

# Indice de santé mentale national<sup>MC</sup>

Canada | Juin 2020

Pleins feux sur l'incidence  
de la pandémie de COVID-19  
sur la santé mentale





# Table des matières

Sommaire	2
Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	3
Variation du stress mental	5
Autres observations	6
Données et analyses supplémentaires	8
Aperçu de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	9
Méthodologie	9
Calculs	10
Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	11
Indice de santé mentale <sup>MC</sup> (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
Incidence de la pandémie de COVID-19 sur l'état émotionnel	18
Soutien offert par l'employeur durant la pandémie	20
Besoins actuels et vie après la pandémie	21
Retombées	23

## Sommaire

Avec l'arrivée du mois de juin, le nombre quotidien de nouveaux cas de COVID-19 et de décès associés a continué à faiblir à l'échelle nationale. Pour les Canadiens, la vie reprend son « nouveau cours normal » alors que d'importantes restrictions sociales sont allégées dans plusieurs provinces. L'économie redémarre graduellement, alors que divers secteurs reprennent leurs activités et qu'un plus grand nombre de services redeviennent accessibles partout au pays. Le Québec et l'Ontario rapportent encore le nombre le plus élevé de nouveaux cas quotidiens de COVID-19 comparativement au reste du pays. Le nombre de cas quotidiens plus élevé à certains endroits, particulièrement la région du Grand Toronto et de Hamilton (RGTH), signifie que les personnes qui y vivent sont toujours assujetties à des mesures beaucoup plus restrictives que celles qui habitent dans d'autres parties de l'Ontario et du pays.

Bien que les Canadiens aient réussi à aplanir la courbe de la COVID-19, la plupart des provinces sont toujours en état d'urgence ou d'urgence de santé publique. Les programmes de soutien fédéraux continuent d'offrir un répit financier essentiel aux Canadiens affectés par la pandémie de COVID-19. Les personnes admissibles continueront de bénéficier de la Prestation canadienne d'urgence (PCU) jusqu'à la fin du mois d'août. Les entreprises sont invitées à obtenir un soutien financier par l'entremise de la Subvention salariale d'urgence du Canada afin de pouvoir réembaucher des employés et redémarrer l'économie.

Les autorités de santé publique continuent de préconiser la distanciation physique et une bonne hygiène des mains alors que les mesures sociales s'assouplissent, que les gens se regroupent en plus grand nombre et retournent au travail. Le port du masque devient courant. Au 1<sup>er</sup> juin, les écoles demeurent fermées dans la plupart des provinces, à l'exception du Québec, où elles ont été complètement rouvertes (sauf à Montréal), en Colombie-Britannique,



où elles sont ouvertes à temps partiel, et au Manitoba et à l'Île-du-Prince-Édouard, où elles sont rouvertes partiellement. La frontière entre le Canada et les États-Unis est encore fermée pour tous les déplacements non essentiels. Pour un troisième mois consécutif, les répercussions économiques et sociales de la COVID-19 se font encore sentir sur la santé mentale des Canadiens.

Au cours de la première moitié du mois, une prise de conscience sans précédent du racisme anti-noir s'est produite. Le décès d'un américain noir, George Floyd, survenu lors de son arrestation à Minneapolis, au Minnesota, a soulevé l'indignation et déclenché des manifestations. Les Canadiens ont manifesté pacifiquement avec le mouvement « Black Lives Matter ». La prise de conscience du racisme anti-noir et des événements survenus avant et après le décès de George Floyd a suscité une grande émotion.

## Indice de santé mentale<sup>MC</sup>

**L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global pour juin 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 référence antérieur à la COVID-19<sup>1</sup> reflète une population dont la santé mentale est similaire au 1 pour cent le plus en détresse de la population de référence. Juin est le troisième mois consécutif où l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est extrêmement faible. Le changement est minime par rapport à avril 2020 (-12) et mai 2020 (-12).

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (-12,9 points), suivi de la mesure de la dépression (-12,7), de la productivité au travail (-12,1), de l'optimisme (-12,0) et de l'isolement (-11,6).

- En juin, on constate de légères améliorations parmi tous les scores secondaires, à l'exception de la santé psychologique générale, dont le score est inchangé par rapport au mois précédent.

Au mois de juin, l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global s'établit à -11 points, soit un point de plus que le mois précédent.

<sup>1</sup> Le score brut pour les données de référence de l'Indice de santé mentale est 75/100. Le score de juin 2020 s'établit à 64/100.



- Une chute de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global est observée uniquement chez les personnes qui ont trois enfants et plus, celles dont le salaire a été réduit et celles qui ont récemment perdu leur emploi.
- Globalement, le score financier continue de s'améliorer, atteignant 2,4 points, une augmentation de mois en mois depuis avril. Ce score laisse entendre que les Canadiens continuent de surveiller leur épargne en raison de la crise. Cela dit, les personnes qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent un score plus faible pour la santé mentale (-24,0) que l'ensemble du groupe. En outre, les personnes qui n'ont pas de fonds d'urgence ont uniformément des scores plus faibles à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>.

Onze pour cent des répondants sont sans emploi. Parmi ceux qui ont participé à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> à chacun des trois mois et qui avaient un emploi en avril 2020, 39 pour cent ont vu leur emploi changer (heures réduites, salaire réduit ou licenciement) entre avril et juin 2020.

- Parmi ceux ayant vécu ce type de changement, 28 pour cent ont de nouveau un emploi à temps plein.
- Parmi ceux dont les heures ou le salaire ont été réduits, 64 pour cent travaillent toujours dans ces conditions, et 3 pour cent d'entre eux ont perdu leur emploi.
- Les personnes rapportant un salaire réduit par rapport au moins dernier ont un score à l'Indice de santé mentale inférieur aux personnes dont les heures ont été réduites et égal à celui des personnes sans emploi.
- Quel que soit le statut d'emploi, le score de santé mentale reste plus faible chez les femmes (-13,9) que chez les hommes (-9,2). Par ailleurs, plus le groupe d'âge est jeune, plus le score à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est faible.

Ce mois-ci, les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les personnes travaillant dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,2), de l'automobile (-8) et de la construction (-8,6).

- Les étudiants à temps plein ont le score de santé mentale le plus bas (-21,7), suivis des personnes travaillant dans le secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-16,7) et des services d'hébergement et de restauration (-16,1).

Un score supérieur à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est observé chez les personnes qui signalent que leur employeur a répondu à leurs besoins en santé mentale durant la pandémie.



