arrondies. Par conséquent, il est possible que les totaux diffèrent légèrement de 100 % ou de la somme des parties.

## Comment lire les différences significatives

En plus des résultats globaux, certains croisements sont présentés dans ce rapport. Un chiffre en vert indique une proportion significativement supérieure à la proportion totale des autres sous-groupes (complément). À l'inverse, un chiffre en rouge indique une proportion significativement inférieure à la proportion totale des autres sous-groupes (complément).

- Les répondants dont la situation financière est bonne sont significativement plus nombreux que les autres groupes à croire que les finances publiques du Canada vont bien ou très bien (**42%**). À l'inverse, ceux dont la situation financière est mauvaise (**16%**) sont moins nombreux que les autres groupes à le croire.

	n=	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			
		Avril 2026	18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
<b>TOTAL BIEN</b>	<b>8 014</b>	<b>1 773</b>	<b>2 742</b>	<b>3 499</b>	<b>3 721</b>	<b>4 260</b>	<b>1 000</b>	<b>1 001</b>	<b>1 001</b>	<b>2 008</b>	<b>2 003</b>	<b>1 000</b>	<b>3 947</b>	<b>2 657</b>	<b>1 410</b>	
		<b>32%</b>	<b>35%</b>	<b>28%</b>	<b>32%</b>	<b>37%</b>	<b>27%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>30%</b>	<b>29%</b>	<b>42%</b>	<b>26%</b>	<b>16%</b>
... très bien		4%	9%	4%	2%	6%	3%	4%	5%	5%	5%	3%	2%	6%	2%	2%
... bien		27%	26%	24%	31%	31%	24%	28%	27%	28%	28%	26%	27%	36%	23%	14%
<b>TOTAL MAL</b>		<b>57%</b>	<b>53%</b>	<b>61%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>	<b>58%</b>	<b>55%</b>	<b>59%</b>	<b>55%</b>	<b>53%</b>	<b>64%</b>	<b>57%</b>	<b>47%</b>	<b>62%</b>	<b>72%</b>
... mal		36%	37%	36%	36%	34%	38%	36%	34%	33%	33%	42%	39%	33%	40%	37%
... très mal		21%	15%	24%	21%	22%	20%	19%	25%	22%	20%	22%	18%	15%	21%	35%
Je ne sais pas		11%	13%	12%	11%	7%	15%	13%	10%	12%	14%	7%	14%	10%	13%	12%

## Définitions des populations vulnérables

Les populations vulnérables représentent les populations ci-dessous ciblées par Centraide du Grand Montréal. Une annexe à la fin du rapport présente les résultats détaillés de ces populations pour l'ensemble des questions.

<b>Personnes sans diplôme d'études postsecondaires</b>	Répondants ayant un diplôme d'études primaires ou secondaires uniquement.
<b>Personnes racisées</b>	Se dit d'une personne qui n'est pas de race blanche, qui n'a pas la peau blanche, sans égard au lieu de naissance ou à la citoyenneté.
<b>Nouveaux arrivants</b>	Répondants qui ne sont pas nés au Canada et qui sont arrivés au pays depuis moins de cinq ans.
<b>Personnes avec une limitation fonctionnelle</b>	Répondants ayant une limitation fonctionnelle (déficience motrice; déficience auditive; trouble de langage-parole; trouble de santé mentale; déficience visuelle; déficience intellectuelle; troubles du spectre de l'autisme).
<b>Chefs de famille monoparentale</b>	Répondants ayant à charge des enfants de moins de 18 ans, mais étant l'unique adulte dans leur foyer.
<b>Revenu personnel inférieur à 20 000 \$ (faible revenu)</b>	Répondants ayant un revenu personnel après impôts inférieur à 20 000 \$.
<b>Ménages à faible revenu</b>	Répondants étant dans un ménage avec un revenu familial après impôts inférieur à 50 000 \$.

# 3

---

Résultats détaillés

# 3.1

---

Finances publiques et littératie financière

## Finances publiques et littératie financière – *Résumé*



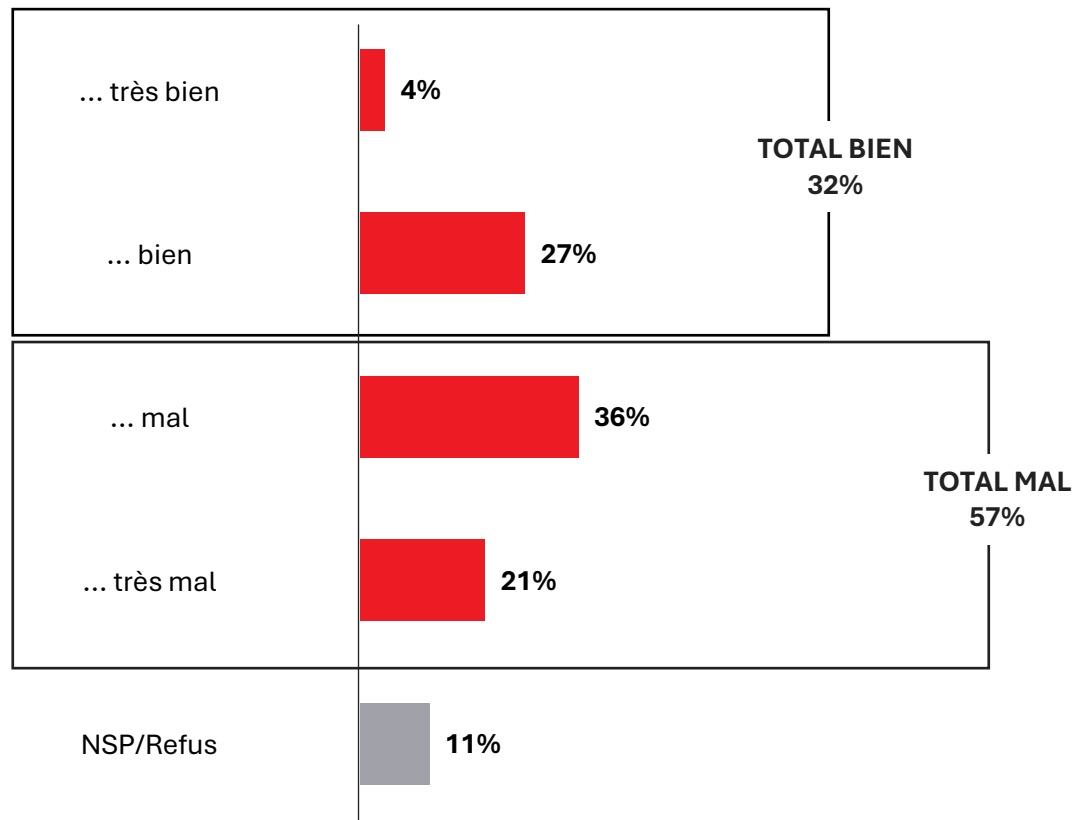
Les perceptions des finances publiques sont assez négatives. À l'échelle du Canada, 57% des répondants estiment que les finances publiques vont mal, comparativement à 32% qui estiment qu'elles vont bien. Le Québec se montre légèrement plus négatif que la moyenne nationale, avec 64% qui jugent la situation mauvaise et seulement 30% qui la jugent positivement. Les perceptions sont particulièrement pessimistes chez les répondants en mauvaise situation financière, dont 72% évaluent négativement les finances publiques.

Les attentes pour les six prochains mois traduisent davantage de la prudence que de l'optimisme. À l'échelle nationale, 39% des répondants s'attendent à ce que l'économie demeure stable, tandis que 38% croient qu'elle se détériorera et seulement 15% anticipent une amélioration. Au Québec, les attentes sont davantage centrées sur la stabilité (43%), mais l'optimisme demeure limité (12%).

Dans ce contexte, l'anxiété économique est assez élevée. Dans l'ensemble, 66% des Canadiens se disent anxieux quant aux perspectives économiques du Canada, dont 21% qui se disent très anxieux. L'anxiété est particulièrement élevée chez les répondants en mauvaise situation financière (76%) et demeure importante dans la plupart des régions, bien qu'elle soit plus faible au Québec (53%) qu'ailleurs.

Enfin, la littératie financière semble représenter un défi. Seulement 43% des répondants atteignent le seuil d'un bon niveau de littératie financière. Alors que 80% comprennent correctement que l'épargne générant des intérêts augmentera au-delà du montant initial, une proportion plus faible démontre une bonne compréhension de l'inflation (69%) ou de la diversification des placements, alors que seulement 57% identifient correctement que l'achat d'une action dans une seule compagnie n'offre pas généralement un rendement plus sûr qu'un fonds commun de placement.

## Perception des finances publiques (1/2)



Q2. Actuellement, croyez-vous que les finances publiques au Canada vont...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Perception des finances publiques (2/2)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
<b>TOTAL BIEN</b>	<b>32%</b>	<b>35%</b>	<b>28%</b>	<b>32%</b>	<b>37%</b>	<b>27%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>	<b>32%</b>	<b>33%</b>	<b>30%</b>	<b>29%</b>	<b>42%</b>	<b>26%</b>	<b>16%</b>
... très bien	4%	9%	4%	2%	6%	3%	4%	5%	5%	5%	3%	2%	6%	2%	2%
... bien	27%	26%	24%	31%	31%	24%	28%	27%	28%	28%	26%	27%	36%	23%	14%
<b>TOTAL MAL</b>	<b>57%</b>	<b>53%</b>	<b>61%</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>	<b>58%</b>	<b>55%</b>	<b>59%</b>	<b>55%</b>	<b>53%</b>	<b>64%</b>	<b>57%</b>	<b>47%</b>	<b>62%</b>	<b>72%</b>
... mal	36%	37%	36%	36%	34%	38%	36%	34%	33%	33%	42%	39%	33%	40%	37%
... très mal	21%	15%	24%	21%	22%	20%	19%	25%	22%	20%	22%	18%	15%	21%	35%
Je ne sais pas	11%	13%	12%	11%	7%	15%	13%	10%	12%	14%	7%	14%	10%	13%	12%

Q2. Actuellement, croyez-vous que les finances publiques au Canada vont...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Perspectives économiques dans les six prochains mois



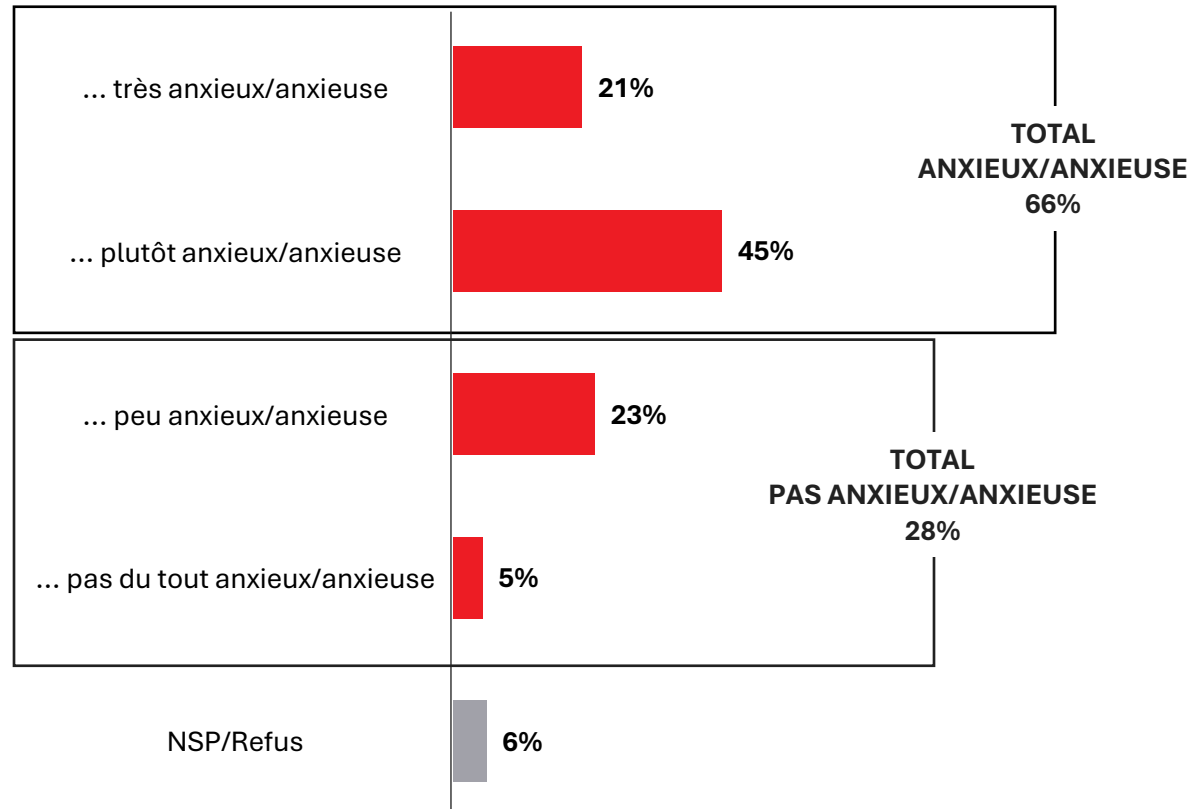
	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			Sept. 2025*
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410	1 527
... s'améliorer	15% ↑	17%	14%	14%	16%	14%	17%	16%	17%	15%	12%	15%	19%	12%	10%	13%
... rester les mêmes	39% ↑	36%	37%	42%	41%	37%	39%	34%	37%	38%	43%	39%	45%	37%	27%	33%
... se détériorer	38% ↓	35%	40%	38%	37%	38%	36%	42%	39%	38%	38%	38%	30%	41%	53%	48%
Ne sait pas	8% ↑	11%	9%	6%	6%	10%	8%	8%	8%	9%	7%	9%	6%	10%	10%	6%

### Q3. D'ici les six prochains mois, croyez-vous que les perspectives économiques du Canada vont...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*Les résultats sont tirés d'un sondage Web mené auprès de la population canadienne, auprès d'un échantillon représentatif de 1 527 Canadiens âgés de 18 ans et plus, du 12 au 14 septembre 2025.

## Niveau d'anxiété quant aux perspectives économiques (1/2)



Q3B. Dans quelle mesure êtes-vous anxieux quant aux perspectives économiques du Canada?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

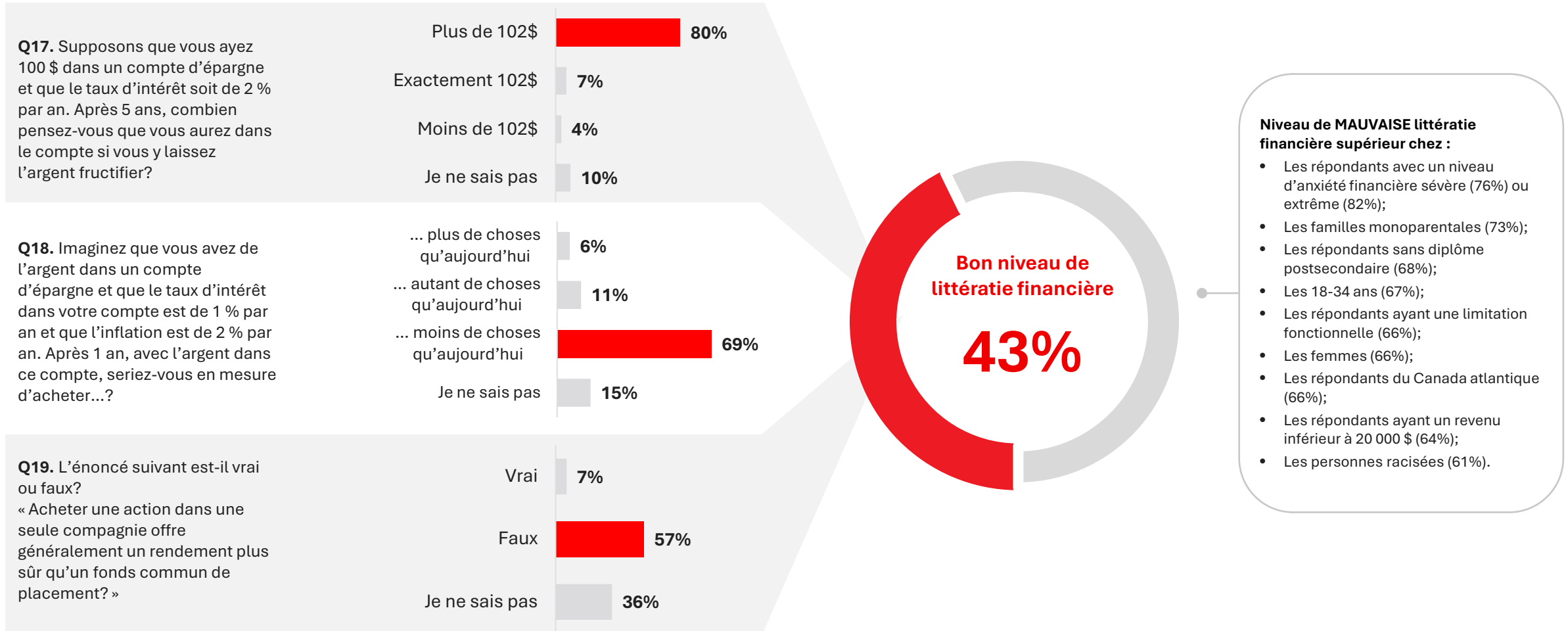
## Niveau d'anxiété quant aux perspectives économiques (2/2)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			EMPLOI			
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	Travailleur	Étudiant	Au foyer	Retraité
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410	4 429	350	828	2 308
<b>TOTAL Anxieux/anxieuse</b>	<b>66%</b>	<b>70%</b>	67%	<b>63%</b>	<b>64%</b>	<b>68%</b>	<b>70%</b>	69%	<b>71%</b>	<b>71%</b>	<b>53%</b>	66%	<b>60%</b>	<b>69%</b>	<b>76%</b>	<b>68%</b>	67%	67%	<b>62%</b>
Très anxieux/anxieuse	<b>21%</b>	<b>25%</b>	23%	<b>18%</b>	21%	22%	21%	<b>26%</b>	24%	<b>25%</b>	<b>13%</b>	21%	<b>14%</b>	22%	<b>39%</b>	22%	20%	<b>31%</b>	<b>16%</b>
Plutôt anxieux/anxieuse	<b>45%</b>	45%	44%	45%	<b>43%</b>	<b>47%</b>	<b>49%</b>	43%	47%	46%	<b>39%</b>	45%	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>37%</b>	<b>46%</b>	46%	<b>37%</b>	46%
<b>TOTAL Pas anxieux/anxieuse</b>	<b>28%</b>	<b>23%</b>	<b>26%</b>	<b>34%</b>	<b>32%</b>	<b>25%</b>	<b>25%</b>	27%	<b>23%</b>	<b>23%</b>	<b>42%</b>	27%	<b>37%</b>	<b>24%</b>	<b>16%</b>	27%	24%	<b>22%</b>	<b>34%</b>
Peu anxieux/anxieuse	<b>23%</b>	<b>21%</b>	<b>21%</b>	<b>27%</b>	<b>26%</b>	<b>21%</b>	21%	21%	<b>17%</b>	<b>19%</b>	<b>35%</b>	22%	<b>30%</b>	<b>20%</b>	<b>13%</b>	<b>22%</b>	23%	<b>19%</b>	<b>28%</b>
Pas du tout anxieux/anxieuse	<b>5%</b>	<b>3%</b>	4%	<b>7%</b>	<b>6%</b>	<b>4%</b>	4%	5%	6%	<b>4%</b>	<b>7%</b>	4%	<b>6%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	5%	<b>2%</b>	<b>3%</b>	<b>6%</b>
Je ne sais pas	<b>6%</b>	7%	<b>7%</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	5%	5%	6%	6%	5%	7%	<b>3%</b>	<b>8%</b>	<b>8%</b>	<b>4%</b>	9%	<b>11%</b>	<b>4%</b>

Q3B. Dans quelle mesure êtes-vous anxieux quant aux perspectives économiques du Canada?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Littératie financière



**NOTE :** Afin d'être jugé comme ayant un bon niveau de littératie financière, un répondant doit obtenir la bonne réponse aux trois questions traitant sur les finances.  
Base : Tous les répondants (n=8 014)

# 3.2

---

Situation financière des Canadiens

## Situation financière – *Résumé*



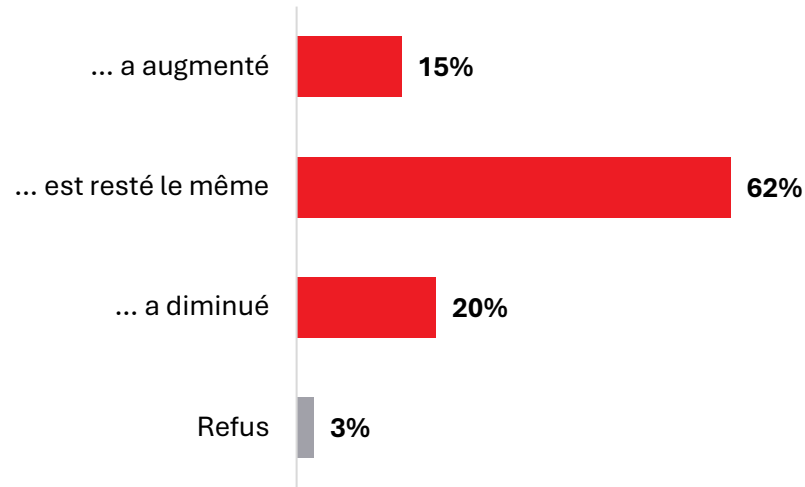
Au cours des six derniers mois, le revenu des ménages est demeuré relativement stable pour la plupart des répondants : 62% indiquent qu'il est resté le même, tandis que 15% rapportent une hausse et 20% une baisse. Toutefois, cette stabilité apparente masque des écarts importants. Les baisses de revenu sont beaucoup plus fréquentes chez les répondants déjà en mauvaise situation financière (41%) et chez les jeunes adultes de 18 à 34 ans (22%), alors que les Canadiens plus âgés, soit ceux de 55 ans et plus, sont plus nombreux à rapporter une stabilité (69%).

Malgré ces pressions, les perceptions de la situation financière personnelle actuelle demeurent globalement plus positives que négatives. Près de la moitié des Canadiens (47%) décrivent leur situation financière actuelle comme bonne, dont 15% qui la jugent excellente, tandis que 19% la décrivent comme mauvaise ou très mauvaise. Le Québec se démarque de façon légèrement plus positive, avec 50% des répondants qui jugent leur situation financière comme bonne et seulement 15% comme mauvaise. Les évaluations financières sont plus favorables chez les Canadiens plus âgés (53% bonne) et les couples sans enfants (57% bonne), mais beaucoup plus faibles chez les ménages monoparentaux, où seulement 26% rapportent une bonne situation et 42% disent que leurs finances sont mauvaises.

Avec du recul, plusieurs répondants indiquent que leur situation financière s'est détériorée plutôt qu'améliorée. À l'échelle nationale, 27% disent que leur situation financière personnelle s'est détériorée au cours des six derniers mois, comparativement à seulement 13% qui rapportent une amélioration; 59% indiquent qu'elle est restée la même. La détérioration est particulièrement concentrée chez les répondants déjà en mauvaise situation financière, dont 66% rapportent une détérioration.

Pour les prochains mois, les Canadiens s'attendent davantage à une stabilité qu'à une amélioration. Une majorité (53%) croit que sa situation financière personnelle restera la même au cours des six prochains mois, tandis que 19% anticipent une amélioration et 20% une détérioration. Les attentes au Québec sont légèrement plus stables, avec 57% qui n'anticipent aucun changement et 18% qui prévoient une détérioration. L'optimisme demeure limité dans l'ensemble et est beaucoup plus faible chez les répondants vulnérables financièrement, notamment ceux en mauvaise situation financière, dont 39% s'attendent à une nouvelle détérioration.

## Évolution du revenu de leur ménage depuis six mois

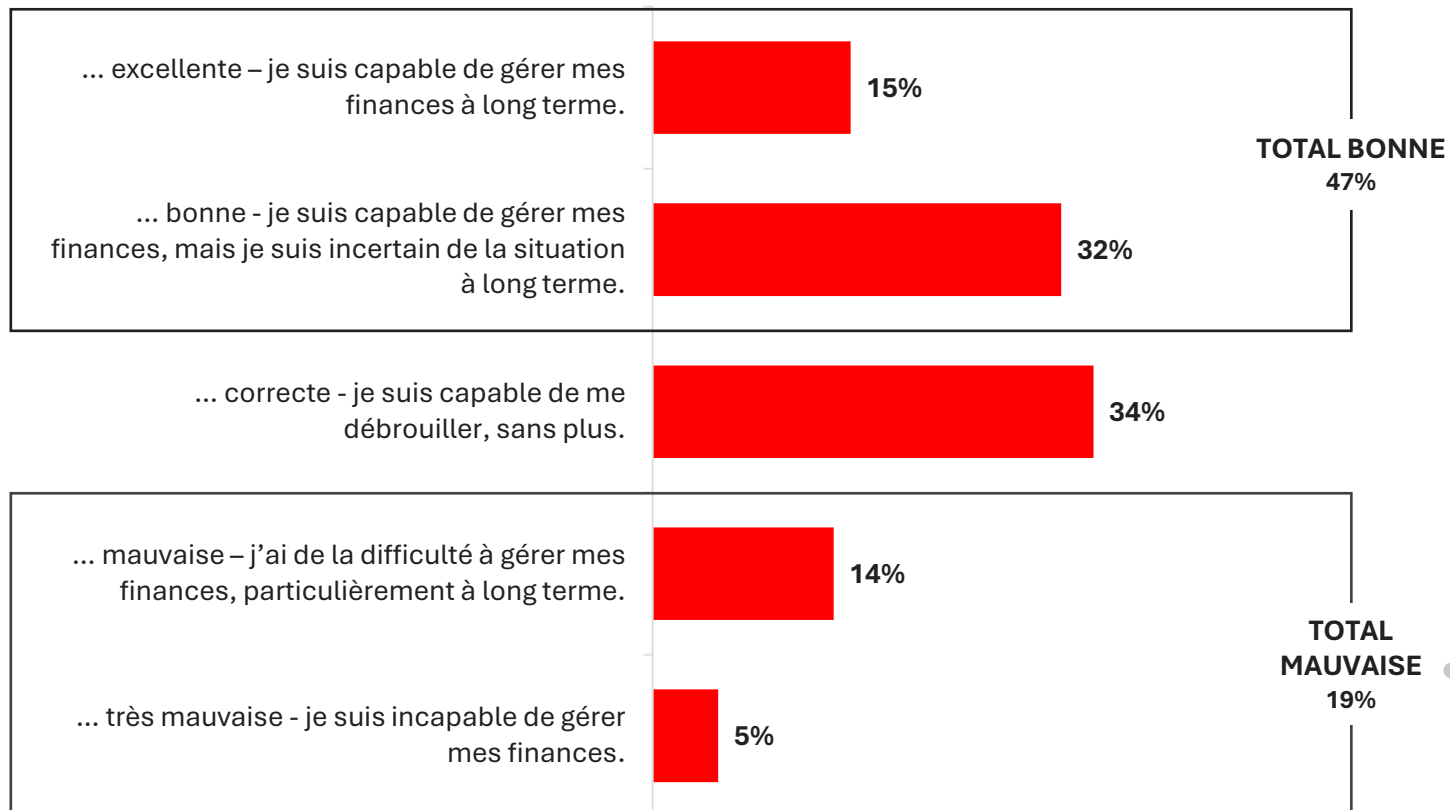


	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
... a augmenté	15%	19%	17%	12%	17%	13%	14%	15%	19%	14%	16%	15%	22%	10%	7%
... est resté le même	62%	55%	60%	69%	62%	63%	64%	58%	63%	62%	64%	62%	67%	63%	49%
... a diminué	20%	22%	21%	17%	19%	21%	19%	24%	16%	21%	18%	18%	9%	23%	41%
Refus	3%	4%	2%	2%	2%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	5%	1%	4%	3%

Q4. Comparativement à il y a six mois, est-ce que le revenu total de tous les membres de votre foyer...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Situation financière personnelle actuelle (1/2)



**Niveau MAUVAISE supérieur chez :**

- Les répondants avec un niveau d’anxiété financière sévère (59%) ou extrême (90%);
- Les répondants sans emploi (42%);
- Les répondants pour qui le revenu a diminué dans les six derniers mois (39%);
- Les répondants ayant une limitation fonctionnelle (31%);
- Les familles monoparentales (29%);
- Les locataires (27%);
- Les parents (29%);
- Les répondants dans un ménage à faible revenu (29%);
- Les personnes racisées (23%);
- Ceux qui ont un mauvais niveau de littératie financière (23%).

