

Indice de santé mentale national^{MC}

Canada | Août 2020



MORNEAU
SHEPELL 



Table des matières

Sommaire	1
Indice de santé mentale ^{MC}	2
Variation du stress mental	5
Autres observations	6
Données et analyses supplémentaires	8
Aperçu de l'Indice de santé mentale ^{MC}	9
Méthodologie	9
Calculs	10
Indice de santé mentale ^{MC}	11
Indice de santé mentale ^{MC} (par secteur d'activité)	13
Score de Variation du stress mental	14
Variation du stress mental (cumulatif)	15
Variation du stress mental (par secteur d'activité)	17
Tendances en santé mentale par région	18
Répercussions de la pandémie sur la santé mentale	19
Principale émotion ressentie présentement	19
Probabilité d'un retour à l'état précédant la pandémie	22
Enjeux les plus préoccupants	23
Adaptation	25
Retombées	27



Sommaire

Pendant que, d'un océan à l'autre, les Canadiens profitaient de l'été, gérant leur vie quotidienne dans le contexte d'une pandémie mondiale, ils ont cessé de se demander « quand la situation reviendrait à la normale » et commencé à s'interroger ce que ce serait la « nouvelle normalité ». Même si le nombre de cas quotidiens de COVID-19 demeurait aux niveaux les plus faibles depuis le mois de mars, des éclosions isolées se déclaraient dans des segments clés de la population : les jeunes adultes de 20 à 29 ans représentaient la plus grande proportion de nouveaux cas au Canada (41 % dans les endroits où ces données sont disponibles) au début du mois d'août¹. Les Canadiens, particulièrement les jeunes, semblent souffrir d'une fatigue de la COVID-19, alors que les grands rassemblements de jeunes profitant de l'été canadien ont fait la une des journaux. Le port du masque est maintenant obligatoire dans plusieurs territoires et dans les lieux publics.

Le Québec, ainsi que l'Ontario et de l'Alberta, continue de signaler le plus grand nombre moyen de cas quotidiens et hebdomadaires de COVID-19, alors que l'on constate une augmentation du nombre de nouveaux cas en Colombie-Britannique².

Puisque le nombre de cas reste relativement bas, plusieurs restrictions liées à la COVID-19 ont été levées dans l'ensemble du pays. Par exemple, tous les secteurs de l'économie du Québec ont repris leurs activités, à l'exception des camps de vacances offrant l'hébergement pour la nuit³. Des restrictions importantes sont en place dans les bars, qui ont été la source

1 <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/surv-covid19-epi-update-fra-20200807.pdf>

2 <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/surv-covid19-epi-update-fra-20200807.pdf>

3 <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/reouverture-maintien-activites-economiques-covid-19/>



d'éclosions isolées dans la province. Au début du mois d'août, l'Ontario (sauf le comté de Windsor-Essex, qui était un foyer de cas de COVID-19 dans le secteur agricole) est passé aux dernières étapes de la réouverture.

Partout au Canada, la réouverture sécuritaire des écoles monopolise les débats. Les décideurs, les organismes de santé publique et les enseignants se penchent sur des stratégies pour accueillir les enfants en classe cet automne. Malgré une batterie de mesures, y compris l'autodépistage, le port du masque obligatoire, la distanciation physique, et l'apprentissage en classe-bulle et en ligne, de nombreux parents et enfants s'inquiètent des risques d'exposition à la COVID-19 et de la transmission associée au retour en classe⁴. La frontière entre le Canada et les États-Unis demeure fermée, les Canadiens observant la hausse constante du nombre de cas de COVID-19 dans ce pays.

Pour le cinquième mois consécutif, la pandémie affecte toujours la santé mentale des Canadiens.

Indice de santé mentale^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} global pour août 2020 s'établit à -11 points. Cet indice représente une déviation par rapport à l'indice de référence antérieur à 2020. Un score négatif indique une santé mentale affaiblie comparativement au score de référence, et un score positif, une meilleure santé mentale. Le score de référence tient compte des données sur la santé mentale de 2017, 2018 et 2019. Une diminution de 11 points par rapport au score de référence⁵ antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est similaire au 1 pour cent le plus en détresse de la population de référence.

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (-12,9), suivi de la mesure de la dépression (-12,7), de l'optimisme (-12,7), de l'isolement (-12,1) et de la productivité au travail (-11,1). La mesure du risque ayant le score de santé mentale le plus élevé est le risque financier (3,5), suivi de la santé psychologique générale (-2,4). Toutefois, cette dernière a chuté par rapport au moins précédent (-0,9).

- Après une période d'amélioration lente, mais soutenue, le score à l'Indice de santé mentale^{MC} a diminué au Canada en août.

Au mois d'août, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -11 points, soit un point de moins que le mois précédent.

⁴ <https://www.theglobeandmail.com/canada/article-as-back-to-school-anxiety-mounts-canadian-parents-turn-to-private/>

⁵ Le score brut pour les données de référence de l'Indice de santé mentale^{MC} est de 75/100. Le score s'établit à 64/100 en août 2020.



- Tous les scores secondaires à l'Indice de santé mentale^{MC}, sauf deux, ont empiré comparativement au mois précédent. Le score du risque financier s'est amélioré de 3,5 en juillet à -2,9 en août, et le score de la productivité au travail n'a pas bougé par rapport au mois précédent, à -11,1.
- Le score du risque financier poursuit sa montée depuis le mois de mai, s'établissant à 3,5 points et dépassant le score de référence antérieur à 2020. Ceci indique que les Canadiens économisent plus qu'avant la pandémie, et que ces économies augmentent mois après mois depuis le début de la pandémie.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,5) que l'ensemble du groupe. Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale moyen de -6,1.
- Les femmes (-13,3) ont toujours un score de santé mentale plus faible que les hommes (-9,0); comme on l'a observé aux mois précédents, les scores de santé mentale s'améliorent plus les répondant avancent en âge.
- Les répondants qui se définissent comme indigènes ou autochtones obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-20,8), suivis de ceux qui se définissent comme noirs (-19,4) et ceux qui se définissent comme asiatiques du Sud (-17,2).
- Les répondants qui se définissent comme blancs obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-10,0), suivis de ceux qui se définissent comme latino-américains, sud-américains ou centraméricains (-10,5) et ceux qui se définissent comme asiatiques de l'Est (-11,7).
- En avril, il y avait un écart de 5,0 points à entre le score de santé mentale des participants ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas, ceux qui en ont obtenaient un score plus faible. En mai et juin, cet écart est resté, mais s'est réduit. En juillet, l'écart s'est accru et a dépassé celui d'avril. Cet écart s'est perpétué en août, les scores de santé mentale des participants ayant des enfants se situant à 5,3 points de moins que les scores de ceux qui n'en ont pas.

D'avril à juillet, les scores provinciaux à l'Indice de santé mentale^{MC} ont montré une amélioration générale; toutefois, on constate une détérioration dans certaines provinces de juillet à août.

- De juillet à août, la plus grande chute des scores en santé mentale est constatée au Québec (-1,7 point), en Colombie-Britannique (-1,0 point) et dans les Maritimes (-0,9 point).

D'avril à juillet, les scores provinciaux à l'Indice de santé mentale^{MC} se sont généralement améliorés; toutefois, en août, on constate une détérioration dans toutes les provinces, sauf trois.



- La détérioration de la santé mentale s'observe aussi en Ontario (de -10,3 à -10,9) et en Saskatchewan (-9,1 à -9,9) comparativement au mois précédent.
- De juillet à août, la plus grande amélioration des scores en santé mentale est constatée à Terre-Neuve-et-Labrador (1,4 point) et au Manitoba (1,4 point).
- L'Alberta montre une amélioration négligeable du score de santé mentale, passant de 13,4 en juillet à 13,3 en août.

Globalement, 8 pour cent des répondants sont sans emploi. Alors que la plupart des participants ont gardé leur emploi, 20 pour cent rapportent une réduction de leurs heures ou de leur salaire depuis avril 2020.