- Les personnes travaillant dans les secteurs des services publics, de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse, et des arts, des spectacles et des loisirs, ont vu leur santé mentale se détériorer depuis le mois dernier, alors que les personnes travaillant dans les secteurs de l'automobile, des services immobiliers, de location et de location à bail, et de l'information et de la culture ont connu la plus grande amélioration.
- Les personnes travaillant dans le secteur des soins de santé et des services sociaux montrent une très légère amélioration une fois encore ce mois-ci (-10,0) comparativement au mois de mai (-11,0) et d'avril (-12,3), malgré la tension et le risque constants associés aux professions dans ce secteur.

Pour un troisième mois consécutif, les deux principaux facteurs de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> sont le risque financier et l'isolement.

## Variation du stress mental

**Le score de Variation du stress mental pour juin 2020 s'établit à 60,4.** Ce score indique que près de 30 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors qu'une petite proportion en ressent moins. Pour un troisième mois consécutif, le score de Variation du stress mental rend compte d'un stress mental accru dans la population en général. Sur le plan régional, la plus grande augmentation du stress d'un mois à l'autre a été observée chez les répondants habitant Terre-Neuve-et-Labrador (64,4), la Colombie-Britannique (61,6) et l'Ontario (61,3). Les répondants qui habitent dans les provinces où le stress mental est plus faible ont également connu des augmentations significatives. Il s'agit des Maritimes (58,0), du Québec (58,3) et de l'Alberta (60,3).

- La plus grande augmentation du stress mental est observée chez les personnes en emploi dont le salaire a été réduit (67,5), suivies de près par les personnes dont les heures ont été réduites (66,3), comparées aux personnes en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (58,3) et celles sans emploi (59,7).
- Comme on l'a signalé les mois précédents, et comme on le constate encore en juin, les répondants plus jeunes connaissent une plus grande augmentation du stress mental que les répondants plus âgés.
- De plus, sur la période d'enquête de trois mois, l'augmentation du stress mental a été plus grande chez les femmes que chez les hommes.



Les variations du stress mental dans les secteurs de l'automobile, de l'exploitation minière, pétrolière et gazière et des services publics sont moins marquées que celles du mois précédent.

- L'augmentation la plus importante du score de Variation du stress mental est observée chez les étudiants à temps plein, suivis par les personnes travaillant dans le secteur des arts, du divertissement et des loisirs (67,1) et celles travaillant dans le secteur de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (65,6).
- Chaque secteur a rapporté une augmentation du stress mental pendant les trois mois.

## Autres observations

### Répercussions sur la santé mentale et soutien offert par l'employeur

Après des mois de distanciation sociale, de pertes d'emploi et de crainte de contracter la COVID-19, les émotions sont exacerbées.

- L'émotion la plus souvent signalée est l'inquiétude (23 pour cent), le calme (19 pour cent), et la frustration (19 pour cent).
- Les personnes qui ressentent des émotions plus positives (p. ex., le calme, le bonheur, l'espoir ou la gratitude) ont des scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> beaucoup plus élevés que les personnes ayant des émotions négatives (p. ex., la colère, l'incrédulité, la frustration, l'impuissance et l'inquiétude).
- Un examen plus approfondi des données révèle que le profil (p. ex., l'âge, le sexe, le revenu du ménage) des personnes qui choisissent des émotions positives n'est pas très différent de celui des personnes rapportant des émotions négatives. Cela laisse entendre que la vision personnelle d'un individu contribue largement à la façon dont il s'adapte à la tension créée par la pandémie, et les scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> reflètent cet effet.

En suivant la tendance des personnes entre avril 2020 et juin 2020, on voit que celles qui rapportent des émotions plus positives ont des scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> considérablement plus élevés et qu'en général, elles améliorent leurs scores de santé mentale.

- Les personnes qui ont des émotions plus négatives ne montrent pas une tendance à la hausse de leur santé mentale et ont des scores beaucoup plus faibles.

Pour les trois mois consécutifs, chaque secteur a rapporté une augmentation du stress mental.



- En outre, les personnes qui ont des émotions positives ont une courbe de stress mental moins marquée sont plus susceptibles de ressentir un stress mental moindre comparativement au mois précédent.
- Les personnes qui ont des émotions surtout négatives sont plus susceptibles de ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent.
- Alors que le stress mental continue à augmenter, cette hausse est plus graduelle chez les personnes rapportant tous les états émotionnels, à l'exception des personnes dont l'émotion principale est la colère. Ces personnes montrent un bond du sentiment de stress mental en juin 2020 par rapport à mai 2020.

Il y a une forte corrélation entre les scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> et l'opinion que la personne a de la manière dont son employeur a géré les enjeux de santé et sécurité durant la pandémie. Une corrélation encore plus forte est évidente entre les scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> et la perception de la manière dont l'employeur a répondu aux besoins en santé mentale de ses employés.

- Vingt-cinq pour cent des participants indiquent que leur employeur a géré la santé et la sécurité de façon incohérente, médiocre ou très médiocre durant la pandémie. Le score à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> de ce groupe était de -19,3 chez ceux qui ont indiqué que la santé et la sécurité étaient gérées de façon incohérente, de -17,2 pour ceux qui ont indiqué qu'elles étaient gérées de façon médiocre, et de -26,4 pour ceux qui ont indiqué qu'elles étaient gérées de façon très médiocre. Cela se compare à -11,6 chez ceux qui ont indiqué que la santé et la sécurité étaient relativement bien gérées, et de -2,6 chez ceux qui ont déclaré qu'elles étaient très bien gérées.
- Trente-quatre pour cent des participants indiquent que leur employeur répond aux besoins en santé mentale de façon incohérente, médiocre ou très médiocre durant la pandémie. Le score à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> de ce groupe était de -17,2 chez ceux qui ont indiqué que la réponse à leurs besoins était incohérente, de -17,7 chez ceux qui ont indiqué qu'elle était médiocre, et de -26,3 chez ceux qui ont indiqué qu'elle était très médiocre. Cela se compare à -10,4 chez ceux qui ont indiqué que la réponse aux besoins en santé mentale était relativement bonne, et de -1,0 chez ceux qui ont déclaré qu'elle était très bonne.



Alors que le pays amorce la prochaine phase de la pandémie, quarante pour cent des participants croient qu'ils ont ce dont ils ont besoin.