Q5. Si vous deviez décrire votre situation financière personnelle actuelle, diriez-vous qu’elle est...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

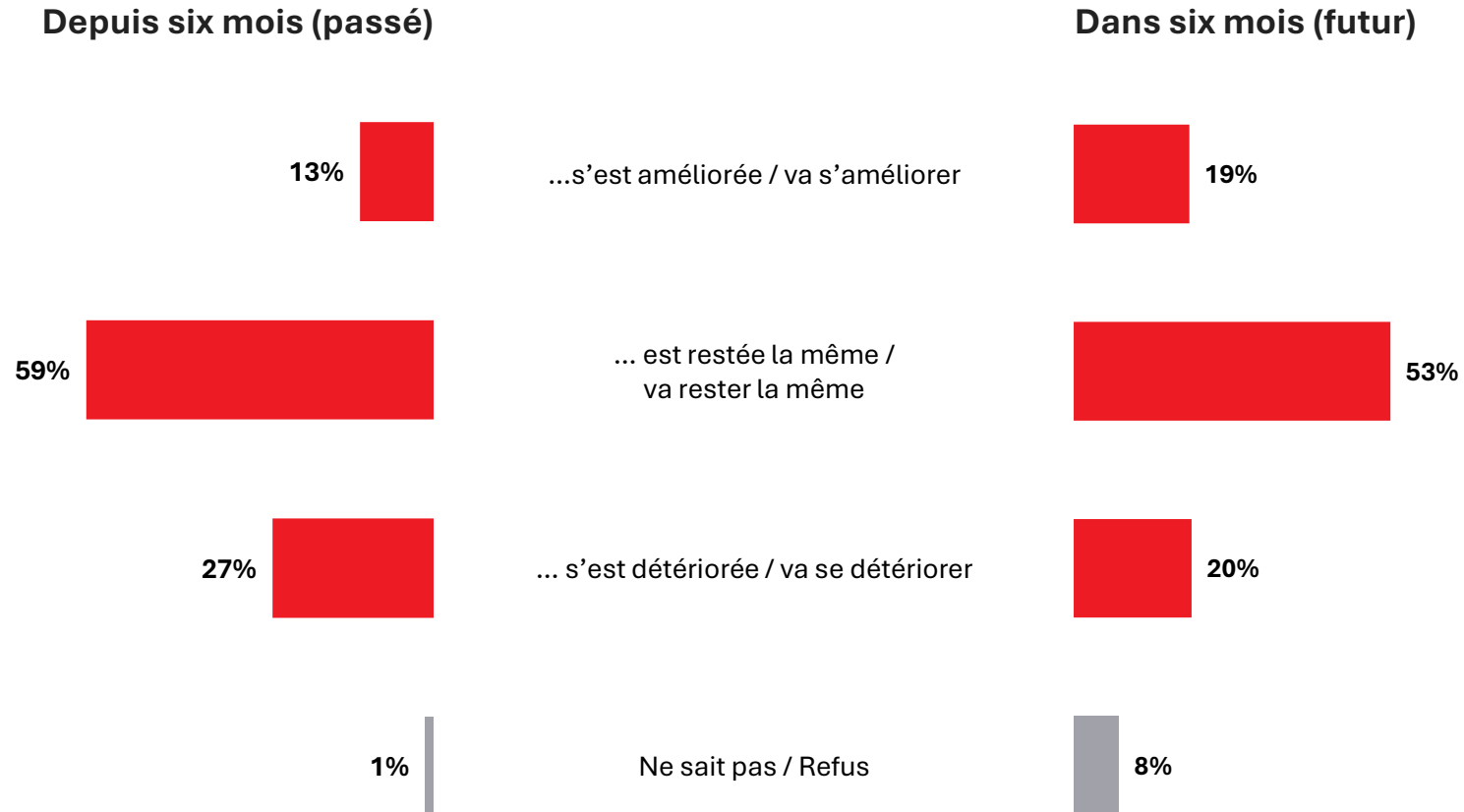
## Situation financière personnelle actuelle (2/2)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						MÉNAGE					Sept. 2025
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Seul	Couple sans enfant	Couple avec enfant	Famille monoparentale	Autre	
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	1 834	3 316	1 275	288	1 301	1 527
<b>TOTAL BONNE</b>	<b>47% ↓</b>	<b>45%</b>	<b>40%</b>	<b>53%</b>	<b>50%</b>	<b>44%</b>	<b>46%</b>	<b>46%</b>	<b>47%</b>	<b>46%</b>	<b>50%</b>	<b>42%</b>	<b>43%</b>	<b>57%</b>	<b>45%</b>	<b>26%</b>	<b>36%</b>	<b>50%</b>
... excellente – je suis capable de gérer mes finances à long terme.	<b>15% ↓</b>	<b>9%</b>	<b>12%</b>	<b>21%</b>	<b>18%</b>	<b>13%</b>	15%	15%	16%	14%	<b>19%</b>	<b>11%</b>	15%	<b>21%</b>	14%	<b>5%</b>	<b>7%</b>	<b>17%</b>
... bonne - je suis capable de gérer mes finances, mais je suis incertain de la situation à long terme.	<b>32%</b>	<b>36%</b>	<b>28%</b>	32%	33%	31%	31%	31%	32%	32%	31%	31%	<b>28%</b>	<b>36%</b>	31%	<b>20%</b>	<b>28%</b>	<b>33%</b>
<b>... correcte - je suis capable de me débrouiller, sans plus.</b>	<b>34%</b>	35%	35%	33%	<b>32%</b>	<b>36%</b>	36%	32%	34%	33%	35%	<b>39%</b>	<b>37%</b>	<b>31%</b>	36%	32%	37%	<b>34%</b>
<b>TOTAL MAUVAISE</b>	<b>19% ↑</b>	<b>20%</b>	<b>25%</b>	<b>14%</b>	<b>18%</b>	<b>20%</b>	<b>18%</b>	<b>22%</b>	<b>19%</b>	<b>21%</b>	<b>15%</b>	<b>19%</b>	<b>20%</b>	<b>12%</b>	<b>20%</b>	<b>42%</b>	<b>28%</b>	<b>16%</b>
... mauvaise – j'ai de la difficulté à gérer mes finances, particulièrement à long terme.	<b>14%</b>	14%	<b>18%</b>	<b>11%</b>	<b>13%</b>	15%	12%	16%	14%	15%	<b>12%</b>	15%	13%	<b>10%</b>	16%	<b>31%</b>	<b>18%</b>	<b>13%</b>
... très mauvaise - je suis incapable de gérer mes finances.	<b>5% ↑</b>	6%	<b>7%</b>	<b>3%</b>	5%	5%	5%	5%	5%	<b>6%</b>	<b>3%</b>	4%	6%	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>11%</b>	<b>9%</b>	<b>3%</b>

Q5. Si vous deviez décrire votre situation financière personnelle actuelle, diriez-vous qu'elle est...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Situation financière personnelle passée et future (1/2)



Q6. Comparativement à il y a six mois, est-ce que votre situation financière personnelle...

Q7. D'ici les six prochains mois, croyez-vous que votre situation financière personnelle...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

## Situation financière personnelle passée et future (2/2)

Depuis six mois (passée)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
... s'est améliorée	13%	17%	14%	9%	14%	11%	12%	12%	14%	13%	13%	10%	20%	7%	2%
...est restée la même	59%	52%	55%	66%	58%	60%	58%	57%	57%	58%	62%	58%	70%	59%	30%
... s'est détériorée	27%	28%	30%	25%	27%	28%	28%	31%	26%	28%	25%	30%	9%	31%	66%
Refus	1%	3%	2%	1%	1%	2%	2%	1%	3%	2%	1%	3%	1%	2%	2%

Dans six mois (future)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			Sept. 2025
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410	1 527
... s'est améliorée	19% ↑	31%	23%	9%	21%	18%	17%	22%	21%	21%	19%	15%	21%	17%	18%	16%
...est restée la même	53% ↓	43%	50%	63%	52%	55%	52%	50%	54%	52%	57%	55%	66%	50%	29%	58%
... s'est détériorée	20%	16%	20%	22%	21%	19%	23%	21%	19%	19%	18%	20%	9%	24%	39%	20%
Refus	8% ↑	9%	7%	7%	6%	9%	8%	7%	6%	8%	6%	10%	4%	9%	14%	6%

Q6. Comparativement à il y a six mois, est-ce que votre situation financière personnelle...

Q7. D'ici les six prochains mois, croyez-vous que votre situation financière personnelle...

Base : Tous les répondants (n=8 014)

# 3.3

---

Gestion des finances personnelles

## Gestion des finances personnelles – Résumé



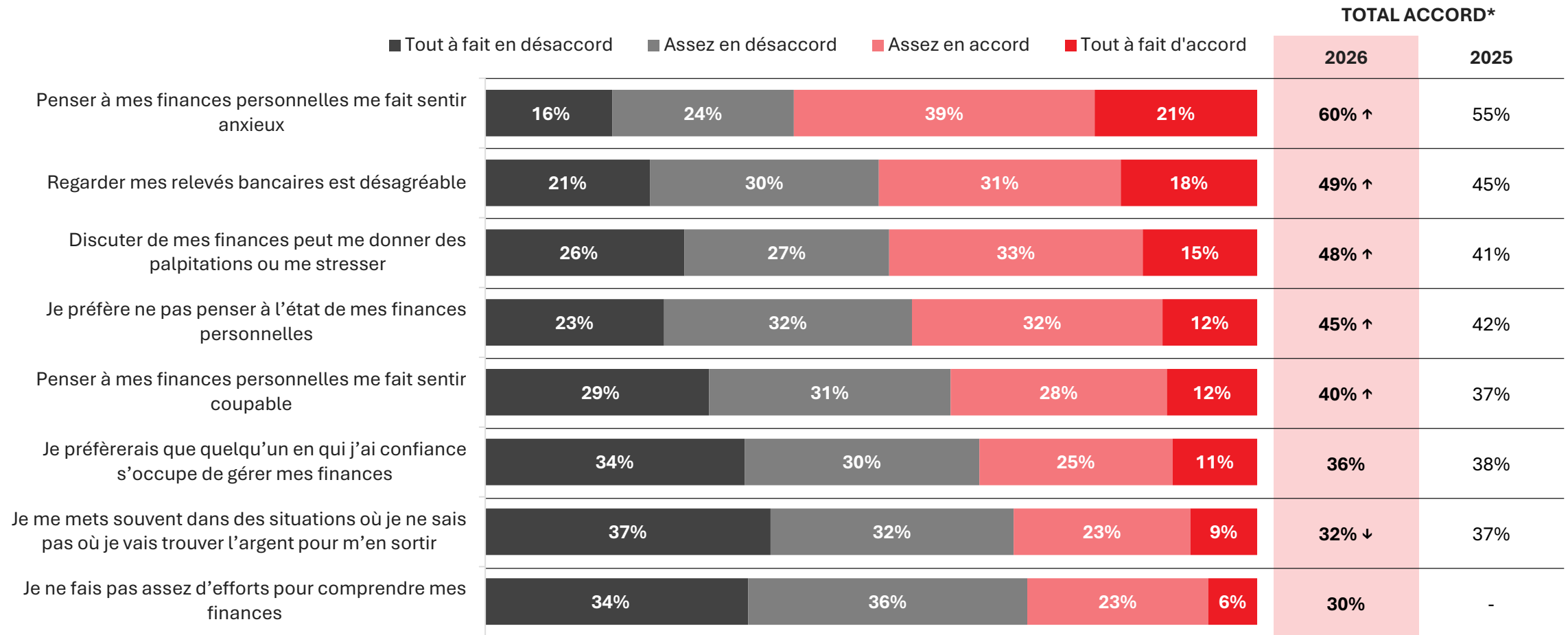
La gestion des finances est associée à de l'anxiété pour une part importante des Canadiens. Dans l'ensemble, 60% disent que penser à leurs finances personnelles les rend anxieux, 49% indiquent que regarder leurs relevés bancaires est désagréable et 48% affirment que discuter de leurs finances peut leur causer du stress. L'inconfort émotionnel est particulièrement marqué chez les jeunes adultes et les répondants vulnérables financièrement. Chez ceux en mauvaise situation financière, 91% disent que penser à leurs finances les rend anxieux et 80% indiquent que discuter de leurs finances est stressant. Le Québec tend à être moins négatif que la moyenne nationale sur ces indicateurs, alors que 51% disent que penser à leurs finances les rend anxieux et 41% indiquent que discuter de leurs finances est stressant.

Les comportements d'évitement sont également répandus. Près de la moitié des répondants (45%) disent préférer ne pas penser à l'état de leurs finances, tandis que 32% indiquent se retrouver souvent dans des situations où ils ne savent pas où trouver l'argent pour s'en sortir. Ces comportements sont beaucoup plus concentrés chez les Canadiens vulnérables financièrement, particulièrement ceux en mauvaise situation financière, chez qui 69% évitent de penser à leurs finances et 66% disent ne pas savoir où trouver l'argent pour s'en sortir.

Cette tension se reflète dans l'indice global d'anxiété financière, qui atteint en moyenne 18,2 sur 32 à l'échelle nationale. L'anxiété est nettement plus élevée chez les jeunes adultes de 18 à 34 ans (20,8) et surtout chez les répondants en mauvaise situation financière (22,8), tandis qu'elle est beaucoup plus faible chez ceux en bonne situation financière (15,7). Le Québec enregistre un score moyen d'anxiété légèrement plus faible, à 17,1.

Cela dit, le rapport à la gestion de l'argent n'est pas entièrement négatif. Une majorité de Canadiens disent se sentir confiants dans la gestion de leurs finances personnelles (69%), et 72% sont d'accord pour dire que le fait de se concentrer sur des stratégies de placement à long terme contribue à réduire le stress. L'intérêt et le plaisir sont toutefois plus modérés : 52% aiment s'informer sur les produits financiers, 47% trouvent agréable de gérer leurs finances, et 46% disent que les plateformes numériques et les applications rendent les placements simples et amusants. Ces attitudes plus positives sont systématiquement plus fortes chez les répondants en bonne situation financière et plus faibles chez ceux qui subissent une pression financière plus importante.

## Disposition face à leurs finances personnelles (1/3)



### Q8A. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

## Disposition face à leurs finances personnelles (2/3)

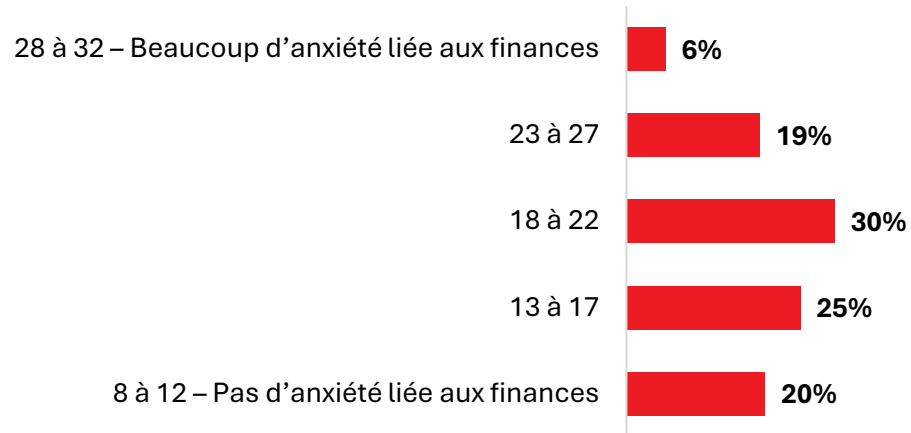
TOTAL ACCORD*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						PARENT		SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Oui	Non	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	1 965	6 049	3 947	2 657	1 410
Penser à mes finances personnelles me fait sentir anxieux	60%	74%	65%	47%	56%	63%	63%	64%	62%	63%	51%	59%	70%	57%	41%	70%	91%
Regarder mes relevés bancaires est désagréable	49%	62%	56%	35%	47%	51%	51%	51%	51%	52%	40%	52%	58%	46%	25%	60%	88%
Discuter de mes finances peut me donner des palpitations ou me stresser	48%	60%	55%	34%	43%	52%	47%	48%	45%	52%	41%	47%	58%	45%	30%	54%	80%
Je préfère ne pas penser à l'état de mes finances personnelles	45%	58%	48%	33%	45%	44%	46%	44%	50%	47%	40%	45%	50%	43%	30%	51%	69%
Penser à mes finances personnelles me fait sentir coupable	40%	60%	46%	22%	38%	41%	41%	42%	42%	42%	34%	39%	51%	36%	25%	45%	66%
Je préférerais que quelqu'un en qui j'ai confiance s'occupe de gérer mes finances	36%	49%	35%	28%	36%	36%	40%	37%	39%	39%	28%	32%	42%	34%	37%	35%	36%
Je me mets souvent dans des situations où je ne sais pas où je vais trouver l'argent pour m'en sortir	32%	45%	37%	19%	35%	28%	32%	33%	36%	35%	25%	29%	39%	29%	17%	32%	66%
Je ne fais pas assez d'efforts pour comprendre mes finances	30%	45%	31%	19%	29%	30%	32%	26%	32%	33%	25%	28%	33%	29%	27%	31%	36%

### Q8A. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

# Disposition face à leurs finances personnelles (3/3) – Échelle d’anxiété financière<sup>1</sup>



**MOYENNE TOTALE : 18.2 / 32.0**

Le niveau d’anxiété liée aux finances est demeuré stable au cours de la dernière année. Les répondants vivant de l’insécurité alimentaire (21,8), les familles monoparentales (20,2), les personnes racisées (20,0) et les répondants ayant une limitation fonctionnelle (19,8) ont obtenu une moyenne significativement supérieure.

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						PARENT		SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Oui	Non	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	1 965	6 049	3 947	2 657	1 410
TOTAL 28-32	6%	10%	6%	2%	6%	6%	7%	4%	7%	7%	4%	4%	8%	5%	3%	3%	17%
TOTAL 23-27	19%	31%	22%	10%	19%	19%	20%	19%	21%	22%	15%	19%	25%	18%	11%	21%	37%
TOTAL 18-22	30%	31%	34%	26%	29%	31%	30%	33%	31%	30%	28%	33%	33%	29%	21%	40%	33%
TOTAL 13-17	25%	18%	23%	31%	25%	26%	24%	24%	24%	25%	28%	25%	21%	26%	30%	26%	10%
TOTAL 8-12	20%	9%	15%	31%	22%	18%	19%	20%	18%	17%	26%	19%	13%	22%	35%	10%	3%
<b>Moyenne</b>	<b>18.2</b>	<b>20.8</b>	<b>19.0</b>	<b>15.9</b>	<b>18.0</b>	<b>18.4</b>	<b>18.5</b>	<b>18.2</b>	<b>18.6</b>	<b>18.7</b>	<b>17.1</b>	<b>18.1</b>	<b>19.7</b>	<b>17.8</b>	<b>15.7</b>	<b>19.1</b>	<b>22.8</b>

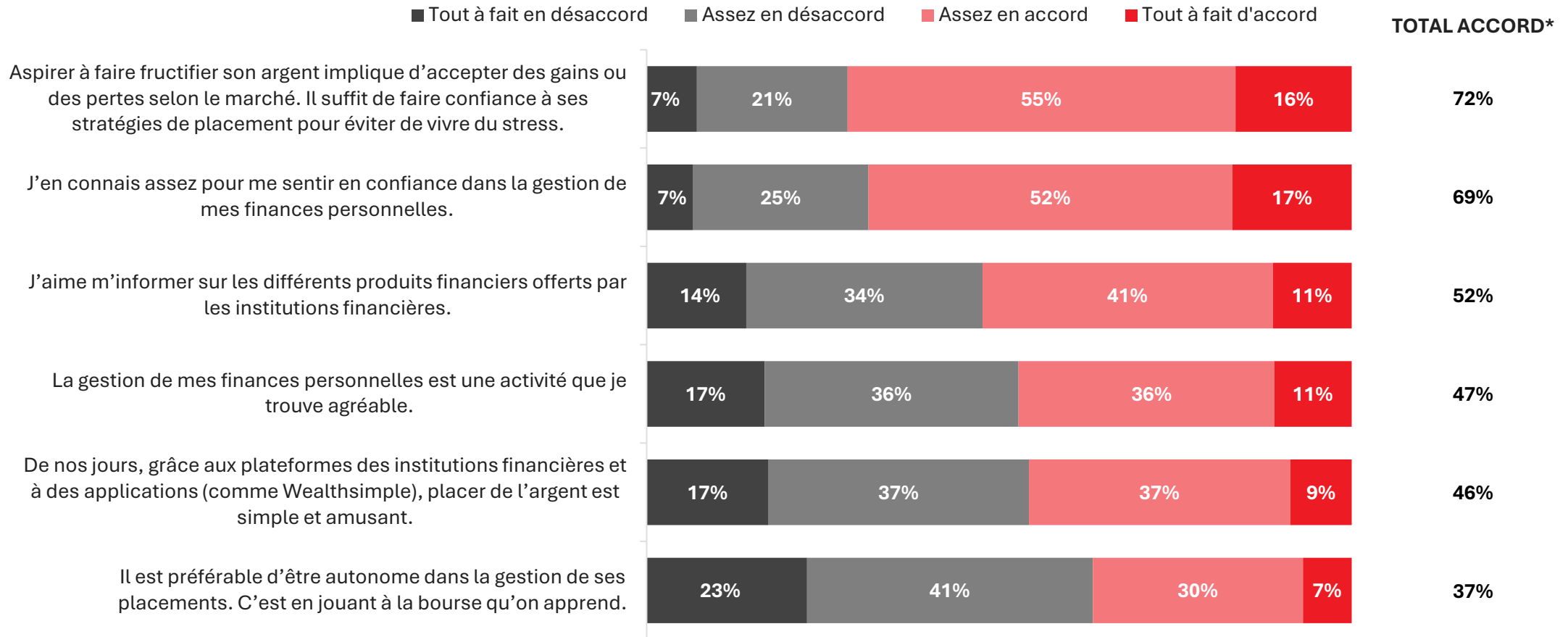
**Q8A. Quel est votre niveau d’accord avec les énoncés suivants?**

Base : Tous les répondants (n=8 014)

**NOTE :** Les scores obtenus aux énoncés de la Q8A ont été additionnés pour obtenir un score allant de 8 à 32 (Tout à fait en désaccord = 1 / Assez en désaccord = 2 / Assez en accord = 3 / Tout à fait en accord = 4).

**Plus le score est élevé, plus l’anxiété reliée aux finances est grande.** <sup>1</sup>Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring financial anxiety. Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics, 5(2), 92.

## Plaisir dans la gestion de leurs finances (1/2)



**Q8B. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?**

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

## Plaisir dans la gestion de leurs finances (2/2)

TOTAL ACCORD*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
Aspirer à faire fructifier son argent implique d'accepter des gains ou des pertes selon le marché. Il suffit de faire confiance à ses stratégies de placement pour éviter de vivre du stress.	72%	75%	70%	70%	76%	67%	72%	70%	68%	72%	73%	66%	80%	68%	58%
J'en connais assez pour me sentir en confiance dans la gestion de mes finances personnelles.	69%	66%	66%	72%	74%	64%	69%	72%	70%	68%	67%	70%	77%	66%	53%
J'aime m'informer sur les différents produits financiers offerts par les institutions financières.	52%	63%	53%	45%	59%	47%	55%	50%	52%	54%	51%	46%	58%	48%	46%
La gestion de mes finances personnelles est une activité que je trouve agréable.	47%	52%	43%	47%	55%	40%	49%	46%	47%	47%	49%	41%	60%	41%	26%
De nos jours, grâce aux plateformes des institutions financières et à des applications (comme Wealthsimple), placer de l'argent est simple et amusant.	46%	61%	50%	33%	53%	39%	48%	45%	44%	47%	46%	39%	52%	43%	36%
Il est préférable d'être autonome dans la gestion de ses placements. C'est en jouant à la bourse qu'on apprend.	37%	54%	39%	23%	45%	29%	38%	36%	35%	37%	38%	28%	38%	36%	35%

**Q8B. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?**

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

# 3.4

---

Évolution des dépenses

## Évolution des dépenses – *Résumé*



Au cours des six derniers mois, les dépenses des ménages ont augmenté dans la plupart des catégories, particulièrement pour les postes essentiels. L'alimentation affiche la plus forte hausse, avec 61% des répondants qui rapportent une augmentation de leurs dépenses, suivie de l'énergie (51%), du logement (49%) et des dépenses liées aux enfants (47% parmi les parents). Les hausses sont également notables pour le transport (42%) et les services (39%). Ces résultats suggèrent que les pressions liées aux coûts demeurent concentrées dans les dépenses du quotidien.

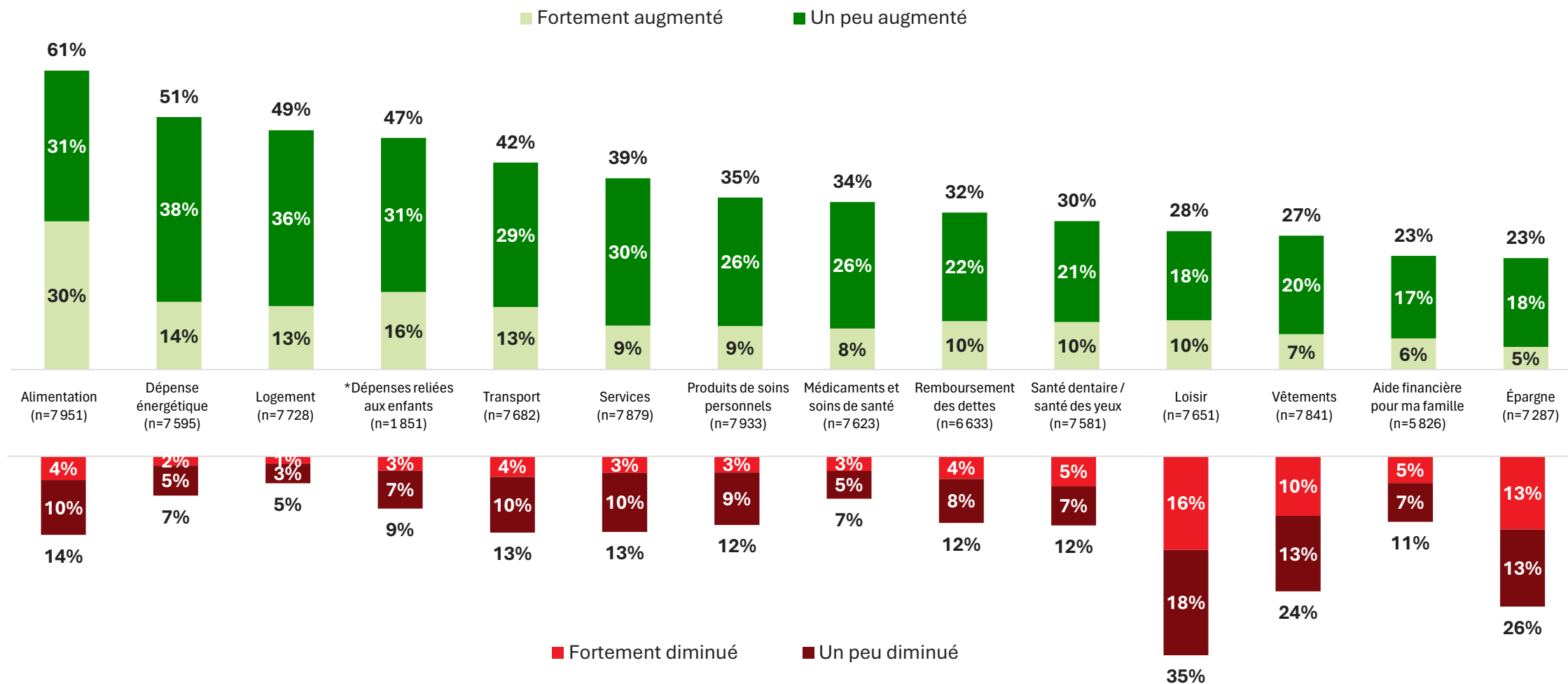
À l'inverse, les diminutions de dépenses sont plus fréquentes dans les catégories discrétionnaires, ce qui indique la persistance de compromis budgétaires. Les loisirs constituent la catégorie la plus souvent réduite (35%), suivis de l'épargne (26%) et des vêtements (24%). Cela suggère que plusieurs ménages ajustent leurs dépenses non essentielles afin d'absorber la hausse des coûts dans les postes budgétaires de base.