- Les participants qui signalent une réduction des heures par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-16,8), suivis des participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent (-16,4) et de ceux qui sont actuellement sans emploi (-16,2).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-7,9), suivis des participants employés par une organisation comptant entre 5 001 et 10 000 employés (-9,3).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1 000 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-14,2).

En août, les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les participants travaillant dans le secteur de l'automobile (-5,1), suivi de ceux travaillant dans le secteur des services immobiliers, de location et de location à bail (-8,2) et de ceux dans le secteur de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-8,7).

- Pour le troisième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score en santé mentale moyen le plus faible (-28,5). Ce score reste considérablement plus bas que le prochain score le plus faible, observé chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (-16,5) et de l'information et de la culture (-15,1).
- Les participants travaillant dans les secteurs de l'hébergement et des services de restauration, de l'automobile, et de la gestion de sociétés et d'entreprises montrent la plus grande amélioration de la santé mentale depuis le mois dernier.

Pour un cinquième mois consécutif, les deux principaux facteurs de l'Indice de santé mentale^{MC} sont le risque financier et l'isolement.

Pour un cinquième mois consécutif, les deux principaux facteurs de l'Indice de santé mentale^{MC} sont le risque financier et l'isolement.

Variation du stress mental

Le score de Variation du stress mental pour août 2020 s'établit à 57,7. Ce score indique que 24 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental que le mois précédent, alors que 9 pour cent en ressentent moins. Pour un cinquième mois consécutif, le score de Variation du stress mental rend compte d'un stress mental accru dans la population en général. Si on tient compte des facteurs géographiques, la hausse la plus marquée du stress d'un mois à l'autre touche les répondants habitant l'Alberta (60,6), l'Ontario (58,0), la Colombie-Britannique (57,8) et la Saskatchewan (57,4). Les répondants qui habitent dans les provinces où le stress mental est plus faible connaissent également des augmentations significatives. Il s'agit des Maritimes (56,2), du Québec (56,0), du Manitoba (55,6) et de Terre-Neuve-et-Labrador (51,0).

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les personnes en emploi dont le salaire a été réduit (69,4), suivies des personnes sans emploi (63,3), lorsqu'on les compare aux personnes dont les heures ont été réduites (61,0) et aux personnes en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (55,6).
- Comme on l'a signalé les mois précédents, et comme on le constate encore en août, les répondants plus jeunes connaissent une plus grande augmentation du stress mental que les répondants plus âgés.
- En outre, depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental a été plus grande chez les femmes que chez les hommes.
- Les répondants qui se définissent comme noirs obtiennent les scores de Variation du stress mental les moins favorables (62,0), suivis de ceux qui se définissent comme indigènes ou autochtones (60,8) et de ceux qui se définissent comme arabes, moyen-orientaux et asiatiques de l'Ouest (60,7).
- Les répondants qui se définissent comme métis (autre) obtiennent le score de Variation du stress mental le plus favorable (48,8), suivis de ceux qui se définissent comme latino-américains, sud-américains ou centraméricains (54,8).



La courbe des scores de Variation du stress mental dans les secteurs de l'automobile, de la construction et des services immobiliers, de location et de location à bail est moins marquée par rapport au mois précédent.

- Pour le deuxième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de Variation du stress mental le plus élevé (71,9). Viennent ensuite les participants qui travaillent dans le secteur de l'information et de la culture (64,0) et des services d'hébergement et de restauration (62,4).

Autres observations

Répercussions de la pandémie sur la santé mentale

En juin, on a demandé aux participants de nous dire quelle émotion ils ressentaient le plus souvent. On leur a posé la même question en août et obtenu des résultats similaires à ceux de juin : l'inquiétude (25 pour cent), le calme (19 pour cent) et la frustration (19 pour cent) sont les émotions le plus souvent citées.

- Tout comme on l'a constaté en juin, les personnes qui ressentent des émotions positives (p. ex., le calme, le bonheur, l'espoir ou la gratitude) ont des scores à l'Indice de santé mentale^{MC} beaucoup plus élevés que les personnes ayant des émotions négatives (p. ex., la colère, l'incrédulité, la frustration, l'impuissance et l'inquiétude).
- En août, 55 pour cent des participants mentionnent des émotions négatives. Ces proportions sont très similaires à celles de juin, à l'exception d'une baisse de trois pour cent chez les participants qui citent le choc ou l'incrédulité.
- Ce résultat valide les observations faites en juillet, c'est-à-dire que la vision personnelle d'un individu contribue largement à la façon dont il s'adapte à la tension créée par la pandémie, et que les scores à l'Indice de santé mentale^{MC} reflètent cet effet.

En analysant les textes des participants à qui on a demandé d'expliquer leur émotion, certains mots utilisés fréquemment dans les réponses ont été choisis et le score de santé mentale moyen des participants utilisant chaque mot a été déterminé.

- Les participants qui utilisent des mots et des idées comme « santé », « bonheur », « gratitude » ont un score de santé mentale moyen supérieur au score de référence antérieur à la pandémie.

Pour le deuxième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible et le score de Variation du stress mental le plus élevé.



- Les participants qui utilisent des mots et des idées comme « stress », « COVID », « travail », « avenir » ou « incertitude » ont un score de santé mentale moyen considérablement inférieur au score de référence antérieur à la pandémie.
- Ceux qui utilisent le mot « incertitude » ont le score de santé mentale le plus faible.

Probabilité d'un retour à l'état précédant la pandémie

- Cinquante pour cent des répondants croient qu'il est improbable que les choses reviennent à l'état précédant la pandémie, et 24 pour cent sont indécis.
- Le score de santé mentale des participants qui pensent qu'il est très improbable que les choses reviennent à l'état précédant la pandémie est le plus faible (-19,6).
- Une tendance croissante dans les scores de santé mentale est observée chez les répondants qui croient très peu probable (-19,6) à très probable (-3,9) que les choses reviennent à l'état précédant la pandémie.

Enjeux les plus préoccupants

- L'enjeu le plus préoccupant cité le plus souvent est l'incidence de la pandémie sur les finances et l'économie (49 pour cent). Elle est suivie de l'incidence de la pandémie sur d'autres enjeux que les finances et l'économie (25 pour cent), les changements de plan lié à un événement marquant (9 pour cent), d'autres domaines (9 pour cent), les élections prochaines aux États-Unis (4 pour cent) et l'antiracisme (4 pour cent).
- Le score de santé mentale le plus faible est observé chez les participants dont l'enjeu le plus préoccupant est un changement de plan lié à un événement marquant (-13,8).
- Le score de santé mentale chez les participants qui rapportent que l'enjeu qui les préoccupe le plus est les élections prochaines aux États-Unis est considérablement plus élevé (-3,6) que les scores de santé mentale des participants rapportant d'autres enjeux.
- Les participants qui ont choisi « Autres » comme enjeu le plus préoccupant ont été invités à rédiger une réponse. L'analyse des textes révèle que les autres enjeux les plus souvent rapportés sont liés à la COVID-19, à la santé, au travail, à la famille, aux changements climatiques, à la retraite et aux voyages.

Près de la moitié des répondants indiquent que l'enjeu qui les préoccupe le plus est l'incidence de la pandémie sur les finances et l'économie.



Adaptation

On a demandé aux répondants de nous décrire à quel point ils s'adaptent bien sur le plan financier aux changements dans leur vie professionnelle et personnelle. Les résultats portent à croire qu'il leur a été difficile de s'adapter, le plus souvent en ce qui a trait à la vie personnelle plutôt qu'à la vie professionnelle ou aux finances.

- Trente-quatre pour cent des répondants sont indécis ou pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leur vie ou leur routine personnelles, et leurs scores de santé mentale sont inférieurs à ceux des autres groupes (-25,5) et considérablement plus bas que la moyenne (-11).
- Trente pour cent des répondants sont indécis ou pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leur vie ou leur routine professionnelles, et leur score de santé mentale s'établit à -24,4.
- Trente pour cent des répondants sont indécis ou pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leurs finances, et leur score de santé mentale s'établit à -25,2.
- Soixante-dix pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leurs finances, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -5,1.
- Soixante-dix pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leur vie ou leur routine professionnelles, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -5,5.
- Soixante-six pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leur vie ou leur routine personnelles, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -3,9.