- Le besoin le plus fréquemment mentionné concerne la clarté des consignes afin de prévenir la propagation du virus ou de ne pas contracter le virus (27 pour cent).
- Suit le besoin de soutien pour composer avec l'anxiété (23 pour cent).

Considérant la distanciation sociale, l'isolement volontaire et la fermeture de certaines entreprises, les données montrent qu'après la pandémie, il est probable que les habitudes de consommation changent. Seulement dix-neuf pour cent des répondants sont susceptibles de reprendre leurs anciennes habitudes de consommation rapidement après la pandémie.

- Trente-neuf pour cent des participants s'inquiètent du risque d'être infectés dans les magasins ou les aires de service.
- Vingt-sept pour cent croient qu'ils seront préoccupés par leur sécurité d'emploi pendant un certain temps.
- Vingt-deux pour cent indiquent que leurs revenus ont changé.
- Quatorze pour cent n'ont ni la volonté ni l'énergie de faire les choses comme avant.
- Quatorze pour cent ne sont pas certains de reprendre leurs anciennes habitudes de consommation.

## 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](mailto:ISM@morneaushepell.com).

Le rapport de  
l'ISM complet

Comparaison  
selon les pays

Cliquez sur le bouton pour voir une comparaison de l'ISM entre l'Australie, le Canada, le Royaume-Uni et les États-Unis.



## Aperçu de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>

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<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> compte trois parties :

1. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (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; dans le présent rapport et les deux rapports précédents, les mesures fournies dans cette section sont liées à l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale.

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 de contrôler les variations attribuables aux différents échantillons. On a demandé aux répondants de répondre à chaque question en pensant aux



deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>, 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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 29 mai et le 9 juin 2020.

## Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>, 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.**

**Un score de zéro à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup>. Le score de Variation du stress mental est égal au  $(\text{Pourcentage rapportant moins de stress mental} + \text{Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental} * 0,5) * -1 + 100$ . 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.



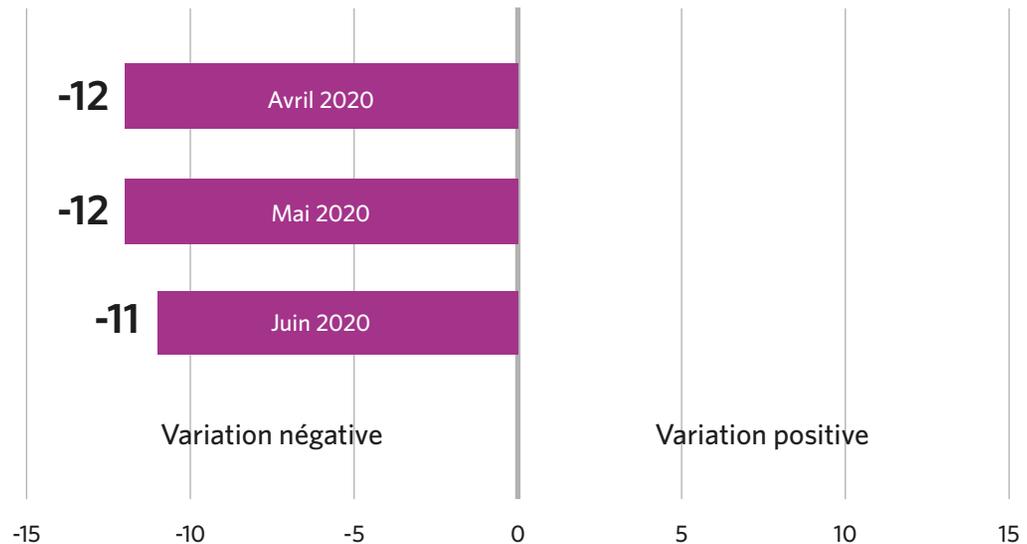
# Indice de santé mentale<sup>MC</sup>

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (IMS) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque<sup>2</sup>. On constate des améliorations modestes de tous les scores, et l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> a augmenté d'un point par rapport au mois précédent.

## Indice de santé mentale<sup>MC</sup>

<b>Mois courant</b>	<b>-11</b>
<b>Juin 2020</b>	
Mai 2020	-12

Scores secondaires <sup>3</sup> de l'ISM	Mois courant	Mois précédent
Anxiété	-12,9	-14,0
Dépression	-12,7	-13,9
Productivité	-12,1	-13,5
Optimisme	-12,0	-12,3
Isolement	-11,6	-11,9
Santé psychologique	-1,2	-1,2
Risque financier	2,4	1,1



L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global se situe à 11 points sous le score de référence. Le score actuel correspond au premier rang centile du score de référence.

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



Statut d'emploi	Juin	Mai
<b>En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)</b>	<b>-8,5</b>	<b>-9,4</b>
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-14,6	-14,3
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-16,4	<b>-15,4</b>
<b>Présentement sans emploi</b>	<b>-16,5</b>	-15,2
Groupe d'âge	Juin	Mai
<b>20 à 29 ans</b>	<b>-20,3</b>	<b>-21,4</b>
30 à 39 ans	-15,5	-16,9
40 à 49 ans	-12,4	-12,7
50 à 59 ans	-7,8	-7,8
<b>60 à 69 ans</b>	<b>-4,3</b>	<b>-4,8</b>
Nombre d'enfants	Juin	Mai
<b>Aucun</b>	<b>-9,7</b>	-10,7
<b>1 enfant</b>	<b>-13,8</b>	<b>-13,7</b>
2 enfants	-13,5	-13,4
3 enfants ou plus	-11,1	<b>-9,2</b>
Province	Juin	Mai
<b>Alberta</b>	<b>-12,9</b>	-13,2
Colombie-Britannique	-10,9	-11,2
<b>Manitoba</b>	<b>-12,9</b>	<b>-13,4</b>
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	<b>-6,5</b>	<b>-8,2</b>
Maritimes	-9,7	-12,3
Québec	-10,9	-12,3
Ontario	-10,7	-11,0
Saskatchewan	-8,3	<b>-8,2</b>

Sexe	Juin	Mai
<b>Masculin</b>	<b>-9,0</b>	<b>-9,2</b>
<b>Féminin</b>	<b>-12,8</b>	<b>-13,9</b>
Revenu	Juin	Mai
<b>Revenu du ménage &lt;30K \$/année</b>	<b>-18,5</b>	<b>-18,9</b>
30K \$ à <60K \$/année	-14,5	-15,7
60K \$ à <100K \$/année	-11,4	-11,6
<b>100K \$ à 150K \$</b>	<b>-6,8</b>	<b>-7,0</b>
Nombre d'adultes	Juin	Mai
<b>1 adulte</b>	<b>-13,3</b>	<b>-15,0</b>
<b>2 adultes</b>	<b>-9,6</b>	<b>-10,0</b>
3 adultes	-12,0	-11,3
4 adultes	-10,2	-12,7
5 adultes et plus	-13,2	-13,9

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



## Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par secteur d'activité)

La santé mentale des personnes travaillant dans différents secteurs d'activité varie immensément selon le marché et la situation culturelle. Les scores de santé mentale les plus élevés sont observés dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,2), de l'automobile (-8) et de la construction (-8,6). Les étudiants à temps plein ont le score de santé mentale le plus bas, suivis des personnes travaillant dans le secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-16,7) et des services d'hébergement et de restauration (-16,1). Les améliorations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau ci-dessous.