La vulnérabilité financière façonne fortement ces tendances. Les répondants en mauvaise situation financière sont plus nombreux à rapporter des hausses dans plusieurs catégories, notamment le logement (55%), le transport (49%) et, surtout, le remboursement des dettes (43%). Ils sont également beaucoup plus nombreux à réduire leurs dépenses discrétionnaires, notamment les loisirs (53%), l'épargne (57%) et les vêtements (39%). Ces résultats traduisent un contexte budgétaire beaucoup plus serré chez les ménages financièrement fragiles.

Pour les prochains mois, les Canadiens s'attendent à ce que les pressions sur les dépenses se poursuivent. Une majorité anticipe une nouvelle hausse de l'alimentation (53%), tandis que des proportions importantes prévoient aussi une hausse du logement (42%), de l'énergie (42%) et du transport (39%). Parallèlement, les réductions anticipées demeurent concentrées dans les loisirs (25%) et l'épargne (21%), ce qui renforce l'idée que les ménages s'attendent à continuer de faire des compromis dans les postes plus flexibles de leur budget.

Les pressions financières ont aussi des répercussions sur les décisions de vie. Près de la moitié des répondants disent avoir reporté ou évité de prendre des vacances ou de voyager (46%), tandis que 40% ont reporté un achat important et 37% ont repoussé le fait d'épargner ou d'investir pour l'avenir. Ces comportements sont beaucoup plus fréquents chez les répondants en mauvaise situation financière et chez les ménages monoparentaux, soulignant les conséquences plus larges d'un stress financier soutenu.

# Évolution des dépenses du ménage depuis six mois (1/3)



**Q10. Pensez aux dépenses de votre ménage au cours des six derniers mois. Avez-vous augmenté ou diminué la portion de vos dépenses que vous consacrez aux catégories suivantes?**

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100 % correspond à la mention « Aucun changement ».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Évolution des dépenses du ménage depuis six mois (2/3) – Total augmentation

TOTAL AUGMENTÉ (un peu + fortement)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Alimentation (n=7 951)	61%	54%	63%	64%	59%	63%	61%	60%	66%	60%	60%	63%	62%	61%	57%
Dépense énergétique (n=7 595)	51%	45%	51%	56%	50%	53%	49%	54%	53%	50%	49%	65%	50%	52%	54%
Logement (n=7 728)	49%	47%	48%	51%	48%	50%	48%	50%	48%	48%	49%	48%	44%	51%	55%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 851)	47%	53%	46%	36%	51%	44%	46%	51%	44%	46%	50%	44%	46%	47%	49%
Transport (n=7 682)	42%	43%	44%	40%	39%	45%	43%	45%	51%	41%	39%	46%	39%	43%	49%
Services (n=7 879)	39%	35%	38%	43%	38%	40%	38%	40%	45%	39%	37%	40%	37%	39%	42%
Produits de soins personnels (n=7 933)	35%	35%	36%	34%	33%	37%	35%	36%	39%	37%	30%	36%	33%	36%	38%
Médicaments et soins de santé (n=7 623)	34%	32%	32%	37%	32%	35%	37%	34%	37%	31%	35%	36%	32%	36%	36%
Remboursement des dettes (n=6 633)	32%	38%	35%	25%	30%	33%	32%	34%	34%	33%	29%	31%	25%	34%	43%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 581)	30%	28%	29%	33%	29%	31%	32%	31%	34%	27%	33%	31%	31%	31%	28%
Loisir (n=7 651)	28%	33%	28%	25%	28%	28%	27%	31%	33%	28%	26%	25%	31%	27%	24%
Vêtements (n=7 841)	27%	32%	28%	24%	27%	28%	28%	30%	30%	27%	25%	26%	27%	28%	28%
Aide financière pour ma famille (n=5 826)	23%	27%	22%	21%	24%	22%	24%	26%	28%	24%	18%	21%	23%	21%	26%
Épargne (n=7 287)	23%	28%	23%	18%	25%	20%	26%	24%	24%	22%	23%	18%	31%	17%	9%

**Q10. Pensez aux dépenses de votre ménage au cours des six derniers mois. Avez-vous augmenté ou diminué la portion de vos dépenses que vous consacrez aux catégories suivantes?**

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100 % correspond à la mention « Aucun changement ».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Évolution des dépenses du ménage depuis six mois (3/3) – Total diminution

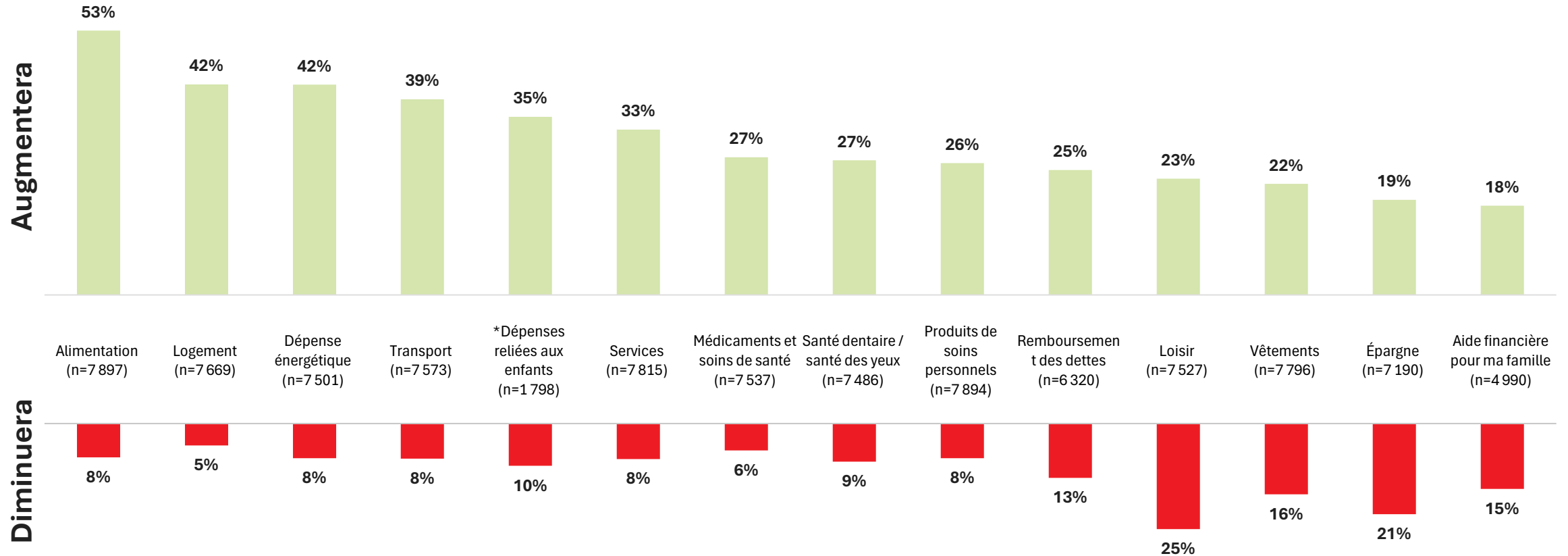
TOTAL DIMINUÉ (un peu + fortement)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Loisir (n=7 651)	35%	33%	37%	34%	32%	37%	37%	36%	31%	34%	34%	38%	25%	39%	53%
Épargne (n=7 287)	26%	26%	27%	26%	25%	28%	30%	32%	23%	26%	22%	28%	13%	31%	57%
Vêtements (n=7 841)	24%	25%	24%	23%	20%	27%	25%	24%	22%	24%	23%	22%	15%	27%	39%
Alimentation (n=7 951)	14%	14%	14%	13%	12%	15%	12%	17%	11%	15%	12%	14%	8%	15%	27%
Transport (n=7 682)	13%	14%	12%	14%	13%	13%	12%	15%	12%	14%	12%	12%	10%	13%	21%
Services (n=7 879)	13%	15%	14%	12%	13%	14%	15%	14%	11%	14%	11%	13%	11%	12%	20%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 581)	12%	15%	11%	11%	12%	12%	12%	13%	10%	12%	12%	12%	7%	12%	26%
Produits de soins personnels (n=7 933)	12%	15%	13%	9%	11%	13%	14%	13%	10%	13%	10%	11%	7%	12%	25%
Remboursement des dettes (n=6 633)	12%	12%	13%	10%	11%	12%	14%	14%	9%	11%	12%	9%	8%	11%	20%
Aide financière pour ma famille (n=5 826)	11%	13%	12%	10%	11%	12%	12%	15%	10%	11%	11%	12%	7%	11%	23%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 851)	9%	9%	9%	8%	8%	10%	10%	5%	9%	11%	8%	9%	9%	7%	14%
Médicaments et soins de santé (n=7 623)	7%	11%	7%	6%	8%	7%	8%	10%	7%	7%	6%	7%	4%	7%	16%
Dépense énergétique (n=7 595)	7%	8%	8%	5%	7%	7%	9%	8%	6%	6%	7%	7%	5%	7%	10%
Logement (n=7 728)	5%	7%	5%	3%	5%	4%	7%	5%	4%	4%	5%	3%	5%	4%	6%

**Q10. Pensez aux dépenses de votre ménage au cours des six derniers mois. Avez-vous augmenté ou diminué la portion de vos dépenses que vous consacrez aux catégories suivantes?**

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100 % correspond à la mention « Aucun changement ».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Évolution projetée des dépenses du ménage dans six mois (1/3)



Q13. Pensez aux dépenses de votre ménage dans les six prochains mois. Croyez-vous que la proportion de votre budget dédiée aux catégories suivantes augmentera, diminuera ou restera la même?

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100% correspond à la mention «Restera le même ».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Évolution projetée des dépenses du ménage dans six mois (2/3) – Total augmentation

TOTAL AUGMENTERA (un peu + fortement)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Alimentation (n=7 897)	53%	42%	53%	60%	50%	55%	54%	53%	54%	52%	51%	58%	52%	52%	55%
Logement (n=7 669)	42%	37%	39%	47%	38%	46%	42%	44%	42%	40%	44%	42%	37%	45%	48%
Dépense énergétique (n=7 501)	42%	30%	39%	51%	40%	44%	40%	44%	47%	40%	39%	54%	40%	44%	44%
Transport (n=7 573)	39%	34%	39%	42%	37%	41%	42%	39%	44%	37%	37%	45%	35%	42%	44%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 798)	35%	37%	35%	34%	35%	36%	34%	36%	39%	32%	40%	41%	34%	33%	41%
Services (n=7 815)	33%	26%	29%	41%	32%	34%	33%	32%	36%	33%	31%	37%	30%	34%	37%
Médicaments et soins de santé (n=7 537)	27%	22%	24%	33%	26%	28%	30%	30%	28%	25%	27%	29%	25%	28%	34%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 486)	27%	21%	25%	32%	25%	29%	29%	27%	27%	25%	28%	28%	24%	30%	30%
Produits de soins personnels (n=7 894)	26%	23%	25%	29%	24%	29%	28%	26%	29%	26%	25%	28%	23%	28%	31%
Remboursement des dettes (n=6 320)	25%	28%	28%	20%	24%	26%	27%	27%	26%	25%	23%	25%	17%	26%	39%
Loisir (n=7 527)	23%	23%	22%	24%	22%	25%	24%	24%	25%	23%	22%	21%	23%	23%	23%
Vêtements (n=7 796)	22%	23%	24%	20%	22%	23%	21%	25%	25%	22%	20%	23%	19%	23%	28%
Épargne (n=7 190)	19%	27%	20%	12%	19%	19%	22%	17%	19%	20%	18%	18%	19%	18%	20%
Aide financière pour ma famille (n=4 990)	18%	21%	17%	16%	18%	18%	21%	17%	20%	18%	15%	18%	16%	17%	23%

**Q13. Pensez aux dépenses de votre ménage dans les six prochains mois. Croyez-vous que la proportion de votre budget dédiée aux catégories suivantes augmentera, diminuera ou restera la même?**

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100% correspond à la mention «Restera le même».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Évolution projetée des dépenses du ménage dans six mois (3/3) – Total diminution

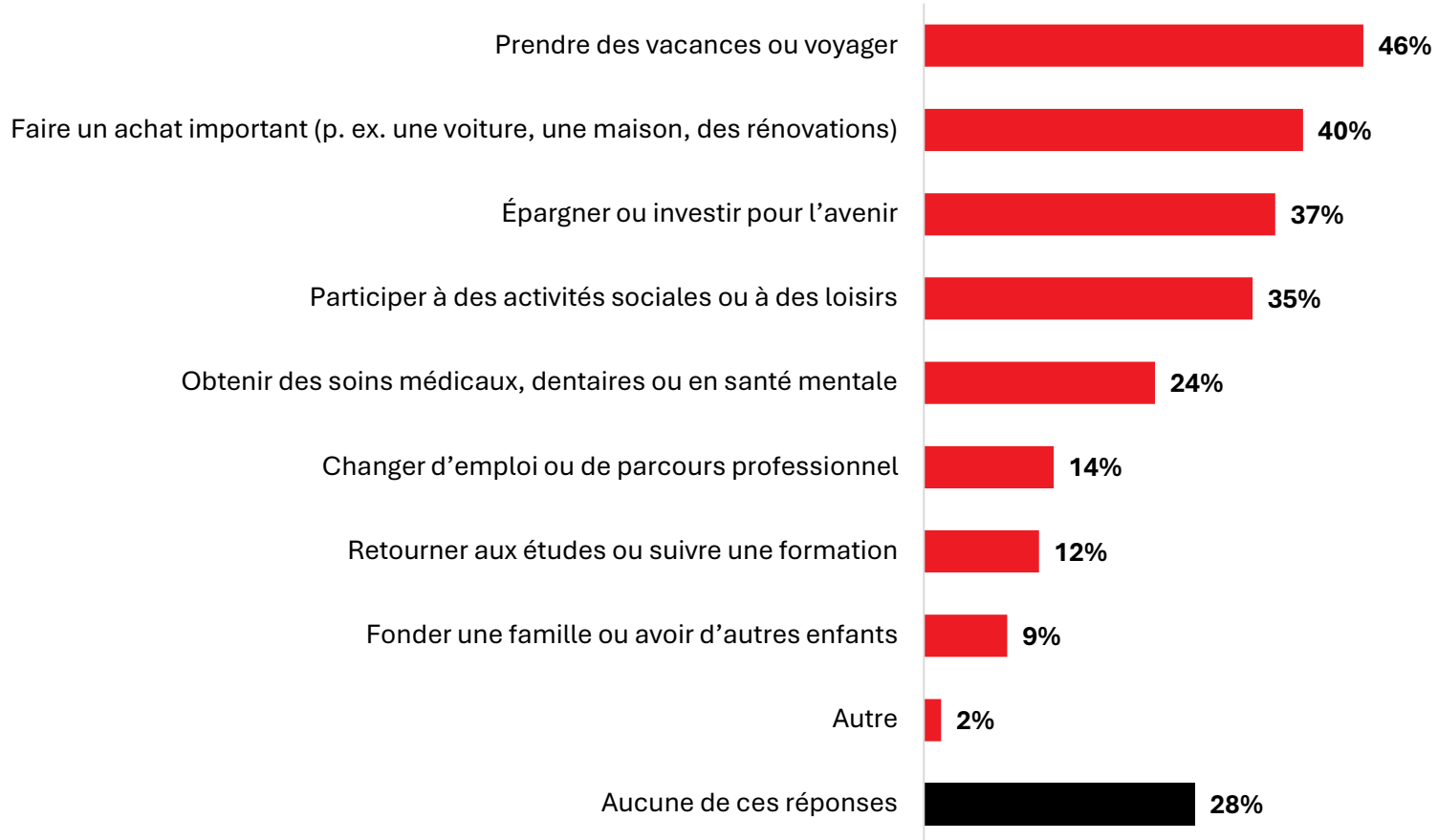
TOTAL DIMINUERA (un peu + fortement)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Loisir (n=7 527)	25%	23%	26%	25%	24%	25%	26%	24%	23%	24%	23%	30%	15%	29%	41%
Épargne (n=7 190)	21%	16%	22%	24%	20%	22%	23%	25%	20%	21%	19%	24%	10%	27%	40%
Vêtements (n=7 796)	16%	16%	17%	16%	14%	18%	16%	16%	16%	17%	16%	17%	9%	20%	29%
Aide financière pour ma famille (n=4 990)	15%	10%	19%	16%	13%	17%	15%	17%	15%	15%	14%	16%	8%	17%	27%
Remboursement des dettes (n=6 320)	13%	13%	14%	11%	13%	12%	13%	13%	11%	13%	14%	11%	9%	13%	19%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 798)	10%	10%	10%	8%	9%	10%	10%	10%	5%	12%	8%	6%	9%	8%	16%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 486)	9%	12%	9%	7%	9%	9%	9%	11%	8%	9%	8%	9%	5%	9%	18%
Services (n=7 815)	8%	9%	10%	7%	8%	8%	9%	10%	7%	8%	7%	10%	5%	9%	16%
Transport (n=7 573)	8%	10%	9%	7%	8%	8%	9%	10%	6%	9%	6%	10%	5%	9%	15%
Produits de soins personnels (n=7 894)	8%	10%	9%	6%	8%	8%	9%	9%	6%	9%	6%	8%	4%	8%	18%
Dépense énergétique (n=7 501)	8%	14%	8%	4%	9%	7%	8%	8%	6%	8%	8%	10%	6%	9%	13%
Alimentation (n=7 897)	8%	9%	9%	6%	8%	8%	8%	8%	7%	10%	5%	9%	4%	9%	17%
Médicaments et soins de santé (n=7 537)	6%	9%	7%	4%	6%	6%	6%	7%	7%	7%	4%	8%	3%	7%	12%
Logement (n=7 669)	5%	7%	6%	3%	6%	5%	6%	6%	5%	5%	4%	6%	3%	5%	9%

**Q13. Pensez aux dépenses de votre ménage dans les six prochains mois. Croyez-vous que la proportion de votre budget dédiée aux catégories suivantes augmentera, diminuera ou restera la même?**

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) / Le complément à 100% correspond à la mention «Restera le même».

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Décisions et projets reportés en raison de la situation financière (1/2)



**QFIN. Y a-t-il des choses que vous avez retardées, évitées ou décidé de ne pas faire en raison de votre situation financière ou de l'anxiété liée à vos finances?\***

Base: Tous les répondants (n=8 014) \*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

## Décisions et projets reportés en raison de la situation financière (2/2)

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			Famille monoparentale	
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	Oui	Non
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410	372	7 642
Prendre des vacances ou voyager	46%	46%	53%	41%	41%	51%	48%	53%	48%	46%	42%	47%	31%	55%	69%	62%	46%
Faire un achat important (p. ex. une voiture, une maison, des rénovations)	40%	40%	47%	34%	37%	43%	41%	45%	41%	42%	32%	41%	28%	46%	58%	51%	39%
Épargner ou investir pour l'avenir	37%	38%	45%	29%	34%	40%	39%	40%	37%	38%	32%	37%	19%	45%	68%	53%	36%
Participer à des activités sociales ou à des loisirs	35%	39%	41%	26%	30%	38%	34%	40%	35%	36%	29%	36%	18%	40%	65%	50%	34%
Obtenir des soins médicaux, dentaires ou en santé mentale	24%	26%	27%	21%	21%	27%	26%	30%	24%	24%	21%	25%	11%	27%	51%	34%	24%
Changer d'emploi ou de parcours professionnel	14%	21%	20%	4%	14%	13%	13%	15%	14%	15%	12%	12%	10%	14%	22%	24%	13%
Retourner aux études ou suivre une formation	12%	19%	17%	4%	11%	13%	13%	18%	13%	12%	9%	10%	6%	13%	25%	23%	12%
Fonder une famille ou avoir d'autres enfants	9%	19%	10%	1%	9%	8%	9%	10%	9%	9%	8%	7%	6%	9%	15%	10%	9%
Autre	2%	1%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	2%	1%	2%	4%	2%	2%
Aucune de ces réponses	28%	19%	21%	41%	31%	26%	26%	24%	28%	27%	34%	30%	43%	20%	8%	13%	29%

QFIN. Y a-t-il des choses que vous avez retardées, évitées ou décidé de ne pas faire en raison de votre situation financière ou de l'anxiété liée à vos finances?\*

Base: Tous les répondants (n=8 014) \*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

# 3.5

---

Préoccupations financières

## Préoccupations financières – *Résumé*



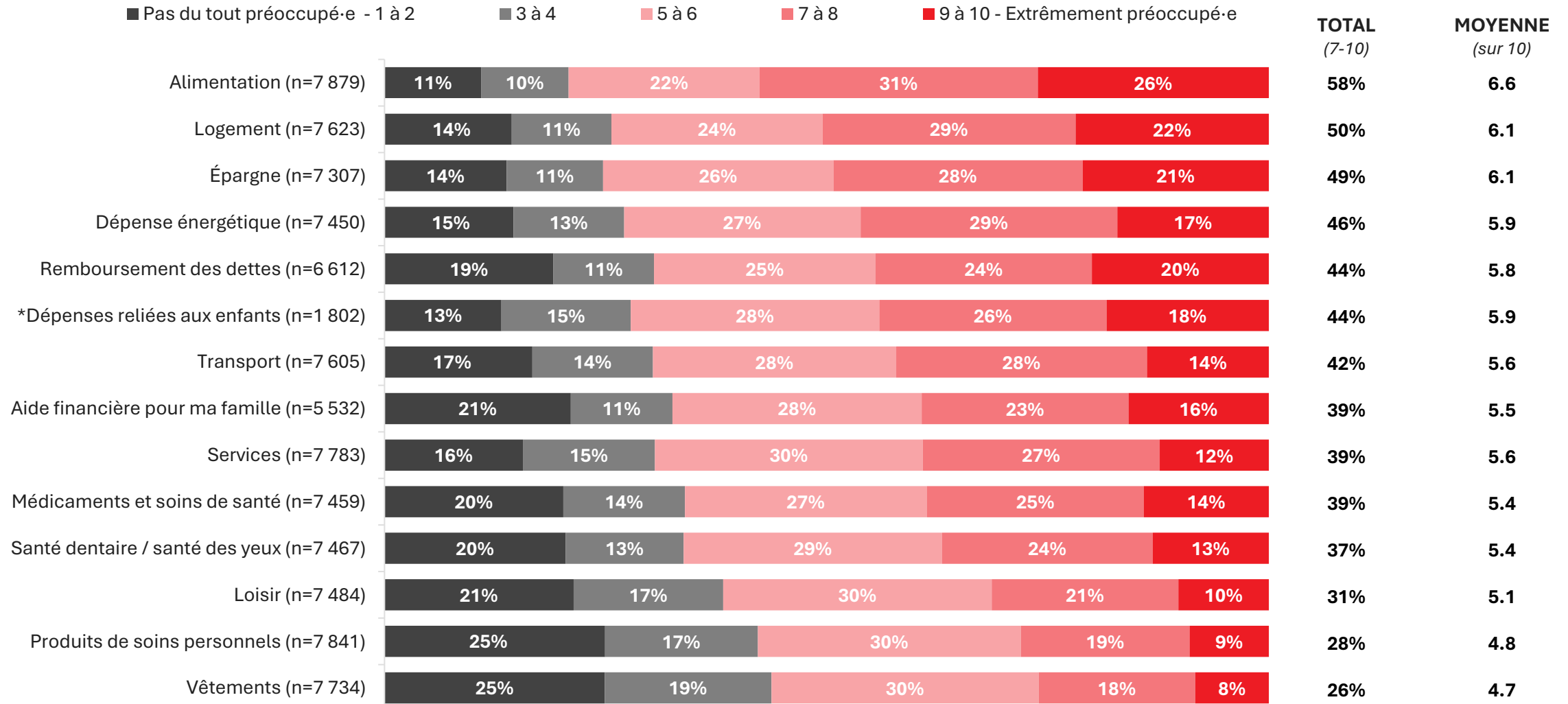
Les préoccupations sont les plus élevées pour les besoins essentiels du ménage. L'alimentation arrive en tête des préoccupations, avec 58% des répondants qui la considèrent comme une source élevée de préoccupation (7 à 10 sur 10), suivie du logement (50%), de l'épargne (49%), de la dépense énergétique (46%), du remboursement des dettes (44%) et des dépenses liées aux enfants (44% parmi les parents). Ces résultats confirment que les dépenses du quotidien et la sécurité financière demeurent au cœur du stress des ménages.

Les craintes financières plus larges sont également répandues. Une majorité de répondants craignent de ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété (57%), de subir une grosse dépense imprévue (54%) et de ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite (51%). Des proportions importantes craignent aussi de ne pas être en mesure de rembourser ou réduire leurs dettes (37%), de payer leurs achats essentiels comme l'épicerie et le transport (36%) ou de payer leurs dépenses d'habitation (36%). Cela montre que l'anxiété financière va au-delà des dépenses courantes et touche aussi la stabilité à plus long terme ainsi que la capacité à faire face aux imprévus.

Ces préoccupations sont fortement liées à la vulnérabilité financière. Les répondants en mauvaise situation financière affichent des niveaux de préoccupation beaucoup plus élevés dans presque toutes les catégories, notamment pour l'alimentation (79%), le logement (74%), l'épargne (72%), le remboursement des dettes (76%) et les dépenses imprévues (85%). Ils sont également beaucoup plus nombreux à craindre de ne pas être en mesure de payer leurs achats essentiels (79%) ou leurs dépenses d'habitation (73%). À l'inverse, les niveaux de préoccupation sont nettement plus faibles chez ceux en bonne situation financière.

Chez les locataires, la crainte d'éviction est également importante. Près des deux tiers (64%) disent craindre, à différents degrés, que leur propriétaire exerce son droit d'éviction ou reprenne le logement dans un avenir rapproché, dont 13% qui le craignent beaucoup. Cette crainte est encore plus élevée chez les locataires en mauvaise situation financière (72%) et chez les jeunes adultes de 18 à 34 ans (70%), ce qui suggère que l'insécurité liée au logement demeure une dimension importante du stress financier.

## Préoccupations envers leurs catégories de dépenses (1/3)

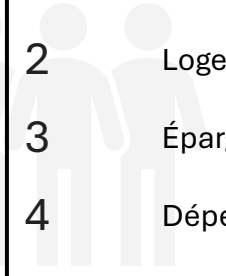


**Q11. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vos dépenses dans les catégories suivantes sont-elles une source de préoccupation pour vous?**

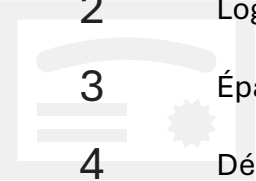
1 étant « Pas du tout préoccupé-e » et 10 étant « Extrêmement préoccupé-e ».

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) | \*Énoncé présenté aux parents seulement


## Préoccupations envers leurs catégories de dépenses (2/3) – Principales préoccupations



Population canadienne		
1	Alimentation	6.6
2	Logement	6.1
3	Épargne	6.1
4	Dépense énergétique	5.9
5	*Dépenses reliées aux enfants	5.9




Personnes sans diplôme d'études postsecondaires		
1	Alimentation	6.6
2	Logement	6.2
3	Épargne	6.0
4	Dépense énergétique	5.9
5	*Dépenses reliées aux enfants	5.9



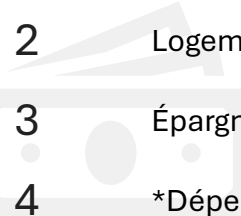
Personnes racisées		
1	Alimentation	7.0
2	Logement	6.9
3	Épargne	6.8
4	*Dépenses reliées aux enfants	6.6
5	Remboursement des dettes	6.5

### Personnes avec une limitation fonctionnelle



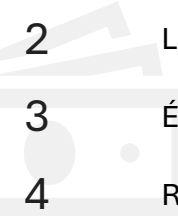
1	Alimentation	7.0
2	*Dépenses reliées aux enfants	6.6
3	Épargne	6.6
4	Logement	6.5
5	Remboursement des dettes	6.3

### Ménages à faible revenu



1	Alimentation	6.9
2	Logement	6.5
3	Épargne	6.4
4	*Dépenses reliées aux enfants	6.3
5	Dépense énergétique	6.2

### Personnes à faible revenu



1	Alimentation	6.9
2	Logement	6.5
3	Épargne	6.4
4	Remboursement des dettes	6.1
5	Dépense énergétique	6.1

Q11. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vos dépenses dans les catégories suivantes sont-elles une source de préoccupation pour vous?

1 étant « Pas du tout préoccupé-e » et 10 étant « Extrêmement préoccupé-e ».

