

# Rapport de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>

Canada | Décembre 2021

Solutions Mieux-être  
 LifeWorks



# Table des matières

## **1 Cinq points saillants à retenir** **Décembre 2021** **3**

## **2 Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>** **4**

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	5
Optimisme	6
Santé psychologique générale	7
Risque financier	8
Gestionnaires et non-gestionnaires	9
Données démographiques	10
Emploi	10
Fonds d'urgence	10

## **3 Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)** **11**

## **4 Indice de santé mentale<sup>MC</sup>** **(par secteur d'activité)** **13**

## **5 Score de Variation du stress mental** **14**

## **6 Variation du stress mental** **(en pourcentage)** **15**

Données démographiques	16
Géographie	16
Emploi	16

## **7 Variation du stress mental** **(par secteur d'activité)** **18**

## **8 Pleins feux sur** **19**

Flexibilité au travail	19
Travail d'équipe	20
Collaboration	21
Stigmatisation liée à la maladie mentale	23
Autostigmatisation	23
Incidence sur les perspectives de carrière	24

## **9 Aperçu de l'Indice de santé mentale** **par LifeWorks<sup>MC</sup>** **25**

Méthodologie	25
Calculs	25
Données et analyses supplémentaires	25

# Cinq points saillants à retenir | Décembre 2021

## 1. Après une certaine amélioration entre janvier et août 2021, on a observé une légère détérioration de la santé mentale.

- Entre le faible score de santé mentale se situant à -11,8 en décembre 2020 et le score élevé atteignant -9,7 le score actuel s'établit à -10,2, ce qui représente un niveau de risque élevé pour la santé mentale.
- Actuellement, les pires scores secondaires sont liés à la dépression, à l'optimisme et à l'isolement.
- Le score secondaire le plus élevé est lié au risque financier, et il rend compte de l'amélioration sur le plan des fonds d'urgence comparativement à 2019.
- À Terre-Neuve-et-Labrador, une forte détérioration de la santé mentale en décembre 2021 fait que son score se rapproche des scores des autres provinces canadiennes.

## 2. Près d'un tiers des Canadiens en emploi veulent avoir la possibilité de s'absenter du travail pour des raisons personnelles.

- 29 % des participants veulent avoir la possibilité de s'absenter du travail pour des raisons personnelles.
- 26 % d'entre eux affirment que la flexibilité des heures de travail compte davantage pour eux.
- 24 % d'entre eux disent que le lieu de travail est ce qui compte le plus pour eux.

## 3. Les employés indiquent qu'idéalement, tous les membres de leur équipe bénéficieraient d'une entière flexibilité.

- 38 % des employés désirent une entière flexibilité qui leur permet de choisir comment, quand et où ils travaillent.
- 17 % d'entre eux souhaitent que toute l'équipe soit présente sur place.
- 15 % d'entre eux souhaitent travailler à distance à temps plein.
- 8 % d'entre eux croient que la meilleure approche pour leur équipe est que tous les employés soient sur place de deux à trois jours par semaine.

## 4. Les employés signalent une légère chute de la collaboration.

- 52 % des employés affirment que le niveau de collaboration était élevé avant la pandémie, comparativement à 48 % depuis le début de la pandémie.
- 17 % des employés affirment que la collaboration était très faible avant la pandémie, comparativement à 20 % depuis le début de la pandémie.

## 5. La moitié des Canadiens croient que leur chef de la direction se soucie vraiment du mieux-être des employés.

- 50 % des Canadiens croient que le chef de la direction de leur organisation se soucie vraiment du mieux-être des employés.
- 59 % pour cent des participants affirment que les politiques en matière de ressources humaines de leur organisation favorisent le mieux-être des employés.
- 27 % des participants ne craignent pas les répercussions qu'un problème de santé mentale aurait sur leur carrière.

**N°1:**  
**Modalité de travail flexible la plus souhaitée**

la possibilité de s'absenter du travail pour des raisons personnelles

**38 %**

croient que l'entière flexibilité pour leur équipe serait le mieux

**50 %**

croient que le chef de la direction se soucie vraiment du mieux-être des employés

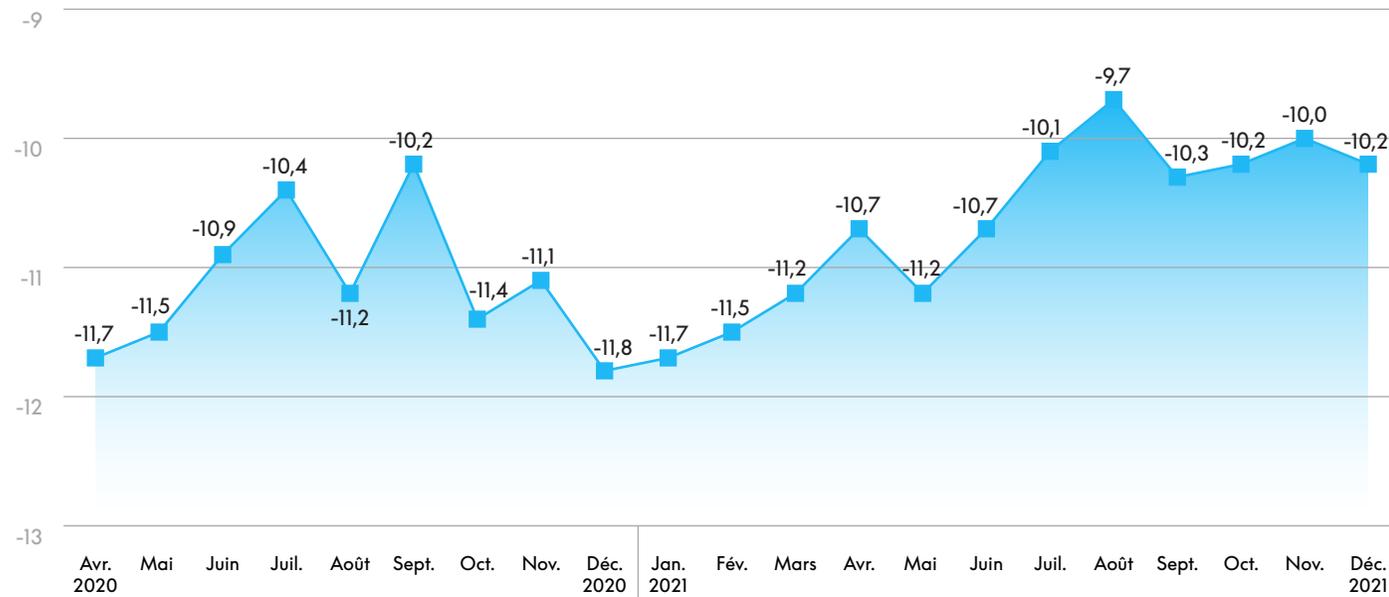
**27 %**

ne craignent pas les répercussions d'un problème de santé mentale sur leur carrière

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

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque<sup>1</sup>. **Au mois de décembre 2021, l'Indice de santé mentale global s'établit à -10,2 points.**

Une diminution de 10 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au 4 % le plus en détresse de la population de référence.



ISM mois courant  
Décembre 2021

-10,2

Novembre 2021

-10,0

<sup>1</sup> Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019.

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

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-11,8), suivie de la mesure de l'optimisme (-10,9), de l'isolement (-10,8), de l'anxiété (-10,5), de la productivité (-10,5) et de la santé psychologique en général (-3,5). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque financier (3,9).