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

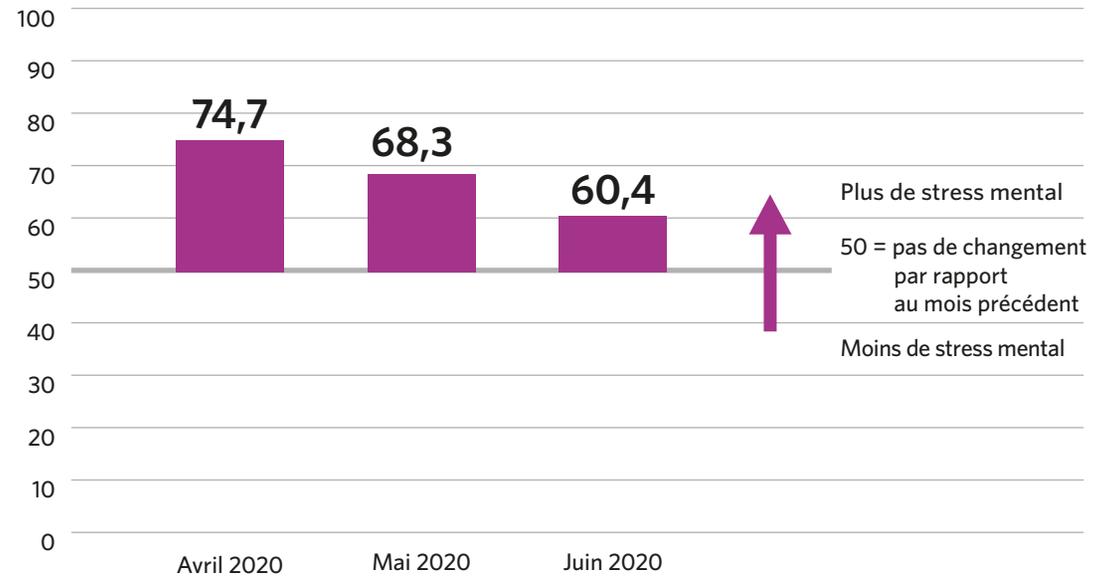


## Score de Variation du stress mental

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

VarStressM	
Mois courant Juin 2020	<b>60,4</b>
Mai 2020	68,3

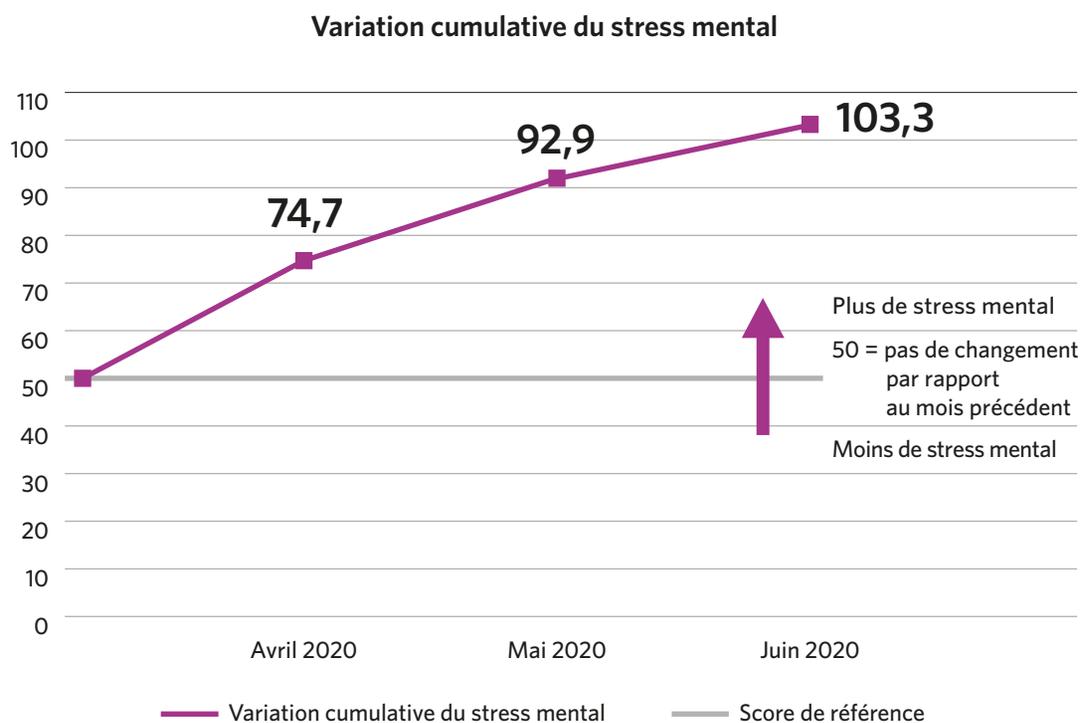
Le score de Variation du stress mental pour juin 2020 s'établit à 60,4. Il signale la persistance d'un stress mental accru par rapport au mois précédent. Toutefois, la force de cette augmentation a faibli d'un mois à l'autre. Le score actuel indique que près de 30 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors qu'une petite proportion en ressent moins. Une augmentation du score de Variation du stress mental au cours des trois 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. La variation est fondée sur une valeur de 50. Une valeur de 50 signifie qu'il n'y a eu aucune variation nette du stress mental par rapport au mois précédent, alors que les valeurs supérieures à 50 indiquent une augmentation nette du stress mental, et que les valeurs inférieures à 50 indiquent une diminution nette du stress mental. Le score de stress mental cumulatif est illustré dans le graphique ci-dessous :