Données et analyses supplémentaires

La répartition démographique des scores secondaires et les analyses corrélationnelles croisées et personnalisées sont disponibles sur demande. L'analyse comparative par rapport aux résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande. Écrivez à ISM@morneaushepell.com.

Les participants qui signalent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leur vie personnelle ont un score de santé mentale inférieur de 22 points à celui des participants qui rapportent bien s'adapter aux changements dans ce domaine.



Aperçu de l'Indice de santé mentale^{MC}

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale^{MC} fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi d'une région donnée, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'Indice ont pour but de prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et d'indiquer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale^{MC} compte trois parties :

1. L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) global, qui est une mesure de la variation par rapport au score de référence de la santé mentale et du risque.
2. Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
3. Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la communauté.

Données recueillies
au moyen d'un sondage
en ligne mené auprès
de 3 000 Canadiens

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, de l'industrie et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes répondants participent chaque mois afin d'éliminer le biais d'échantillonnage. On a demandé aux répondants de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale^{MC}, qui a été lancé en avril 2020, est publié une fois par mois. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 21 et le 30 juillet 2020.



Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale^{MC}, la première étape a consisté à établir un système de notation convertissant les réponses individuelles à chaque question en valeur ponctuelle. Les valeurs ponctuelles les plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque inférieur pour la santé mentale. Les scores de chaque personne ont été additionnés, puis divisés par le nombre total de points possible, pour obtenir un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels.

Pour démontrer la variation, les scores du mois courant sont ensuite comparés au score de référence et à ceux du mois précédent. Le score de référence comprend les données de 2017, 2018 et 2019. Il s'agit d'une période de relative stabilité sociale et de croissance économique soutenue. **La variation par rapport au score de référence est l'Indice de santé mentale^{MC}.**

Un score de zéro à l'Indice de santé mentale^{MC} représente une absence de variation, un score positif représente une amélioration, et un score négatif représente un déclin.

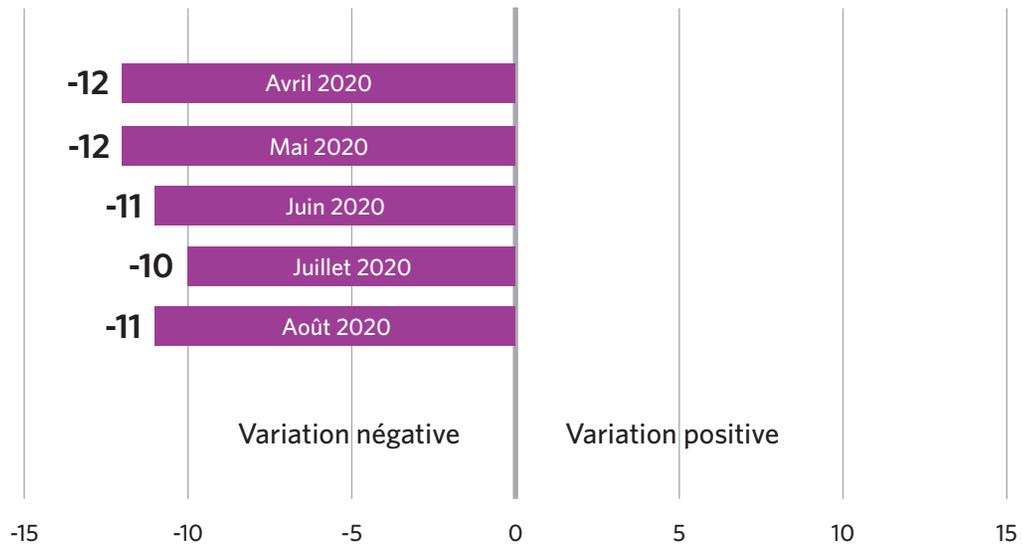
Un score de Variation du stress mental est également rapporté, puisqu'un stress mental accru et prolongé peut contribuer à la détérioration de la santé mentale. Il est rapporté séparément et ne fait pas partie du calcul de l'Indice de santé mentale. Le score de Variation du stress mental est égal au (Pourcentage rapportant moins de stress mental + Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental * 0,5) * -1 + 100. Les données comparent le mois courant au mois précédent. **Un score de Variation du stress mental de 50 signifie que le stress mental n'a pas changé par rapport au mois précédent. Un score supérieur à 50 montre une augmentation du stress mental, et un score inférieur à 50 montre une diminution du stress mental. La plage s'étend de 0 à 100.** Une succession de scores supérieurs à 50, de mois en mois, indique un risque élevé.



Indice de santé mentale^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque⁶.

ISM		
Mois actuel Août 2020	-11	
Juillet 2020	-10	
Scores secondaires ⁷ de l'ISM		
	Août	Juillet
Anxiété	-12,9	-12,3
Dépression	-12,7	-12,4
Optimisme	-12,7	-11,4
Isolement	-12,1	-11,0
Productivité	-11,1	-11,1
Santé psychologique	-2,4	-0,9
Risque financier	3,5	2,9



L'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -11 et reste inférieur au score de référence pour un cinquième mois consécutif. Le score actuel de 64 correspond au premier rang centile du score de référence.

6 Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019.
7 La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.



Statut d'emploi	Août	Juillet
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,0	-7,6
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-16,8	-16,2
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-16,4	-19,1
Présentement sans emploi	-16,2	-16,0
Groupe d'âge	Août	Juillet
20 à 29 ans	-22,5	-20,8
30 à 39 ans	-16,0	-15,9
40 à 49 ans	-11,5	-11,1
50 à 59 ans	-8,1	-7,0
60 à 69 ans	-4,2	-4,3
Nombre d'enfants	Août	Juillet
Aucun	-9,9	-9,2
1 enfant	-15,2	-13,2
2 enfants	-13,0	-13,8
3 enfants ou plus	-8,6	-8,9

Les chiffres surlignés en **orange** sont les scores **les plus négatifs** du groupe. Les chiffres surlignés en **vert** sont les scores **les moins négatifs** du groupe.

Disponibles sur demande :
Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Province	Août	Juillet
Alberta	-13,3	-13,4
Colombie-Britannique	-11,5	-10,5
Manitoba	-9,2	-10,6
Terre-Neuve-et-Labrador	-2,6	-4,0
Maritimes	-10,7	-9,8
Québec	-11,3	-9,6
Ontario	-10,9	-10,3
Saskatchewan	-9,9	-9,1
Sexe	Août	Juillet
Femme	-9,0	-8,8
Homme	-13,3	-11,9
Revenu du ménage	Août	Juillet
Moins de 30 k\$/année	-21,6	-19,4
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,3	-13,8
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,8	-11,3
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,7	-7,5
150 k\$ ou plus	-4,2	-3,8

Identification raciale	Août	Juillet
Arabe/moyen-oriental/asiatique de l'Ouest	-14,7	-14,2
Noir	-19,4	-17,7
Asiatique de l'Est	-11,7	-12,3
Indigène/autochtone	-20,8	-9,1
Latino-américain, sud-américain ou centraméricain	-10,5	-15,0
Asiatique du Sud	-17,2	-17,3
Asiatique du Sud-Est	-14,4	-14,6
Blanc	-10,0	-9,2
Métisse (autre)	-13,1	-11,3
Préfère ne pas répondre	-13,3	-6,6
Autre*	-13,2	-16,7
Taille de l'effectif	Août	Juillet
Travailleur autonome/propriétaire unique	-7,9	-5,5
2 à 50 employés	-10,6	-10,4
51 à 100 employés	-13,4	-14,3
101 à 500 employés	-12,5	-11,4
501 à 1 000 employés	-14,2	-11,6
1 001 à 5 000 employés	-9,9	-10,0
5 001 à 10 000 employés	-9,3	-7,6
Plus de 10 000 employés	-10,2	-9,4

* Cette catégorie comprend les insulaires du Pacifique et les métis (noirs ou autres), car le seuil minimal de déclaration n'a pas été atteint pour chaque groupe.



Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité)

La santé mentale des personnes travaillant dans différents secteurs d'activité varie immensément selon le marché et les conditions sociales. Les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les participants travaillant dans le secteur de l'automobile (-5,1), suivi de ceux travaillant dans le secteur des services immobiliers, de location et de location à bail (-8,2) et de ceux œuvrant dans le secteur de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-8,7). Les étudiants à temps plein (-28,5) affichent les scores de santé mentale les plus faibles, suivis des participants qui travaillent dans le secteur de l'agriculture, la foresterie, la pêche et la chasse (-16,5) et le secteur de l'information et de la culture (-15,1). Les améliorations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau ci-dessous :

Secteur d'activité	ISM en août 2020	ISM en juillet 2020	Amélioration
Services d'hébergement et de restauration	-14,5	-19,1	4,6
Automobile	-5,1	-7,3	2,2
Gestion de sociétés et d'entreprises	-11,6	-13,8	2,2
Arts, spectacles et loisirs	-14,6	-16,2	1,6
Services publics	-9,7	-10,9	1,2
Commerce de détail	-10,0	-10,6	0,7
Transport et entreposage	-10,5	-10,8	0,3
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-16,5	-16,5	0,0
Fabrication	-8,8	-8,6	-0,2
Services d'enseignement	-11,6	-11,1	-0,5
Finance et assurances	-11,3	-10,7	-0,7
Autres services (sauf les administrations publiques)	-9,4	-8,7	-0,7
Services professionnels, scientifiques et techniques	-10,2	-9,5	-0,7
Soins de santé et assistance sociale	-11,8	-10,5	-1,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	-8,2	-6,3	-1,9
Autres	-11,4	-9,1	-2,3
Administrations publiques	-11,6	-9,1	-2,5
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-8,7	-6,1	-2,6
Construction	-10,5	-7,2	-3,3
Information et culture	-15,1	-11,9	-3,3
Commerce de gros	-12,3	-8,0	-4,3
Étudiant à temps plein	-28,5	-23,7	-4,8

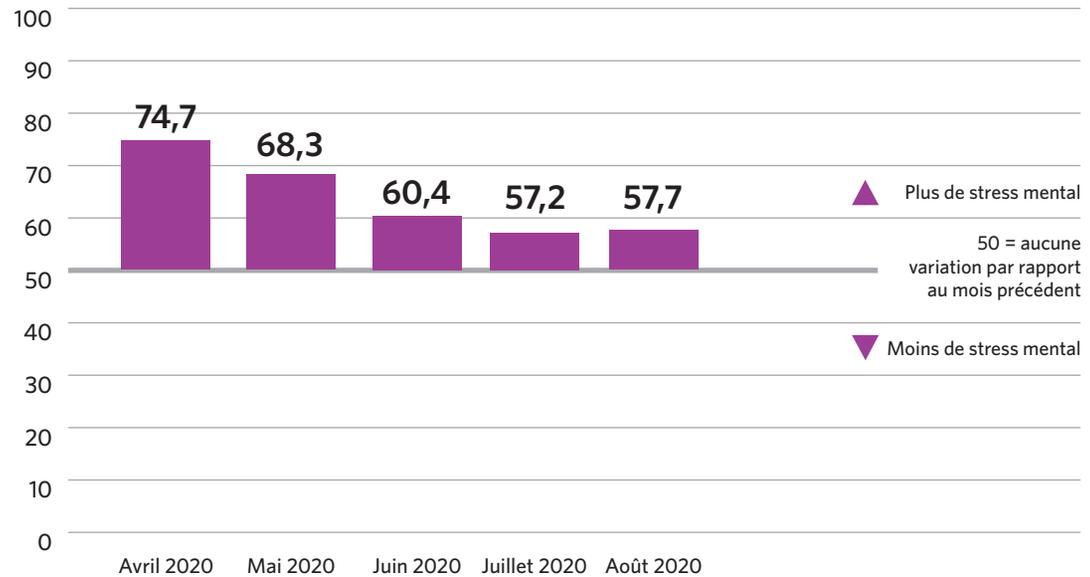


Score de Variation du stress mental

Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport au mois précédent.

VarStressM	
Mois actuel Août 2020	57,7
Juillet 2020	57,2

Le score de Variation du stress mental pour août 2020 s'établit à 57,7. Il rend compte d'une augmentation du stress mental par rapport au mois précédent. La courbe de cette augmentation s'aplatit de mois en mois depuis avril, mais elle s'est légèrement haussée en août. Le score actuel indique que 24 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 9 pour cent en ressent moins. Une augmentation soutenue du score de Variation du stress mental au cours des cinq derniers mois, comparativement au score de référence, indique une accumulation de pression importante dans la population.

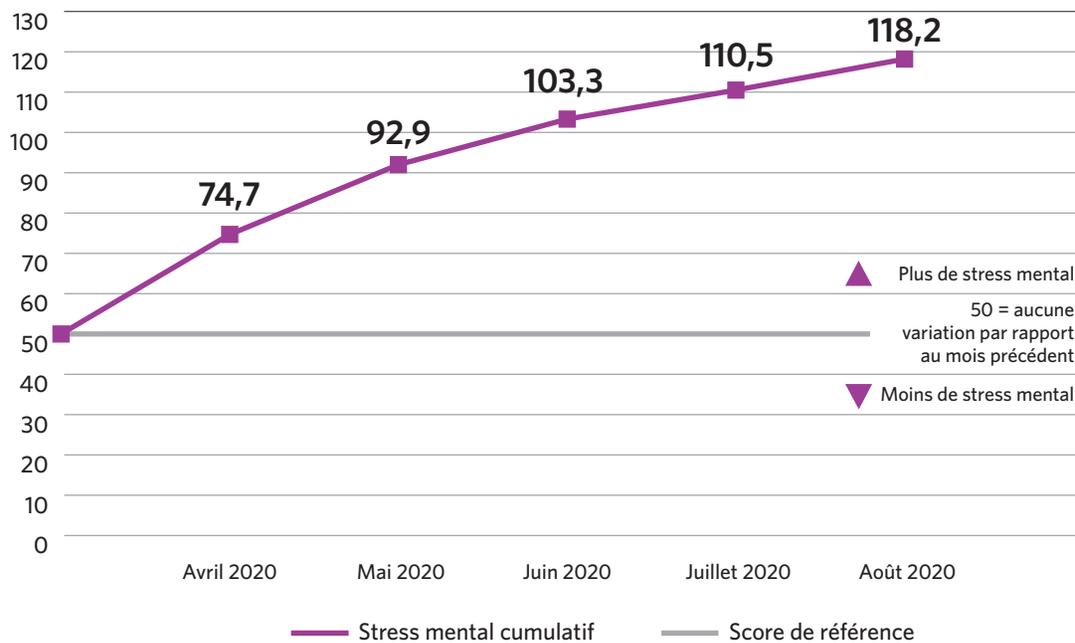




Variation du stress mental (cumulatif)

Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport au mois précédent. Cette variation est fondée sur une valeur de 50, c'est-à-dire aucune variation nette du stress mental, les valeurs inférieures à 50 indiquant une diminution nette du stress mental par rapport au mois précédent, alors que les valeurs supérieures à 50 indiquent une augmentation nette du stress mental. Le score de stress mental cumulatif est illustré dans le graphique ci-dessous :

Variation cumulative du stress mental





Situation d'emploi	Août	Juillet
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	55,6	54,7
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	61,0	63,3
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	69,4	66,0
Présentement sans emploi	63,3	59,3
Groupe d'âge	Août	Juillet
20 à 29 ans	63,8	61,3
30 à 39 ans	60,8	60,5
40 à 49 ans	57,2	58,4
50 à 59 ans	55,6	55,5
60 à 69 ans	55,4	53,1
Nombre d'enfants	Août	Juillet
Aucun	56,8	56,0
1 enfant	59,0	58,7
2 enfants	61,3	60,7
3 enfants ou plus	58,9	63,3

Les chiffres surlignés en **orange** sont les scores **les plus négatifs** du groupe.
 Les chiffres surlignés en **vert** sont les scores **les moins négatifs** du groupe.

