

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

Canada | Avril 2021

Solutions Mieux-être
 **LifeWorks**



Table des matières

1 Faits saillants du mois d'avril 2021 **3**

Près de la moitié des Canadiens veulent du soutien en santé mentale	3
--	---

2 Indice de santé mentale^{MC} **5**

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	6
Optimisme	7
Santé psychologique en général	8
Risque financier	9

3 Indice de santé mentale^{MC} (par province) **10**

Données démographiques	11
Emploi	11
Fonds d'urgence	11

4 Indice de santé mentale^{MC} (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**

Perception de l'avenir	19
Mesures prises pour l'amélioration de la santé mentale et obstacles	20
Mesures prises pour améliorer la santé mentale	21
Obstacles à l'amélioration de la santé mentale	22
Différences entre les sexes	24

9 Aperçu de l'Indice de santé mentale^{MC} **25**

Méthodologie	25
Calculs	25
Données et analyses supplémentaires	25

Faits saillants du mois d'avril 2021

Principale conclusion : Près de la moitié des Canadiens veulent du soutien en santé mentale.

Plus d'un an depuis le début de la pandémie, la fatigue liée aux restrictions en place et les délais dans l'acheminement des vaccins pèsent sur la santé mentale des Canadiens. De plus, les inquiétudes relatives à la dangerosité des variants du virus de la COVID-19, particulièrement parmi les jeunes, entraînent la mise en place de mesures de confinement dans plusieurs régions du pays.

Près de la moitié des Canadiens veulent du soutien en santé mentale

- 45 % des Canadiens veulent du soutien en santé mentale.
- Parmi ceux qui n'ont pris aucune mesure pour obtenir de l'aide en santé mentale même s'ils en ont besoin, 30 pour cent estiment qu'ils n'ont pas accès à des soins abordables, alors que 29 pour cent disent qu'ils n'ont pas l'énergie pour demander de l'aide et que 27 pour cent ne savent pas quel type de soins leur conviendrait.
- 20 pour cent des participants mentionnent comme obstacle un manque de soins disponibles ou de longs délais d'attente. Ce groupe a le score de santé mentale le plus bas.
- 24 pour cent des répondants disent ne pas avoir de temps à consacrer à l'amélioration de leur santé mentale.
- 67 pour cent des participants font de l'activité physique pour améliorer leur santé mentale, tandis que 52 pour cent d'entre eux adoptent une alimentation saine et 41 pour cent parlent à leurs amis.
- Les femmes sont plus susceptibles que les hommes à rapporter un manque d'énergie pour obtenir des soins de santé mentale, ou encore un malaise à en parler.

Les gens estiment que la vaccination est importante afin d'améliorer leur perception de l'avenir

- 31 pour cent des participants disent que se faire vacciner contre la COVID-19 améliorerait leur perception de l'avenir, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable.
- 24 pour cent des participants disent que l'atteinte d'une immunité collective au sein de la population améliorerait leur perception de l'avenir, alors que 19 pour cent disent que la levée de toutes les restrictions le ferait.