Base : Les répondants qui la catégorie s'applique (n varie) | \*Énoncé présenté aux parents seulement

## Préoccupations envers leurs catégories de dépenses (3/3)

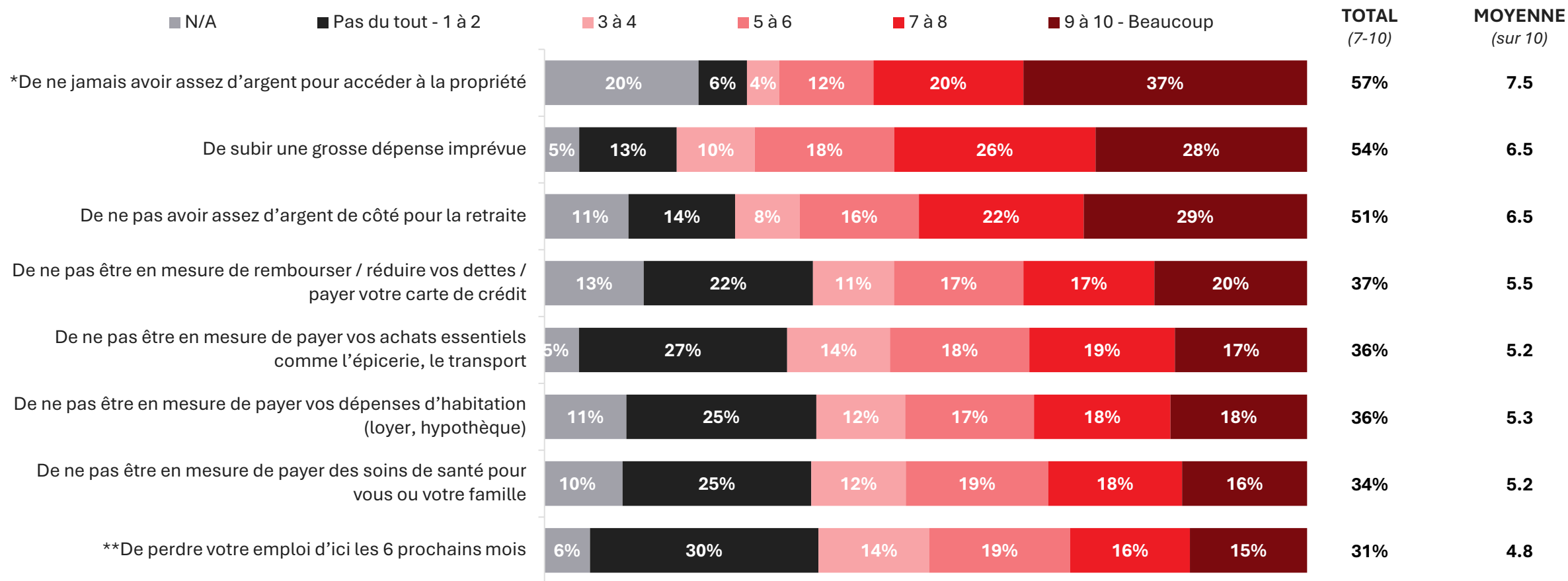
TOTAL (7-10)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			Famille monoparentale	
		18- 34	35- 54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	Oui	Non
Alimentation (n=7 879)	58%	55%	64%	54%	55%	60%	56%	59%	60%	59%	54%	59%	44%	64%	79%	73%	57%
Logement (n=7 623)	50%	58%	56%	42%	48%	53%	53%	51%	51%	52%	46%	48%	36%	57%	74%	60%	50%
Épargne (n=7 307)	49%	53%	56%	41%	47%	52%	51%	50%	47%	53%	43%	45%	36%	57%	72%	62%	49%
Dépense énergétique (n=7 450)	46%	45%	51%	43%	44%	48%	42%	50%	49%	49%	39%	55%	35%	52%	64%	56%	46%
Remboursement des dettes (n=6 612)	44%	52%	52%	33%	43%	46%	43%	46%	43%	47%	41%	43%	27%	48%	76%	56%	44%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 802)	44%	49%	42%	38%	47%	41%	46%	37%	42%	46%	44%	43%	38%	41%	62%	51%	43%
Transport (n=7 605)	42%	47%	46%	36%	41%	43%	42%	44%	44%	45%	36%	43%	32%	48%	58%	55%	42%
Aide financière pour ma famille (n=5 532)	39%	44%	45%	30%	39%	40%	38%	40%	35%	45%	32%	37%	29%	40%	62%	51%	39%
Services (n=7 783)	39%	41%	41%	37%	38%	40%	39%	41%	42%	43%	32%	40%	29%	42%	59%	44%	39%
Médicaments et soins de santé (n=7 459)	39%	39%	40%	37%	37%	40%	40%	40%	41%	40%	33%	40%	29%	42%	56%	49%	38%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 467)	37%	38%	39%	35%	36%	38%	39%	38%	36%	38%	34%	36%	28%	41%	54%	42%	37%
Loisir (n=7 484)	31%	37%	36%	24%	32%	31%	33%	31%	33%	34%	28%	24%	24%	34%	44%	42%	31%
Produits de soins personnels (n=7 841)	28%	35%	32%	21%	27%	29%	29%	27%	28%	32%	22%	25%	20%	30%	45%	41%	28%
Vêtements (n=7 734)	26%	34%	30%	18%	26%	26%	27%	25%	28%	28%	22%	23%	19%	27%	42%	38%	26%

**Q11. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vos dépenses dans les catégories suivantes sont-elles une source de préoccupation pour vous?**

1 étant « Pas du tout préoccupé-e » et 10 étant « Extrêmement préoccupé-e ».

Base : Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie) | \*Énoncé présenté aux parents seulement

## Craintes envers diverses situations financières (1/2)



**Q14. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point craignez-vous...**

1 étant « Pas du tout » et 10 étant « Beaucoup ».

Base : Tous les répondants (n=8 014) | \*Énoncé présenté aux répondants qui n'ont pas de propriété (n=3 280) \*\*Énoncé présenté aux travailleurs seulement (n=3 957)

## Crainces envers diverses situations financières (2/2)

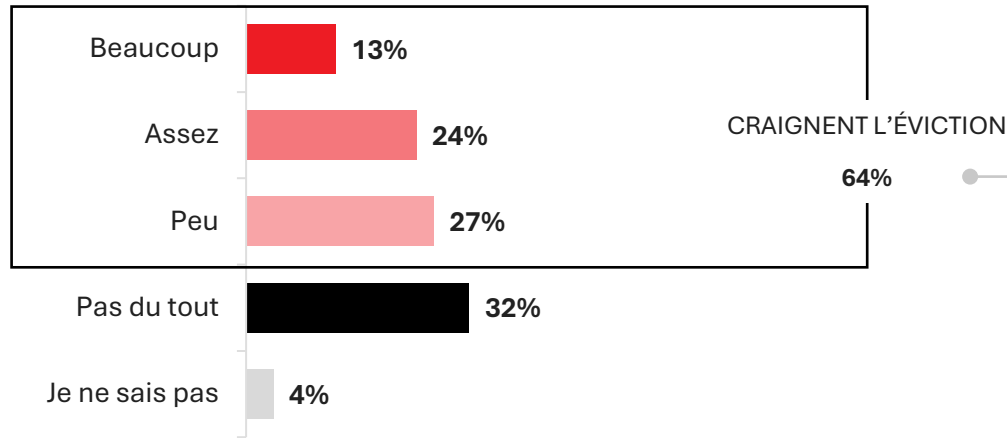
TOTAL (7-10)	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
*De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété	57%	64%	65%	36%	56%	57%	56%	52%	50%	63%	52%	48%	45%	58%	70%
De subir une grosse dépense imprévue	54%	60%	61%	45%	50%	58%	52%	56%	52%	57%	49%	57%	35%	63%	85%
De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite	51%	55%	62%	39%	47%	54%	51%	54%	50%	53%	46%	50%	34%	59%	79%
De ne pas être en mesure de rembourser / réduire vos dettes / payer votre carte de crédit	37%	46%	45%	25%	36%	38%	36%	38%	36%	40%	32%	40%	18%	42%	76%
De ne pas être en mesure de payer vos achats essentiels comme l'épicerie, le transport	36%	45%	43%	26%	34%	39%	35%	39%	35%	41%	29%	39%	18%	38%	79%
De ne pas être en mesure de payer vos dépenses d'habitation (loyer, hypothèque)	36%	47%	42%	24%	35%	37%	35%	38%	35%	40%	29%	34%	19%	39%	73%
De ne pas être en mesure de payer des soins de santé pour vous ou votre famille	34%	39%	39%	27%	33%	35%	34%	38%	32%	35%	30%	35%	20%	37%	63%
**De perdre votre emploi d'ici les 6 prochains mois	31%	37%	31%	22%	33%	29%	31%	32%	27%	37%	23%	27%	25%	33%	47%

### Q14. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point craignez-vous...

1 étant « Pas du tout » et 10 étant « Beaucoup ».

Base : Tous les répondants (n=8 014) | \*Énoncé présenté aux répondants qui n'ont pas de propriété (n=3 280) \*\*Énoncé présenté aux travailleurs seulement (n=3 957)

# Droit d'éviction



**Niveau CRAIGNENT L'ÉVICTION supérieur chez :**

- Les répondants pour qui le niveau d'anxiété financière est sévère (73%) ou extrême (77%);
- Les répondants qui vivent de l'insécurité alimentaire (74%);
- Les immigrants de 2e génération (72%);
- Les personnes racisées (72%);
- Les répondants dont la situation financière s'est détériorée au cours des six derniers mois (71%);
- Les répondants ayant une limitation fonctionnelle (69%);
- Les répondants sans diplôme postsecondaire (67%).

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION					SITUATION FINANCIÈRE			
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	2 198	674	769	755	955	1 227	259	218	214	579	658	269	744	857	597
<b>TOTAL CRAINT (1,2,3)</b>	<b>64%</b>	<b>70%</b>	63%	<b>59%</b>	<b>68%</b>	<b>61%</b>	70%	59%	<b>53%</b>	<b>70%</b>	<b>55%</b>	68%	<b>60%</b>	63%	<b>72%</b>
Beaucoup	13%	<b>16%</b>	13%	<b>9%</b>	<b>15%</b>	<b>11%</b>	10%	<b>8%</b>	<b>7%</b>	<b>18%</b>	11%	11%	11%	<b>10%</b>	<b>19%</b>
Assez	24%	<b>29%</b>	27%	<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>22%</b>	27%	23%	23%	<b>29%</b>	<b>16%</b>	24%	23%	23%	28%
Peu	27%	25%	<b>23%</b>	<b>33%</b>	25%	28%	33%	28%	23%	<b>23%</b>	29%	33%	25%	30%	25%
Pas du tout	32%	<b>26%</b>	32%	<b>38%</b>	<b>29%</b>	<b>35%</b>	<b>26%</b>	37%	40%	<b>27%</b>	<b>41%</b>	28%	<b>38%</b>	33%	<b>22%</b>
Je ne sais pas	4%	4%	5%	3%	3%	5%	5%	3%	7%	3%	4%	4%	<b>2%</b>	4%	6%

QT3B. Présentement, à quel point craignez-vous que votre propriétaire exerce son droit d'éviction (travaux majeurs) ou qu'il reprenne le logement dans un avenir rapproché?

Base : Les locataires (n=2 198)

# 3.6

---

Anxiété et symptômes  
de stress financier

## Anxiété et symptômes de stress financier – *Résumé*



Les symptômes d'anxiété sont répandus au sein de la population. Au cours des 14 derniers jours, 65% des répondants rapportent avoir ressenti un sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension, 61% une difficulté à se détendre et 59% disent être devenus facilement contrariés ou irritables. D'autres symptômes sont également fréquents, notamment les inquiétudes excessives (57%) et le fait d'être incapables d'arrêter de s'inquiéter ou de contrôler leurs inquiétudes (56%). Ces résultats suggèrent que la charge émotionnelle demeure bien présente dans le quotidien de nombreux Canadiens.

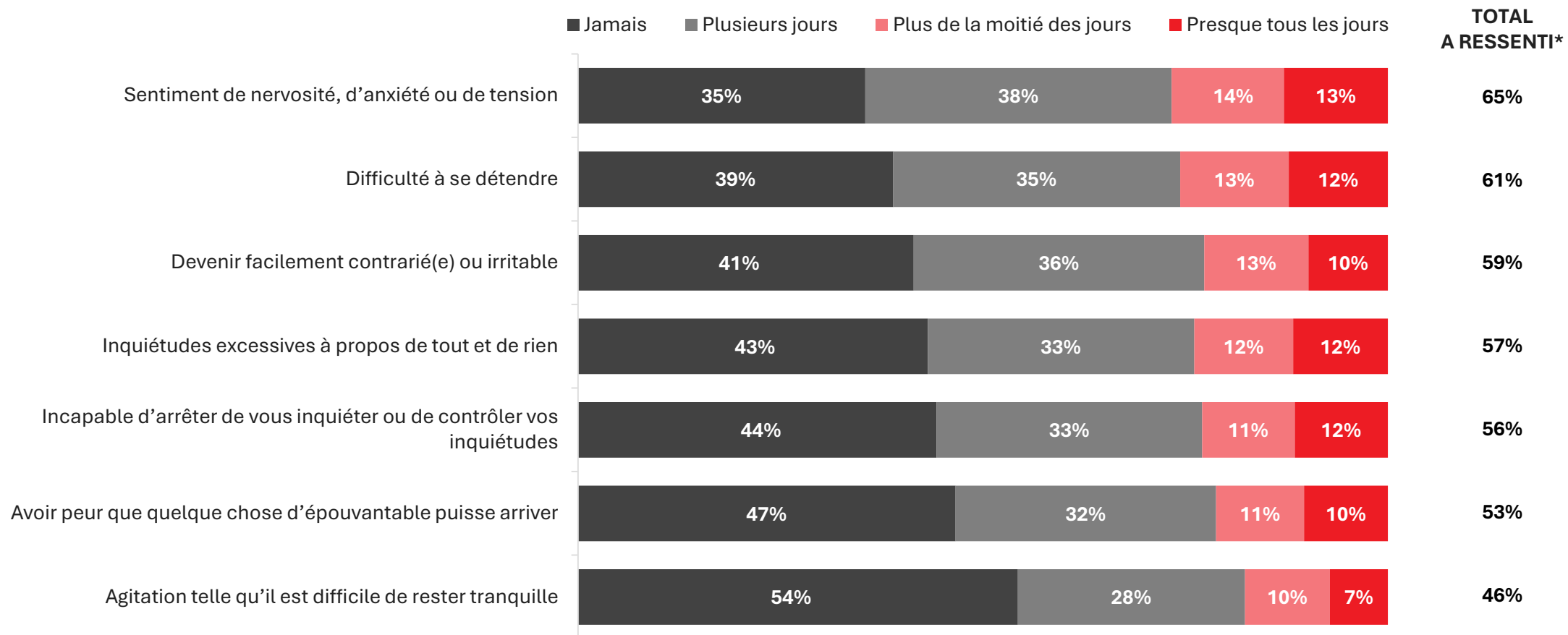
Globalement, l'anxiété généralisée atteint une moyenne de 6,3 sur l'échelle utilisée. À l'échelle nationale, 12% des répondants présentent un niveau d'anxiété sévère, 14% un niveau modéré et 29% un niveau léger, tandis que 45% ne présentent pas de symptômes d'anxiété selon cette échelle. L'anxiété est nettement plus élevée chez les jeunes adultes de 18 à 34 ans, avec une moyenne de 8,0, et surtout chez les répondants en mauvaise situation financière, chez qui la moyenne grimpe fortement à 11,2 et 33% présentent un niveau d'anxiété sévère.

Les impacts du stress financier se manifestent aussi dans le fonctionnement quotidien. Au cours des 14 derniers jours, 40% des répondants rapportent avoir eu de la difficulté à dormir en raison de leurs finances, 34% ont eu de la difficulté à se concentrer au travail ou à l'école et 33% rapportent des conflits familiaux ou des tensions entre les membres du foyer. De plus, 21% disent avoir ressenti une augmentation de leur consommation ou du désir de consommer de l'alcool ou des drogues. Ces impacts sont beaucoup plus marqués chez les répondants en mauvaise situation financière, notamment 76% qui rapportent des difficultés à dormir liées à leurs finances et 59% qui rapportent de la difficulté à se concentrer.

Pour faire face à l'anxiété ou au stress, les répondants ont le plus souvent recours à des stratégies informelles ou autonomes. Parmi ceux ayant ressenti au moins un symptôme d'anxiété ou de stress, 48% ont fait une marche ou de l'exercice physique, 38% ont pris du temps pour relaxer, méditer ou faire des exercices de respiration, 36% ont consacré du temps à un passe-temps ou à une activité créative et 35% ont parlé avec des ami(e)s ou des membres de la famille pour obtenir du soutien. Le recours à des sources d'aide plus formelles demeure beaucoup moins fréquent, avec seulement 10% qui ont consulté un professionnel de la santé mentale et 5% qui ont obtenu de l'aide d'un conseiller financier, d'un travailleur social ou autre professionnel.

La résilience financière est limitée pour de nombreux ménages. En cas de perte de leur principale source de revenus ou d'une dépense imprévue entre 500 \$ et 1 000 \$, 46% des répondants disent qu'ils pourraient couvrir leurs dépenses de base pendant un mois ou moins sans emprunter ni s'endetter. Cette proportion atteint 72% chez les répondants en mauvaise situation financière, tandis que seulement 22% de l'ensemble des répondants disent pouvoir couvrir leurs dépenses pendant plus de six mois.

## Symptômes d'anxiété dans les 14 derniers jours (1/3)



Q15. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL A RESENTI : % Plusieurs jours + % Plus de la moitié des jours + % Presque tous les jours

## Symptômes d'anxiété dans les 14 derniers jours (2/3)

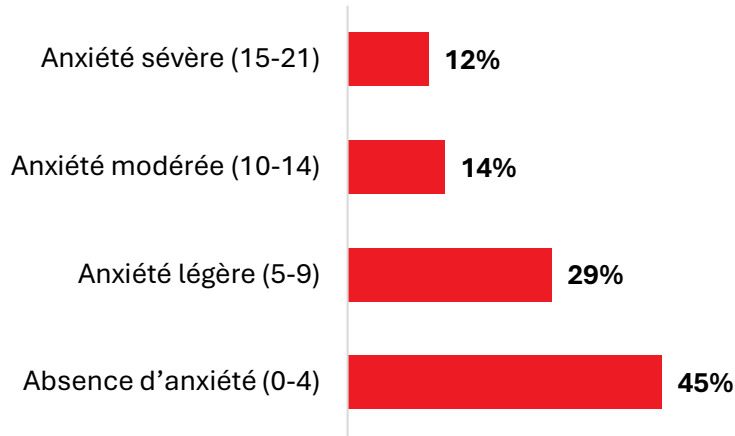
TOTAL A RESENTI*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	65%	78%	71%	51%	58%	70%	64%	65%	62%	67%	61%	66%	51%	70%	88%
Difficulté à se détendre	61%	73%	68%	48%	55%	67%	60%	61%	61%	64%	57%	60%	48%	66%	86%
Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	59%	71%	66%	44%	53%	63%	55%	60%	60%	62%	54%	59%	46%	63%	81%
Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	57%	71%	62%	44%	51%	62%	57%	56%	56%	60%	51%	59%	42%	61%	86%
Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	56%	68%	61%	44%	49%	61%	53%	58%	54%	59%	50%	56%	41%	60%	85%
Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	53%	65%	59%	42%	48%	58%	53%	54%	50%	57%	47%	55%	39%	58%	80%
Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	46%	59%	52%	32%	42%	49%	44%	49%	46%	50%	39%	44%	33%	49%	71%

Q15. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL A RESENTI : % Plusieurs jours + % Plus de la moitié des jours + % Presque tous les jours

## Symptômes d'anxiété dans les 14 derniers jours (3/3) – Échelle d'anxiété généralisée<sup>3</sup>



**MOYENNE TOTALE : 6.3**

Ceux qui ont vu leur situation financière se détériorer au cours des six derniers mois (9,2), les répondants ayant une limitation fonctionnelle (8,7), les répondants qui consacrent plus de 50% de leur revenu au logement (8,4), les répondants sans emploi (7,8), les ménages monoparentaux (8,2), les répondants ayant un revenu inférieur à 20 000 \$ (8,0) et les personnes racisées (7,4) ont obtenu une moyenne significativement supérieure.

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
Anxiété sévère (15-21)	12%	15%	15%	7%	9%	14%	11%	14%	13%	13%	7%	14%	5%	9%	33%
Anxiété modérée (10-14)	14%	19%	15%	10%	12%	15%	13%	14%	12%	15%	13%	15%	9%	17%	20%
Anxiété légère (5-9)	29%	35%	31%	24%	27%	31%	30%	28%	28%	30%	29%	25%	25%	34%	31%
Absence d'anxiété (0-4)	45%	30%	39%	59%	51%	40%	46%	44%	47%	41%	51%	45%	60%	40%	16%
<b>Moyenne</b>	<b>6.3</b>	<b>8.0</b>	<b>7.2</b>	<b>4.5</b>	<b>5.6</b>	<b>7.0</b>	<b>6.0</b>	<b>6.6</b>	<b>6.3</b>	<b>6.9</b>	<b>5.3</b>	<b>6.7</b>	<b>4.2</b>	<b>6.5</b>	<b>11.2</b>

**Q15. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants?**

Base : Tous les répondants (n=8 014)

**NOTE :** Les scores obtenus aux énoncés de la Q15 ont été additionnés pour obtenir un score allant de 0 à 21 (Jamais = 1 / Plusieurs jours = 2 / Plus de la moitié des jours = 3 / Presque tous les jours = 4). **Plus le score est élevé, plus l'anxiété généralisée est grande.** <sup>3</sup>Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. Archives of internal medicine, 166(10), 1092-1097.

## Comportements adoptés pour gérer ou reprendre le contrôle (1/2)



**Q15A. Au cours des 14 derniers jours, lorsque vous vous êtes senti(e) anxieux(se) ou stressé(e), lesquelles des actions suivantes avez-vous entreprises pour vous aider à faire face ou à reprendre le contrôle ?\*** Base : Les répondants ayant ressenti au moins un symptôme d'anxiété ou de stress au cours des 14 derniers jours (n=5 902)

\*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

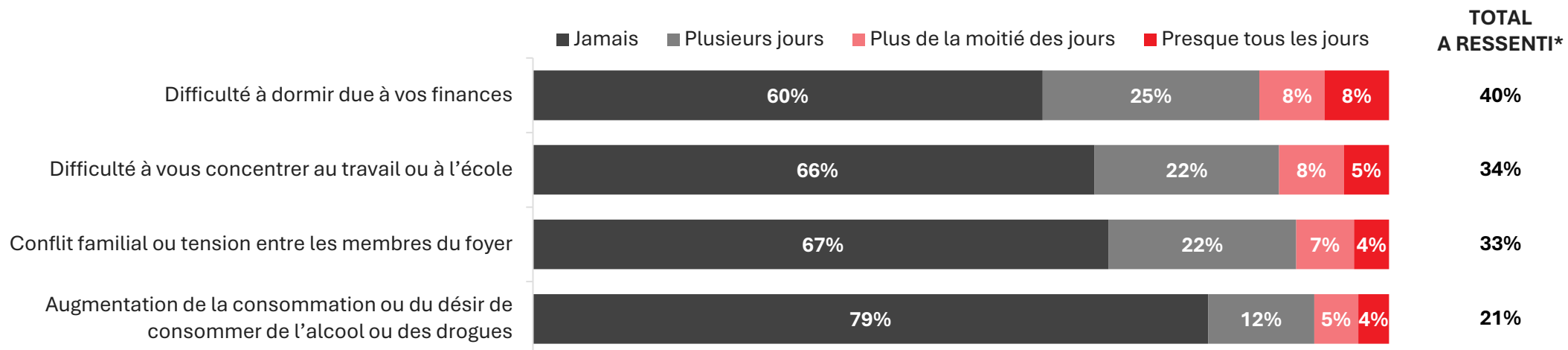
## Comportements adoptés pour gérer ou reprendre le contrôle (2/2)

	n=	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
			18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
		<b>5 902</b>	<b>1 543</b>	<b>2 224</b>	<b>2 135</b>	<b>2 494</b>	<b>3 378</b>	<b>726</b>	<b>751</b>	<b>742</b>	<b>1 531</b>	<b>1 413</b>	<b>739</b>	<b>2 473</b>	<b>2 111</b>	<b>1 318</b>
Fait une marche ou de l'exercice physique		<b>48%</b>	<b>44%</b>	<b>50%</b>	49%	47%	49%	<b>55%</b>	48%	46%	47%	47%	44%	<b>50%</b>	48%	<b>44%</b>
Pris du temps pour relaxer, méditer ou faire des exercices de respiration		<b>38%</b>	36%	36%	<b>42%</b>	<b>33%</b>	<b>42%</b>	35%	38%	36%	<b>40%</b>	37%	35%	40%	40%	<b>32%</b>
Consacré du temps à un passe-temps ou à une activité créative		<b>36%</b>	38%	35%	37%	<b>32%</b>	<b>39%</b>	33%	36%	35%	37%	38%	37%	37%	36%	36%
Parlé avec des ami(e)s ou des membres de la famille pour obtenir du soutien		<b>35%</b>	<b>39%</b>	37%	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>41%</b>	37%	35%	32%	<b>38%</b>	<b>32%</b>	36%	36%	33%	38%
Réduit mon temps d'écran ou évité les nouvelles négatives		<b>25%</b>	<b>22%</b>	27%	25%	<b>22%</b>	<b>27%</b>	23%	25%	25%	26%	<b>22%</b>	26%	24%	24%	27%
Suivi mes dépenses ou limité mes achats		<b>23%</b>	22%	24%	24%	<b>22%</b>	25%	23%	21%	20%	22%	<b>28%</b>	21%	<b>17%</b>	<b>27%</b>	<b>28%</b>
Utilisé des coupons, acheté en solde ou reporté des achats non essentiels		<b>19%</b>	19%	20%	17%	<b>16%</b>	<b>21%</b>	18%	20%	18%	20%	<b>16%</b>	19%	<b>13%</b>	<b>21%</b>	<b>26%</b>
Établi ou révisé un budget		<b>14%</b>	16%	15%	<b>12%</b>	14%	15%	14%	15%	14%	14%	16%	12%	<b>12%</b>	<b>16%</b>	16%
Consulté un professionnel de la santé mentale		<b>10%</b>	<b>13%</b>	<b>12%</b>	<b>5%</b>	9%	10%	11%	9%	10%	11%	9%	<b>7%</b>	10%	<b>8%</b>	<b>14%</b>
Eu recours à une banque alimentaire ou à une ressource communautaire		<b>6%</b>	6%	<b>7%</b>	<b>5%</b>	7%	6%	6%	8%	5%	6%	<b>5%</b>	8%	<b>4%</b>	<b>5%</b>	<b>12%</b>
Obtenu de l'aide d'un conseiller financier, d'un travailleur social ou autre professionnel		<b>5%</b>	6%	6%	<b>4%</b>	5%	5%	6%	4%	4%	5%	5%	6%	5%	4%	5%
Autre		<b>3%</b>	<b>2%</b>	3%	<b>5%</b>	4%	3%	5%	4%	5%	3%	<b>2%</b>	4%	3%	3%	<b>5%</b>
Aucune de ces réponses		<b>8%</b>	<b>7%</b>	9%	9%	<b>10%</b>	<b>7%</b>	7%	10%	9%	8%	9%	10%	<b>7%</b>	9%	10%
Je ne sais pas		<b>3%</b>	4%	3%	<b>2%</b>	3%	3%	4%	<b>2%</b>	3%	3%	4%	4%	<b>2%</b>	4%	4%

**Q15A. Au cours des 14 derniers jours, lorsque vous vous êtes senti(e) anxieux(se) ou stressé(e), lesquelles des actions suivantes avez-vous entreprises pour vous aider à faire face ou à reprendre le contrôle ?\*** Base : Les répondants ayant ressenti au moins un symptôme d'anxiété ou de stress au cours des 14 derniers jours (n=5 902)

\*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

## Symptômes d'anxiété financière dans les 14 derniers jours



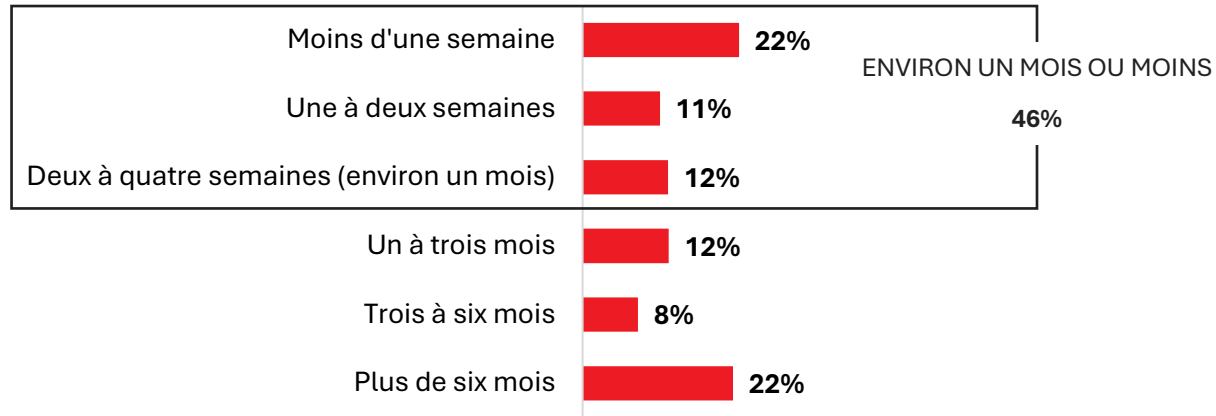
TOTAL A RESENTI*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE			Sept. 2025
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise	
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410	1 527
Difficulté à dormir due à vos finances	40% ↑	47%	47%	31%	38%	42%	42%	44%	42%	43%	34%	39%	22%	46%	76%	35%
Difficulté à vous concentrer au travail ou à l'école	34% ↑	52%	42%	17%	35%	34%	34%	38%	35%	36%	31%	33%	22%	37%	59%	30%
Conflit familial ou tension entre les membres du foyer	33%	43%	40%	21%	33%	32%	33%	35%	31%	37%	25%	32%	22%	33%	59%	32%
Augmentation de la consommation ou du désir de consommer de l'alcool ou des drogues	21%	32%	25%	11%	26%	17%	24%	25%	21%	22%	17%	19%	14%	21%	38%	-

Q16. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants en raison de votre situation financière?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL A RESENTI : % Plusieurs jours + % Plus de la moitié des jours + % Presque tous les jours

## Durée pendant laquelle les dépenses de base peuvent être couvertes sans endettement



Les répondants ayant une limitation fonctionnelle (58%), les familles monoparentales (58%), les nouveaux arrivants (54%), les personnes sans diplôme postsecondaire (51%) et les ménages à faible revenu (54%) sont plus susceptibles de ne pas pouvoir couvrir leurs dépenses de base sans s'endetter après un mois s'ils perdent leur principale source de revenu.