Disponibles sur demande :
 Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Province	Août	Juillet
Alberta	60,6	58,9
Colombie-Britannique	57,8	57,1
Manitoba	55,6	57,3
Terre-Neuve-et-Labrador	51,0	51,1
Maritimes	56,2	54,6
Québec	56,0	53,9
Ontario	58,0	59,0
Saskatchewan	57,4	55,3
Sexe	Août	Juillet
Femme	56,5	57,1
Homme	58,9	57,1
Revenu du ménage	Août	Juillet
Moins de 30 k\$/année	61,3	58,6
30 k\$ à <60 k\$/année	56,4	58,3
60 k\$ à <100 k\$/année	59,4	57,5
100 k\$ à <150 k\$/année	57,2	57,6
150 k\$ ou plus	54,9	54,8

Identification raciale	Août	Juillet
Arabe/moyen-oriental/asiatique de l'Ouest	60,7	54,5
Noir	62,0	57,2
Asiatique de l'Est	57,7	62,1
Indigène/autochtone	60,8	52,6
Latino-américain, sud-américain ou centraméricain	54,8	67,9
Asiatique du Sud	57,5	61,8
Asiatique du Sud-Est	58,0	61,3
Blanc	57,7	56,1
Métisse (autre)	48,8	51,5
Préfère ne pas répondre	54,8	57,4
Autre*	61,1	54,5
Taille de l'effectif	Août	Juillet
Travailleur autonome/propriétaire unique	54,5	54,8
2 à 50 employés	56,9	55,6
51 à 100 employés	58,8	57,3
101 à 500 employés	59,5	57,9
501 à 1 000 employés	62,1	62,4
1 001 à 5 000 employés	56,9	58,0
5 001 à 10 000 employés	57,8	55,1
Plus de 10 000 employés	56,6	56,0

* Cette catégorie comprend les insulaires du Pacifique et les métis (noirs ou autres), car le seuil minimal de déclaration n'a pas été atteint pour chaque groupe.



Variation du stress mental (par secteur d'activité)

La santé mentale des personnes travaillant dans différents secteurs d'activité varie immensément selon le marché et les conditions sociales. On observe les scores de Variation du stress mental les plus favorables dans les secteurs de l'automobile (48,2), de la construction (54,3) et des services immobiliers, de location et de location à bail (54,5). Les variations du stress mental les moins favorables sont constatées chez les étudiants à temps plein (71,9) et dans les secteurs de l'information et de culture (64,0) et des services d'hébergement et de restauration (62,4). Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans le tableau ci-après :

Secteur d'activité	VarStressM en août 2020	VarStressM en juillet 2020
Automobile	48,2	52,9
Construction	54,3	57,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	54,5	59,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	55,4	52,9
Services publics	55,7	54,4
Services d'enseignement	56,0	57,8
Exploitation minière, pétrolière et gazière	56,3	49,0
Fabrication	56,5	55,8
Finance et assurances	56,6	58,1
Administrations publiques	56,7	55,1
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	57,1	64,9
Arts, spectacles et loisirs	57,1	61,8
Commerce de détail	57,2	53,7
Transport et entreposage	57,8	54,3
Autres	58,0	51,8
Gestion de sociétés et d'entreprises	58,3	61,7
Services professionnels, scientifiques et techniques	59,6	61,0
Commerce de gros	60,1	58,1
Soins de santé et assistance sociale	60,6	60,0
Services d'hébergement et de restauration	62,4	64,9
Information et culture	64,0	59,2
Étudiant à temps plein	71,9	63,6

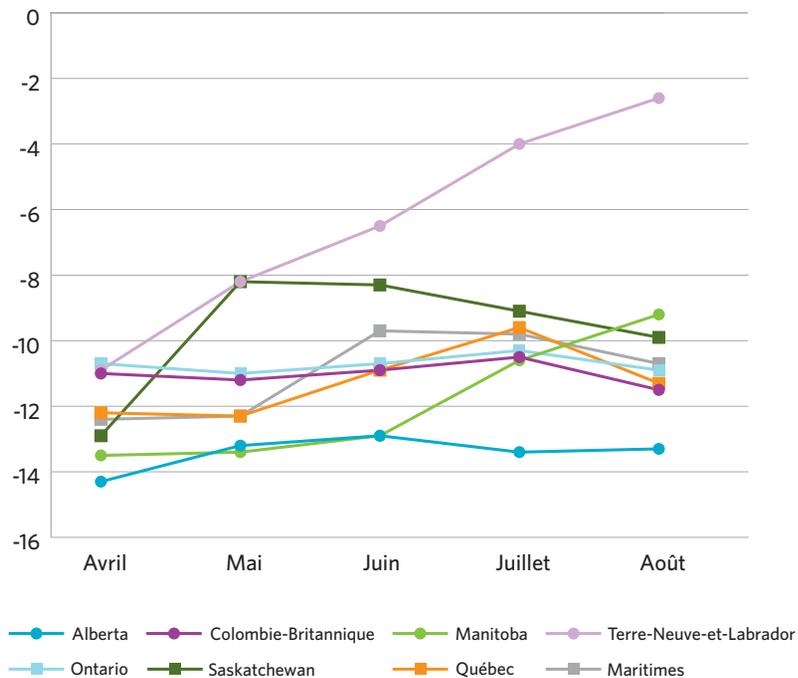


Tendances en santé mentale par région

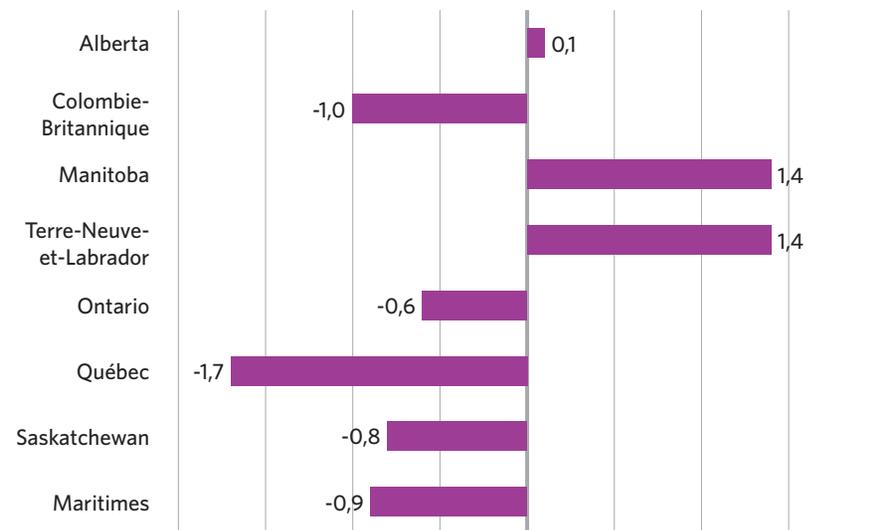
Les effets de la pandémie de COVID-19 continuent de se faire sentir partout au pays, à divers degrés. Depuis avril, les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale jusqu'au mois de juillet; toutefois, de juillet à août, on constate une détérioration dans plusieurs régions. La santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador et au Manitoba continue de s'améliorer, alors que les autres provinces obtiennent des scores similaires à ceux du mois dernier, ou observent une détérioration de la santé mentale.

De juillet à août, la chute la plus marquée des scores en santé mentale est constatée au Québec (-1,7), en Colombie-Britannique (-1,0) et dans les Maritimes (-0,9). La plus grande amélioration des scores en santé mentale est constatée à Terre-Neuve-et-Labrador (-1,4) et au Manitoba (1,4).