Statut d'emploi	Juin	Mai
<b>En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)</b>	<b>58,3</b>	<b>66,1</b>
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	66,3	72,9
<b>En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)</b>	<b>67,5</b>	<b>74,2</b>
Présentement sans emploi	59,7	67,2
Groupe d'âge	Juin	Mai
20 à 29 ans	62,7	<b>71,3</b>
<b>30 à 39 ans</b>	<b>65,5</b>	70,5
40 à 49 ans	61,1	69,1
50 à 59 ans	58,3	68,3
<b>60 à 69 ans</b>	<b>55,6</b>	<b>63,8</b>
Nombre d'enfants	Juin	Mai
<b>Aucun</b>	<b>59,1</b>	67,5
<b>1 enfant</b>	<b>63,3</b>	<b>70,6</b>
2 enfants	63,1	69,9
3 enfants ou plus	62,0	<b>63,3</b>
Province	Juin	Mai
Alberta	60,3	68,8
Colombie-Britannique	61,6	<b>71,0</b>
Manitoba	60,7	65,3
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	<b>64,4</b>	66,7
<b>Maritimes</b>	<b>58,0</b>	68,5
Québec	58,3	68,4
Ontario	61,3	67,7
Saskatchewan	61,1	<b>65,2</b>

Sexe	Juin	Mai
<b>Masculin</b>	<b>59,8</b>	<b>66,0</b>
<b>Féminin</b>	<b>61,0</b>	<b>70,6</b>
Revenu	Juin	Mai
<b>Revenu du ménage &lt;30k \$/année</b>	<b>61,0</b>	68,5
<b>30k \$ à &lt;60k \$/année</b>	<b>59,3</b>	68,4
60K \$ à <100K \$/année	60,8	<b>68,6</b>
100K \$ à 150K \$	60,6	<b>67,9</b>
Nombre d'adultes	Juin	Mai
1 adulte	60,3	69,4
2 adultes	60,1	68,0
<b>3 adultes</b>	<b>61,9</b>	67,5
4 adultes	61,7	<b>67,3</b>
<b>5 adultes et plus</b>	<b>55,0</b>	<b>69,8</b>

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



## 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 la situation culturelle. La variation du stress mental la plus favorable est observée dans le secteur de l'automobile (53,2), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (56,3) et du commerce de détail (56,4). Les étudiants à temps plein obtiennent le score de Variation du stress mental le moins favorable, suivis par les personnes travaillant dans le secteur des arts, du divertissement et des loisirs (67,1) et celles travaillant dans le secteur de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (65,6).

**Chaque secteur d'activité a rapporté une augmentation du stress mental pour les trois mois consécutifs.**

Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans le tableau ci-après :

Secteur d'activité	VarStressM en juin 2020	VarStressM en mai 2020
Automobile	53,2	64,0
Exploitation minière, pétrolière et gazière	56,3	64,8
Commerce de détail	56,4	68,6
Information et culture	57,3	62,5
Fabrication	58,5	65,4
Transport et entreposage	58,6	66,0
Finance et assurances	59,2	72,0
Services professionnels, scientifiques et techniques	59,4	67,9
Commerce de gros	59,8	69,1
Autre	59,9	58,9
Construction	60,6	68,7
Administrations publiques	60,7	71,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	61,7	72,8
Services d'hébergement et de restauration	62,1	68,5
Soins de santé et assistance sociale	62,2	70,2
Services d'enseignement	62,3	72,3
Autres services (sauf les administrations publiques)	62,5	69,5
Services publics	64,4	62,5
Gestion de sociétés et d'entreprises	65,0	62,0
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	65,6	60,0
Arts, spectacles et loisirs	67,1	73,2
Étudiant à temps plein	67,5	x*

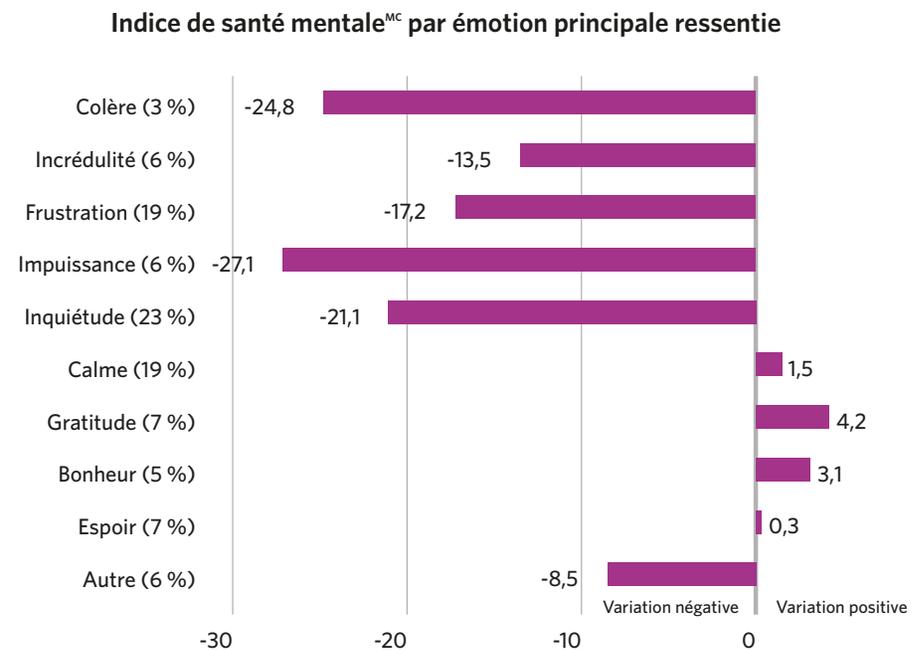
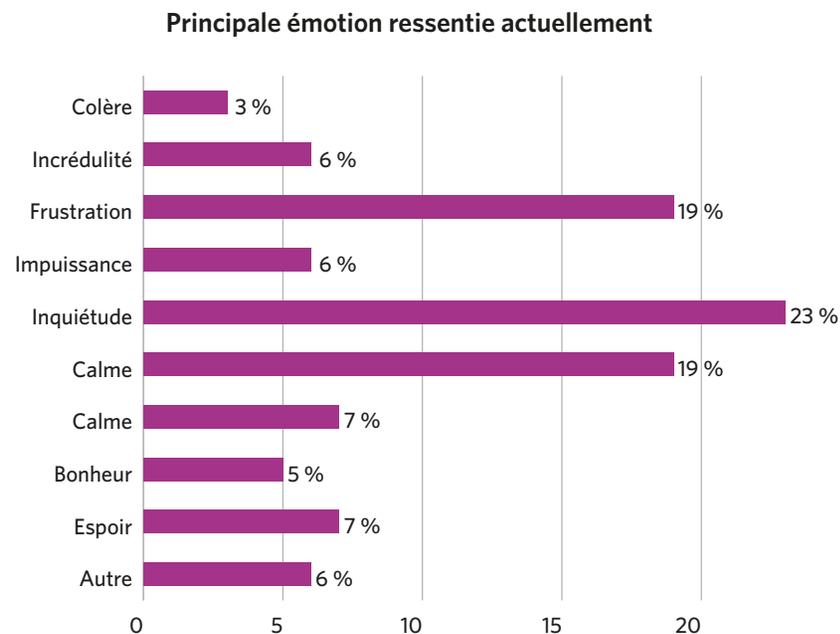
Pour un troisième mois consécutif, tous les secteurs d'activité ont rapporté une augmentation du stress mental.