Scores secondaires de l'ISM

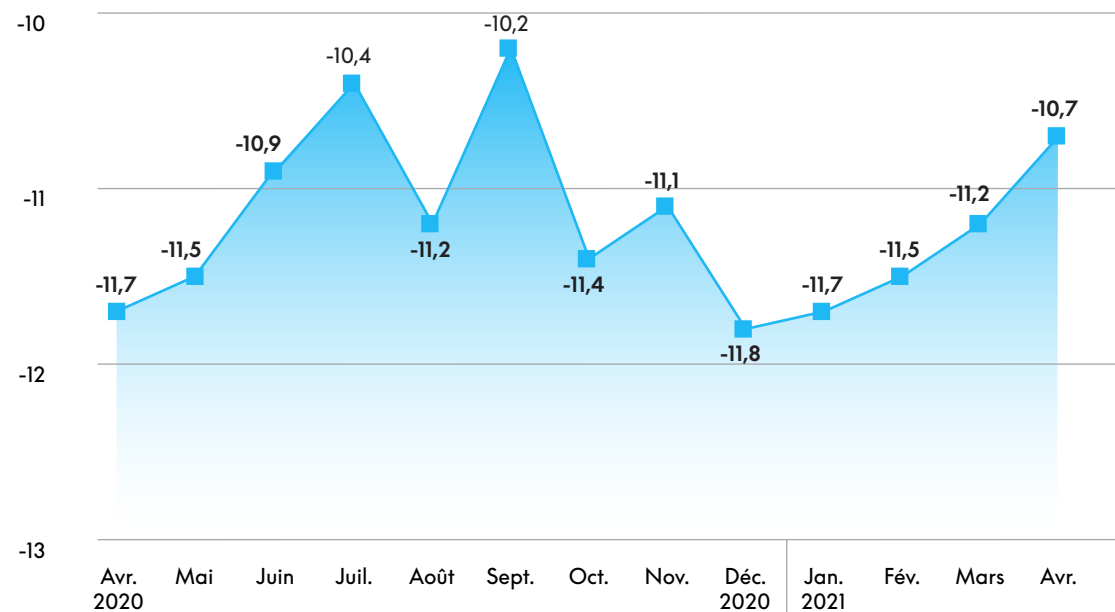
Dépression	-12,5	▲
Productivité	-11,8	▲
Anxiété	-11,6	▲
Isolement	-11,5	▲
Optimisme	-11,2	▲
Santé psychologique	-3,3	▲
Risque financier	3,3	▼

* les flèches indiquent une hausse ou une baisse par rapport au mois précédent

- Pour le onzième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible. Les étudiants à temps plein enregistrent également la plus forte augmentation en matière de stress mental par rapport au mois précédent.
- Selon le lieu de résidence, l'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent en Alberta, suivis des résidents de l'Ontario, de la Colombie-Britannique et du Manitoba.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,0) que ceux qui en ont un (-5,6).

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 risque.¹ L'Indice de santé mentale^{MC} global pour avril 2021 s'établit à -11 points. Une diminution de 11 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au un pour cent le plus en détresse de la population de référence.



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

ISM mois courant
Avril 2021

-11

Mars 2021

-11

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale^{MC}

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-12,5), suivie de la mesure de la productivité (-11,8), de l'anxiété (-11,6), de l'isolement (-11,5), de l'optimisme (-11,2) et de la santé psychologique en général (-3,3). La mesure du risque correspondant au meilleur score de santé mentale, et la seule mesure supérieure au score de référence, est celle du risque financier (3,3).

- Le score relatif au risque financier est le seul qui a reculé par rapport au mois précédent.
- Le score relatif à l'anxiété a connu la plus grande amélioration par rapport au mois précédent, soit une hausse de 1,1 point; il demeure cependant près de 12 points sous le score de référence.