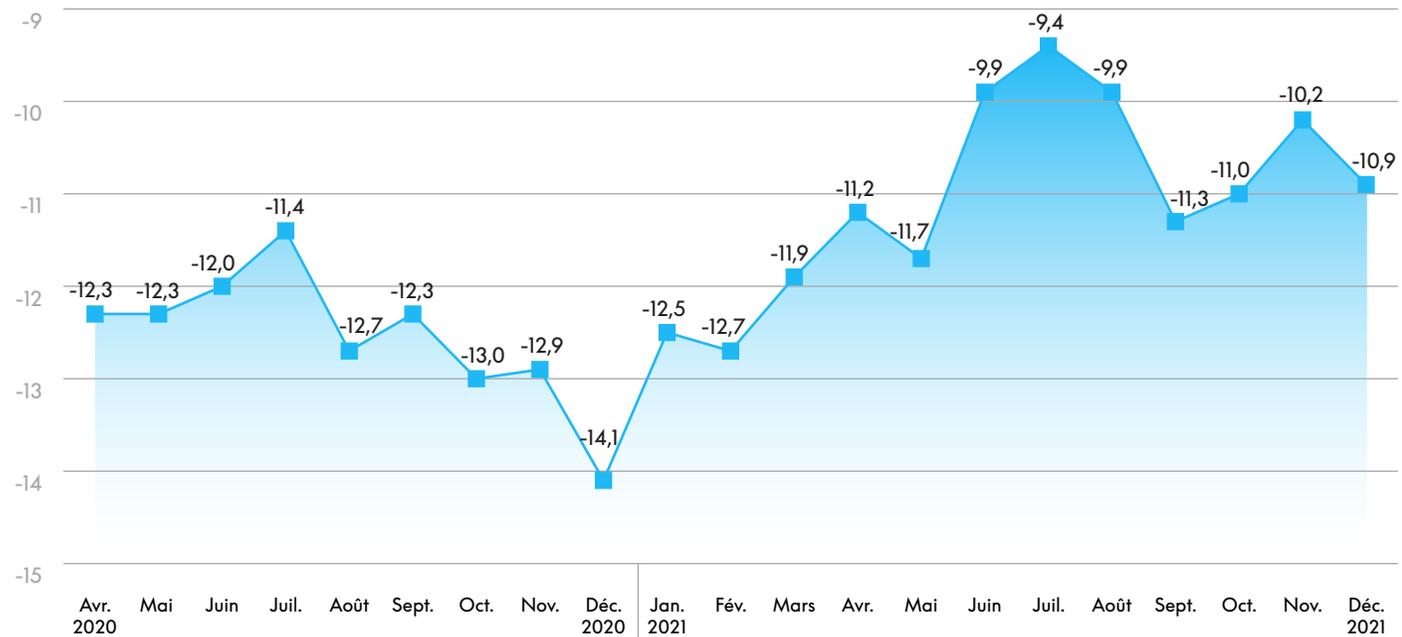
- Les scores secondaires relatifs à l'optimisme, à l'isolement et à la santé psychologique générale sont en baisse par rapport à ceux de novembre 2021.
- Le score secondaire relatif au risque financier demeure inchangé par rapport à celui du mois précédent, mais reste le plus élevé parmi tous les autres scores secondaires, dépassant de près de quatre points le score de référence antérieur à 2020.

Scores secondaires de l'ISM <sup>2</sup> 2021	Décembre	Novembre
Dépression	-11,8	-12,0
Optimisme	-10,9	-10,2
Isolement	-10,8	-10,5
Anxiété	-10,5	-10,8
Productivité	-10,5	-10,7
Santé psychologique	-3,5	-3,2
Risque financier	3,9	3,9

2 La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.

## Optimisme

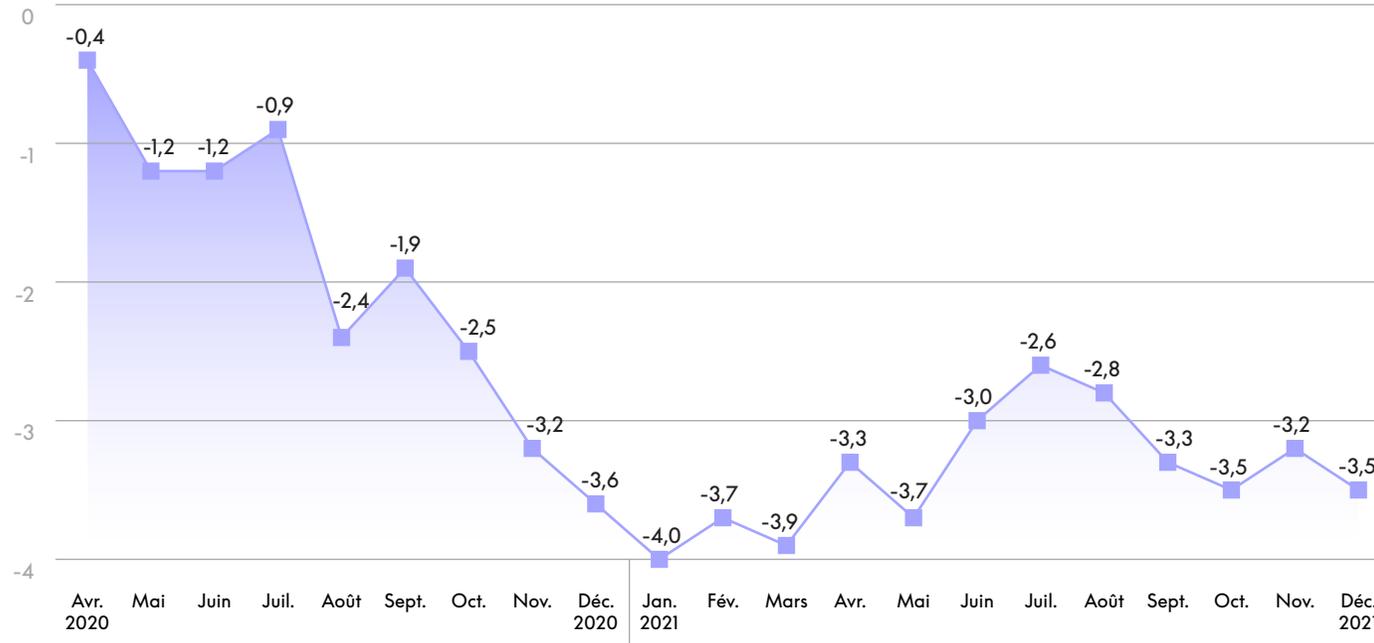
Depuis avril 2020, les scores secondaires relatifs à l'optimisme demeurent bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis, le score secondaire relatif à l'optimisme est en hausse, ayant atteint son point le plus élevé à -9,4 en juillet 2021. Après deux mois de chute en août et en septembre, le score secondaire relatif à l'optimisme s'est amélioré en novembre, puis s'est détérioré en décembre pour se situer à près de 11 points sous le score de référence antérieur à 2020.



## Santé psychologique générale

Le score secondaire relatif de la santé psychologique évalue la perception que les participants ont de leur niveau de santé psychologique global.