\* indique que le groupe n'a pas atteint le seuil de déclaration minimal



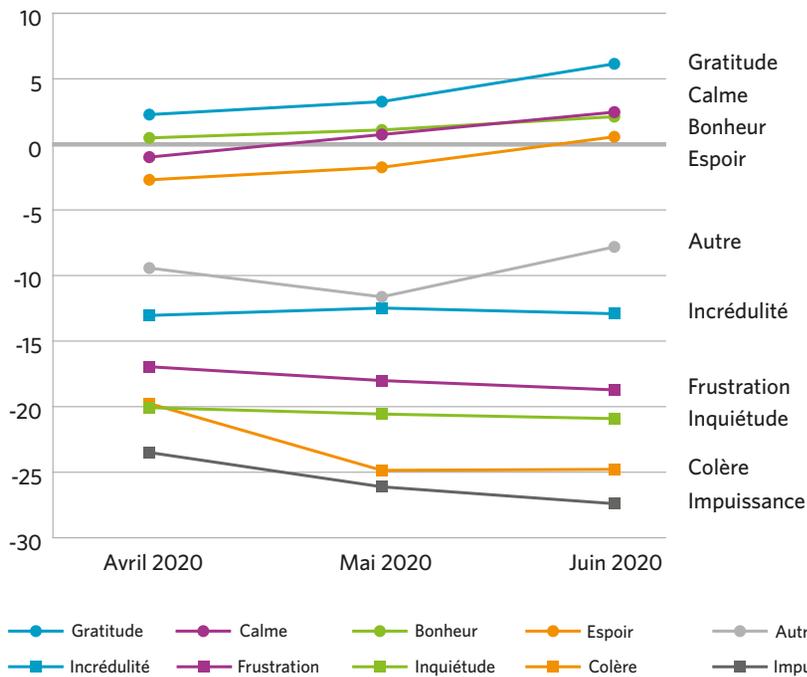
# Incidence de la pandémie de COVID-19 sur l'état émotionnel

Après des mois de distanciation sociale, de pertes d'emploi et de crainte de contracter la COVID-19, les émotions sont exacerbées. L'émotion la plus souvent signalée est l'inquiétude (23 pour cent), le calme (19 pour cent, et la frustration (19 pour cent). Les personnes qui ressentent des émotions plus positives (p. ex., le calme, le bonheur, l'espoir ou la gratitude) ont des scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> plus favorables que les personnes ayant des émotions négatives (p. ex., la colère, l'incrédulité, la frustration, l'impuissance et l'inquiétude). Un examen plus approfondi des données révèle que le profil (p. ex., l'âge, le sexe, le revenu du ménage) des personnes qui choisissent des émotions positives n'est pas très différent de celui des personnes rapportant des émotions négatives. Cela laisse entendre que la vision personnelle d'un individu contribue largement à la façon dont il s'adapte à la tension créée par la pandémie, et les scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> reflètent cet effet.

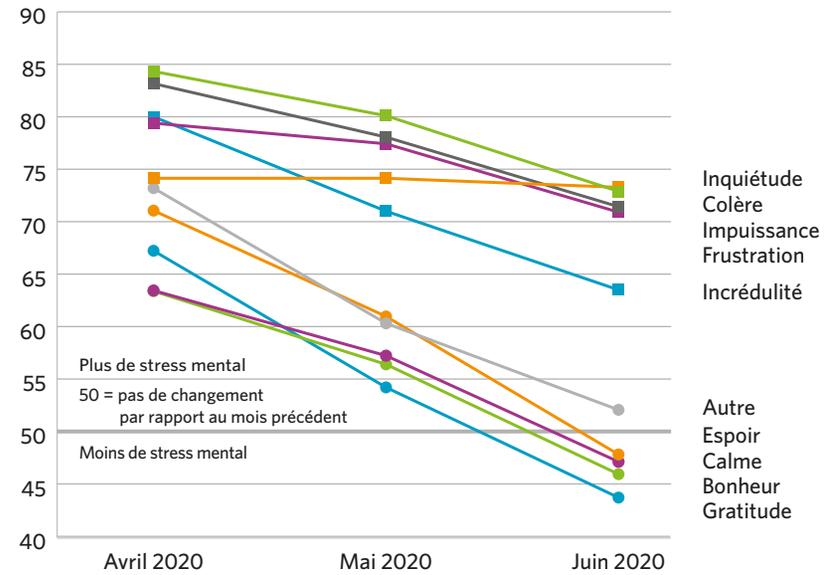




Indice de santé mentale<sup>MC</sup> par émotion



Variation du stress mental par émotion



Considérant la tendance des scores individuels, le graphique montre que les personnes qui ressentent des émotions plus positives ont des scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> considérablement plus élevés et qu'en général, leurs scores de santé mentale s'améliorent. Les personnes qui ont des émotions plus négatives ne montrent pas une tendance à la hausse de leur santé mentale et ont des scores beaucoup plus faibles.

Un examen plus poussé des variations du stress mental, fondé sur l'émotion principale ressentie, montre que le stress mental des personnes qui ont des émotions positives diminue constamment et, dans les données plus récentes, que ces personnes sont également plus susceptibles de ressentir un stress mental moindre comparativement au mois précédent. Les personnes qui ressentent des émotions surtout négatives sont plus susceptibles de ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent. Le stress mental s'atténue pour tous les états émotionnels, à l'exception des personnes dont l'émotion principale est la colère. Ces personnes montrent une augmentation plus marquée de la variation du stress mental en juin 2020 par rapport à mai 2020.