	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
<b>TOTAL Moins d'un mois (1-3)</b>	<b>46%</b>	<b>53%</b>	<b>51%</b>	<b>37%</b>	<b>46%</b>	<b>46%</b>	<b>44%</b>	<b>48%</b>	<b>43%</b>	<b>46%</b>	<b>45%</b>	<b>48%</b>	<b>32%</b>	<b>50%</b>	<b>72%</b>
Moins d'une semaine	22%	21%	26%	20%	22%	23%	21%	23%	20%	22%	24%	24%	13%	20%	51%
Une à deux semaines	11%	17%	12%	7%	12%	11%	9%	12%	12%	12%	10%	12%	9%	14%	10%
Deux à quatre semaines (environ un mois)	12%	15%	14%	10%	13%	12%	14%	13%	11%	13%	11%	12%	11%	15%	11%
Un à trois mois	12%	13%	14%	11%	13%	12%	13%	13%	14%	11%	14%	11%	11%	16%	7%
Trois à six mois	8%	7%	9%	8%	8%	8%	9%	8%	8%	8%	8%	8%	9%	8%	4%
Plus de six mois	22%	12%	16%	32%	24%	20%	23%	20%	21%	22%	22%	19%	37%	10%	5%
Je ne sais pas	12%	15%	9%	13%	10%	15%	12%	11%	14%	13%	12%	14%	10%	16%	12%

**QLOSS.** Si vous perdiez votre principale source de revenus ou faisiez face à une dépense imprévue entre 500 \$ et 1 000 \$, combien de temps pourriez-vous couvrir vos dépenses de base sans emprunter ni vous endetter?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

# 3.7

---

Recours aux programmes, insécurité alimentaire et situation de pauvreté

## Recours aux programmes, insécurité alimentaire et situation de pauvreté – *Résumé*



Le recours aux programmes de dépannage offerts par des organismes communautaires demeure relativement faible au sein de la population. Les services les plus utilisés sont les repas gratuits ou à bas prix (13%) ainsi que les conseils budgétaires et financiers (13%), suivis de la distribution de paniers de nourriture (10%) et des programmes de soutien psychologique (10%). Le recours est systématiquement plus élevé chez les jeunes adultes et les répondants vulnérables financièrement, particulièrement pour les formes de soutien alimentaire.

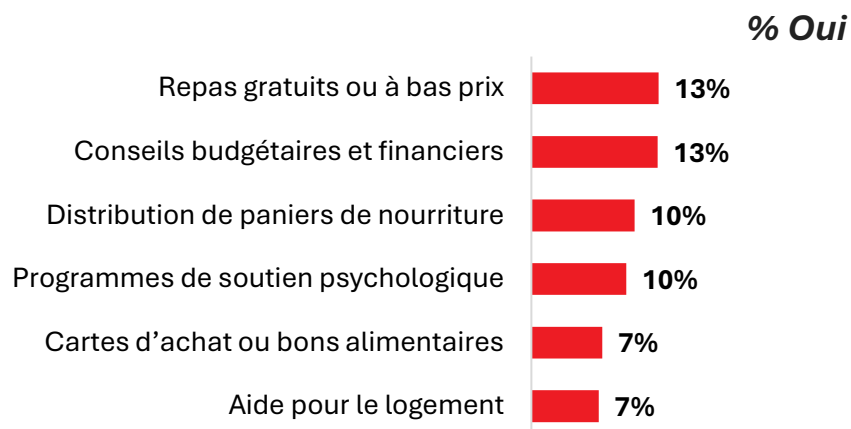
Parmi les utilisateurs de programmes, le recours pour une première fois est fréquent pour plusieurs formes de soutien, notamment l'aide pour le logement (48%), les cartes d'achat ou bons alimentaires (47%) et les repas gratuits ou à bas prix (45%). Cela suggère que, pour plusieurs utilisateurs, ces programmes répondent à des besoins récents ou émergents.

Les programmes sont généralement jugés utiles par les utilisateurs. La distribution de paniers de nourriture obtient les évaluations positives les plus élevées, avec 84% qui la jugent utile, suivie des cartes d'achat ou bons alimentaires (80%), des repas gratuits ou à bas prix (79%) et de l'aide pour le logement (76%). Les évaluations sont légèrement plus faibles, bien qu'elles demeurent globalement positives, pour les programmes de soutien psychologique (72%) et les conseils budgétaires et financiers (66%).

Parallèlement, l'insécurité alimentaire est devenue une préoccupation majeure. Dans l'ensemble, 38% des répondants indiquent vivre au moins une forme d'insécurité alimentaire au cours des six derniers mois. Plus précisément, 28% disent qu'eux-mêmes ou les membres de leur ménage n'avaient pas les moyens de manger des repas équilibrés, 27% ont eu peur de manquer de nourriture avant la prochaine rentrée d'argent, 26% ont mangé moins qu'ils auraient dû parce qu'il n'y avait pas d'argent pour acheter de la nourriture, et 20% indiquent que toute la nourriture qu'eux-mêmes ou les membres de leur ménage avaient achetée a été mangée et qu'il n'y avait pas d'argent pour en racheter. L'insécurité alimentaire est particulièrement concentrée chez les jeunes adultes et augmente fortement avec le niveau d'anxiété financière.

L'exposition à une situation de pauvreté est également importante. Au total, 34% des répondants indiquent qu'une personne de leur entourage rapproché a vécu une situation de pauvreté, tandis que 22% disent l'avoir vécue personnellement. Ces proportions sont nettement plus élevées chez les jeunes répondants et chez ceux dont le niveau d'anxiété financière est sévère ou extrême, ce qui indique que la pauvreté est à la fois vécue personnellement et visible socialement pour une part importante de la population.

# Recours à un programme de dépannage



**MOYENNE TOTALE : 2,1**

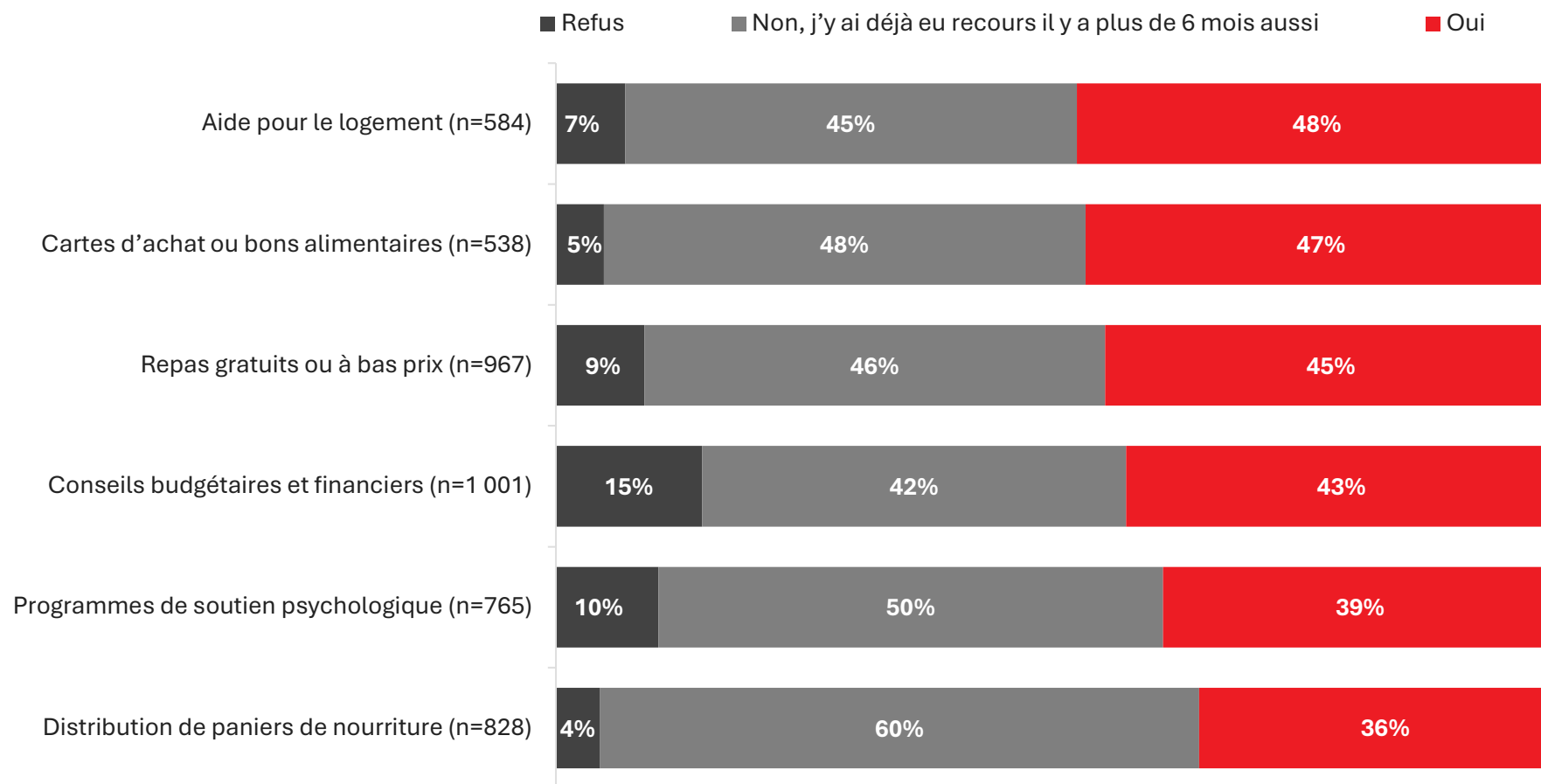
Les nouveaux arrivants (2,5), les répondants ayant une limitation fonctionnelle (2,4), les parents (2,3), les personnes racisées (2,3) et les répondants dans un ménage avec un revenu inférieur à 50 000 \$ (2,2) ont consulté un nombre moyen de programmes significativement supérieur.

% Oui	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	3 947	2 657	1 410
Repas gratuits ou à bas prix	13%	21%	14%	7%	14%	12%	13%	15%	12%	15%	9%	13%	9%	12%	24%
Conseils budgétaires et financiers	13%	21%	14%	7%	13%	13%	13%	14%	14%	14%	11%	12%	11%	12%	17%
Distribution de paniers de nourriture	10%	16%	13%	5%	10%	10%	10%	12%	12%	11%	8%	10%	7%	9%	21%
Programmes de soutien psychologique	10%	16%	11%	4%	9%	10%	9%	12%	9%	10%	9%	8%	8%	8%	16%
Cartes d'achat ou bons alimentaires	7%	13%	8%	3%	8%	6%	10%	7%	5%	8%	5%	7%	6%	6%	11%
Aide pour le logement	7%	11%	7%	3%	8%	6%	9%	7%	7%	7%	5%	8%	6%	6%	11%
<b>Moyenne</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>2,1</b>	<b>1,7</b>	<b>2,3</b>	<b>1,9</b>	<b>2,3</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	<b>1,9</b>	<b>2,0</b>	<b>2,3</b>	<b>1,8</b>	<b>2,1</b>

**QT2A. Au cours des six derniers mois, avez-vous eu recours, ne serait-ce qu'une fois, à un programme de dépannage offert par un organisme communautaire de votre région?\***

Base : Tous les répondants (n=8 014) \*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

## Récurrence du recours aux programmes de dépannage alimentaire (1/2)



QT2B. Était-ce la première fois que vous aviez recours à un programme de dépannage alimentaire?

Base : Répondants ayant eu recours à un programme de dépannage (n=varie)

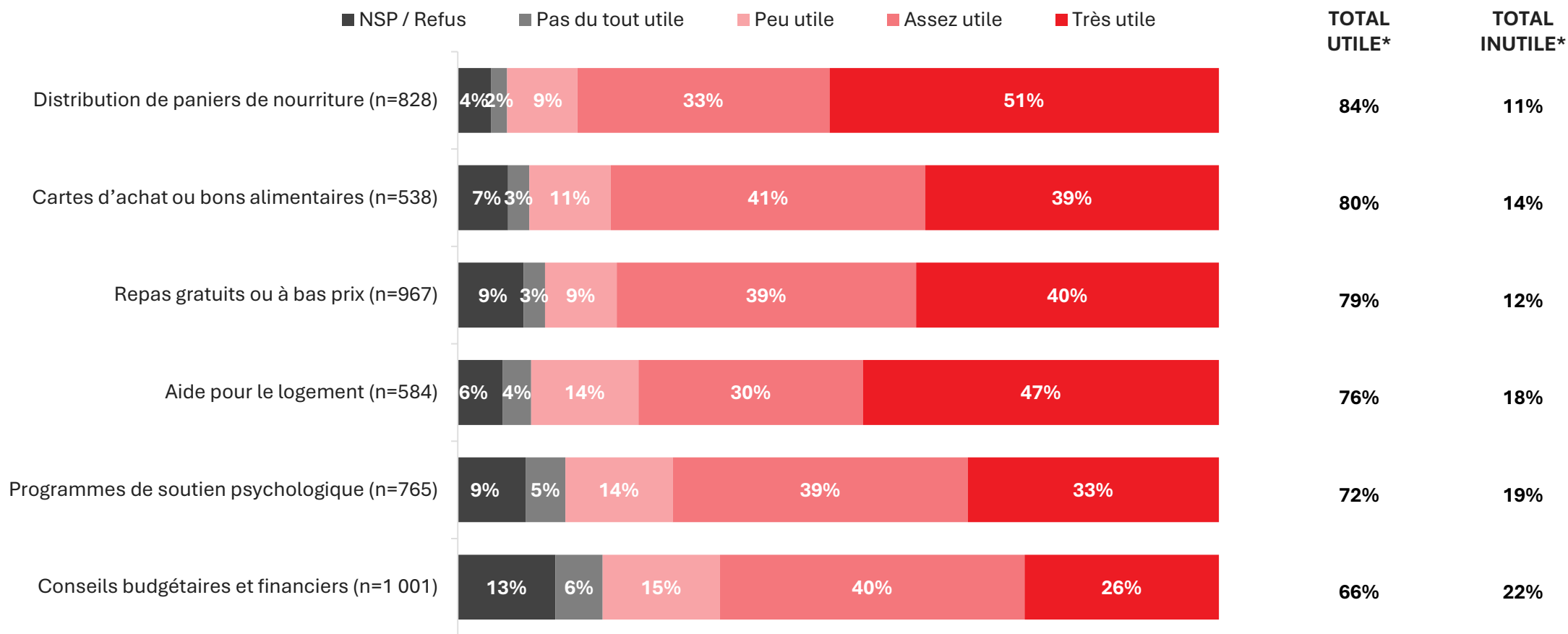
## Récurrence du recours aux programmes de dépannage alimentaire (2/2)

% Oui	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Aide pour le logement (n=584)	<b>48%</b>	<b>55%</b>	46%	<b>38%</b>	49%	46%	46%	58%	40%	45%	56%	40%	<b>61%</b>	<b>36%</b>	42%
Cartes d'achat ou bons alimentaires (n=538)	<b>47%</b>	46%	53%	36%	<b>54%</b>	<b>38%</b>	38%	<b>61%</b>	54%	45%	53%	44%	<b>57%</b>	39%	41%
Repas gratuits ou à bas prix (n=967)	<b>45%</b>	45%	51%	<b>38%</b>	<b>49%</b>	41%	37%	47%	39%	47%	51%	38%	50%	43%	42%
Conseils budgétaires et financiers (n=1 001)	<b>43%</b>	<b>49%</b>	42%	<b>32%</b>	<b>48%</b>	<b>39%</b>	46%	48%	38%	44%	39%	38%	47%	40%	40%
Programmes de soutien psychologique (n=765)	<b>39%</b>	<b>45%</b>	39%	<b>27%</b>	<b>49%</b>	<b>33%</b>	33%	44%	48%	39%	43%	<b>23%</b>	<b>48%</b>	36%	<b>32%</b>
Distribution de paniers de nourriture (n=828)	<b>36%</b>	<b>43%</b>	34%	<b>26%</b>	<b>45%</b>	<b>28%</b>	29%	32%	33%	39%	38%	30%	<b>55%</b>	<b>26%</b>	<b>28%</b>

### QT2B. Était-ce la première fois que vous aviez recours à un programme de dépannage alimentaire?

Base : Répondants ayant eu recours à un programme de dépannage (n=varie)

## Utilité des programmes de dépannage offerts

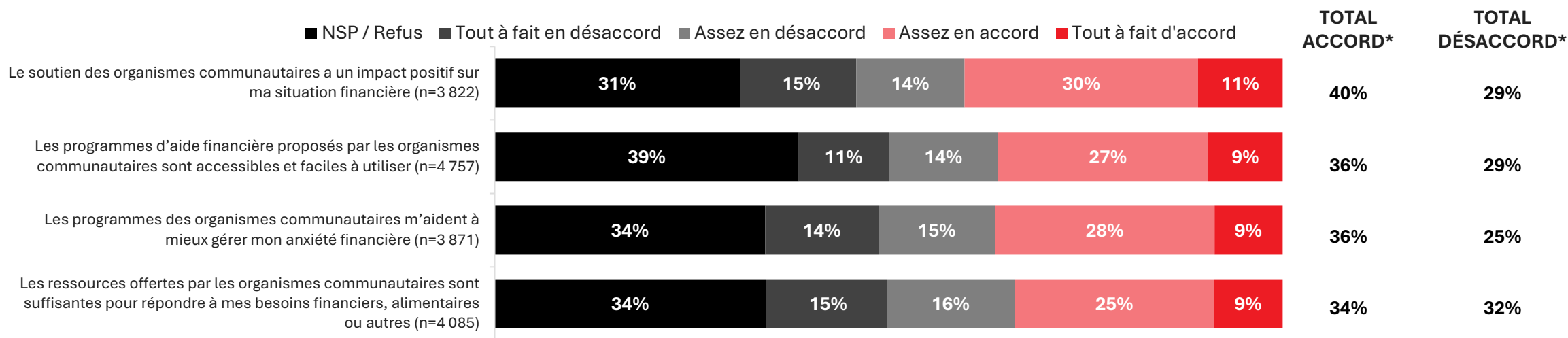


QT3. Dans quelle mesure le ou les services ou programmes de dépannage offerts par un organisme communautaire de votre région que vous avez utilisés ont-ils été utiles ou non ?

Base : Répondants ayant eu recours à un programme de dépannage (n=varie)

\*TOTAL UTILE : % Très utile + % Assez utile / TOTAL INUTILE : % Peu utile + % Pas du tout utile

# Impact et accessibilité des ressources et programmes de soutien communautaire



TOTAL ACCORD*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Le soutien des organismes communautaires a un impact positif sur ma situation financière (n=3 822)	40%	46%	41%	32%	41%	39%	41%	41%	36%	42%	38%	39%	45%	39%	35%
Les programmes des organismes communautaires m'aident à mieux gérer mon anxiété financière (n=3 871)	36%	46%	35%	27%	38%	35%	36%	38%	36%	37%	36%	32%	44%	34%	30%
Les programmes d'aide financière proposés par les organismes communautaires sont accessibles et faciles à utiliser (n=4 757)	36%	42%	35%	31%	39%	34%	38%	39%	32%	36%	36%	32%	44%	33%	29%
Les ressources offertes par les organismes communautaires sont suffisantes pour répondre à mes besoins financiers, alimentaires ou autres (n=4 085)	34%	41%	34%	27%	37%	31%	35%	36%	34%	35%	31%	29%	44%	32%	24%

**QT4. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants concernant le soutien communautaire ?**

Base: Répondants pour qui la situation s'applique (n=varie)

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord / TOTAL DÉSAccORD : % Tout à fait en désaccord + % Assez en désaccord

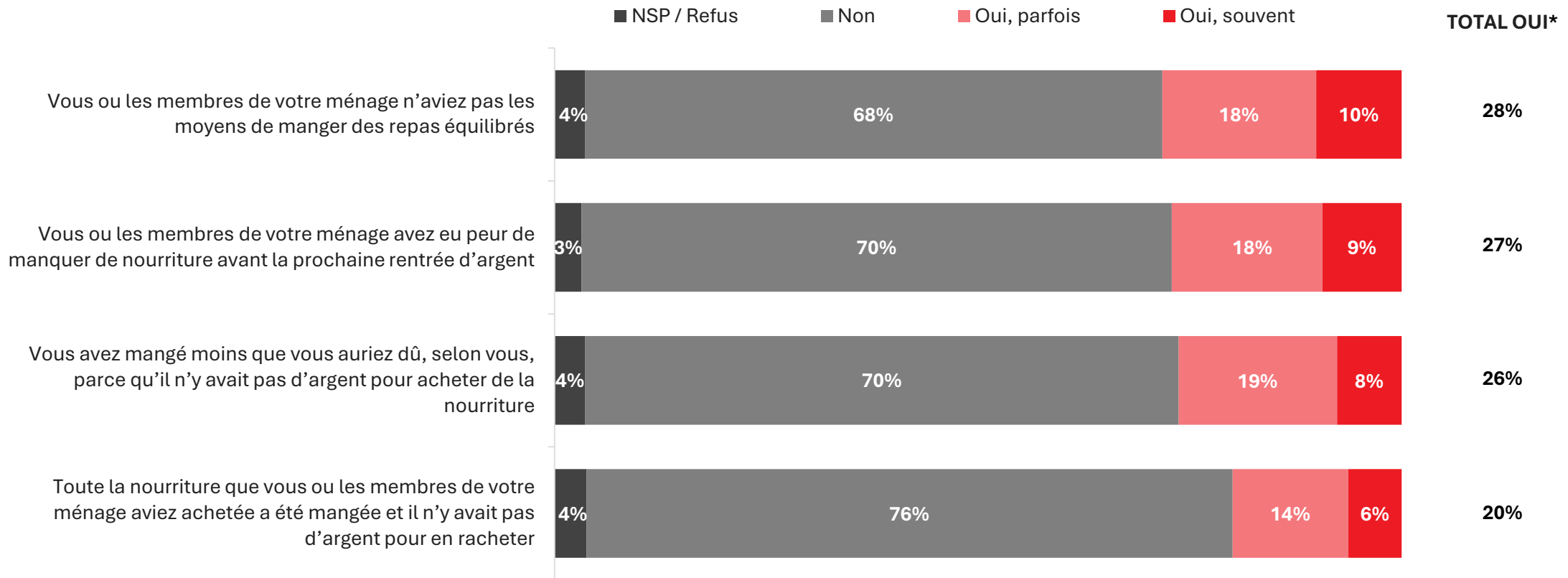
## Insécurité alimentaire (1/2)



# 38%

## vivent de l'insécurité alimentaire

(au moins l'une des situations suivantes)



**QT2C. Avez-vous vécu les situations ci-dessous au cours des six derniers mois ?**

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL OUI : % Oui, souvent + % Oui, parfois

## Insécurité alimentaire (2/2)

TOTAL Oui*	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						INDICE D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE				
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Absente (0-20)	Légère (21-40)	Modérée (41-60)	Sévère (61-80)	Extrême (81+)
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	1 033	2 885	2 758	1 074	251
<b>VIT DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE</b>	<b>38%</b>	<b>52%</b>	<b>42%</b>	<b>24%</b>	38%	37%	38%	41%	37%	<b>41%</b>	<b>30%</b>	40%	<b>3%</b>	<b>15%</b>	<b>50%</b>	<b>76%</b>	<b>88%</b>
Vous ou les membres de votre ménage n'aviez pas les moyens de manger des repas équilibrés	<b>28%</b>	<b>38%</b>	<b>32%</b>	<b>19%</b>	28%	28%	28%	31%	27%	<b>30%</b>	<b>23%</b>	<b>32%</b>	<b>2%</b>	<b>10%</b>	<b>35%</b>	<b>62%</b>	<b>84%</b>
Vous ou les membres de votre ménage avez eu peur de manquer de nourriture avant la prochaine rentrée d'argent	<b>27%</b>	<b>37%</b>	<b>32%</b>	<b>17%</b>	28%	26%	27%	<b>31%</b>	27%	<b>30%</b>	<b>20%</b>	28%	<b>2%</b>	<b>9%</b>	<b>34%</b>	<b>60%</b>	<b>81%</b>
Vous avez mangé moins que vous auriez dû, selon vous, parce qu'il n'y avait pas d'argent pour acheter de la nourriture	<b>26%</b>	<b>37%</b>	<b>31%</b>	<b>16%</b>	27%	25%	27%	29%	27%	<b>29%</b>	<b>19%</b>	29%	<b>1%</b>	<b>9%</b>	<b>34%</b>	<b>58%</b>	<b>77%</b>
Toute la nourriture que vous ou les membres de votre ménage aviez achetée a été mangée et il n'y avait pas d'argent pour en racheter	<b>20%</b>	<b>29%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>21%</b>	19%	22%	<b>24%</b>	21%	21%	<b>15%</b>	21%	<b>1%</b>	<b>6%</b>	<b>26%</b>	<b>41%</b>	<b>66%</b>

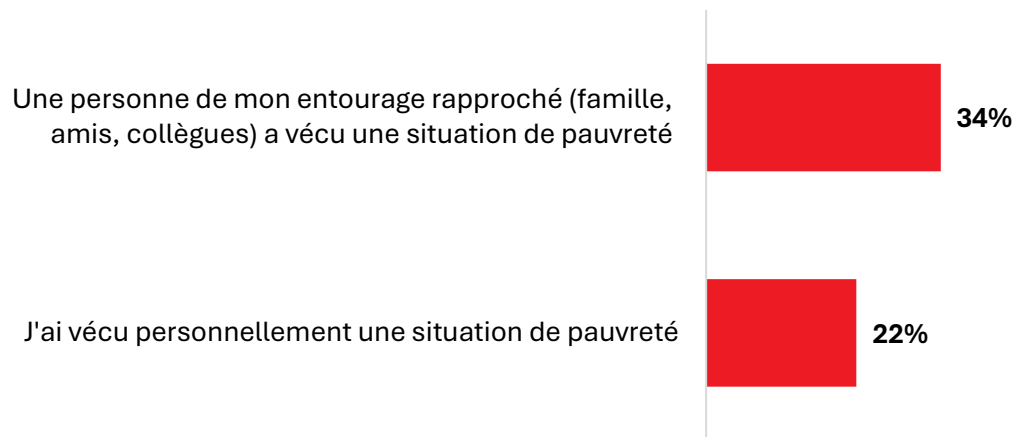
### QT2C. Avez-vous vécu les situations ci-dessous au cours des six derniers mois ?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

\*TOTAL OUI : % Oui, souvent + % Oui, parfois

## Expérience personnelle ou proximité avec une situation de pauvreté

% OUI



### SITUATION DE PAUVRETÉ

« Être en situation de pauvreté, c'est ne pas avoir les ressources nécessaires pour satisfaire ses besoins essentiels (se nourrir, se loger, se vêtir, se déplacer). La plupart du temps, c'est vivre au jour le jour et s'inquiéter de l'avenir. C'est subir un stress constant et, bien souvent, faire face à de l'isolement. »\*

% OUI	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION					INDICE D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE					Sept. 2025	
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Absente (0-20)	Légère (21-40)	Modérée (41-60)	Sévère (61-80)		Extrême (81+)
n=	8 014	1 773	2 742	3 499	3 721	4 260	1 000	1 001	1 001	2 008	2 003	1 000	1 033	2 885	2 758	1 074	251	1 527
Une personne de mon entourage rapproché (famille, amis, collègues) a vécu une situation de pauvreté	34% ↑	39%	38%	27%	32%	35%	33%	35%	34%	36%	29%	35%	12%	23%	38%	56%	69%	29%
J'ai vécu personnellement une situation de pauvreté	22% ↑	28%	26%	14%	22%	21%	21%	24%	22%	23%	18%	23%	3%	8%	25%	49%	70%	19%

QT5. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous personnellement vécu ou connaissez-vous une personne de votre entourage rapproché qui a vécu une situation de pauvreté?