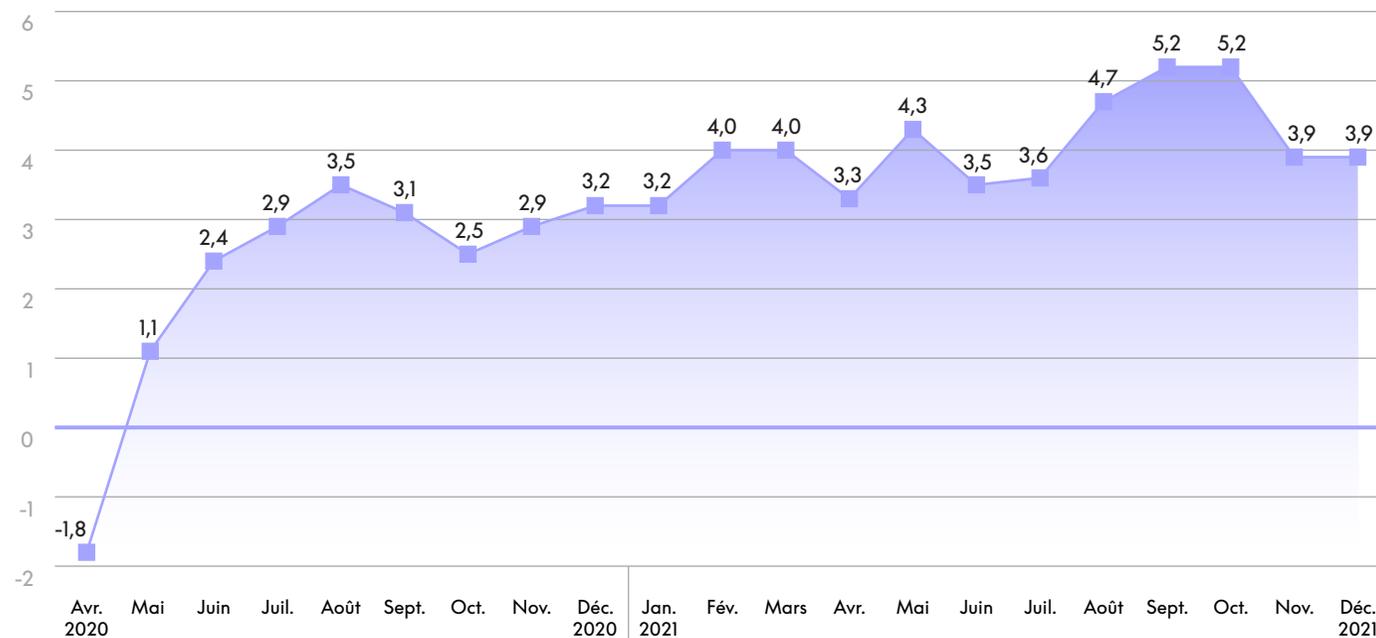
Entre le lancement de l'ISM en avril 2020 et janvier 2021, la santé psychologique générale des Canadiens a décliné pour se situer quatre points sous le score de référence antérieur à 2020. Depuis janvier 2021, les scores secondaires ont légèrement fluctué. Après avoir chuté pendant trois mois consécutifs, d'août à octobre 2021, le score de santé psychologique s'est légèrement amélioré en novembre, mais a baissé de nouveau en décembre pour atteindre -3,5.



## Risque financier

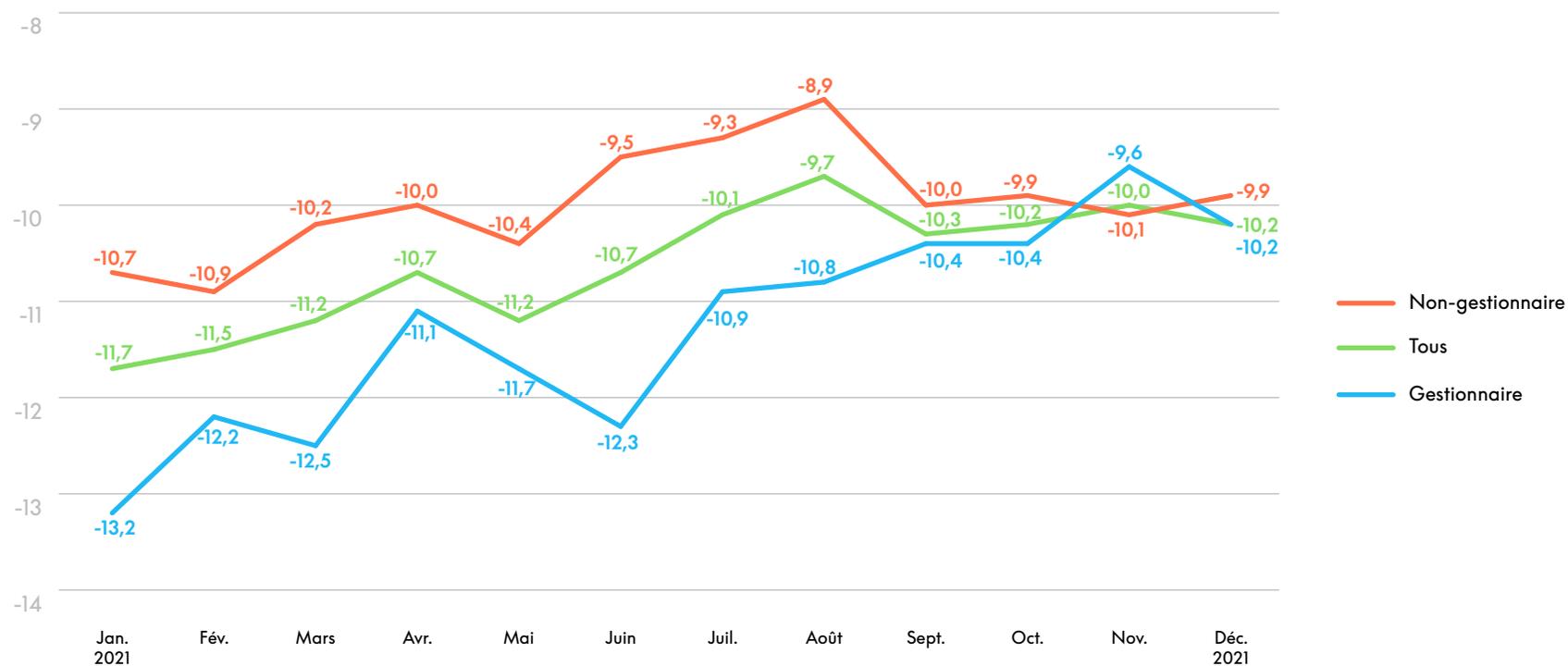
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Le score secondaire relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En décembre 2021, le score secondaire relatif au risque financier des Canadiens est identique à celui du mois précédent. À près de quatre points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, le score secondaire relatif au risque financier reste plus élevé que tous les autres scores secondaires de santé mentale.



## Gestionnaires et non-gestionnaires

Depuis janvier 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires sont plus faibles que ceux des non-gestionnaires et sont inférieurs à la moyenne canadienne globale. Les non-gestionnaires obtiennent des scores de santé mentale systématiquement plus élevés que ceux de la population canadienne. En novembre, la tendance s'est renversée; le score de santé mentale des gestionnaires a augmenté et dépasse maintenant celui des non-gestionnaires et ainsi que la moyenne canadienne globale. En décembre, le score de santé mentale des gestionnaires est redescendu au niveau de la moyenne nationale (-10,2), et sous celui des non-gestionnaires (-9,9).



## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En décembre 2021, le score de santé mentale des femmes se situe à -11,8 comparativement à -8,6 pour les hommes.
- Au cours de chacun des 21 derniers mois, les scores de santé mentale ont augmenté avec l'âge.
- Depuis le lancement de l'indice en avril 2020, on constate des différences entre les scores de santé mentale des participants qui ont des enfants et de ceux qui n'en ont pas. Près de deux ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-11,5) que ceux qui n'en ont pas (-9,6).

## Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi<sup>3</sup> et 10 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-23,9), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (-22,1) et des participants présentement sans emploi (-15,1).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-10,2) est inférieur à celui des non-gestionnaires (-9,9).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-5,2).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-13,2).

## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-32,0) que l'ensemble du groupe (-10,2). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -0,6.