Scores des provinces canadiennes à l'Indice de santé mentale^{MC}



Variation de juillet à août





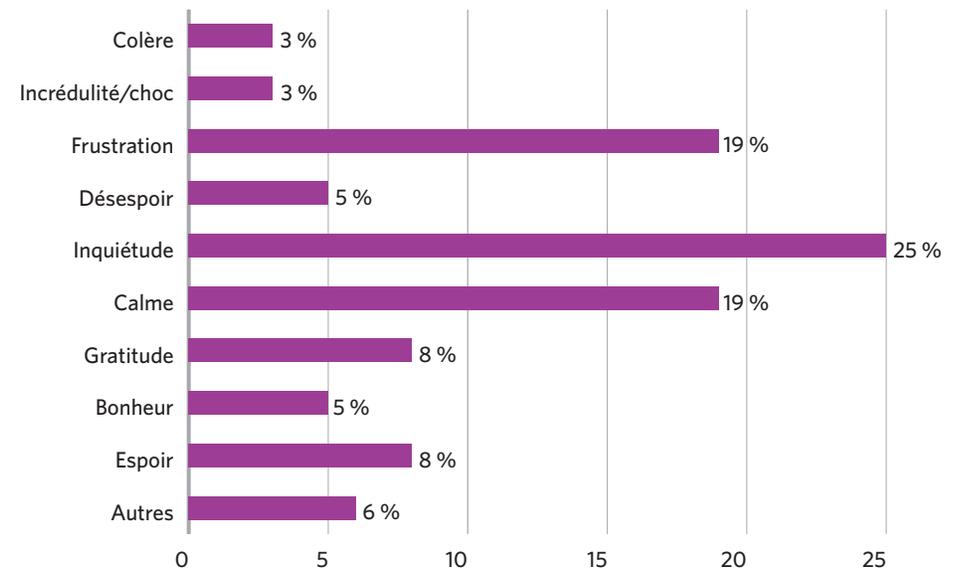
Répercussions de la pandémie sur la santé mentale

Principale émotion ressentie présentement

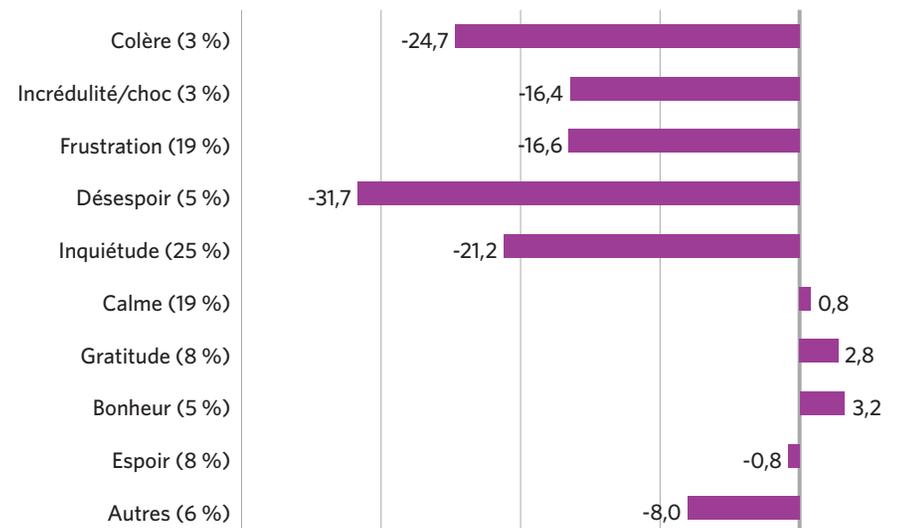
En juin, on a demandé aux participants de nous dire quelle émotion ils ressentait le plus souvent. On leur a posé la même question en août et obtenu des résultats similaires à ceux de juin : l'inquiétude (25 pour cent), le calme (19 pour cent) et la frustration (19 pour cent) sont les émotions le plus souvent citées. En août, 55 pour cent des participants mentionnent des émotions négatives. Ces proportions sont très similaires à celles de juin, à l'exception d'une baisse de trois pour cent chez les participants qui citent le choc ou l'incrédulité.

Tout comme on l'a constaté en juin, les personnes qui ressentent des émotions positives (p. ex., le calme, le bonheur, l'espoir ou la gratitude) ont des scores à l'Indice de santé mentale^{MC} beaucoup plus élevés que les personnes ayant des émotions négatives (p. ex., la colère, l'incrédulité, la frustration, l'impuissance et l'inquiétude).

Émotion principale ressentie le plus souvent présentement

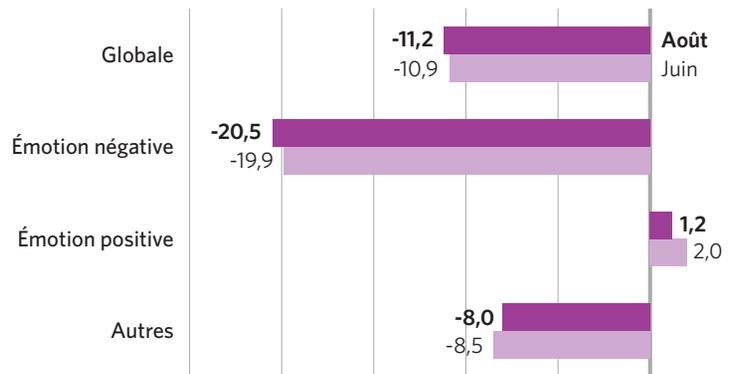


Émotion principale ressentie le plus souvent présentement et score à l'Indice de santé globale^{MC}





Comparaison du type d'émotion et du score à l'Indice de santé mentale^{MC} de juin à août



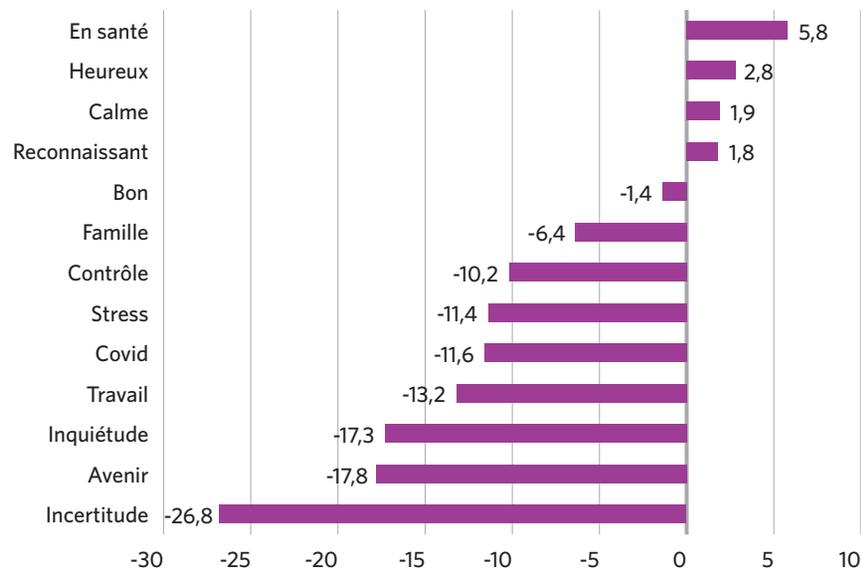
Lorsque l'on compare les émotions globalement positives et négatives au mois de juin et au mois d'août, on observe des scores similaires à l'Indice de santé mentale^{MC}.



En août, une question de suivi a été ajoutée, demandant aux répondants d'expliquer pourquoi ils ont choisi la principale émotion qu'ils disent ressentir. En analysant les textes, certains mots utilisés fréquemment dans les réponses ont été choisis et le score de santé mentale moyen des participants utilisant chaque mot a été déterminé.

Les participants qui utilisent des mots et des idées comme « santé », « bonheur », « gratitude » ont un score de santé mentale moyen supérieur au score de référence antérieur à la pandémie. Les participants qui utilisent des mots et des idées comme « stress », « COVID », « travail », « avenir » ou « incertitude » ont un score de santé mentale moyen considérablement inférieur au score de référence antérieur à la pandémie. Ceux qui utilisent le mot « incertitude » ont le score de santé mentale le plus faible.