Base : Tous les répondants (n=8 014) | \*La définition suivante était présentée aux répondants.

# 3.8

---

Indice d'anxiété financière

## Calcul de l'indice d'anxiété financière

### Explication de l'indice

L'indice d'anxiété financière de Centraide est composé de trois catégories de variables, soit la **situation financière et familiale** des répondants, leur **niveau de connaissances financières** ainsi que leurs **préoccupations envers divers aspects financiers**.

Chacune de ces catégories comporte plusieurs variables contribuant au score. Une régression linéaire avec les énoncés de la Q8A<sup>4</sup> comme variable dépendante a été réalisée afin de définir le poids relatif de chacune de ces variables. La Q8A (composée de plusieurs énoncés) est issue de la littérature et sert à mesurer un niveau plus unidimensionnel de l'anxiété financière, d'où son utilisation comme variable dépendante.

Il en résulte un score allant de 0 à 100.

### Calculs et interprétation

Voici les regroupements effectués afin de classer le niveau d'anxiété financière :

**Score entre 0 et 20 = Absente**  
**Score entre 21 et 40 = Légère**  
**Score entre 41 et 60 = Modérée**  
**Score entre 61 et 80 = Sévère**  
**Score entre 81 et 100 = Extrême**

### Situation financière et familiale

**Q5.** Perception de leur situation financière personnelle actuelle;

**Q7.** Évolution projetée de leur situation financière personnelle;

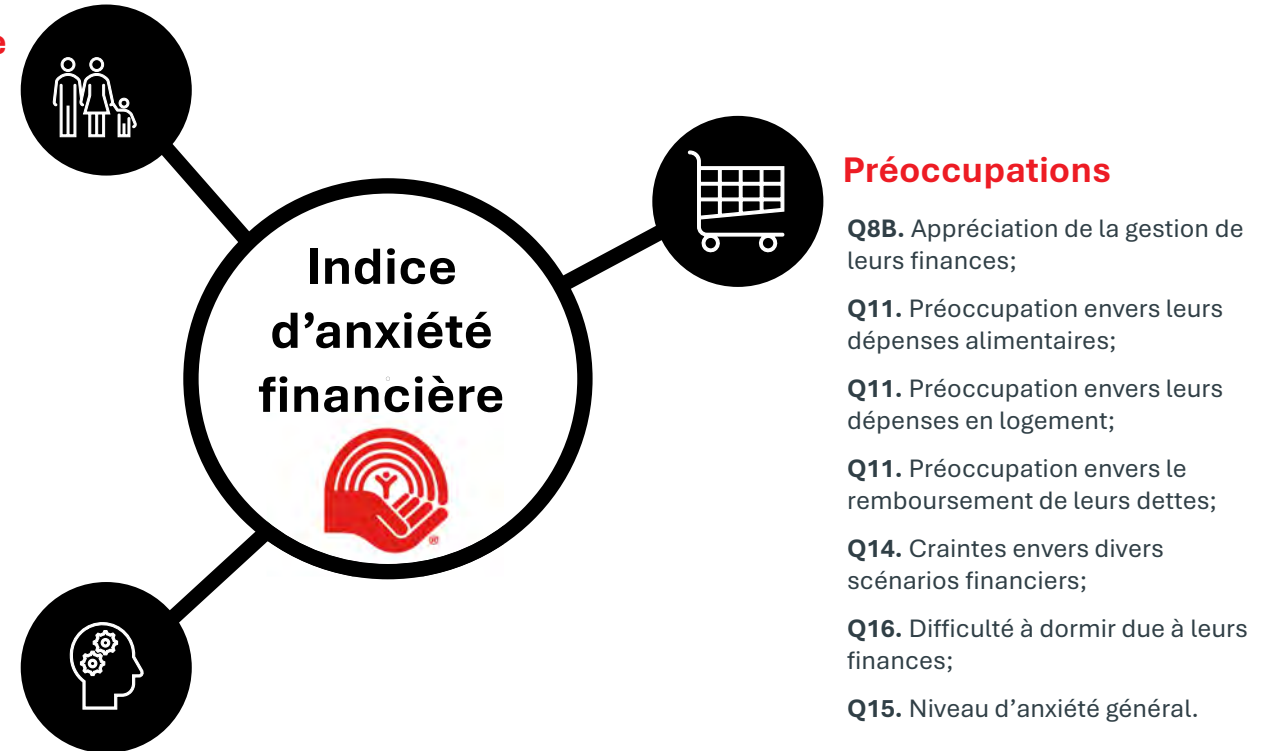
**FOY.** Nombre de personnes dans le ménage;

**FOY2.** Nombre d'enfants dans le ménage.

### Connaissances financières

**Q8B.** Sentiment d'en connaître assez pour se sentir en confiance dans la gestion de leurs finances;

**Q17-Q18-Q19.** Littératie financière (*Big 3*).



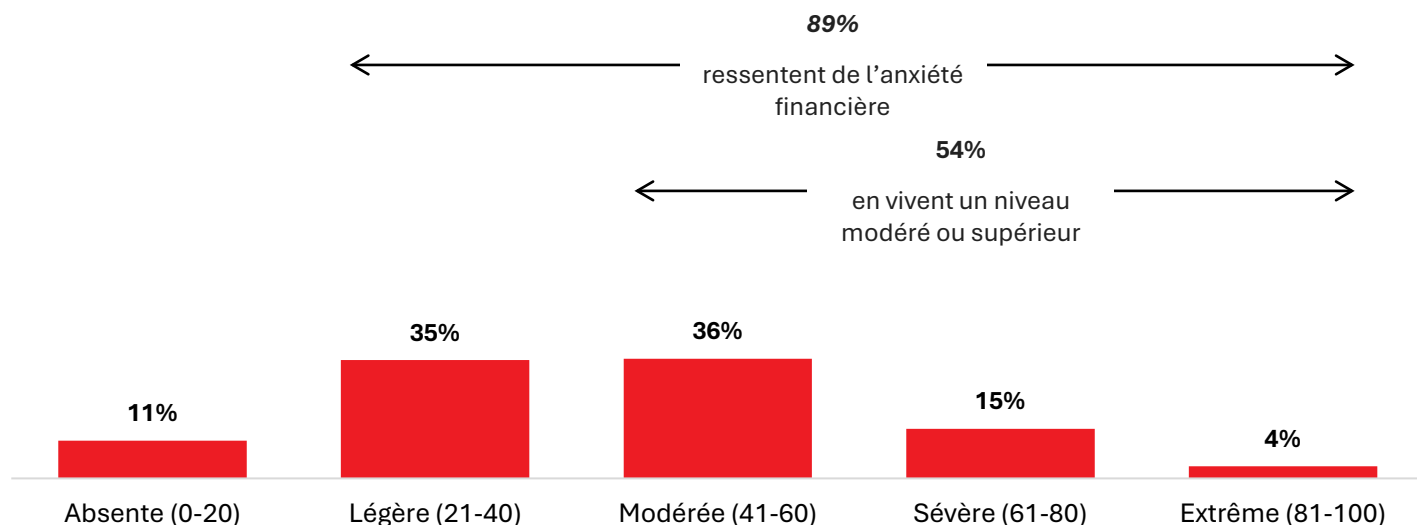
<sup>4</sup>Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring financial anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 5(2), 92.

# Indice d'anxiété financière de Centraide (1/2)



**SCORE MOYEN : 43.5**

Les chefs de famille monoparentale (54,9), les parents (47,4), les nouveaux arrivants (50,7), les répondants avec une limitation fonctionnelle (50,7), les répondants ayant un revenu personnel inférieur à 20 000 \$ (50,3), les locataires (49,6), les personnes racisées (47,8) ainsi que les répondants sans diplôme d'études postsecondaires (46,0) ont obtenu un score moyen significativement plus élevé.



	Avril 2026	ÂGE			GENRE		RÉGION						SITUATION FINANCIÈRE		
		18-34	35-54	55+	H	F	C.B.	Alberta	Prairies	Ontario	Québec	Canada atlantique	Bonne	Correcte	Mauvaise
Absente (0-20)	11%	4%	7%	19%	14%	8%	11%	10%	11%	10%	14%	9%	23%	2%	0%
<b>TOTAL RESENTENT DE L'ANXIÉTÉ</b>	<b>89%</b>	<b>96%</b>	<b>93%</b>	<b>81%</b>	<b>86%</b>	<b>92%</b>	89%	90%	89%	90%	87%	91%	77%	98%	100%
Légère (21-40)	35%	28%	29%	44%	37%	33%	36%	33%	34%	33%	38%	35%	51%	32%	3%
<b>TOTAL ANXIÉTÉ MODÉRÉE OU SUPÉRIEUR</b>	<b>54%</b>	<b>68%</b>	<b>64%</b>	<b>37%</b>	<b>48%</b>	<b>59%</b>	52%	56%	55%	56%	48%	56%	27%	67%	97%
Modérée (41-60)	36%	46%	39%	26%	34%	37%	34%	38%	36%	35%	35%	36%	24%	52%	34%
Sévère (61-80)	15%	17%	20%	9%	12%	17%	14%	14%	15%	17%	11%	15%	3%	14%	46%
Extrême (81-100)	4%	5%	5%	2%	3%	4%	4%	4%	3%	4%	2%	5%	0%	1%	17%
<b>SCORE MOYEN</b>	<b>43,5</b>	<b>48,8</b>	<b>47,6</b>	<b>36,8</b>	<b>41,0</b>	<b>45,7</b>	43,1	44,2	43,2	45,1	40,4	44,8	32,0	46,9	65,7

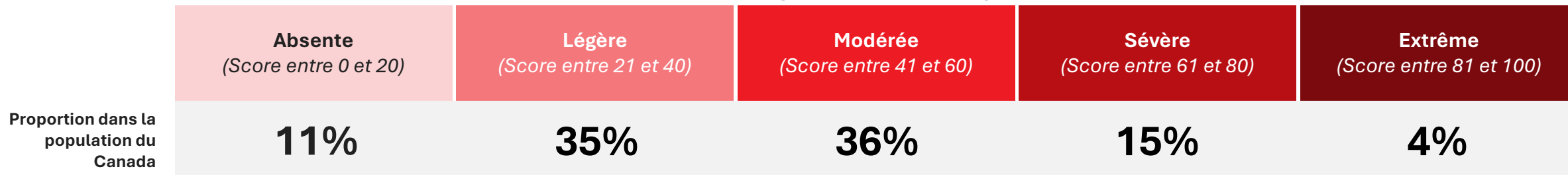
## Indice d'anxiété financière de Centraide (2/2)

	Avril 2026	SCOL			SIT. D'EMPLOI				REVENU PERSONNEL					
		Prim./Sec.	Coll.	Uni.	Travailleur	Étudiant	Sans emploi	Retraité	< 20K\$	20K\$-29K\$	30K\$-44K\$	45K\$-59K\$	60K\$-74K\$	75K\$ +
Absente (0-20)	11%	8%	10%	15%	8%	3%	3%	23%	4%	10%	10%	14%	13%	18%
<b>TOTAL RESENTENT DE L'ANXIÉTÉ</b>	<b>89%</b>	<b>92%</b>	90%	<b>85%</b>	<b>92%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>77%</b>	<b>96%</b>	90%	90%	<b>86%</b>	87%	<b>82%</b>
Légère (21-40)	35%	34%	34%	37%	33%	32%	20%	46%	27%	33%	37%	37%	41%	37%
<b>TOTAL ANXIÉTÉ MODÉRÉE OU SUPÉRIEUR</b>	<b>54%</b>	<b>57%</b>	56%	<b>48%</b>	<b>58%</b>	<b>65%</b>	<b>77%</b>	<b>31%</b>	<b>69%</b>	57%	53%	<b>50%</b>	<b>46%</b>	<b>45%</b>
Modérée (41-60)	36%	36%	36%	35%	39%	49%	42%	23%	41%	34%	35%	32%	32%	34%
Sévère (61-80)	15%	16%	16%	11%	17%	13%	25%	6%	20%	19%	14%	16%	11%	9%
Extrême (81-100)	4%	6%	4%	2%	3%	4%	10%	2%	7%	4%	4%	3%	3%	1%
<b>SCORE MOYEN</b>	<b>43,5</b>	<b>46,0</b>	<b>44,0</b>	<b>40,2</b>	<b>45,2</b>	<b>47,0</b>	<b>54,1</b>	<b>34,2</b>	<b>50,3</b>	<b>45,5</b>	<b>43,7</b>	<b>42,0</b>	<b>40,4</b>	<b>38,1</b>

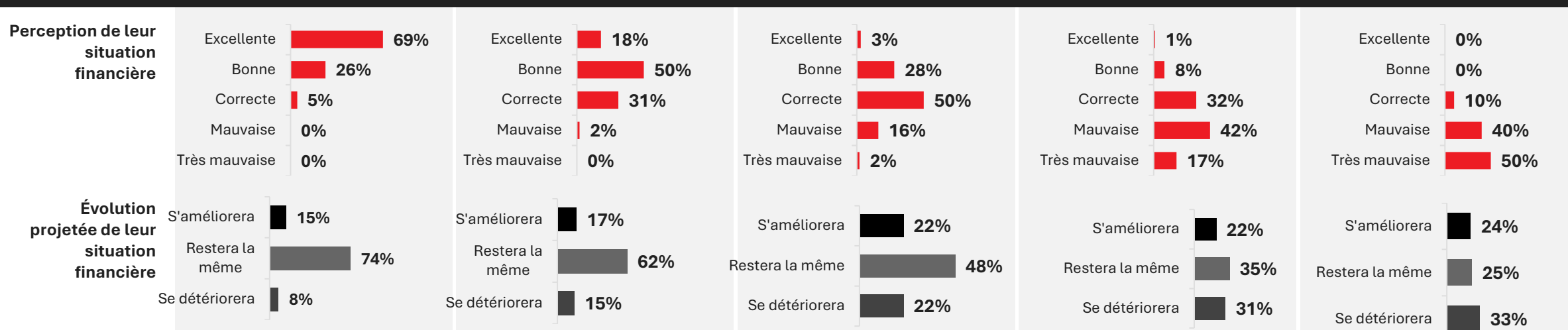
	Avril 2026	REVENU FAMILIAL				LITTÉRATIE FINANCIÈRE		LIM. FONCTIONNELLE		PARENTS	
		Moins de 50k\$	50k\$-80k\$	80k\$-124k\$	125k\$ et plus	Bonne	Mauvaise	Oui	Non	Oui	Non
Absente (0-20)	11%	7%	12%	14%	20%	20%	4%	6%	13%	6%	13%
<b>TOTAL RESENTENT DE L'ANXIÉTÉ</b>	<b>89%</b>	<b>93%</b>	88%	<b>86%</b>	<b>80%</b>	<b>80%</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>	<b>87%</b>	<b>94%</b>	<b>87%</b>
Légère (21-40)	35%	30%	34%	40%	41%	43%	29%	26%	37%	30%	37%
<b>TOTAL ANXIÉTÉ MODÉRÉE OU SUPÉRIEUR</b>	<b>54%</b>	<b>63%</b>	55%	<b>46%</b>	<b>40%</b>	<b>37%</b>	<b>66%</b>	<b>68%</b>	<b>50%</b>	<b>64%</b>	<b>51%</b>
Modérée (41-60)	36%	37%	38%	33%	31%	27%	42%	37%	35%	42%	34%
Sévère (61-80)	15%	20%	13%	10%	8%	8%	19%	23%	13%	19%	14%
Extrême (81-100)	4%	5%	4%	2%	0%	1%	5%	8%	3%	4%	4%
<b>SCORE MOYEN</b>	<b>43,5</b>	<b>48,1</b>	<b>43,3</b>	<b>39,8</b>	<b>36,2</b>	<b>36,1</b>	<b>48,9</b>	<b>50,7</b>	<b>41,5</b>	<b>47,4</b>	<b>42,3</b>

L'indice d'anxiété financière s'établit à 43,5 au Canada, indiquant que le stress financier est répandu au sein de la population. Dans l'ensemble, 89% des Canadiens ressentent un certain niveau d'anxiété financière, et 54% en vivent un niveau modéré, sévère ou extrême. L'anxiété est particulièrement marquée chez les groupes plus vulnérables, notamment les répondants en mauvaise situation financière (65,7), les répondants sans emploi (54,1), les personnes avec une limitation fonctionnelle (50,7) et ceux ayant un revenu personnel inférieur à 20 000 \$ (50,3). Les différences régionales sont également notables, l'Ontario affichant un score moyen plus élevé (45,1), tandis que le Québec se situe plus bas, à 40,4. Dans l'ensemble, les résultats montrent que l'anxiété financière demeure répandue au Canada, avec un poids particulièrement important chez les ménages déjà confrontés à une vulnérabilité financière ou sociale.

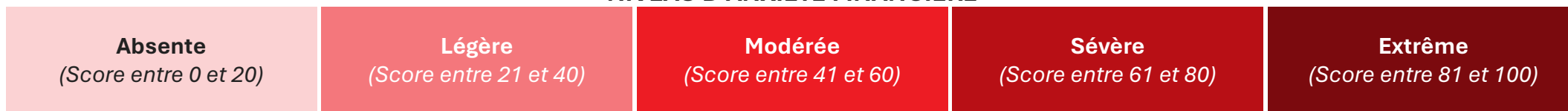
### NIVEAU D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE



### SITUATION FINANCIÈRE



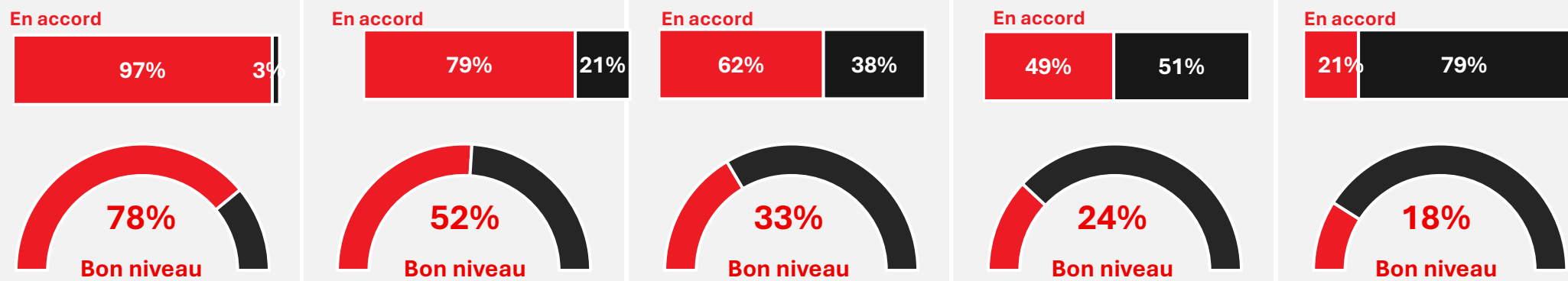
### NIVEAU D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE



### NIVEAU DE CONNAISSANCES EN FINANCE

En connaît assez pour se sentir en confiance dans la gestion de leurs finances

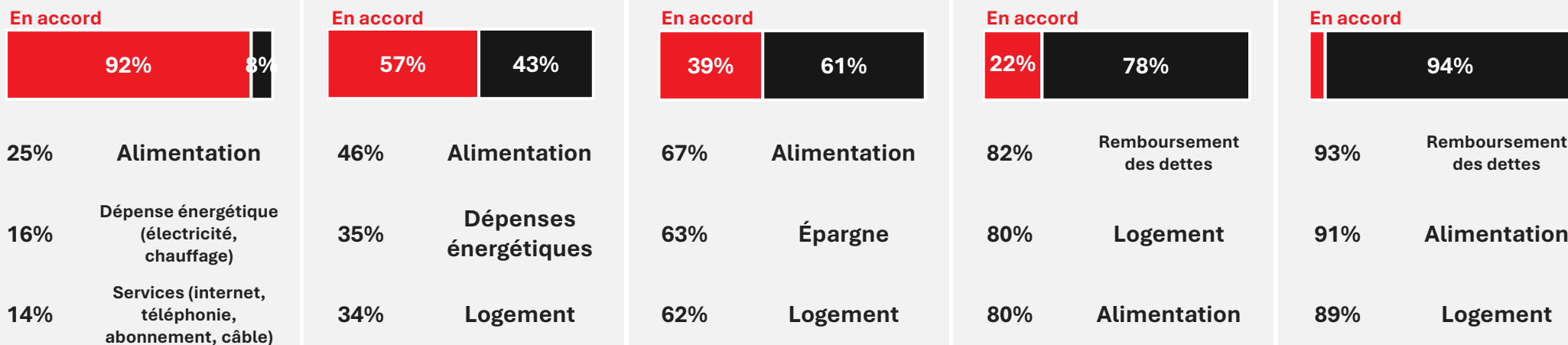
Niveau de littératie financière  
*(Connaissance des concepts d'intérêt, d'inflation et de placements)*



### PRÉOCCUPATIONS ENVERS LEURS FINANCES

La gestion de leurs finances est une activité qu'ils trouvent agréable

Niveau de préoccupation envers leurs dépenses  
*(Moyenne sur 10)*



### NIVEAU D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE

<b>Absente</b> <i>(Score entre 0 et 20)</i>	<b>Légère</b> <i>(Score entre 21 et 40)</i>	<b>Modérée</b> <i>(Score entre 41 et 60)</i>	<b>Sévère</b> <i>(Score entre 61 et 80)</i>	<b>Extrême</b> <i>(Score entre 81 et 100)</i>
--	--	---	--	--

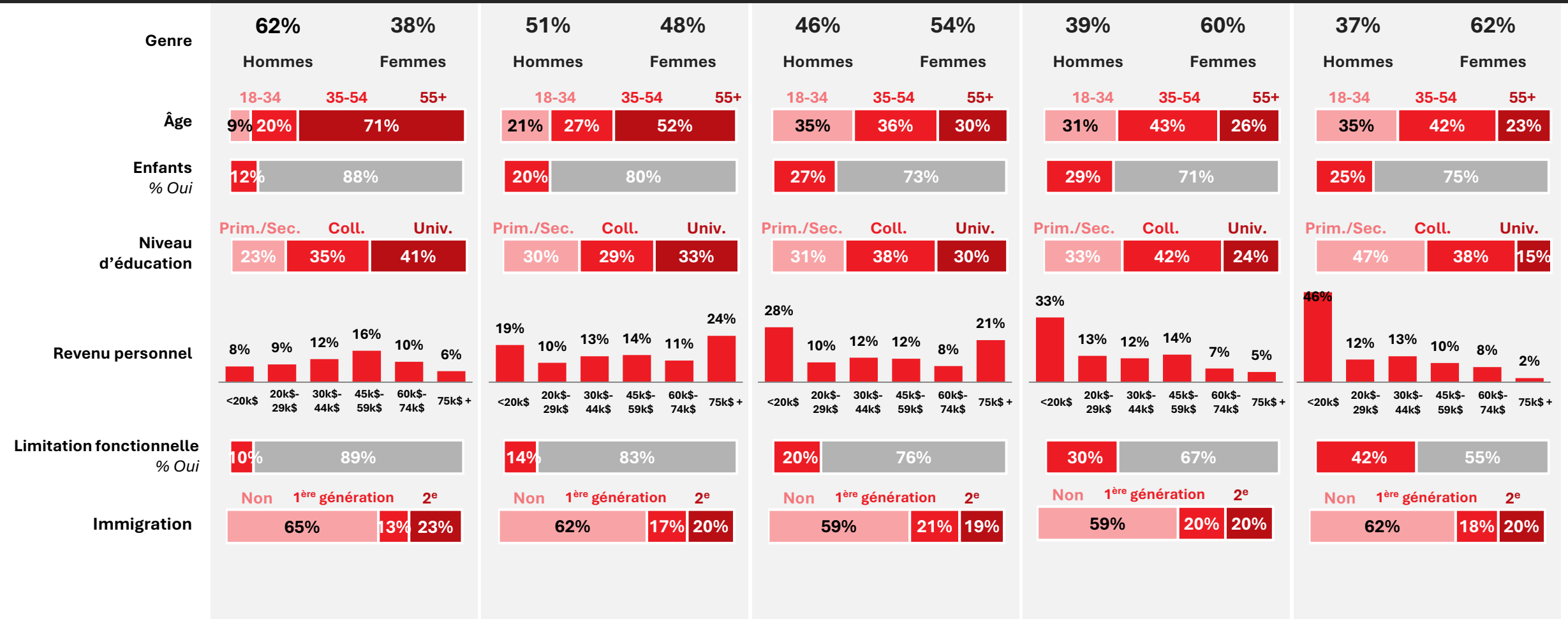
## PRÉOCCUPATIONS ENVERS LEURS FINANCES (suite)

	Absente	Légère	Modérée	Sévère	Extrême
<b>Craintes envers divers scénarios financiers</b> <i>(Moyenne sur 10)</i>	<b>3.7</b> De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété <b>2.8</b> De subir une grosse dépense imprévue <b>2.4</b> De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite <b>2.1</b> De perdre votre emploi d'ici les 6 prochains mois <b>1.8</b> De ne pas être en mesure de payer des soins de santé pour vous ou votre famille	<b>6.2</b> De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété <b>5.3</b> De subir une grosse dépense imprévue <b>5.3</b> De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite <b>3.8</b> De ne pas être en mesure de payer des soins de santé pour vous ou votre famille <b>3.7</b> De perdre votre emploi d'ici les 6 prochains mois	<b>7.6</b> De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété <b>7.5</b> De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite <b>7.5</b> De subir une grosse dépense imprévue <b>6.6</b> De ne pas être en mesure de rembourser / réduire vos dettes / payer votre carte de crédit <b>6.2</b> De ne pas être en mesure de payer vos dépenses d'habitation (loyer, hypothèque)	<b>8.8</b> De subir une grosse dépense imprévue <b>8.8</b> De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite <b>8.8</b> De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété <b>8.6</b> De ne pas être en mesure de rembourser / réduire vos dettes / payer votre carte de crédit <b>8.2</b> De ne pas être en mesure de payer vos dépenses d'habitation (loyer, hypothèque)	<b>9.5</b> De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite <b>9.5</b> De subir une grosse dépense imprévue <b>9.3</b> De ne pas être en mesure de payer vos achats essentiels comme l'épicerie, le transport <b>9.3</b> De ne pas être en mesure de rembourser / réduire vos dettes / payer votre carte de crédit <b>9.3</b> De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété
<b>Symptômes de stress financier</b> <i>(% A ressenti dans les 14 derniers jours)</i>	<b>Conflit familial</b> 5% / 95% <b>Difficulté à se concentrer</b> 2% / 98% <b>Difficulté à dormir</b> 1% / 99%	<b>Conflit familial</b> 15% / 85% <b>Difficulté à se concentrer</b> 5% / 85% <b>Difficulté à dormir</b> 13% / 87%	<b>Conflit familial</b> 42% / 58% <b>Difficulté à se concentrer</b> 45% / 55% <b>Difficulté à dormir</b> 54% / 46%	<b>Conflit familial</b> 65% / 35% <b>Difficulté à se concentrer</b> 69% / 31% <b>Difficulté à dormir</b> 90% / 10%	<b>Conflit familial</b> 80% / 20% <b>Difficulté à se concentrer</b> 87% / 13% <b>Difficulté à dormir</b> 99% / 1%
<b>Niveau d'anxiété GÉNÉRALE</b>	Absence <b>94%</b> Légère <b>6%</b> Modérée <b>0%</b> Sévère <b>0%</b>	Absence <b>69%</b> Légère <b>25%</b> Modérée <b>5%</b> Sévère <b>1%</b>	Absence <b>28%</b> Légère <b>44%</b> Modérée <b>20%</b> Sévère <b>8%</b>	Absence <b>4%</b> Légère <b>29%</b> Modérée <b>31%</b> Sévère <b>35%</b>	Absence <b>0%</b> Légère <b>1%</b> Modérée <b>13%</b> Sévère <b>86%</b>

### NIVEAU D'ANXIÉTÉ FINANCIÈRE



### PROFILS SOCIODÉMOGRAPHIQUES



4

---

Profil des répondants

# Profil des répondants

Base n= 8 014

## Genre



## Limitation fonctionnelle

Oui	19%
Non	78%

## Région

Colombie-Britannique	14%
Alberta	11%
Prairies	6%
Ontario	39%
Québec	23%
Canada atlantique	7%

## Revenu

Moins de 20k\$	24%
20k\$-29k\$	10%
30k\$-44k\$	13%
45k\$-59k\$	13%
60k\$-74k\$	9%
75k\$ et plus	22%

## Âge

18-24	10%
25-34	17%
35-44	16%
45-54	16%
55-64	18%
65-74	15%
75+	9%

## Présence d'enfants dans le foyer

Aucun	73%
TOTAL OUI	23%
1	13%
2	9%
3+	5%

## Composition du foyer

Seul	20%
En couple sans enfant	41%
En couple avec enfant	15%
Monoparental	3%
Autre	21%

## Occupation

Travailleur	53%
Étudiant	6%
Sans emploi	12%
Retraité	27%

## Éducation

Primaire / Secondaire	30%
Collégial	38%
Université	31%

## Immigrant

Non	61%
1 <sup>ère</sup> génération	18%
2 <sup>e</sup> génération	20%

## Langue maternelle

Français	20%
Anglais	72%
Autre	8%



## Perception des finances publiques

Q2. Actuellement, croyez-vous que les finances publiques au Canada vont...