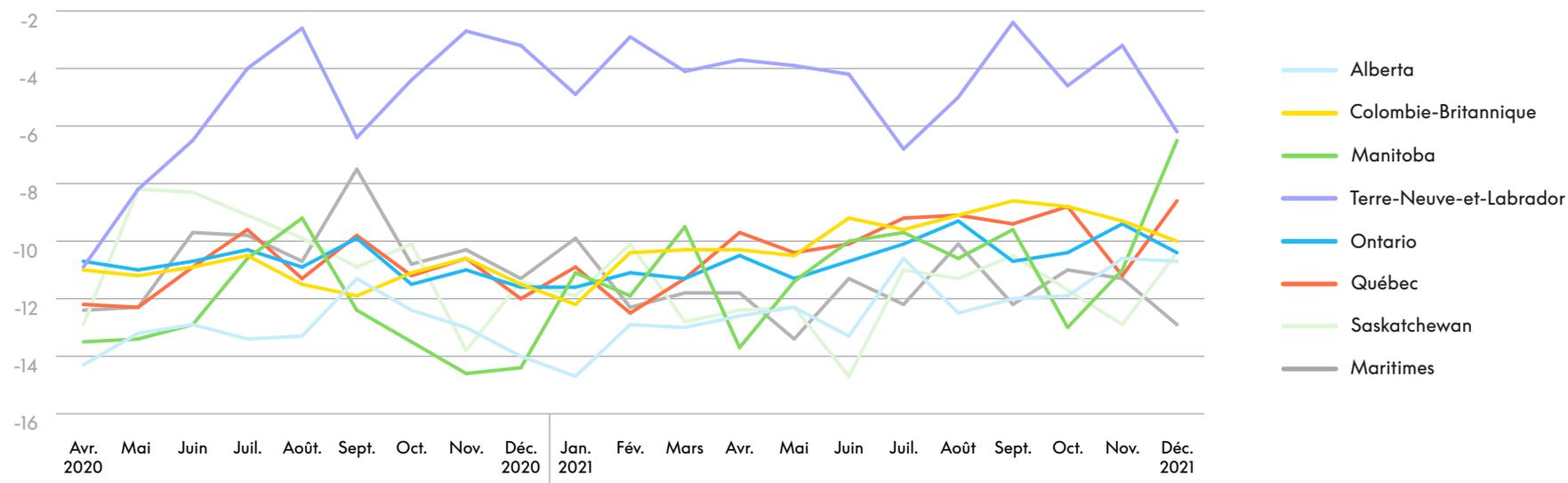
---

3 Les participants à l'ISM qui travaillaient au cours des six derniers mois sont inclus dans l'enquête.

# Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux fluctuent. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblaient jusqu'à juillet 2021. En décembre 2021, on constate une différence importante entre le score des Maritimes, soit -12,9, et le score à Terre-Neuve-et-Labrador, soit -6,2.

- Malgré une chute de 3 points par rapport au mois précédent, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador demeure le plus élevé (-6,2).
- C'est dans les Maritimes que l'on observe la plus grande détérioration de la santé mentale; le score a chuté de 1,6 point entre les mois de novembre et de décembre, pour se situer 13 points sous le score de référence antérieur à 2020.
- C'est au Manitoba que le score de santé mentale s'est le plus amélioré en décembre (-6,5), une hausse de presque cinq points par rapport à novembre 2021.



Situation d'emploi	Déc. 2021	Nov. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-8,5	-8,6
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-22,1	-21,4
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-23,9	-20,1
Présentement sans emploi	-15,1	-13,0
Groupe d'âge	Déc. 2021	Nov. 2021
20 à 29 ans	-21,3	-20,2
30 à 39 ans	-15,6	-14,8
40 à 49 ans	-11,7	-12,3
50 à 59 ans	-7,4	-7,7
60 à 69 ans	-3,6	-3,2
Nombre d'enfants	Déc. 2021	Nov. 2021
Aucun	-9,6	-9,4
1 enfant	-11,6	-11,5
2 enfants	-11,4	-11,5
3 enfants ou plus	-11,3	-11,3

Province	Déc. 2021	Nov. 2021
Alberta	-10,7	-10,6
Colombie-Britannique	-10,0	-9,3
Manitoba	-6,5	-11,0
Terre-Neuve-et-Labrador	-6,2	-3,2
Maritimes	-12,9	-11,3
Québec	-8,6	-11,2
Ontario	-10,4	-9,4
Saskatchewan	-10,4	-12,9
Sexe	Déc. 2021	Nov. 2021
Homme	-8,6	-7,8
Femme	-11,8	-12,3
Revenu	Déc. 2021	Nov. 2021
Moins de 30 k\$/année	-18,5	-17,4
30 k\$ à <60 k\$/année	-15,5	-14,8
60 k\$ à <100 k\$/année	-10,2	-11,0
100 k\$ à <150 k\$/année	-7,5	-7,3
150 k\$ ou plus	-2,4	-2,4

Taille de l'effectif	Déc. 2021	Nov. 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	-5,2	-8,2
2 à 50 employés	-10,8	-9,6
51 à 100 employés	-13,2	-13,5
101 à 500 employés	-11,9	-10,4
501 à 1000 employés	-11,4	-11,7
1001 à 5000 employés	-9,0	-9,2
5001 à 10000 employés	-9,8	-8,1
Plus de 10000 employés	-8,8	-9,1
Gestionnaire	Déc. 2021	Nov. 2021
Gestionnaire	-10,2	-9,6
Non-gestionnaire	-9,9	-10,1

Les chiffres surlignés en orange sont les pires scores du groupe.  
Les chiffres surlignés en vert sont les meilleurs scores du groupe.

#### Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

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

Les étudiants à temps plein continuent d'obtenir le score de santé mentale le plus faible (-25,5). Ce score est considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : celui des participants du secteur de l'information et de la culture (-16,7) et du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-13,3).

Ce mois-ci, les participants des secteurs de l'automobile (-5,3), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-5,4) et des services professionnels, scientifiques et techniques (-5,7) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés.

La plus grande amélioration de la santé mentale depuis le mois dernier s'observe chez les participants qui travaillent dans les secteurs des services immobiliers, de location et de location à bail, du commerce de gros et des autres services (sauf les administrations publiques).

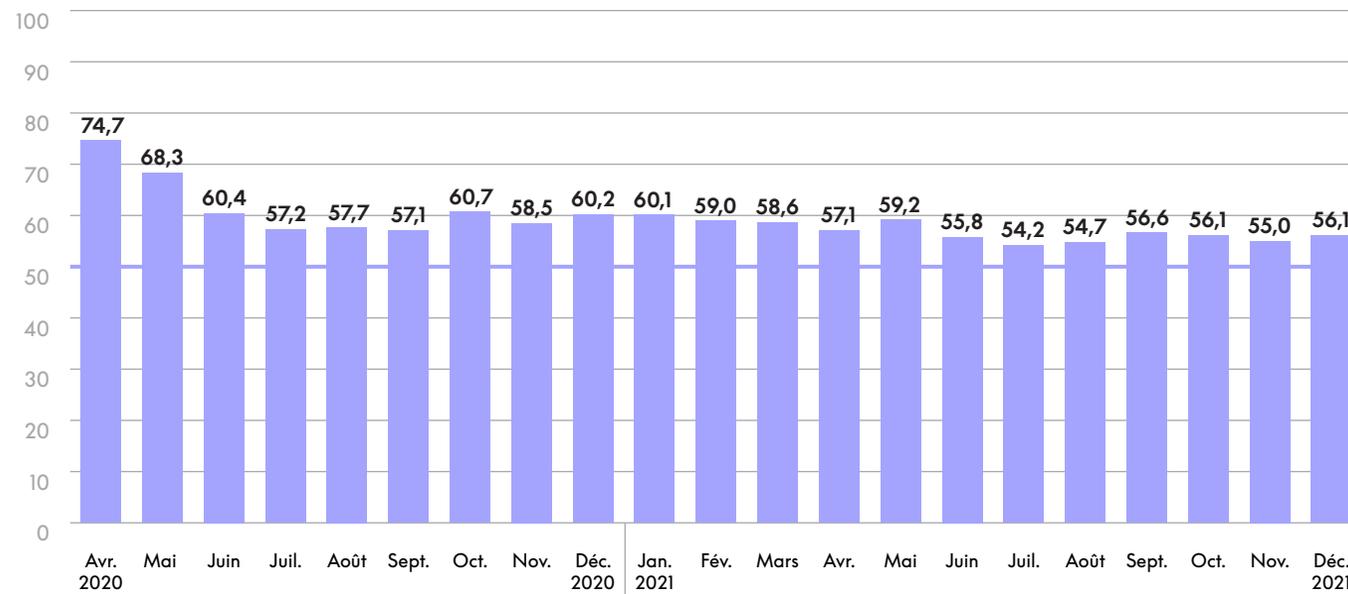
Les variations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau.