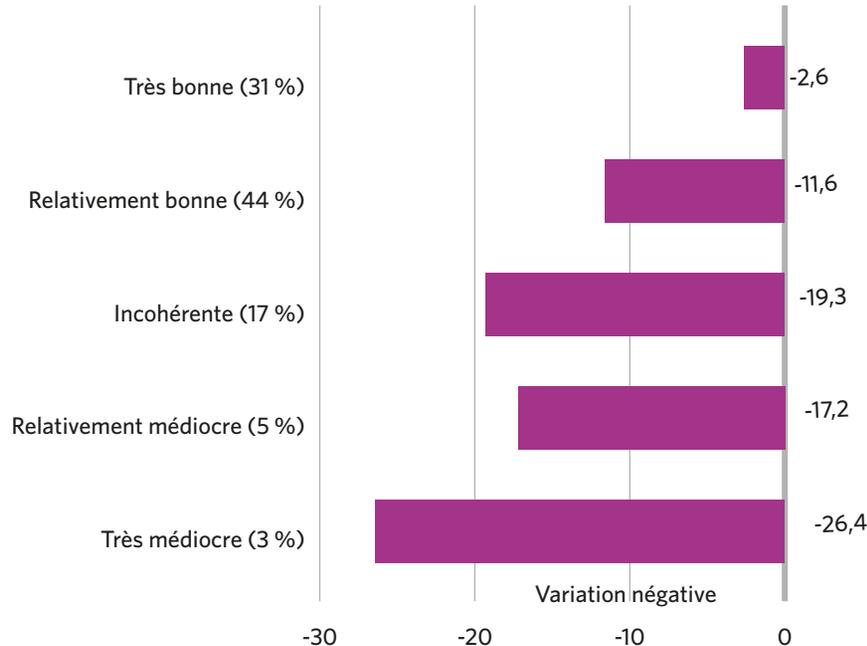


## Soutien offert par l'employeur durant la pandémie

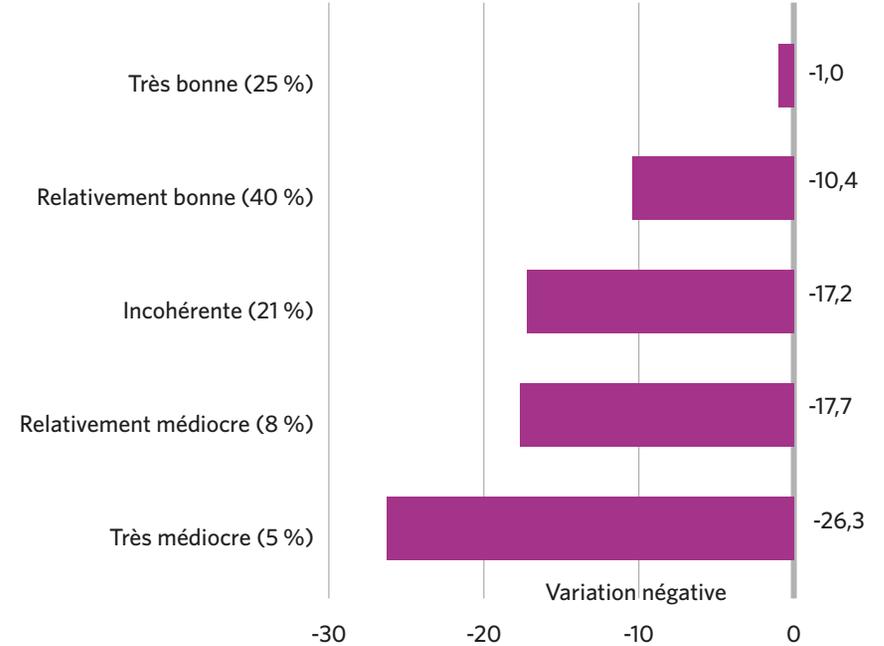
Généralement, les participants sont satisfaits de la façon dont leur employeur a géré la pandémie. Les trois quarts des répondants rapportent que leur employeur a « relativement bien » à « très bien » géré les risques pour la santé et la sécurité. Les répondants qui ont indiqué que leur employeur a mieux géré les risques liés à la pandémie ont des scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> plus favorables.

De même, soixante-cinq pour cent des répondants indiquent que leur employeur a répondu à leurs besoins en santé mentale durant la pandémie. On observe que les scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> tendent à être meilleurs chez les participants dont l'employeur a mieux répondu aux besoins en santé mentale. Surtout, les personnes qui ont rapporté que leur employeur répondait « très bien » à leurs besoins en santé mentale obtenaient un score à l'Indice de santé mentale moyen de -1, ce qui est légèrement inférieur au score de référence.