Base: Tous les répondants

	n=	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
			Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
		8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
<b>TOTAL BIEN</b>		<b>32%</b>	<b>29%</b>	<b>33%</b>	<b>35%</b>	<b>30%</b>	<b>51%</b>	<b>31%</b>	<b>33%</b>	<b>31%</b>	<b>29%</b>	<b>32%</b>	<b>28%</b>	<b>33%</b>	<b>30%</b>	<b>34%</b>
... très bien		4%	4%	4%	7%	3%	9%	4%	6%	4%	7%	4%	3%	5%	3%	5%
... bien		27%	25%	28%	29%	27%	42%	27%	27%	28%	21%	28%	25%	28%	27%	28%
<b>TOTAL MAL</b>		<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>53%</b>	<b>58%</b>	<b>33%</b>	<b>58%</b>	<b>56%</b>	<b>58%</b>	<b>61%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>57%</b>	<b>58%</b>
... mal		36%	36%	36%	35%	37%	23%	37%	34%	37%	38%	36%	36%	36%	35%	38%
... très mal		21%	21%	21%	18%	22%	9%	21%	22%	21%	23%	21%	21%	21%	22%	20%
Je ne sais pas		11%	14%	10%	12%	11%	16%	11%	11%	11%	11%	12%	15%	10%	13%	9%

## Perspectives économiques dans les six prochains mois

Q3. D'ici les six prochains mois, croyez-vous que les perspectives économiques du Canada vont...

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	<b>8 014</b>	<b>1 902</b>	<b>6 072</b>	<b>1 666</b>	<b>6 348</b>	<b>268</b>	<b>7 699</b>	<b>1 418</b>	<b>6 386</b>	<b>372</b>	<b>7 642</b>	<b>1 387</b>	<b>6 627</b>	<b>3 036</b>	<b>4 325</b>
...s'améliorer	<b>15%</b>	14%	15%	<b>18%</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>14%</b>	<b>19%</b>	<b>14%</b>	14%	15%	16%	15%	14%	16%
...rester les mêmes	<b>39%</b>	37%	<b>40%</b>	37%	39%	39%	39%	<b>35%</b>	<b>40%</b>	<b>31%</b>	<b>39%</b>	<b>35%</b>	<b>40%</b>	37%	40%
...se détériorer	<b>38%</b>	38%	38%	<b>34%</b>	<b>39%</b>	<b>21%</b>	<b>39%</b>	37%	39%	<b>44%</b>	<b>38%</b>	38%	38%	38%	39%
Je ne sais pas	<b>8%</b>	<b>11%</b>	<b>7%</b>	<b>11%</b>	<b>8%</b>	11%	<b>8%</b>	9%	<b>7%</b>	11%	8%	<b>11%</b>	<b>8%</b>	<b>10%</b>	<b>6%</b>

## Niveau d'anxiété quant aux perspectives économiques

Q3B. Dans quelle mesure êtes-vous anxieux quant aux perspectives économiques du Canada?

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
<b>TOTAL Anxieux/anxieuse</b>	<b>66%</b>	<b>63%</b>	<b>68%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	71%	66%	69%	66%	72%	66%	67%	66%	65%	<b>68%</b>
Très anxieux/anxieuse	21%	21%	21%	<b>27%</b>	<b>20%</b>	20%	21%	<b>26%</b>	<b>20%</b>	26%	21%	<b>25%</b>	<b>20%</b>	<b>24%</b>	<b>20%</b>
Plutôt anxieux/anxieuse	45%	<b>42%</b>	<b>46%</b>	44%	45%	51%	45%	42%	<b>46%</b>	46%	45%	42%	46%	<b>41%</b>	<b>48%</b>
<b>TOTAL Pas anxieux/anxieuse</b>	<b>28%</b>	29%	28%	<b>23%</b>	<b>30%</b>	23%	<b>29%</b>	<b>25%</b>	<b>30%</b>	<b>22%</b>	<b>29%</b>	26%	29%	28%	29%
Peu anxieux/anxieuse	23%	23%	24%	<b>19%</b>	<b>25%</b>	19%	<b>24%</b>	<b>20%</b>	<b>25%</b>	<b>18%</b>	<b>24%</b>	22%	24%	23%	24%
Pas du tout anxieux/anxieuse	5%	5%	5%	4%	5%	4%	5%	5%	5%	4%	5%	4%	5%	5%	5%
Je ne sais pas	6%	<b>8%</b>	<b>4%</b>	6%	5%	5%	5%	6%	<b>4%</b>	6%	6%	<b>8%</b>	<b>5%</b>	<b>7%</b>	<b>3%</b>

## Évolution du revenu du ménage depuis six mois

Q4. Comparativement à il y a six mois, est-ce que le revenu total de tous les membres de votre foyer...

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
... a augmenté	15%	13%	16%	14%	15%	20%	15%	15%	15%	17%	15%	11%	16%	11%	19%
... est resté le même	62%	63%	62%	59%	63%	53%	63%	61%	63%	56%	63%	60%	63%	62%	63%
... a diminué	20%	20%	20%	23%	19%	20%	20%	22%	20%	24%	20%	27%	18%	24%	17%
Je préfère ne pas répondre	3%	4%	2%	4%	2%	7%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	3%	3%	1%

## Situation financière personnelle actuelle

Q5. Si vous deviez décrire votre situation financière personnelle actuelle, diriez-vous qu'elle est...

Base: Tous les répondants

	n=	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
			Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
	8 014		1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
<b>TOTAL BONNE</b>		<b>47%</b>	<b>41%</b>	<b>50%</b>	<b>38%</b>	<b>49%</b>	<b>31%</b>	<b>47%</b>	<b>35%</b>	<b>50%</b>	<b>34%</b>	<b>47%</b>	<b>30%</b>	<b>52%</b>	<b>31%</b>	<b>59%</b>
... excellente – je suis capable de gérer mes finances à long terme.		15%	11%	17%	9%	17%	3%	16%	10%	17%	9%	16%	7%	18%	7%	21%
... bonne - je suis capable de gérer mes finances, mais je suis incertain de la situation à long terme.		32%	30%	33%	30%	32%	28%	32%	25%	33%	25%	32%	23%	34%	23%	38%
... Correcte - je suis capable de me débrouiller, sans plus.		34%	37%	33%	39%	33%	45%	34%	34%	34%	37%	34%	36%	33%	41%	29%
<b>TOTAL MAUVAISE</b>		<b>19%</b>	<b>22%</b>	<b>18%</b>	<b>23%</b>	<b>18%</b>	<b>24%</b>	<b>19%</b>	<b>31%</b>	<b>16%</b>	<b>29%</b>	<b>19%</b>	<b>34%</b>	<b>14%</b>	<b>29%</b>	<b>13%</b>
... mauvaise – j'ai de la difficulté à gérer mes finances, particulièrement à long terme.		14%	14%	14%	17%	13%	20%	14%	21%	12%	21%	14%	22%	11%	20%	10%
... très mauvaise - je suis incapable de gérer mes finances.		5%	8%	4%	6%	5%	4%	5%	9%	4%	8%	5%	12%	3%	9%	3%

## Situation financière personnelle passée et future

Q6. Comparativement à il y a six mois, est-ce que votre situation financière personnelle... | Q7. D'ici les six prochains mois, croyez-vous que votre situation financière personnelle va...

Base: Tous les répondants

Il y a six mois . . .

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
... s'est améliorée	13%	11%	13%	13%	12%	16%	12%	12%	13%	13%	12%	10%	13%	10%	16%
...est restée la même	59%	59%	59%	54%	60%	56%	59%	53%	60%	53%	59%	55%	60%	57%	60%
... s'est détériorée	27%	28%	27%	31%	26%	26%	27%	34%	26%	31%	27%	34%	25%	32%	24%
Je préfère ne pas répondre	1%	2%	1%	2%	1%	3%	1%	1%	1%	3%	1%	1%	2%	2%	0%

Les six prochains mois . . .

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
... s'est améliorée	19%	19%	20%	25%	18%	44%	19%	23%	19%	25%	19%	22%	19%	18%	21%
...est restée la même	53%	52%	54%	45%	56%	37%	54%	44%	56%	43%	54%	44%	56%	49%	57%
... s'est détériorée	20%	19%	20%	21%	19%	11%	20%	23%	19%	24%	20%	22%	19%	23%	18%
Je préfère ne pas répondre	8%	10%	6%	9%	7%	8%	7%	10%	6%	9%	7%	11%	6%	10%	4%

## Disposition face à leurs finances personnelles

### Q8A. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?

Base: Tous les répondants

TOTAL ACCORD	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
	n= 8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Penser à mes finances personnelles me fait sentir anxieux	60%	61%	59%	69%	57%	78%	60%	71%	57%	70%	60%	71%	57%	67%	56%
Regarder mes relevés bancaires est désagréable	49%	53%	47%	60%	46%	68%	48%	62%	45%	63%	48%	63%	45%	58%	43%
Discuter de mes finances peut me donner des palpitations ou me stresser	48%	50%	47%	57%	45%	64%	47%	60%	44%	64%	47%	59%	44%	54%	43%
Je préfère ne pas penser à l'état de mes finances personnelles	45%	50%	42%	54%	42%	58%	44%	53%	42%	49%	45%	57%	41%	52%	40%
Penser à mes finances personnelles me fait sentir coupable	40%	42%	39%	53%	36%	59%	39%	49%	37%	54%	39%	51%	36%	44%	38%
Je préférerais que quelqu'un en qui j'ai confiance s'occupe de gérer mes finances	36%	34%	37%	45%	34%	55%	35%	37%	36%	40%	36%	37%	36%	32%	39%
Je me mets souvent dans des situations où je ne sais pas où je vais trouver l'argent pour m'en sortir	32%	38%	29%	44%	28%	50%	31%	43%	28%	47%	31%	41%	29%	39%	28%
Je ne fais pas assez d'efforts pour comprendre mes finances	30%	33%	28%	41%	27%	47%	29%	34%	28%	35%	30%	36%	28%	32%	29%

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

## Échelle d'anxiété financière

Q8A. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
TOTAL 28-32	6%	7%	5%	8%	5%	6%	6%	10%	5%	8%	6%	8%	5%	7%	5%
TOTAL 23-27	19%	21%	18%	27%	17%	36%	19%	24%	18%	30%	19%	25%	17%	22%	18%
TOTAL 18-22	30%	30%	30%	33%	29%	37%	30%	31%	29%	33%	30%	34%	29%	32%	28%
TOTAL 13-17	25%	24%	26%	19%	27%	14%	25%	21%	26%	19%	25%	22%	26%	24%	25%
TOTAL 8-12	20%	18%	21%	12%	22%	8%	20%	14%	22%	11%	20%	11%	23%	15%	23%
<b>Moyenne</b>	<b>18.2</b>	<b>18.7</b>	<b>18.0</b>	<b>20.0</b>	<b>17.7</b>	<b>20.8</b>	<b>18.1</b>	<b>19.8</b>	<b>17.8</b>	<b>20.2</b>	<b>18.1</b>	<b>19.9</b>	<b>17.7</b>	<b>19.1</b>	<b>17.7</b>

## Plaisir dans la gestion de leurs finances

### Q8B. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants?

Base: Tous les répondants

TOTAL ACCORD*	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Aspirer à faire fructifier son argent implique d'accepter des gains ou des pertes selon le marché. Il suffit de faire confiance à ses stratégies de placement pour éviter de vivre du stress	72%	66%	74%	76%	70%	86%	71%	63%	74%	62%	72%	64%	74%	63%	78%
J'en connais assez pour me sentir en confiance dans la gestion de mes finances personnelles	69%	64%	71%	68%	69%	76%	68%	67%	69%	66%	69%	61%	71%	65%	71%
J'aime m'informer sur les différents produits financiers offerts par les institutions financières	52%	46%	55%	68%	48%	80%	52%	50%	53%	50%	52%	48%	54%	48%	57%
La gestion de mes finances personnelles est une activité que je trouve agréable	47%	43%	49%	58%	44%	73%	46%	40%	49%	45%	47%	39%	50%	43%	51%
De nos jours, grâce aux plateformes des institutions financières et à des applications (comme Wealthsimple), placer de l'argent est simple et amusant	46%	39%	49%	61%	41%	72%	45%	40%	47%	43%	46%	40%	48%	40%	52%
Il est préférable d'être autonome dans la gestion de ses placements. C'est en jouant à la bourse qu'on apprend	37%	32%	38%	57%	31%	70%	36%	37%	37%	42%	36%	38%	36%	35%	39%

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

## Augmentation des dépenses du ménage depuis six mois

**Q10. Pensez aux dépenses de votre ménage au cours des six derniers mois. Avez-vous augmenté ou diminué la portion de vos dépenses que vous consacrez aux catégories suivantes?**

Base: Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie)

\*Énoncé présenté aux parents seulement

Total augmenté	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Alimentation (n=7 951)	<b>61%</b>	59%	<b>62%</b>	58%	61%	61%	61%	63%	61%	<b>71%</b>	<b>60%</b>	<b>57%</b>	<b>62%</b>	59%	62%
Dépense énergétique (n=7 595)	<b>51%</b>	49%	52%	49%	52%	<b>40%</b>	<b>52%</b>	<b>56%</b>	51%	57%	51%	<b>47%</b>	<b>52%</b>	51%	52%
Logement (n=7 728)	<b>49%</b>	48%	49%	51%	48%	51%	49%	<b>53%</b>	48%	<b>59%</b>	<b>48%</b>	48%	49%	<b>51%</b>	48%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 851)	<b>47%</b>	45%	47%	<b>54%</b>	<b>45%</b>	44%	47%	54%	46%	50%	47%	42%	48%	46%	48%
Transport (n=7 682)	<b>42%</b>	42%	42%	<b>47%</b>	<b>41%</b>	<b>58%</b>	<b>42%</b>	45%	42%	<b>52%</b>	<b>42%</b>	43%	42%	42%	42%
Services (n=7 879)	<b>39%</b>	38%	39%	39%	39%	44%	39%	<b>45%</b>	<b>37%</b>	43%	39%	<b>35%</b>	<b>40%</b>	40%	38%
Produits de soins personnels (n=7 933)	<b>35%</b>	35%	35%	<b>41%</b>	<b>33%</b>	41%	35%	<b>41%</b>	<b>33%</b>	<b>47%</b>	<b>34%</b>	35%	35%	36%	35%
Médicaments et soins de santé (n=7 623)	<b>34%</b>	33%	35%	<b>38%</b>	<b>33%</b>	34%	34%	<b>45%</b>	<b>32%</b>	33%	34%	34%	34%	35%	34%
Remboursement des dettes (n=6 633)	<b>32%</b>	31%	32%	<b>38%</b>	<b>30%</b>	<b>44%</b>	<b>32%</b>	<b>38%</b>	<b>30%</b>	<b>43%</b>	<b>31%</b>	33%	32%	<b>35%</b>	31%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 581)	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>31%</b>	31%	30%	31%	30%	<b>35%</b>	<b>29%</b>	<b>37%</b>	<b>30%</b>	<b>26%</b>	<b>31%</b>	29%	<b>31%</b>
Loisir (n=7 651)	<b>28%</b>	26%	29%	<b>32%</b>	<b>27%</b>	31%	28%	30%	28%	<b>41%</b>	<b>28%</b>	<b>24%</b>	<b>29%</b>	<b>25%</b>	<b>30%</b>
Vêtements (n=7 841)	<b>27%</b>	28%	27%	<b>34%</b>	<b>25%</b>	<b>37%</b>	<b>27%</b>	<b>32%</b>	<b>26%</b>	<b>40%</b>	<b>27%</b>	27%	27%	28%	27%
Aide financière pour ma famille (n=5 826)	<b>23%</b>	<b>21%</b>	<b>24%</b>	<b>31%</b>	<b>21%</b>	<b>37%</b>	<b>23%</b>	<b>27%</b>	<b>22%</b>	<b>29%</b>	<b>23%</b>	21%	24%	24%	23%
Épargne (n=7 287)	<b>23%</b>	22%	23%	25%	22%	24%	23%	22%	23%	28%	22%	<b>15%</b>	<b>25%</b>	<b>17%</b>	<b>27%</b>

## Diminution des dépenses du ménage depuis six mois

**Q10. Pensez aux dépenses de votre ménage au cours des six derniers mois. Avez-vous augmenté ou diminué la portion de vos dépenses que vous consacrez aux catégories suivantes?**

Base: Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie)

\*Énoncé présenté aux parents seulement

Total diminué	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Loisir (n=7 651)	35%	35%	35%	35%	35%	34%	35%	40%	34%	34%	35%	43%	32%	40%	32%
Épargne (n=7 287)	26%	27%	26%	30%	25%	30%	26%	34%	25%	25%	26%	33%	24%	33%	22%
Vêtements (n=7 841)	24%	23%	24%	27%	23%	23%	24%	26%	23%	22%	24%	31%	21%	27%	22%
Alimentation (n=7 951)	14%	16%	13%	16%	13%	11%	14%	16%	13%	14%	14%	20%	12%	18%	11%
Transport (n=7 682)	13%	14%	13%	14%	13%	10%	13%	17%	12%	11%	13%	16%	12%	15%	12%
Services (n=7 879)	13%	13%	13%	15%	13%	9%	13%	16%	13%	14%	13%	17%	12%	13%	13%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 581)	12%	15%	11%	15%	11%	12%	12%	15%	11%	9%	12%	19%	10%	17%	9%
Produits de soins personnels (n=7 933)	12%	13%	12%	15%	11%	12%	12%	17%	11%	12%	12%	18%	10%	14%	10%
Remboursement des dettes (n=6 633)	12%	14%	11%	14%	11%	12%	12%	11%	12%	14%	12%	14%	11%	14%	10%
Aide financière pour ma famille (n=5 826)	11%	14%	10%	16%	10%	12%	11%	13%	11%	12%	11%	15%	10%	15%	9%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 851)	9%	14%	8%	11%	8%	10%	9%	13%	8%	10%	9%	14%	8%	11%	9%
Médicaments et soins de santé (n=7 623)	7%	8%	7%	11%	7%	9%	7%	9%	7%	9%	7%	11%	6%	10%	6%
Dépense énergétique (n=7 595)	7%	8%	6%	9%	6%	9%	7%	7%	7%	8%	7%	8%	7%	8%	6%
Logement (n=7 728)	5%	5%	4%	6%	4%	7%	5%	5%	5%	5%	5%	4%	5%	5%	5%

## Augmentation projetée des dépenses du ménage dans six mois

Q13. Pensez aux dépenses de votre ménage dans les six prochains mois. Croyez-vous que la proportion de votre budget dédiée aux catégories suivantes augmentera, diminuera ou restera la même?

Base: Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie)

Total augmentera	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Alimentation (n=7 897)	53%	51%	54%	48%	54%	48%	53%	56%	52%	57%	52%	52%	53%	53%	52%
Logement (n=7 669)	42%	43%	42%	41%	42%	38%	42%	49%	41%	45%	42%	46%	41%	46%	39%
Dépense énergétique (n=7 501)	42%	42%	42%	38%	43%	27%	42%	47%	41%	43%	42%	41%	42%	42%	41%
Transport (n=7 573)	39%	39%	39%	40%	39%	36%	39%	44%	38%	44%	39%	40%	39%	39%	39%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 798)	35%	38%	34%	40%	34%	43%	35%	42%	35%	39%	35%	36%	35%	37%	35%
Services (n=7 815)	33%	35%	32%	33%	33%	24%	33%	40%	31%	32%	33%	33%	33%	36%	31%
Médicaments et soins de santé (n=7 537)	27%	28%	27%	29%	27%	23%	28%	36%	25%	30%	27%	30%	27%	30%	26%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 486)	27%	26%	27%	27%	27%	23%	27%	33%	25%	31%	27%	28%	27%	28%	26%
Produits de soins personnels (n=7 894)	26%	28%	26%	29%	25%	24%	26%	33%	25%	34%	26%	28%	26%	28%	25%
Remboursement des dettes (n=6 320)	25%	26%	24%	31%	23%	30%	25%	29%	24%	30%	25%	26%	24%	27%	24%
Loisir (n=7 527)	23%	24%	23%	25%	23%	23%	23%	24%	23%	28%	23%	22%	23%	22%	24%
Vêtements (n=7 796)	22%	24%	21%	27%	21%	30%	22%	25%	21%	32%	22%	24%	22%	22%	22%
Épargne (n=7 190)	19%	20%	19%	26%	17%	27%	19%	20%	19%	24%	19%	20%	19%	18%	20%
Aide financière pour ma famille (n=4 990)	18%	17%	18%	23%	16%	29%	17%	20%	17%	24%	17%	17%	18%	18%	17%

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Diminution projetée des dépenses du ménage dans six mois

Q13. Pensez aux dépenses de votre ménage dans les six prochains mois. Croyez-vous que la proportion de votre budget dédiée aux catégories suivantes augmentera, diminuera ou restera la même?

Base: Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie)

Total diminuera	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Loisir (n=7 527)	25%	24%	25%	26%	24%	29%	24%	31%	23%	25%	24%	30%	23%	29%	21%
Épargne (n=7 190)	21%	21%	21%	21%	21%	25%	21%	28%	20%	26%	21%	24%	20%	26%	18%
Vêtements (n=7 796)	16%	15%	17%	18%	16%	17%	16%	19%	16%	18%	16%	19%	16%	19%	15%
Aide financière pour ma famille (n=4 990)	15%	17%	14%	16%	15%	13%	15%	19%	14%	16%	15%	17%	15%	19%	13%
Remboursement des dettes (n=6 320)	13%	13%	12%	15%	12%	9%	13%	16%	12%	16%	13%	13%	12%	14%	12%
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 798)	10%	9%	10%	10%	10%	8%	10%	18%	9%	11%	10%	12%	9%	13%	9%
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 486)	9%	10%	8%	12%	8%	16%	9%	12%	8%	8%	9%	11%	8%	11%	8%
Services (n=7 815)	8%	7%	9%	9%	8%	8%	8%	11%	8%	13%	8%	9%	8%	9%	8%
Transport (n=7 573)	8%	8%	8%	11%	7%	9%	8%	11%	7%	10%	8%	10%	8%	10%	7%
Produits de soins personnels (n=7 894)	8%	8%	8%	11%	7%	13%	8%	10%	7%	10%	8%	10%	8%	10%	7%
Dépense énergétique (n=7 501)	8%	9%	8%	12%	7%	12%	8%	11%	7%	10%	8%	9%	8%	10%	7%
Alimentation (n=7 897)	8%	8%	8%	10%	7%	9%	8%	11%	7%	10%	8%	10%	7%	10%	6%
Médicaments et soins de santé (n=7 537)	6%	7%	6%	10%	5%	14%	6%	8%	6%	7%	6%	7%	6%	8%	6%
Logement (n=7 669)	5%	5%	5%	8%	4%	9%	5%	7%	5%	7%	5%	6%	5%	5%	5%

\*Énoncé présenté aux parents seulement

## Décisions et projets reportés en raison de la situation financière

**QFIN. Y a-t-il des choses que vous avez retardées, évitées ou décidé de ne pas faire en raison de votre situation financière ou de l'anxiété liée à vos finances? \***

Base: Tous les répondants

\*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

	n=	Avril 2026	SANS DIPLOME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
			Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
		<b>8 014</b>	<b>1 902</b>	<b>6 072</b>	<b>1 666</b>	<b>6 348</b>	<b>268</b>	<b>7 699</b>	<b>1 418</b>	<b>6 386</b>	<b>372</b>	<b>7 642</b>	<b>1 387</b>	<b>6 627</b>	<b>3 036</b>	<b>4 325</b>
Prendre des vacances ou voyager		<b>46%</b>	<b>42%</b>	<b>48%</b>	48%	46%	<b>59%</b>	<b>46%</b>	<b>55%</b>	<b>45%</b>	<b>62%</b>	<b>46%</b>	<b>52%</b>	<b>44%</b>	<b>49%</b>	<b>45%</b>
Faire un achat important (p. ex. une voiture, une maison, des rénovations)		<b>40%</b>	<b>37%</b>	<b>41%</b>	<b>43%</b>	<b>39%</b>	44%	40%	<b>46%</b>	<b>39%</b>	<b>51%</b>	<b>39%</b>	<b>45%</b>	<b>38%</b>	<b>43%</b>	<b>39%</b>
Épargner ou investir pour l'avenir		<b>37%</b>	36%	37%	39%	36%	42%	37%	<b>46%</b>	<b>35%</b>	<b>53%</b>	<b>36%</b>	<b>47%</b>	<b>34%</b>	<b>43%</b>	<b>33%</b>
Participer à des activités sociales ou à des loisirs		<b>35%</b>	33%	35%	36%	34%	38%	35%	<b>47%</b>	<b>32%</b>	<b>50%</b>	<b>34%</b>	<b>48%</b>	<b>30%</b>	<b>43%</b>	<b>30%</b>
Obtenir des soins médicaux, dentaires ou en santé mentale		<b>24%</b>	26%	24%	23%	25%	31%	24%	<b>39%</b>	<b>21%</b>	<b>34%</b>	<b>24%</b>	<b>34%</b>	<b>21%</b>	<b>32%</b>	<b>19%</b>
Changer d'emploi ou de parcours professionnel		<b>14%</b>	<b>11%</b>	<b>15%</b>	<b>20%</b>	<b>12%</b>	<b>25%</b>	<b>13%</b>	<b>17%</b>	<b>13%</b>	<b>24%</b>	<b>13%</b>	12%	14%	13%	14%
Retourner aux études ou suivre une formation		<b>12%</b>	12%	12%	<b>15%</b>	<b>11%</b>	16%	12%	<b>18%</b>	<b>11%</b>	<b>23%</b>	<b>12%</b>	<b>16%</b>	<b>11%</b>	<b>14%</b>	<b>11%</b>
Fonder une famille ou avoir d'autres enfants		<b>9%</b>	9%	9%	<b>14%</b>	<b>7%</b>	<b>22%</b>	<b>8%</b>	10%	8%	10%	9%	10%	8%	9%	9%
Autre		<b>2%</b>	2%	2%	2%	2%	2%	2%	<b>3%</b>	<b>1%</b>	2%	2%	<b>3%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>
Aucune de ces réponses		<b>28%</b>	<b>31%</b>	<b>27%</b>	<b>19%</b>	<b>31%</b>	<b>12%</b>	<b>29%</b>	<b>17%</b>	<b>31%</b>	<b>13%</b>	<b>29%</b>	<b>19%</b>	<b>31%</b>	<b>24%</b>	<b>30%</b>

## Préoccupation envers leurs dépenses

**Q11. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vos dépenses dans les catégories suivantes sont-elles une source de préoccupation pour vous?**

1 étant « Pas du tout préoccupé » et 10 étant « Extrêmement préoccupé »

Base: Les répondants pour qui la catégorie s'applique (n varie)

\*Énoncé présenté aux parents seulement.