Secteur d'activité	Décembre 2021	Novembre 2021	Variation
Services immobiliers, de location et de location à bail	-7,7	-11,7	4,0
Commerce de gros	-10,4	-13,4	3,0
Autres services (sauf les administrations publiques)	-8,1	-11,0	2,9
Services professionnels, scientifiques et techniques	-5,7	-8,3	2,5
Automobile	-5,3	-7,8	2,5
Administration publique	-8,8	-10,7	1,8
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-5,4	-7,0	1,6
Transport et entreposage	-6,7	-8,1	1,4
Finance et assurance	-10,4	-11,7	1,3
Construction	-9,0	-9,7	0,7
Étudiant à temps plein	-25,5	-25,6	0,1
Services d'enseignement	-9,4	-9,1	-0,3
Autre	-13,1	-11,6	-1,5
Soins de santé et assistance sociale	-12,6	-11,1	-1,5
Services d'hébergement et de restauration	-11,7	-9,8	-1,9
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-10,4	-8,5	-1,9
Commerce de détail	-10,9	-8,8	-2,0
Fabrication	-10,3	-8,3	-2,1
Arts, spectacles et loisirs	-13,3	-11,1	-2,2
Services publics	-13,2	-9,1	-4,1
Information et culture	-16,7	-7,3	-9,4

# 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. Le score de Variation du stress mental pour décembre 2021 s'établit à 56,1. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 20 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 8 pour cent en ressent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis avril 2020 dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.



VarStressM  
Mois courant  
Décembre 2021

**56,1**

VarStressM  
Novembre 2021

**55,0**

- ▲ Plus de stress mental
- 50 = Aucune variation par rapport au mois précédent
- ▼ Moins de stress mental

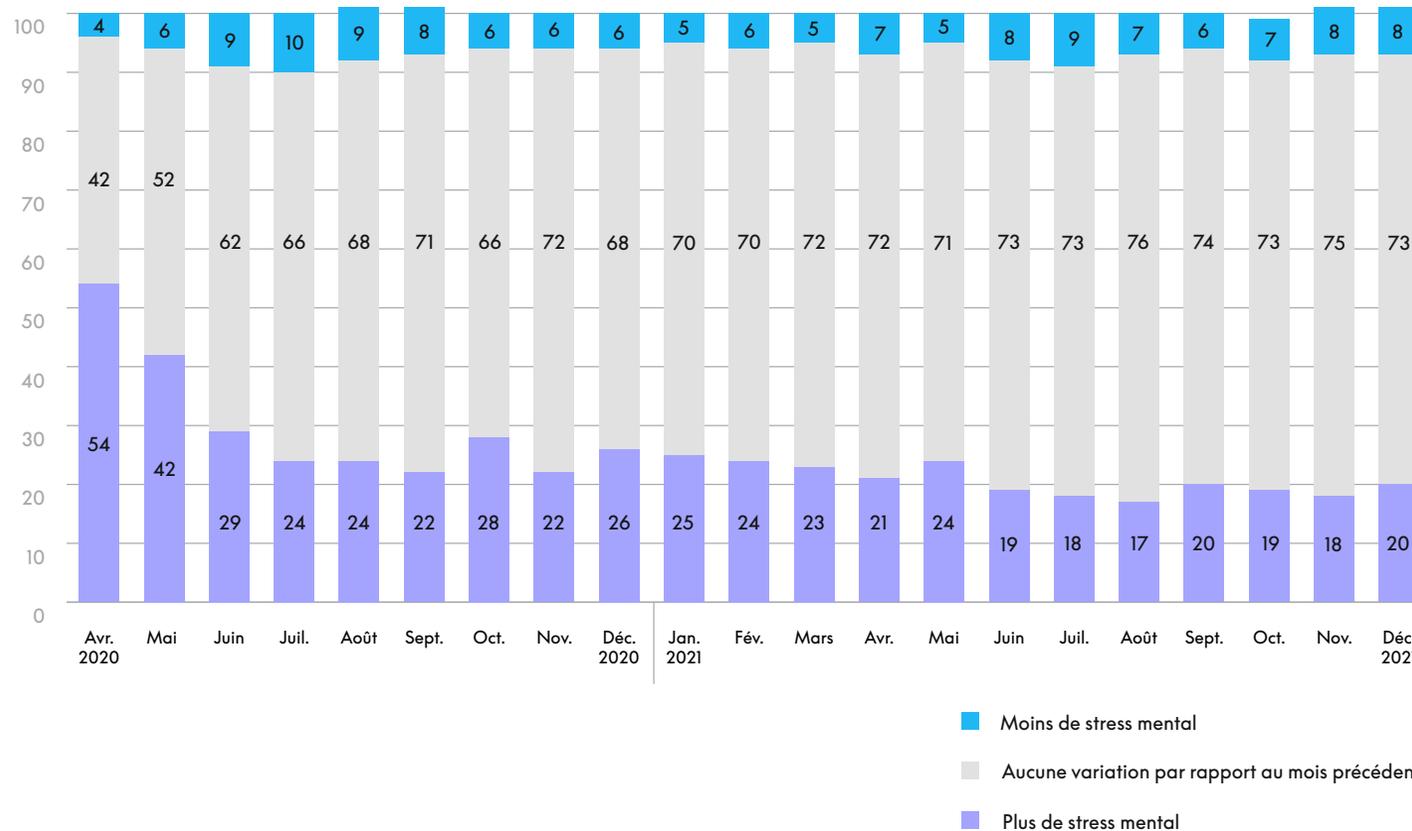
# Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress. Le graphique présente le pourcentage de participants ressentant plus de stress, le même niveau de stress et moins de stress pour chaque mois de la période d'enquête.

Depuis presque deux ans, le pourcentage de participants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent connaît une baisse constante; toutefois, les données montrent que cette baisse est trop négligeable pour faire passer le score global de Variation du stress mental sous la barre de 50 (un score inférieur à 50 indiquant une diminution par rapport au mois précédent). Comme la proportion de participants qui ressentent un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder la proportion de participants rapportant moins de stress mental, on peut supposer que les effets d'un stress important persisteront au sein de la population et que l'atteinte d'un niveau de stress plus soutenable et plus sain en sera compromise.

En avril 2020, 54 pour cent des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. En décembre 2021, 20 pour cent des participants signalent un stress mental accru d'un mois à l'autre, alors que 73 pour cent disent ressentir le même niveau de stress mental et 8 pour cent affirment être moins stressés mentalement.

Variation du stress mental par mois



## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, on constate une augmentation plus marquée du stress mental chez les jeunes participants d'un mois à l'autre, comparativement aux participants plus âgés.
- Depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes. En décembre 2021, le score de Variation du stress mental est de 57,2 chez les femmes et de 55,0 chez les hommes.

## Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent en Saskatchewan (58,3), suivis des résidents de l'Alberta (58,1), des Maritimes (57,5) et de l'Ontario (56,7).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment à Terre-Neuve-et-Labrador (54,5), en Colombie-Britannique (54,4), au Québec (54,1) et au Manitoba (50,4).

## Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (71,2), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (62,5), puis des participants sans emploi (55,8) et des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (55,1).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (57,1) que chez les non-gestionnaires (55,5).

Situation d'emploi	Déc. 2021	Nov. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	55,1	54,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	62,5	63,1
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	71,2	67,9
Présentement sans emploi	55,8	51,8
Groupe d'âge	Déc. 2021	Nov. 2021
20 à 29 ans	62,4	57,5
30 à 39 ans	59,0	58,7
40 à 49 ans	55,3	56,1
50 à 59 ans	54,3	53,8
60 à 69 ans	54,9	51,4
Nombre d'enfants	Déc. 2021	Nov. 2021
Aucun	55,4	53,9
1 enfant	58,4	58,4
2 enfants	56,5	55,8
3 enfants ou plus	56,1	58,1

Province	Déc. 2021	Nov. 2021
Alberta	58,1	56,7
Colombie-Britannique	54,4	53,8
Manitoba	50,4	54,2
Terre-Neuve-et-Labrador	54,5	48,0
Maritimes	57,5	54,5
Québec	54,1	51,6
Ontario	56,7	56,1
Saskatchewan	58,3	58,4
Sexe	Déc. 2021	Nov. 2021
Homme	55,0	53,5
Femme	57,2	56,6
Revenu	Déc. 2021	Nov. 2021
Moins de 30 k\$/année	56,6	55,3
30 k\$ à <60 k\$/année	58,0	56,4
60 k\$ à <100 k\$/année	55,3	54,8
100 k\$ à <150 k\$/année	57,1	55,4
150 k\$ ou plus	53,5	52,6

Taille de l'effectif	Déc. 2021	Nov. 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	52,9	55,5
2 à 50 employés	55,7	53,6
51 à 100 employés	53,3	53,7
101 à 500 employés	56,7	54,9
501 à 1000 employés	58,5	55,9
1001 à 5000 employés	57,5	55,6
5001 à 10000 employés	59,3	57,1
Plus de 10000 employés	55,9	56,0
Gestionnaire	Déc. 2021	Nov. 2021
Gestionnaire	57,1	55,0
Non-gestionnaire	55,5	55,1

Les chiffres surlignés en orange sont les pires scores du groupe.  
Les chiffres surlignés en vert sont les meilleurs scores du groupe.

#### Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

## Variation du stress mental (par secteur d'activité)

En décembre 2021, les participants travaillant dans le secteur de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse font état d'un stress mental inférieur par rapport à celui du mois précédent (48,6). Un score de 50 signifie que la proportion des participants qui ressent plus de stress est équilibrée par la proportion qui en ressent moins. Un score inférieur à 50 indique que le groupe ressent moins de stress qu'au moins précédent.

Les participants qui travaillent dans le secteur de l'information et de la culture ont connu la hausse du stress mental la plus marquée (65,1), suivis des participants qui œuvrent dans le secteur des soins de santé et de l'assistance sociale (60,6) et de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (59,4).

Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans ce tableau.

Secteur d'activité	Décembre 2021	Novembre 2021
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	48,6	53,0
Construction	50,4	53,9
Automobile	52,4	52,9
Services immobiliers, de location et de location à bail	52,5	56,4
Autres services (sauf les administrations publiques)	52,7	51,7
Services professionnels, scientifiques et techniques	53,6	56,5
Services d'hébergement et de restauration	54,1	55,3
Administration publique	55,2	58,6
Autre	55,4	52,0
Transport et entreposage	55,5	50,0
Fabrication	55,6	54,0
Commerce de gros	56,3	56,4
Services d'enseignement	56,4	56,0
Finance et assurance	56,8	56,8
Commerce de détail	56,9	53,4
Services publics	57,7	55,3
Arts, spectacles et loisirs	58,2	57,6
Étudiant à temps plein	58,3	54,0
Exploitation minière, pétrolière et gazière	59,4	54,5
Soins de santé et assistance sociale	60,6	57,4
Information et culture	65,1	56,4

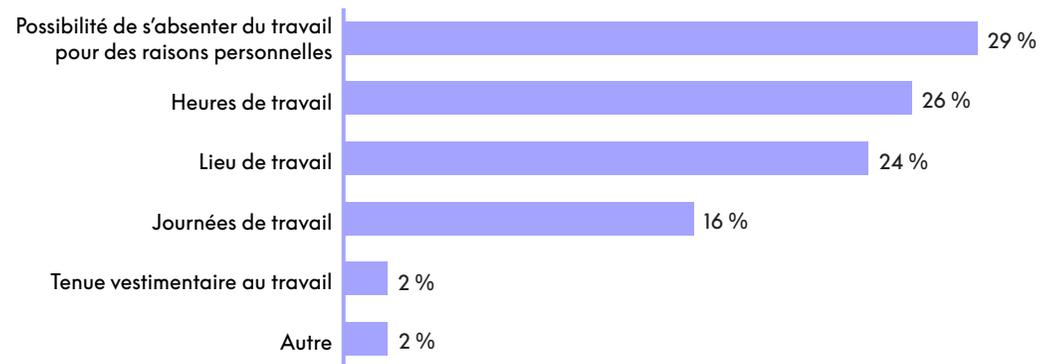
# Pleins feux sur

## Flexibilité au travail

On a demandé aux Canadiens quelle modalité de travail flexible comptait le plus pour eux.

- Près du tiers (29 pour cent) d'entre eux disent que la possibilité de s'absenter du travail pour des raisons personnelles est la plus importante des modalités de travail flexibles, suivi d'une autre tranche de 26 pour cent qui indiquent que ce sont les heures de travail qui comptent le plus pour eux, et d'une tranche de 24 pour cent qui affirment que c'est le lieu de travail.
- Les Canadiens de 40 ans et moins sont près de deux fois plus enclins que ceux de 50 ans et plus à dire que les journées de travail comptent le plus pour eux.

### Modalité de travail flexible la plus importante

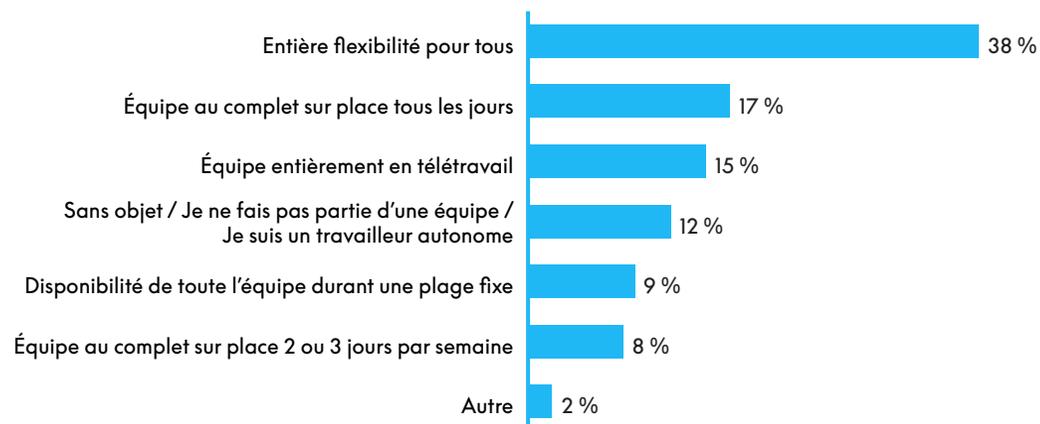


## Travail d'équipe

On a demandé aux Canadiens quelle modalité de travail fonctionnerait le mieux pour leur équipe.

- Près de deux participants sur cinq (38 pour cent) disent qu'une entière flexibilité pour tous (jours, heures et lieu de travail) fonctionnerait le mieux pour leur équipe.
- Dix-sept pour cent des participants souhaitent que l'équipe au complet soit sur place à temps plein, et quinze pour cent que l'équipe travaille à distance à temps plein.
- Les employés syndiqués sont près de 50 pour cent plus susceptibles que les employés non syndiqués de dire qu'ils préfèrent que l'équipe au complet soit sur place à temps plein.
- Les gestionnaires sont 50 pour cent plus enclins que les non-gestionnaires à indiquer qu'il serait préférable pour leur équipe soit sur place pendant une plage fixe.
- Les Canadiens de 40 ans et moins sont deux fois plus enclins que ceux de 50 ans et plus à dire qu'il serait préférable que leur équipe travaille entièrement à distance.