Utilisation des mots et scores à l'Indice de santé mentale^{MC}



« Je ne travaille plus depuis quatre mois et je ne sais pas encore quand je reprendrai le travail. Mon emploi est à risque. »

« L'incertitude quant à notre vie, financière et émotionnelle. »

« Nous sommes tellement avantagés par rapport à tous ceux qui souffrent et sont angoissés. »

« Je ne sais pas quoi faire, par où commencer, ou comment faire pour avancer. Je me sens pris au piège. »

« C'est comme si je ne pouvais rien contrôler. »

« Je suis incapable de me projeter dans l'avenir, je m'inquiète constamment de tomber malade, je suis anxieux. »

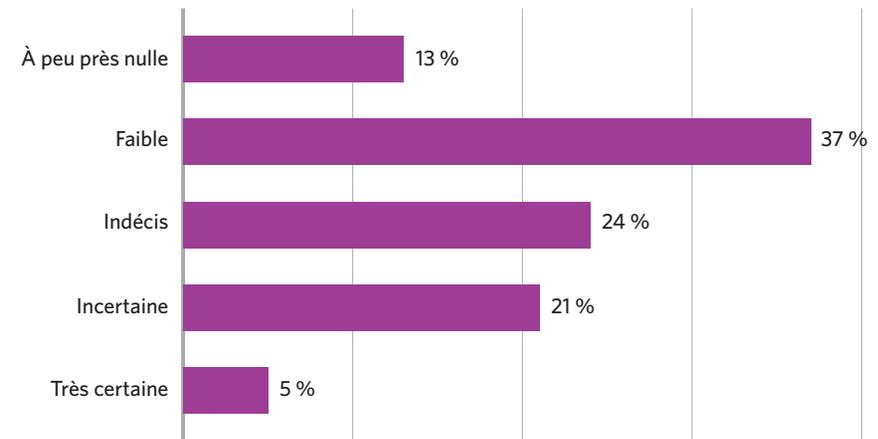
« Les choses peuvent empirer, on ne sait pas, mais je suis reconnaissant pour les choses que nous avons. »

Probabilité d'un retour à l'état précédant la pandémie

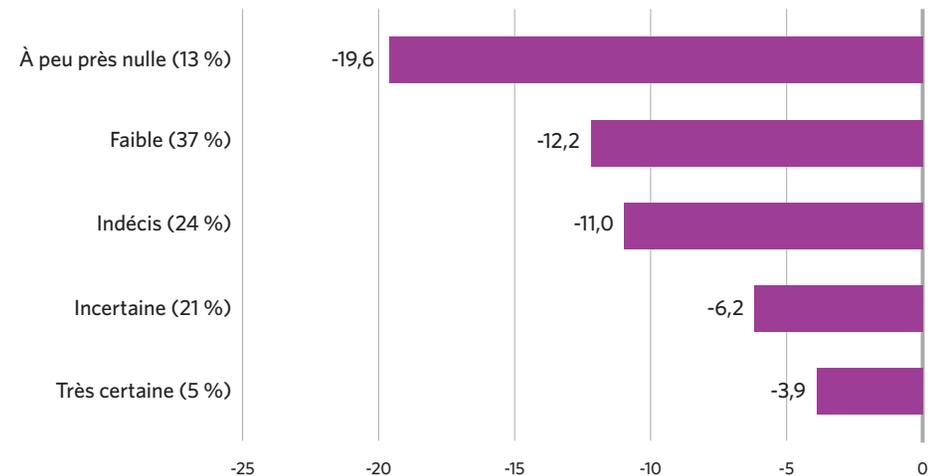
On a interrogé les participants sur la probabilité que les choses retournent à l'état auquel elles étaient avant la pandémie. Cinquante pour cent des répondants croient qu'il est improbable que les choses reviennent à l'état précédant la pandémie, et 24 pour cent sont indécis.

Le score de santé mentale des participants qui pensent qu'il est très improbable que les choses reviennent à l'état précédant la pandémie est le plus faible (-19,6). Une tendance croissante dans les scores de santé mentale est observée de très peu probable (-19,6) à très probable (-3,9).

Probabilité d'un retour à l'état précédant la pandémie



Probabilité d'un retour à l'état précédant la pandémie : scores à l'Indice de santé mentale^{MC}





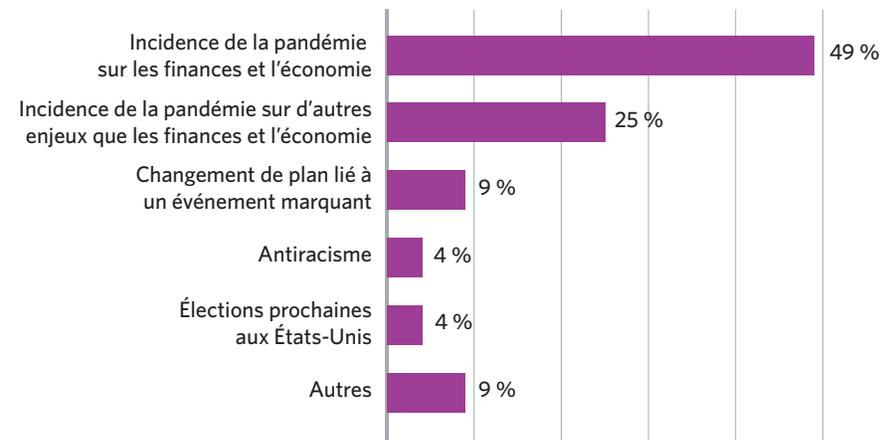
Enjeux les plus préoccupants

L'enjeu le plus préoccupant cité le plus fréquemment est l'incidence de la pandémie sur les finances et l'économie (49 pour cent). Elle est suivie de l'incidence de la pandémie sur d'autres enjeux que les finances et l'économie (25 pour cent), les changements de plan lié à un événement marquant (9 pour cent), d'autres domaines (9 pour cent), les élections prochaines aux États-Unis (4 pour cent) et l'antiracisme (4 pour cent).

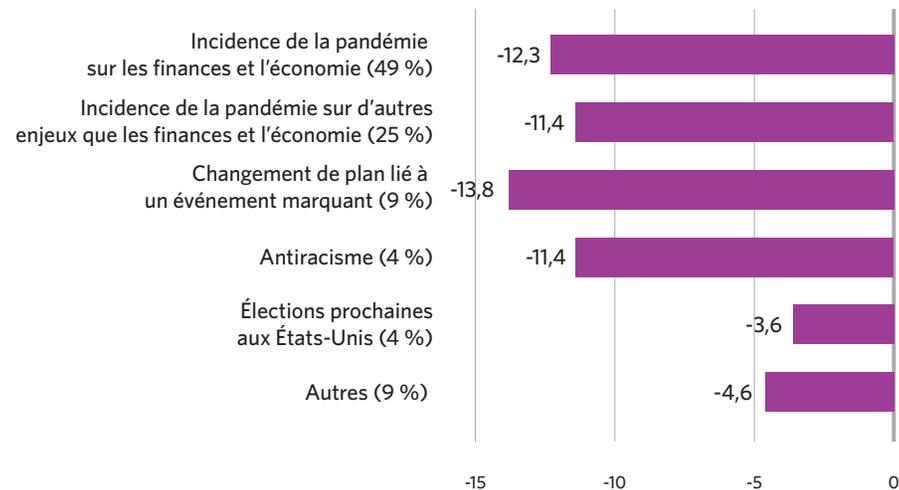
Le score de santé mentale le plus faible est observé chez les participants dont l'enjeu le plus préoccupant est un changement de plan lié à un événement marquant (-13,8).

Le score de santé mentale chez les participants qui rapportent que l'enjeu qui les préoccupe le plus sont les élections aux États-Unis est considérablement plus élevé (-3,6) que les scores de santé mentale des participants rapportant d'autres enjeux.