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Alimentation (n=7 879)	<b>58%</b>	57%	58%	<b>64%</b>	<b>56%</b>	63%	57%	<b>65%</b>	<b>56%</b>	<b>73%</b>	<b>57%</b>	<b>62%</b>	<b>56%</b>	<b>63%</b>	<b>55%</b>
Logement (n=7 623)	<b>50%</b>	49%	51%	<b>64%</b>	<b>47%</b>	<b>65%</b>	<b>50%</b>	<b>56%</b>	<b>49%</b>	<b>60%</b>	<b>50%</b>	<b>56%</b>	<b>49%</b>	<b>55%</b>	<b>48%</b>
Épargne (n=7 307)	<b>49%</b>	47%	50%	<b>59%</b>	<b>46%</b>	<b>62%</b>	<b>49%</b>	<b>57%</b>	<b>48%</b>	<b>62%</b>	<b>49%</b>	<b>53%</b>	<b>48%</b>	<b>51%</b>	48%
Dépense énergétique (n=7 450)	<b>46%</b>	45%	46%	<b>54%</b>	<b>44%</b>	51%	46%	<b>52%</b>	<b>45%</b>	<b>56%</b>	<b>46%</b>	48%	46%	<b>51%</b>	<b>43%</b>
Remboursement des dettes (n=6 612)	<b>44%</b>	44%	45%	<b>54%</b>	<b>41%</b>	<b>64%</b>	<b>44%</b>	<b>53%</b>	<b>42%</b>	<b>56%</b>	<b>44%</b>	48%	44%	<b>49%</b>	<b>42%</b>
*Dépenses reliées aux enfants (n=1 802)	<b>44%</b>	43%	44%	<b>56%</b>	<b>39%</b>	<b>60%</b>	<b>43%</b>	<b>58%</b>	<b>42%</b>	<b>51%</b>	<b>43%</b>	36%	46%	<b>52%</b>	<b>42%</b>
Transport (n=7 605)	<b>42%</b>	42%	42%	<b>54%</b>	<b>39%</b>	<b>52%</b>	<b>42%</b>	<b>50%</b>	<b>40%</b>	<b>55%</b>	<b>42%</b>	<b>46%</b>	<b>41%</b>	<b>46%</b>	<b>40%</b>
Aide financière pour ma famille (n=5 532)	<b>39%</b>	38%	40%	<b>52%</b>	<b>35%</b>	<b>63%</b>	<b>38%</b>	<b>50%</b>	<b>37%</b>	<b>51%</b>	<b>39%</b>	<b>45%</b>	<b>38%</b>	<b>45%</b>	<b>36%</b>
Services (n=7 783)	<b>39%</b>	40%	39%	<b>50%</b>	<b>36%</b>	<b>49%</b>	<b>39%</b>	<b>49%</b>	<b>37%</b>	44%	39%	<b>42%</b>	<b>38%</b>	<b>45%</b>	<b>36%</b>
Médicaments et soins de santé (n=7 459)	<b>39%</b>	38%	39%	<b>48%</b>	<b>36%</b>	<b>52%</b>	<b>38%</b>	<b>48%</b>	<b>36%</b>	<b>49%</b>	<b>38%</b>	40%	38%	<b>42%</b>	<b>36%</b>
Santé dentaire / santé des yeux (n=7 467)	<b>37%</b>	37%	37%	<b>47%</b>	<b>34%</b>	<b>49%</b>	<b>37%</b>	<b>46%</b>	<b>35%</b>	42%	37%	39%	36%	<b>41%</b>	<b>34%</b>
Loisir (n=7 484)	<b>31%</b>	31%	32%	<b>44%</b>	<b>28%</b>	<b>48%</b>	<b>31%</b>	<b>36%</b>	<b>30%</b>	<b>42%</b>	<b>31%</b>	31%	31%	<b>34%</b>	31%
Produits de soins personnels (n=7 841)	<b>28%</b>	29%	28%	<b>42%</b>	<b>24%</b>	<b>42%</b>	<b>28%</b>	<b>36%</b>	<b>26%</b>	<b>41%</b>	<b>28%</b>	31%	27%	<b>32%</b>	<b>26%</b>
Vêtements (n=7 734)	<b>26%</b>	<b>29%</b>	<b>25%</b>	<b>39%</b>	<b>22%</b>	<b>40%</b>	<b>26%</b>	<b>31%</b>	<b>25%</b>	<b>38%</b>	<b>26%</b>	28%	25%	<b>29%</b>	<b>25%</b>

## Crainces envers diverses situations financières

Q14. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point craignez-vous...?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
*De ne jamais avoir assez d'argent pour accéder à la propriété	57%	53%	60%	64%	54%	70%	56%	63%	56%	73%	56%	61%	55%	57%	59%
De subir une grosse dépense imprévue	54%	54%	54%	59%	53%	65%	54%	69%	51%	67%	54%	65%	51%	62%	49%
De ne pas avoir assez d'argent de côté pour la retraite	51%	51%	51%	60%	48%	63%	51%	62%	49%	65%	50%	62%	47%	56%	48%
De ne pas être en mesure de rembourser / réduire vos dettes / payer votre carte de crédit	37%	37%	37%	47%	34%	55%	37%	49%	35%	52%	37%	47%	34%	43%	35%
De ne pas être en mesure de payer vos achats essentiels comme l'épicerie, le transport	36%	41%	35%	48%	33%	48%	36%	52%	33%	53%	36%	49%	32%	48%	29%
De ne pas être en mesure de payer vos dépenses d'habitation (loyer, hypothèque)	36%	38%	35%	48%	32%	61%	35%	50%	33%	52%	35%	46%	33%	45%	30%
De ne pas être en mesure de payer des soins de santé pour vous ou votre famille	34%	35%	33%	44%	31%	54%	33%	46%	31%	49%	33%	42%	31%	41%	29%
**De perdre votre emploi d'ici les 6 prochains mois	31%	28%	32%	43%	27%	48%	30%	45%	29%	40%	31%	32%	31%	38%	29%

\*Énoncé présenté aux répondants qui n'ont pas de propriété (n=3 280)

\*\*Énoncé présenté aux travailleurs seulement (n=3 957)

## Droit d'éviction

QT3B. Présentement, à quel point craignez-vous que votre propriétaire exerce son droit d'éviction, c'est-à-dire pour des travaux majeurs, ou qu'il reprenne le logement dans un avenir rapproché?

Base : Les locataires (n=2 198)

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	2 198	618	1 574	585	1 613	199	1 983	522	1 613	152	2 046	607	1 591	1 383	715
<b>TOTAL CRAINT</b>	<b>64%</b>	<b>59%</b>	<b>67%</b>	<b>72%</b>	<b>61%</b>	67%	64%	<b>69%</b>	63%	59%	64%	65%	64%	64%	65%
Beaucoup	<b>13%</b>	13%	13%	<b>16%</b>	<b>12%</b>	9%	13%	<b>17%</b>	12%	20%	12%	14%	12%	13%	12%
Assez	<b>24%</b>	23%	25%	<b>30%</b>	<b>22%</b>	29%	24%	27%	24%	20%	25%	25%	24%	25%	23%
Peu	<b>27%</b>	<b>22%</b>	<b>29%</b>	25%	28%	30%	27%	26%	28%	19%	27%	25%	28%	25%	30%
Pas du tout	<b>32%</b>	<b>37%</b>	<b>30%</b>	<b>23%</b>	<b>35%</b>	27%	32%	28%	33%	38%	32%	29%	33%	31%	33%
Je ne sais pas	<b>4%</b>	5%	3%	5%	3%	6%	4%	3%	4%	3%	4%	<b>6%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>

## Symptômes d'anxiété dans les 14 derniers jours

Q15. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé par les problèmes suivants?

Base : Tous les répondants (n=8 014)

	n=	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Avril 2026	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui
	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension	65%	65%	64%	70%	63%	75%	64%	76%	61%	80%	64%	76%	61%	69%	62%
Difficulté à se détendre	61%	61%	61%	67%	59%	70%	61%	74%	58%	70%	61%	72%	58%	66%	58%
Devenir facilement contrarié(e) ou irritable	59%	59%	58%	64%	57%	72%	58%	70%	56%	72%	58%	68%	56%	63%	56%
Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien	57%	59%	56%	66%	54%	70%	57%	71%	53%	66%	56%	69%	53%	63%	53%
Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes	56%	58%	54%	64%	53%	73%	55%	71%	52%	66%	55%	69%	52%	62%	52%
Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver	53%	55%	52%	62%	51%	66%	53%	68%	50%	62%	53%	65%	50%	59%	49%
Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille	46%	48%	44%	55%	43%	59%	45%	61%	42%	58%	45%	56%	43%	51%	42%

## Comportements adoptés pour gérer ou reprendre le contrôle

**Q15A. Au cours des 14 derniers jours, lorsque vous vous êtes senti(e) anxieux(se) ou stressé(e), lesquelles des actions suivantes avez-vous entreprises pour vous aider à faire face ou à reprendre le contrôle ?\*** Base : Les répondants ayant ressenti au moins un symptôme d'anxiété ou de stress au cours des 14 derniers jours

\*PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

	n=	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
	Avril 2026														
	5 902	1 388	4 480	1 342	4 560	230	5 639	1 207	4 523	314	5 588	1 148	4 754	2 364	3 077
Fait une marche ou de l'exercice physique	48%	43%	51%	43%	50%	52%	48%	41%	51%	49%	48%	48%	48%	44%	51%
Pris du temps pour relaxer, méditer ou faire des exercices de respiration	38%	36%	39%	36%	39%	38%	38%	40%	38%	40%	38%	39%	37%	38%	38%
Consacré du temps à un passe-temps ou à une activité créative	36%	37%	36%	32%	38%	35%	37%	43%	35%	33%	37%	43%	34%	38%	35%
Parlé avec des ami(e)s ou des membres de la famille pour obtenir du soutien	35%	33%	36%	31%	37%	45%	35%	38%	35%	35%	35%	38%	34%	36%	34%
Réduit mon temps d'écran ou évité les nouvelles négatives	25%	23%	25%	23%	25%	26%	25%	27%	24%	23%	25%	27%	24%	26%	24%
Suivi mes dépenses ou limité mes achats	23%	19%	25%	26%	22%	25%	23%	27%	23%	29%	23%	25%	23%	26%	22%
Utilisé des coupons, acheté en solde ou reporté des achats non essentiels	19%	17%	20%	20%	18%	12%	19%	23%	18%	23%	19%	24%	17%	22%	17%
Établi ou révisé un budget	14%	13%	15%	15%	14%	19%	14%	17%	14%	22%	14%	13%	15%	16%	14%
Consulté un professionnel de la santé mentale	10%	9%	10%	11%	10%	11%	10%	17%	8%	17%	10%	12%	9%	11%	10%
Eu recours à une banque alimentaire ou à une ressource communautaire	6%	8%	5%	7%	6%	8%	6%	12%	4%	13%	6%	10%	5%	10%	4%
Obtenu de l'aide d'un conseiller financier, d'un travailleur social ou autre professionnel	5%	4%	6%	6%	5%	9%	5%	6%	5%	8%	5%	5%	5%	5%	6%
Autre	3%	4%	3%	4%	3%	3%	3%	6%	3%	2%	4%	5%	3%	5%	2%
Aucune de ces réponses	8%	9%	8%	8%	8%	2%	9%	7%	9%	9%	8%	7%	9%	9%	9%
Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre	3%	5%	2%	4%	3%	2%	3%	2%	3%	2%	3%	4%	3%	4%	2%

## Symptômes d'anxiété financière dans les 14 derniers jours

Q16. Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence avez-vous été dérangé-e par les problèmes suivants en raison de votre situation financière?

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Difficulté à dormir due à vos finances	40%	41%	40%	51%	37%	57%	40%	56%	36%	58%	40%	49%	38%	49%	35%
Difficulté à vous concentrer au travail ou à l'école	34%	33%	35%	48%	30%	56%	34%	44%	32%	49%	34%	39%	33%	37%	34%
Conflit familial ou tension entre les membres du foyer	33%	33%	33%	45%	29%	47%	32%	44%	30%	45%	32%	38%	31%	37%	31%
Augmentation de la consommation ou du désir de consommer de l'alcool ou des drogues	21%	23%	20%	29%	19%	34%	21%	31%	18%	33%	21%	25%	20%	25%	19%

## Durée pendant laquelle les dépenses de base peuvent être couvertes sans endettement

**QLOSS.** Si vous perdiez votre principale source de revenus ou faisiez face à une dépense imprévue entre 500 \$ et 1 000 \$, combien de temps pourriez-vous couvrir vos dépenses de base sans emprunter ni vous endetter? Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLOME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
<b>TOTAL MOINS D'UN MOIS (1-3)</b>	<b>46%</b>	<b>51%</b>	<b>43%</b>	<b>49%</b>	<b>45%</b>	<b>54%</b>	46%	<b>58%</b>	<b>43%</b>	<b>58%</b>	<b>45%</b>	<b>55%</b>	<b>43%</b>	<b>54%</b>	<b>42%</b>
Moins d'une semaine	22%	28%	20%	19%	23%	20%	23%	34%	20%	29%	22%	32%	19%	30%	18%
Une à deux semaines	11%	12%	11%	15%	10%	17%	11%	13%	11%	12%	11%	11%	11%	12%	11%
Deux à quatre semaines (environ un mois)	12%	12%	13%	15%	11%	17%	12%	11%	13%	17%	12%	12%	13%	12%	13%
Un à trois mois	12%	11%	13%	13%	12%	13%	12%	13%	12%	13%	12%	11%	13%	11%	14%
Trois à six mois	8%	5%	9%	8%	8%	13%	8%	5%	9%	10%	8%	5%	9%	7%	9%
Plus de six mois	22%	16%	24%	14%	24%	4%	22%	15%	24%	8%	22%	13%	24%	14%	27%
Je ne sais pas	12%	16%	10%	16%	11%	16%	12%	9%	12%	10%	12%	16%	11%	14%	8%

## Recours à un programme de dépannage

QT2A. Au cours des six derniers mois, avez-vous eu recours, ne serait-ce qu'une fois, à un programme de dépannage alimentaire offert par un organisme communautaire de votre région ?

Base: Tous les répondants

PLUSIEURS MENTIONS POSSIBLES - Les répondants ayant la possibilité de donner plusieurs réponses, le total des mentions peut être supérieur à 100%.

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Repas gratuits ou à bas prix	13%	16%	12%	22%	10%	27%	12%	22%	10%	19%	13%	18%	11%	18%	10%
Conseils budgétaires et financiers	13%	11%	14%	19%	11%	22%	12%	18%	12%	18%	13%	12%	13%	14%	13%
Distribution de paniers de nourriture	10%	13%	9%	15%	9%	25%	10%	21%	8%	24%	10%	17%	8%	17%	6%
Programmes de soutien psychologique	10%	10%	9%	12%	9%	14%	9%	20%	7%	16%	9%	12%	9%	12%	9%
Cartes d'achat ou bons alimentaires	7%	8%	7%	13%	5%	22%	7%	12%	6%	15%	7%	9%	6%	10%	6%
Aide pour le logement	7%	8%	6%	10%	6%	14%	7%	14%	5%	15%	6%	9%	6%	10%	5%
<b>Moyenne</b>	<b>2.1</b>	<b>2.1</b>	<b>2.1</b>	<b>2.3</b>	<b>2.0</b>	<b>2.5</b>	<b>2.1</b>	<b>2.4</b>	<b>2.0</b>	<b>2.2</b>	<b>2.1</b>	<b>2.0</b>	<b>2.1</b>	<b>2.2</b>	<b>2.0</b>

## Récurrence du recours aux programmes de dépannage

QT2B. Était-ce la première fois que vous aviez recours à un programme de dépannage alimentaire?

Base: Répondants ayant eu recours à un programme de dépannage (n=varie)

%Oui	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Aide pour le logement (n=584)	<b>48%</b>	43%	51%	55%	45%	58%	47%	49%	48%	36%	49%	<b>37%</b>	<b>53%</b>	<b>39%</b>	<b>62%</b>
Cartes d'achat ou bons alimentaires (n=538)	<b>47%</b>	43%	50%	48%	47%	53%	47%	49%	47%	35%	48%	<b>37%</b>	<b>52%</b>	44%	53%
Repas gratuits ou à bas prix (n=967)	<b>45%</b>	41%	47%	45%	45%	<b>62%</b>	44%	43%	47%	44%	45%	<b>38%</b>	<b>49%</b>	42%	<b>52%</b>
Conseils budgétaires et financiers (n=1 001)	<b>43%</b>	49%	41%	<b>52%</b>	<b>38%</b>	<b>67%</b>	<b>42%</b>	<b>52%</b>	<b>40%</b>	40%	43%	48%	42%	43%	45%
Programmes de soutien psychologique (n=765)	<b>39%</b>	42%	38%	<b>48%</b>	<b>36%</b>	52%	39%	<b>33%</b>	43%	40%	39%	33%	42%	36%	43%
Distribution de paniers de nourriture (n=828)	<b>36%</b>	<b>29%</b>	<b>40%</b>	39%	34%	41%	35%	34%	37%	29%	36%	<b>24%</b>	<b>44%</b>	<b>30%</b>	<b>48%</b>

## Utilité des programmes de dépannage offerts

QT3. Dans quelle mesure le ou les services ou programmes de dépannage offerts par un organisme communautaire de votre région que vous avez utilisés ont-ils été utiles ou non?

Base: Répondants ayant eu recours à un programme de dépannage (n=varie)

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
*TOTAL UTILE															
Distribution de paniers de nourriture (n=828)	<b>84%</b>	85%	83%	85%	84%	87%	84%	83%	86%	87%	84%	84%	85%	85%	83%
Cartes d'achat ou bons alimentaires (n=538)	<b>80%</b>	77%	81%	79%	81%	84%	80%	80%	81%	89%	79%	84%	78%	79%	82%
Repas gratuits ou à bas prix (n=967)	<b>79%</b>	80%	78%	82%	78%	77%	79%	78%	81%	72%	80%	81%	78%	79%	80%
Aide pour le logement (n=584)	<b>76%</b>	74%	78%	71%	79%	69%	77%	77%	77%	78%	76%	76%	76%	76%	77%
Programmes de soutien psychologique (n=765)	<b>72%</b>	65%	75%	72%	72%	71%	72%	76%	69%	75%	71%	72%	72%	69%	74%
Conseils budgétaires et financiers (n=1 001)	<b>66%</b>	<b>72%</b>	<b>63%</b>	70%	63%	67%	66%	65%	66%	68%	65%	68%	65%	67%	65%

\*TOTAL UTILE : % Très utile + % Assez utile

## Impact et accessibilité des ressources et programmes de soutien communautaire

### QT4. Quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants concernant le soutien communautaire?

Base: Les répondants pour qui la situation s'applique (n=varie)

TOTAL ACCORD*	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
Le soutien des organismes communautaires a un impact positif sur ma situation financière (n=3 822)	<b>40%</b>	41%	40%	<b>47%</b>	<b>37%</b>	<b>54%</b>	<b>40%</b>	43%	41%	48%	40%	<b>45%</b>	<b>38%</b>	<b>44%</b>	39%
Les programmes des organismes communautaires m'aident à mieux gérer mon anxiété financière (n=3 871)	<b>36%</b>	37%	36%	<b>45%</b>	<b>33%</b>	<b>51%</b>	<b>36%</b>	38%	37%	42%	36%	39%	36%	38%	37%
Les programmes d'aide financière proposés par les organismes communautaires sont accessibles et faciles à utiliser (n=4 757)	<b>36%</b>	37%	36%	<b>44%</b>	<b>33%</b>	<b>49%</b>	<b>36%</b>	36%	37%	42%	36%	37%	36%	37%	37%
Les ressources offertes par les organismes communautaires sont suffisantes pour répondre à mes besoins financiers, alimentaires ou autres (n=4 085)	<b>34%</b>	34%	34%	<b>42%</b>	<b>31%</b>	<b>47%</b>	<b>34%</b>	34%	<b>35%</b>	35%	34%	33%	34%	33%	<b>37%</b>

\*TOTAL ACCORD : % Tout à fait en accord + % Assez en accord

## Insécurité alimentaire

QT2C. Avez-vous vécu les situations ci-dessous au cours des six derniers mois?

Base: Tous les répondants

TOTAL OUI*	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
<b>TOTAL VIT DE L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE</b>	<b>38%</b>	<b>41%</b>	<b>36%</b>	<b>52%</b>	<b>34%</b>	<b>61%</b>	<b>37%</b>	<b>58%</b>	<b>32%</b>	<b>56%</b>	<b>37%</b>	<b>52%</b>	<b>33%</b>	<b>52%</b>	<b>29%</b>
Vous ou les membres de votre ménage n'aviez pas les moyens de manger des repas équilibrés	28%	32%	27%	37%	26%	41%	28%	47%	24%	42%	28%	41%	24%	41%	21%
Vous ou les membres de votre ménage avez eu peur de manquer de nourriture avant la prochaine rentrée d'argent	27%	31%	25%	39%	24%	46%	27%	47%	22%	44%	26%	39%	23%	39%	20%
Vous avez mangé moins que vous auriez dû, selon vous, parce qu'il n'y avait pas d'argent pour acheter de la nourriture	26%	30%	25%	37%	23%	43%	26%	44%	22%	44%	26%	37%	23%	37%	20%
Toute la nourriture que vous ou les membres de votre ménage avez achetée a été mangée et il n'y avait pas d'argent pour en racheter	20%	24%	18%	29%	17%	33%	20%	34%	16%	33%	19%	28%	17%	29%	14%

\*TOTAL OUI : % Oui, souvent + % Oui, parfois

## Expérience personnelle ou proximité avec une situation de pauvreté

**QT5. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous personnellement vécu ou connaissez-vous une personne de votre entourage rapproché qui a vécu une situation de pauvreté?\***

« Être en situation de pauvreté, c'est ne pas avoir les ressources nécessaires pour satisfaire ses besoins essentiels (se nourrir, se loger, se vêtir, se déplacer). La plupart du temps, c'est vivre au jour le jour et s'inquiéter de l'avenir. C'est subir un stress constant et, bien souvent, faire face à de l'isolement. »

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Une personne de mon entourage rapproché (famille, amis, collègues) a vécu une situation de pauvreté	34%	36%	33%	37%	33%	36%	34%	51%	30%	43%	33%	43%	31%	41%	29%
J'ai vécu personnellement une situation de pauvreté	22%	25%	20%	28%	20%	32%	21%	39%	17%	34%	21%	36%	17%	35%	13%

## Littératie financière

**Q17. Supposons que vous ayez 100 \$ dans un compte d'épargne et que le taux d'intérêt soit de 2 % par an. Après 5 ans, combien pensez-vous que vous aurez dans le compte si vous y laissez l'argent fructifier?** Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Plus de 102\$	80%	73%	83%	77%	81%	80%	80%	75%	82%	71%	80%	77%	81%	75%	85%
Exactement 102\$	7%	8%	6%	9%	6%	9%	7%	10%	6%	12%	7%	7%	7%	8%	7%
Moins de 102\$	4%	4%	3%	4%	4%	2%	4%	3%	4%	6%	4%	4%	3%	5%	3%
Je ne sais pas	10%	15%	7%	10%	9%	9%	9%	11%	8%	11%	9%	12%	9%	12%	6%

**Q18. Imaginez que vous avez de l'argent dans un compte d'épargne et que le taux d'intérêt dans votre compte est de 1 % par an et que l'inflation est de 2 % par an. Après 1 an, avec l'argent dans ce compte, seriez-vous en mesure d'acheter...?** Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
... plus de choses qu'aujourd'hui	6%	6%	5%	7%	5%	13%	5%	9%	5%	10%	5%	5%	6%	7%	5%
... autant de choses qu'aujourd'hui	11%	11%	11%	13%	10%	13%	11%	12%	10%	15%	10%	8%	11%	11%	11%
... moins de choses qu'aujourd'hui	69%	61%	73%	63%	70%	60%	69%	63%	71%	56%	69%	67%	69%	63%	74%
Je ne sais pas	15%	22%	11%	17%	14%	14%	15%	17%	13%	18%	15%	19%	13%	19%	10%

## Littératie financière

Q19. L'énoncé suivant est-il vrai ou faux? « Acheter une action dans une seule compagnie offre généralement un rendement plus sûr qu'un fonds commun de placement. »

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Vrai	7%	6%	7%	10%	6%	14%	7%	11%	6%	10%	7%	6%	7%	7%	7%
Faux	57%	47%	61%	56%	57%	53%	57%	49%	60%	44%	57%	49%	59%	49%	64%
Je ne sais pas	36%	46%	31%	34%	37%	33%	36%	40%	34%	46%	36%	45%	33%	44%	29%

LITFIN. Niveau de littératie financière des répondants.

Base: Tous les répondants

	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
		Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
n=	8 014	1 902	6 072	1 666	6 348	268	7 699	1 418	6 386	372	7 642	1 387	6 627	3 036	4 325
Bon	43%	32%	48%	39%	44%	36%	43%	34%	46%	27%	43%	36%	45%	33%	51%
Mauvais	57%	68%	52%	61%	56%	64%	57%	66%	54%	73%	57%	64%	55%	67%	49%

## Indice d'anxiété financière de Centraide

	n=	Avril 2026	SANS DIPLÔME POST-SEC.		PERSONNES RACISÉES		NOUVEAUX ARRIVANTS		LIMITATION FONCTIONNELLE		CHEFS FAMILLE MONOPARENTALE		INDIVIDUS À FAIBLE REVENU		MÉNAGE À FAIBLE REVENU	
			Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
			<b>1 896</b>	<b>6 065</b>	<b>1 663</b>	<b>6 338</b>	<b>267</b>	<b>7 687</b>	<b>1 416</b>	<b>6 376</b>	<b>369</b>	<b>7 632</b>	<b>1 385</b>	<b>6 616</b>	<b>3 032</b>	<b>4 317</b>
Absente (0-20)		11%	8%	12%	6%	13%	1%	11%	6%	13%	4%	11%	4%	13%	7%	14%
<b>TOTAL RESSENTENT DE L'ANXIÉTÉ</b>		<b>89%</b>	<b>92%</b>	<b>88%</b>	<b>94%</b>	<b>87%</b>	<b>99%</b>	<b>89%</b>	<b>94%</b>	<b>87%</b>	<b>96%</b>	<b>89%</b>	<b>96%</b>	<b>87%</b>	<b>93%</b>	<b>86%</b>
Légère (21-40)		35%	34%	35%	29%	37%	24%	35%	26%	37%	27%	35%	27%	37%	30%	38%
<b>TOTAL ANXIÉTÉ MODÉRÉE OU SUPÉRIEUR</b>		<b>54%</b>	<b>57%</b>	<b>52%</b>	<b>66%</b>	<b>50%</b>	<b>76%</b>	<b>53%</b>	<b>68%</b>	<b>50%</b>	<b>69%</b>	<b>53%</b>	<b>69%</b>	<b>49%</b>	<b>63%</b>	<b>48%</b>
Modérée (41-60)		36%	36%	35%	43%	33%	52%	35%	37%	35%	40%	35%	41%	34%	37%	34%
Sévère (61-80)		15%	16%	14%	18%	14%	22%	14%	23%	13%	23%	14%	20%	13%	20%	11%
Extrême (81-100)		4%	6%	3%	4%	3%	1%	4%	8%	3%	7%	3%	7%	3%	5%	2%
<b>SCORE MOYEN</b>		<b>43.5</b>	<b>46.0</b>	<b>42.3</b>	<b>47.8</b>	<b>42.2</b>	<b>50.7</b>	<b>43.3</b>	<b>50.7</b>	<b>41.5</b>	<b>50.6</b>	<b>43.2</b>	<b>50.3</b>	<b>41.3</b>	<b>48.1</b>	<b>40.4</b>

# 6

---

Notre équipe

# Notre équipe

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, VEUILLEZ CONTACTER →

## Anne-Marie Delisle

Vice-présidente adjointe, Affaires publiques et communications

[adelisle@leger360.com](mailto:adelisle@leger360.com)

514-982-2464

## Mathieu Blouin

Analyste de recherche sénior



# Le ger

Le pouvoir de savoir.

[leger360.com](http://leger360.com)