### Modalités de travail qui fonctionneraient le mieux pour l'équipe

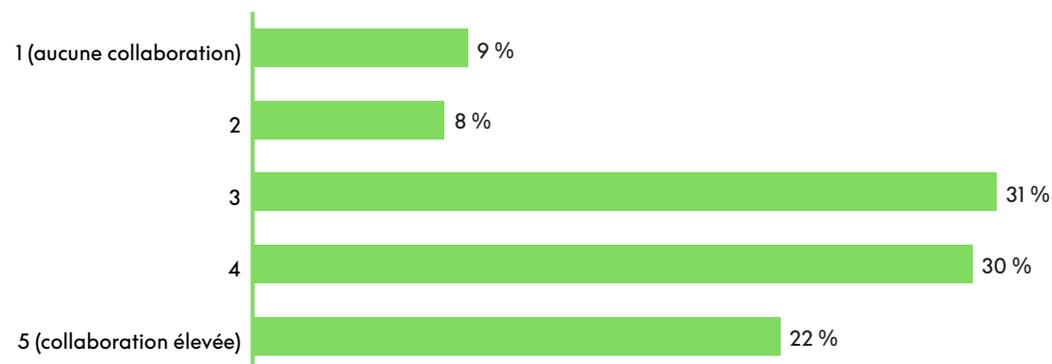


## Collaboration

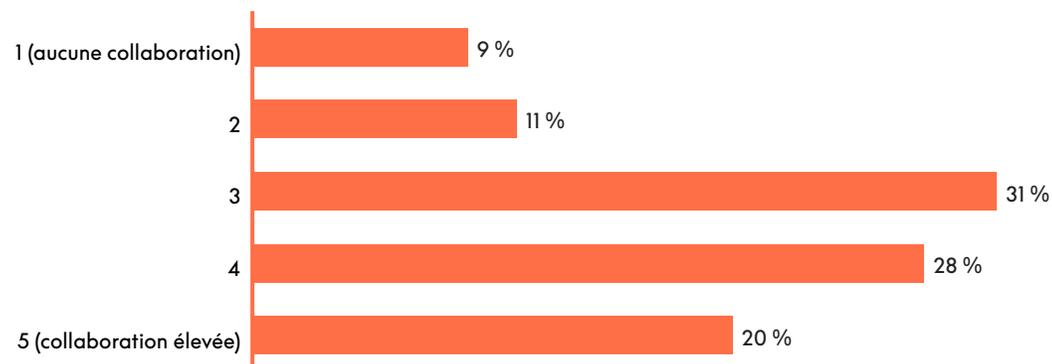
On a demandé aux Canadiens d'évaluer le degré de collaboration et de travail d'équipe avant la pandémie et depuis le début de la pandémie.

- Plus de la moitié (52 pour cent) des participants affirment que le niveau de collaboration était élevé (cote de 4 ou 5 sur une échelle de 5) avant la pandémie, comparativement à 48 pour cent depuis le début de la pandémie. Les membres des deux groupes obtiennent des scores de santé mentale plus élevés que ceux qui signalent un faible niveau de collaboration.
- Dix-sept pour cent des participants affirment que le niveau de collaboration était faible (cote de 1 ou 2) avant la pandémie, comparativement à 20 pour cent depuis le début de la pandémie. Les membres des deux groupes obtiennent les scores de santé mentale les moins élevés.

### Évaluation de la collaboration/du travail d'équipe avant la pandémie



### Évaluation de la collaboration/du travail d'équipe depuis le début de la pandémie



## Soutien au mieux-être des employés

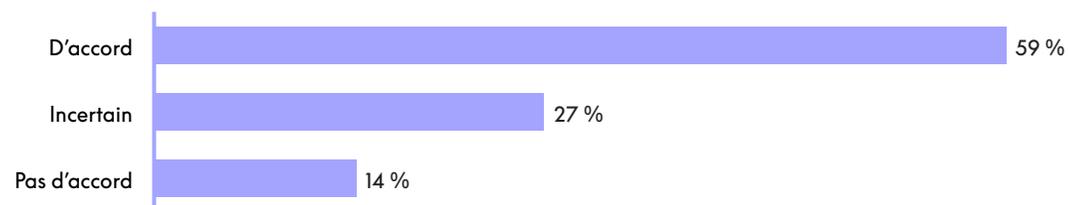
On a demandé aux Canadiens si les politiques relatives aux ressources humaines de leur organisation contribuent au mieux-être des employés.

- Près de trois participants sur cinq (59 pour cent) conviennent que leur organisation soutient le mieux-être des employés, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus favorable (-5,7).
- Ceux qui affirment que les politiques relatives aux ressources humaines de leur organisation ne contribuent pas au mieux-être des employés obtiennent le score de santé mentale le moins élevé (-20,0).

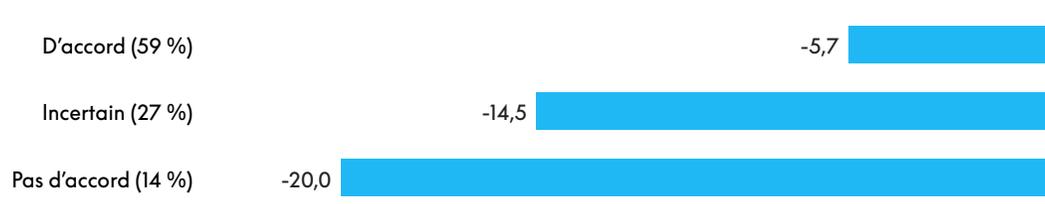
On a demandé aux Canadiens s'ils croient que leur chef de la direction se soucie vraiment du mieux-être des employés.

- La moitié des participants (50 pour cent) conviennent que le chef de la direction de leur organisation se soucie réellement du mieux-être des employés, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-4,9).
- Près d'un participant sur cinq (18 pour cent) ne croit pas que le chef de la direction de son organisation se soucie réellement du mieux-être des employés, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le moins élevé (-19,3).
- Les gestionnaires sont plus de 30 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de convenir que le chef de la direction se soucie vraiment du mieux-être des employés.

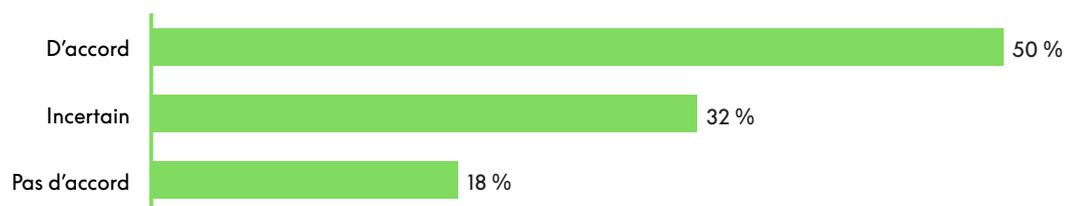
### Politiques des ressources humaines contribuant au mieux-être des employés



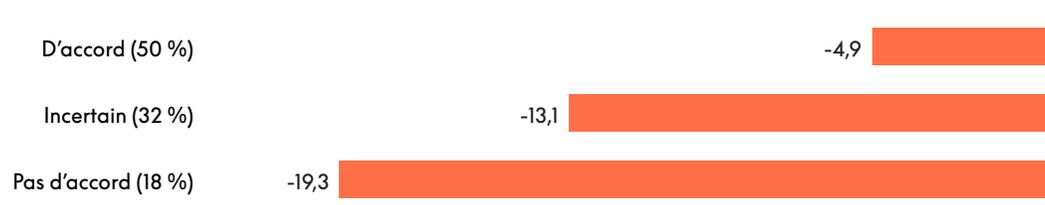
### Score à l'ISM selon la présence de politiques des ressources humaines contribuant au mieux-être des employés



### Chef de la direction se souciant vraiment du mieux-être des employés



### Score à l'ISM selon que le chef de la direction se soucie vraiment du mieux-être des employés



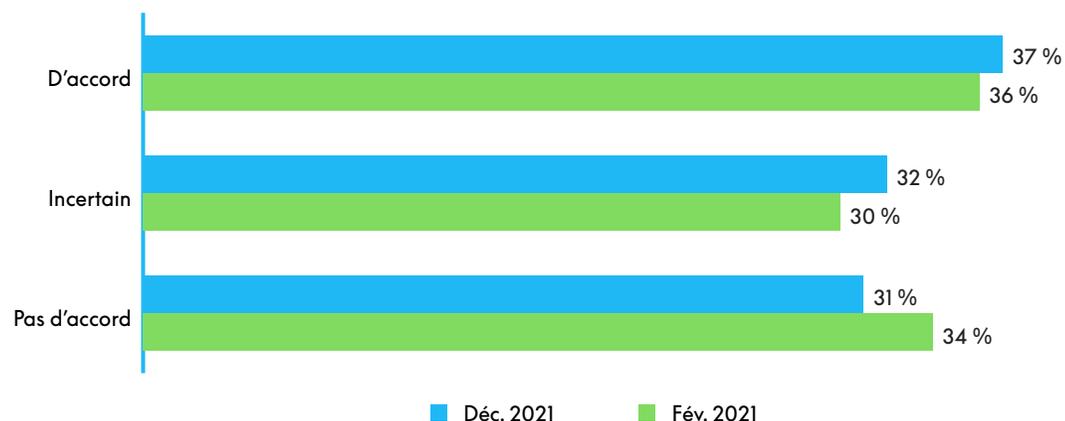
# Stigmatisation liée à la maladie mentale