Enjeux les plus préoccupants

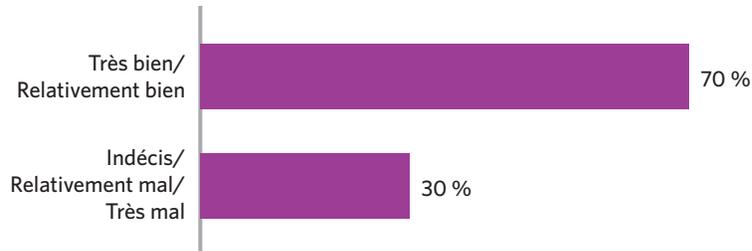


Enjeux les plus préoccupants : scores à l'Indice de santé mentale^{MC}

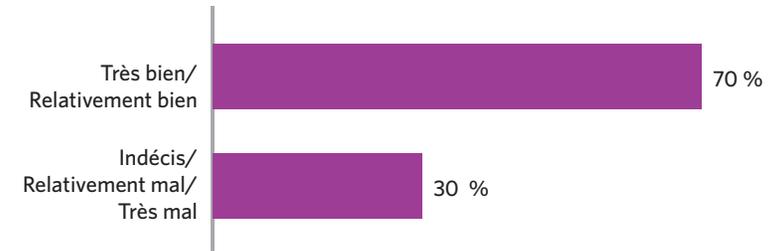




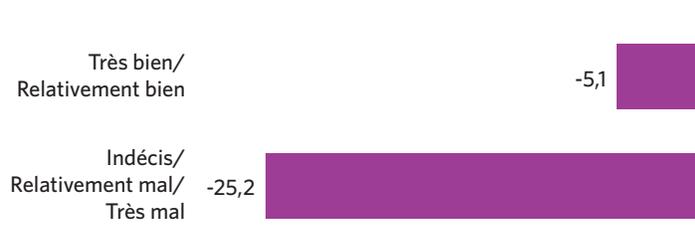
Adaptation financière



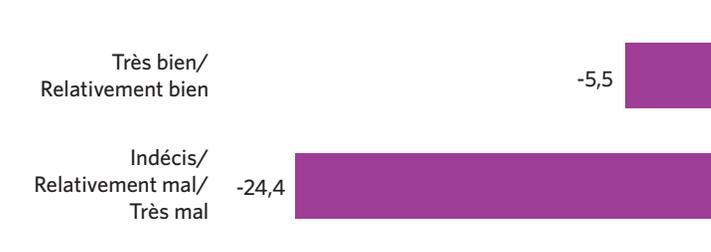
Adaptation aux changements à ma vie/routine professionnelles



Adaptation financière : scores à l'Indice de santé mentale^{MC}



Adaptation aux changements à ma vie/routine professionnelles : scores à l'Indice de santé mentale^{MC}



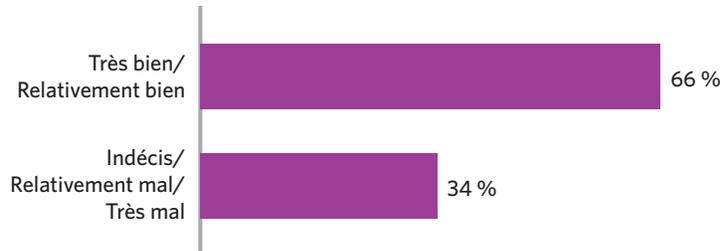
Adaptation

On a demandé aux répondants de nous décrire à quel point ils s'adaptent bien sur le plan financier aux changements dans leur vie professionnelle et personnelle. Soixante-dix pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leurs finances, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -5,1, alors que trente pour cent des répondants qui sont indécis et pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leurs finances ont un score de santé mentale considérablement plus faible de -25,2.

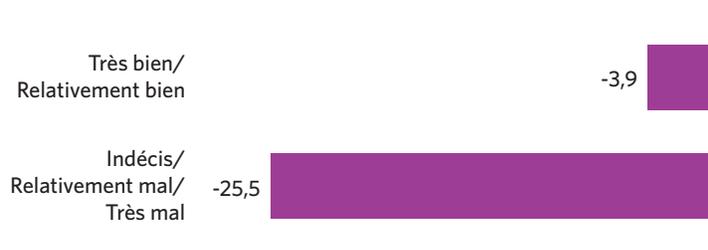
Soixante-dix pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leur vie ou leur routine professionnelles, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -5,5, alors que trente pour cent des répondants qui sont indécis ou pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leur vie ou leur routine professionnelles ont un score de santé mentale considérablement plus faible de -24,4.



Adaptation aux changements à ma vie/routine personnelle



Adaptation aux changements à ma vie/routine personnelle : scores à l'Indice de santé mentale^{MC}



Soixante-six pour cent des répondants pensent qu'ils s'adaptent bien aux changements dans leur vie ou leur routine personnelles, et leur score de santé mentale moyen s'établit à -3,9. Trente-quatre pour cent des répondants sont indécis ou pensent qu'ils s'adaptent mal aux changements dans leur vie ou leur routine personnelles, et leur score de santé mentale est considérablement inférieur à celui des autres groupes, à -25,5.

Retombées

Les scores actuels de l'Indice de santé mentale^{MC} constituent un avertissement clair en ce qui concerne les répercussions de la pandémie sur la santé mentale. L'Indice montre un déclin significatif de la santé mentale au Canada. Nous voyons également une augmentation considérable du stress mental comparativement au mois précédent, et un lien évident avec les enjeux liés à la pandémie de COVID-19. Alors que les risques de la COVID-19 pour la santé physique attirent une grande attention, son incidence sur la santé mentale nécessite le même degré d'attention et d'intervention. Ces répercussions sur la santé mentale se feront sentir bien après que le risque d'infection se sera atténué. Elles touchent la qualité de vie des personnes, la stabilité des familles, les risques de coûts de santé et d'invalidité pour les organisations et le niveau de participation à l'économie, une préoccupation de nos gouvernements compte tenu de leur effet sur la vitesse de la reprise économique.

Pour maîtriser la situation, il faut agir à au moins trois niveaux :

1. **Les particuliers** doivent se préoccuper de l'incidence de la pandémie sur leur santé mentale. Bien qu'il soit prévisible qu'une certaine pression accompagne un changement d'une telle envergure, se sentir dépassé et incapable de tenir le coup, ou se sentir coincé et incapable de s'adapter, sont des signes clairs que vous avez besoin du soutien d'un confident ou d'un conseiller professionnel.
2. **Les entreprises** doivent se préoccuper du risque parmi les employés. L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) mesure le risque pour la santé mentale et l'état de santé mentale de la population active. Les scores actuels laissent entrevoir un risque pour le bien-être à long terme des employés, ce qui peut avoir une incidence sur la productivité des entreprises, les coûts de santé et les congés d'invalidité. Les entreprises auraient avantage à mettre l'accent sur la santé mentale grâce à des messages qui sensibilisent aux signes avant-coureurs des problèmes de santé mentale, à des campagnes de lutte contre la stigmatisation liée au besoin d'un soutien en santé mentale, et à la promotion du régime de soins de santé et des ressources publiques
3. **Les gouvernements** doivent s'occuper de la santé mentale de la population. Une population sous pression est moins susceptible de participer pleinement à l'économie. Outre la santé et la sécurité, il faut porter une véritable attention à la santé mentale. Cela devrait inclure des messages clairs concernant les stratégies d'adaptation et la promotion des ressources publiques.

Morneau Shepell est un grand fournisseur de services de gestion des ressources humaines axés sur la technologie, qui adopte une approche intégrée du mieux-être des employés grâce à sa plateforme infonuagique. Nous cherchons à offrir à nos clients des solutions de calibre mondial afin de favoriser le mieux-être mental, physique, social et financier de leurs employés. En veillant au mieux-être des gens, nous contribuons au succès des entreprises. Nos services portent sur l'aide aux employés et à la famille, la santé et le mieux-être, la reconnaissance, l'administration des régimes de retraite et d'assurance collective, les services-conseils en régimes de retraite, et les services en actuariat et en placements. Morneau Shepell compte environ 6 000 employés qui travaillent avec près de 24 000 organisations clientes, lesquelles utilisent nos services dans 162 pays. Morneau Shepell inc. est une société cotée à la Bourse de Toronto (TSX : MSI). Pour plus de renseignements à ce sujet, visitez notre site Web morneaushepell.com.



@Morneau_Shepell



Morneau Shepell