**Indice de santé mentale<sup>MC</sup> selon la gestion par l'employeur du risque lié à la santé et la sécurité**



**Indice de santé mentale<sup>MC</sup> selon la réponse de l'employeur aux besoins en santé mentale**

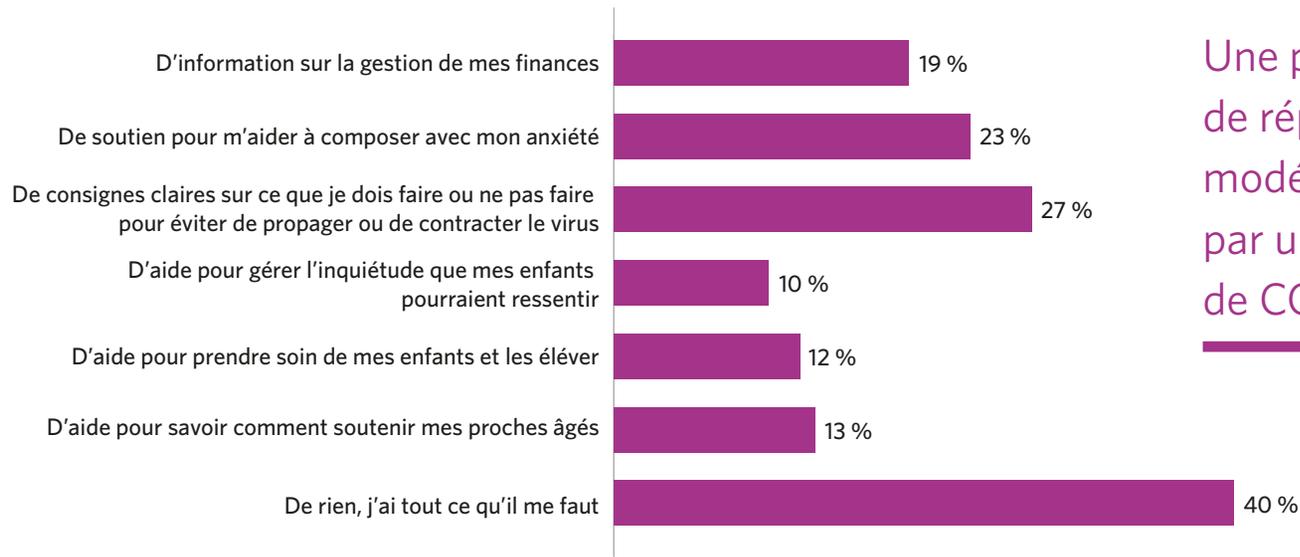




## Besoins actuels et vie après la pandémie

Alors que le pays amorce la prochaine phase de la pandémie, 40 pour cent des participants affirment avoir tout ce dont ils ont besoin. Dans le cas des participants qui n'ont pas ce dont ils ont besoin, la plupart citaient la nécessité de consignes claires sur ce qu'ils doivent faire pour éviter de propager ou de contracter le virus (27 pour cent), suivi par le besoin de soutien pour composer avec l'anxiété (23 pour cent).

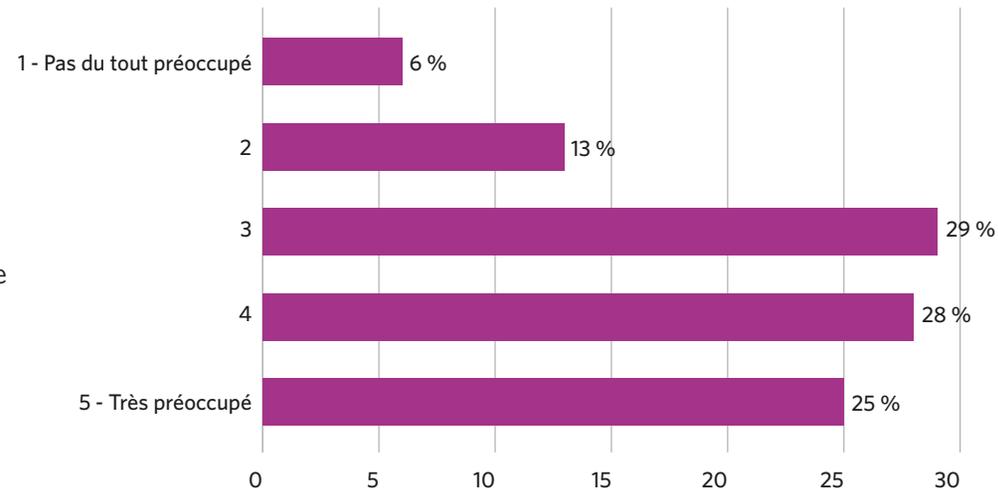
### De quoi avez-vous le plus besoin dans l'immédiat en raison de la pandémie?



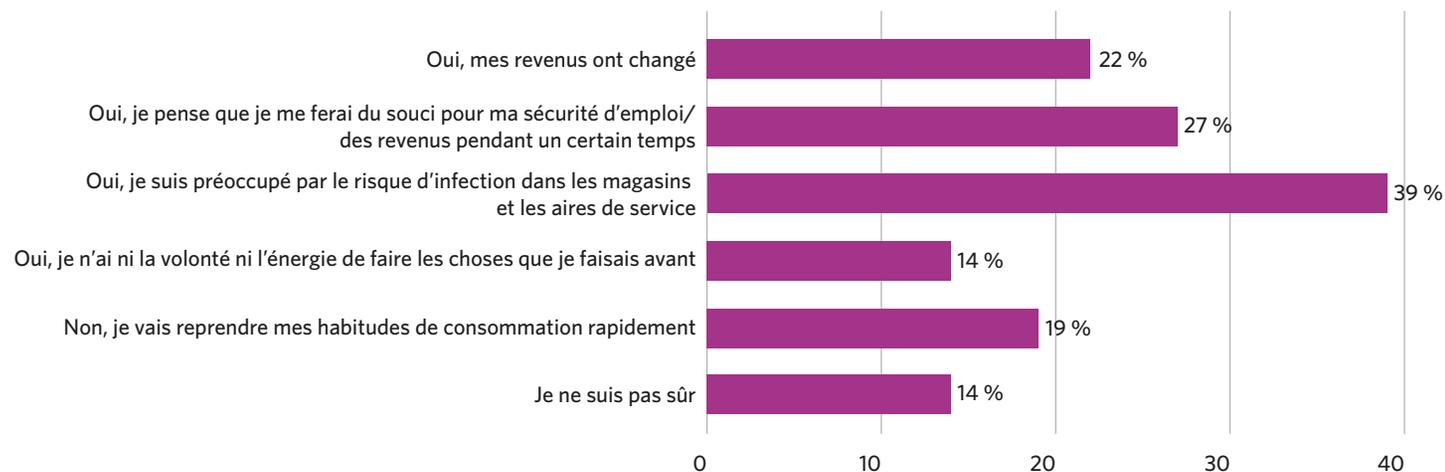
Une proportion importante de répondants (81 %) sont modérément préoccupés par une deuxième vague de COVID-19.

Compte tenu de la distanciation sociale, de l'isolement volontaire et de la fermeture de certaines entreprises, les données montrent également qu'il est probable que les habitudes de consommation changent après la pandémie. Seuls 19 pour cent des répondants pourraient revenir à leurs anciennes habitudes de consommation. Le principal obstacle empêchant de reprendre les anciennes habitudes de consommation est l'inquiétude d'être infectés s'ils se trouvent dans les magasins ou les aires de service (39 pour cent). Le deuxième obstacle le plus courant est l'inquiétude par rapport à la sécurité d'emploi et des revenus (27 pour cent), suivi par un changement des revenus (22 pour cent).

### Préoccupation des répondants quant à une deuxième vague de COVID-19



### Y a-t-il des obstacles à la reprise de vos anciennes habitudes de consommation?





## Retombées

Les scores actuels de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> (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.

Le rapport de  
l'ISM complet

Comparaison  
selon les pays

Cliquez sur le bouton pour voir une comparaison de l'ISM entre l'Australie, le Canada, le Royaume-Uni et les États-Unis.

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](http://morneaushepell.com).

@Morneau\_Shepell

Morneau Shepell