## Autostigmatisation

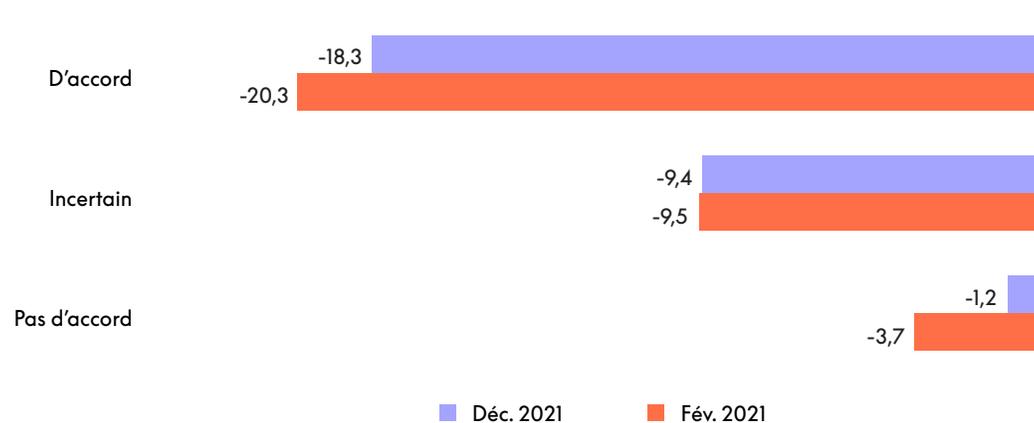
En février et en décembre 2021, on a demandé aux Canadiens si la perception qu'ils ont d'eux-mêmes serait plus négative s'ils avaient un problème de santé mentale.

- En décembre 2021, plus du tiers (37 pour cent) des participants auraient une perception négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale, soit presque la même proportion (36 pour cent) qui avait été rapportée en février 2021. Le score de santé mentale de ceux qui auraient une perception négative d'eux-mêmes est considérablement moins élevé (-18,3) que la moyenne nationale (-10,2).
- Globalement, les scores de santé mentale parmi chaque groupe de participants sont meilleurs en décembre 2021 qu'en février 2021.
- Les Canadiens de 40 ans et moins sont près de 50 pour cent plus enclins que les Canadiens de 50 ans et plus à dire qu'ils auraient une perception négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale.

## J'aurais une perception négative de moi-même si j'avais un problème de santé mentale



## Score à l'ISM quant au fait que j'aurais une perception négative de moi-même si j'avais un problème de santé mentale

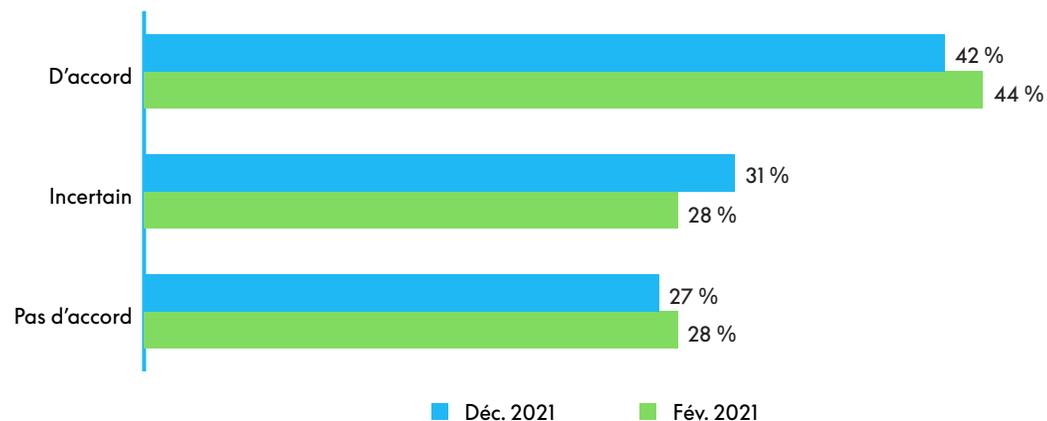


## Incidence sur les perspectives de carrière

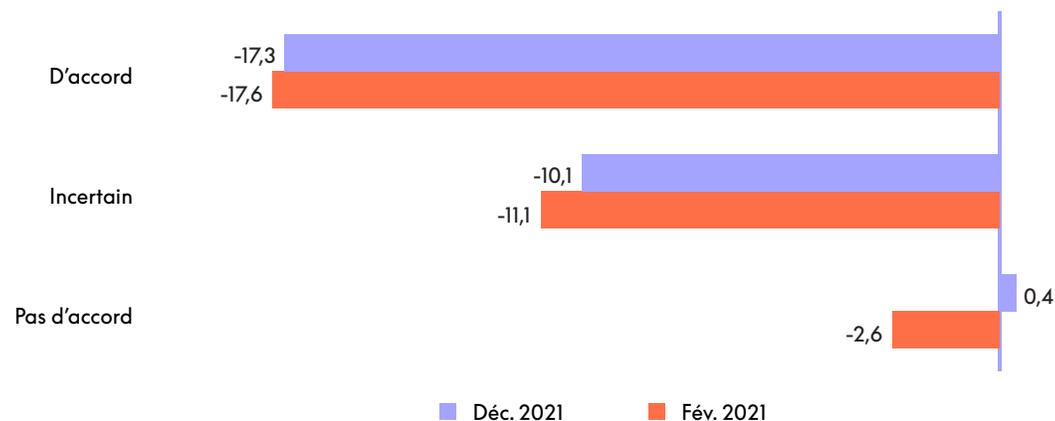
En février et en décembre 2021, on a demandé aux Canadiens s'ils craignaient que leurs perspectives de carrière soient limitées s'ils avaient un problème de santé mentale et que les gens au travail étaient au courant.

- En décembre 2021, plus de deux participants sur cinq (42 pour cent) croyaient que leurs perspectives de carrière seraient limitées s'ils avaient un problème de santé mentale et que les gens au travail étaient au courant, une proportion légèrement moindre que celle rapportée (44 pour cent) en février 2021. Le score de santé mentale de ceux qui craignaient que leurs perspectives de carrière soient limitées est considérablement moins élevé (-17,3) que la moyenne nationale (-10,2).
- Globalement, les scores de santé mentale parmi chaque groupe de participants sont meilleurs en décembre 2021 qu'en février 2021.
- Les Canadiens de 40 ans et moins sont près de 35 pour cent plus susceptibles que les Canadiens de 50 ans et plus de croire que leurs perspectives de carrière seraient limitées s'ils avaient un problème de santé mentale et que les gens au travail étaient au courant.

## Perspectives de carrière limitées si on avait un problème de santé mentale et que les gens au travail étaient au courant



## Score à l'ISM quant aux perspectives de carrière limitées si on avait un problème de santé mentale et que les gens au travail étaient au courant



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

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi dans chaque région, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'ISM 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 :

- 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.
- Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
- Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la communauté.

## 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, du secteur d'activité

et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes participants répondent chaque mois au sondage pour éviter tout biais d'échantillonnage. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est publié depuis le mois d'avril 2020. 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 3 et le 14 décembre 2021.

## 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 avec le score de référence et avec ceux du mois précédent. Le score de référence tient compte des données recueillies en 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<sup>MC</sup>. 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 (Pourcentage rapportant moins de stress mental + Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental \* 0,5) \* -1 + 100. Le score indique la variation par rapport 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.

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

## À propos de Solutions Mieux-être LifeWorks

Solutions Mieux-être LifeWorks est un chef de file mondial en solutions virtuelles et présentielles qui favorisent le mieux-être global des gens. Nous offrons un continuum de soins personnalisé pour aider nos clients à veiller au mieux-être de leurs employés et, ainsi, à contribuer au succès de leur entreprise.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

 [LifeWorks.com](https://www.lifeworks.com)

 [twitter.com/LifeWorks](https://twitter.com/LifeWorks)

 [linkedin.com/company/lifeworks](https://www.linkedin.com/company/lifeworks)