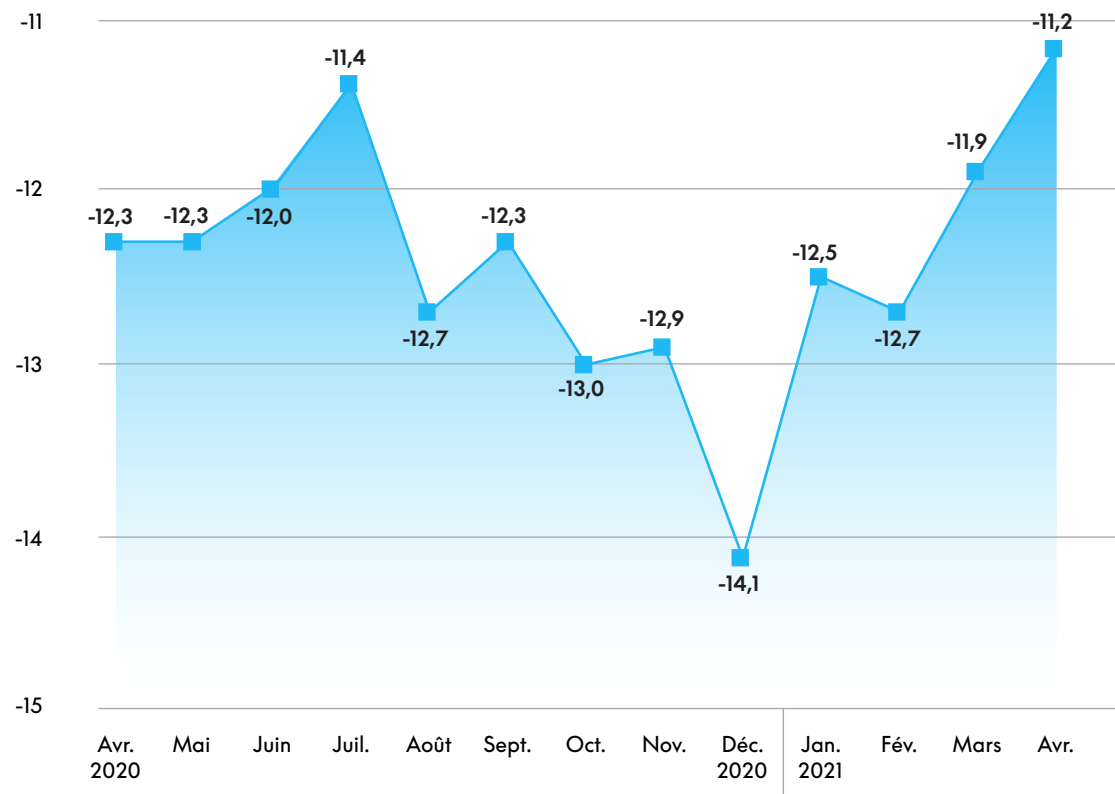
Scores secondaires de l'ISM ²	Avril	Mars
Dépression	-12,5	-13,1
Productivité	-11,8	-12,2
Anxiété	-11,6	-12,7
Isolement	-11,5	-12,0
Optimisme	-11,2	-11,9
Santé psychologique	-3,3	-3,9
Risque financier	3,3	4,0

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

Optimisme

Depuis avril 2020, les scores relatifs à l'optimisme sont demeurés bien en deçà du score de référence.

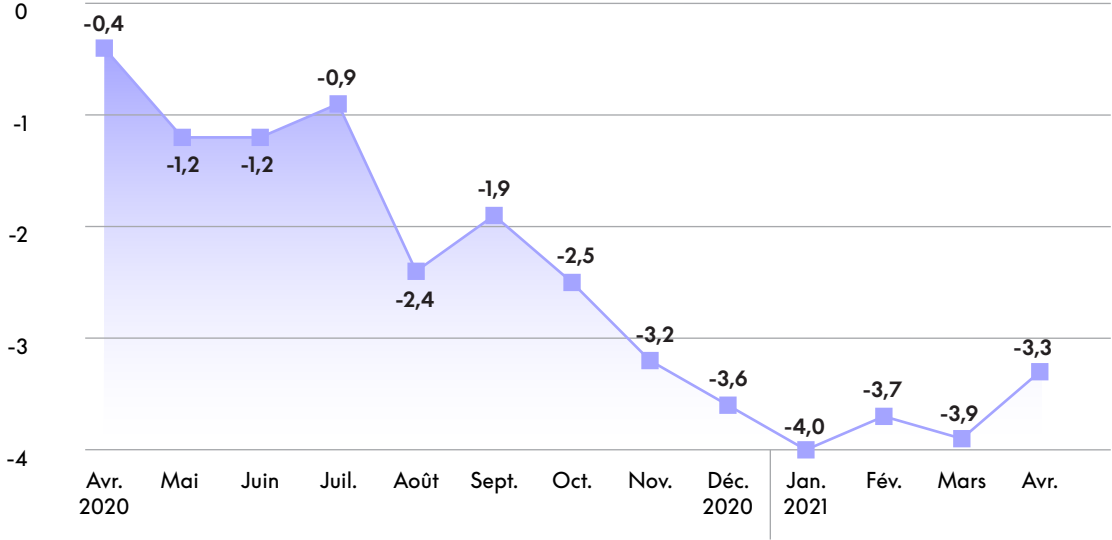
Malgré quelques mois d'une légère amélioration, y compris un sommet en juillet (-11,4), on a constaté un recul général jusqu'à décembre 2020 (-14,1). Depuis décembre, le score relatif à l'optimisme est en hausse, et il a atteint son point le plus élevé à -11,2 en avril 2021.



Santé psychologique en général

Les scores relatifs à la santé psychologique en général connaissent un recul depuis octobre 2020.

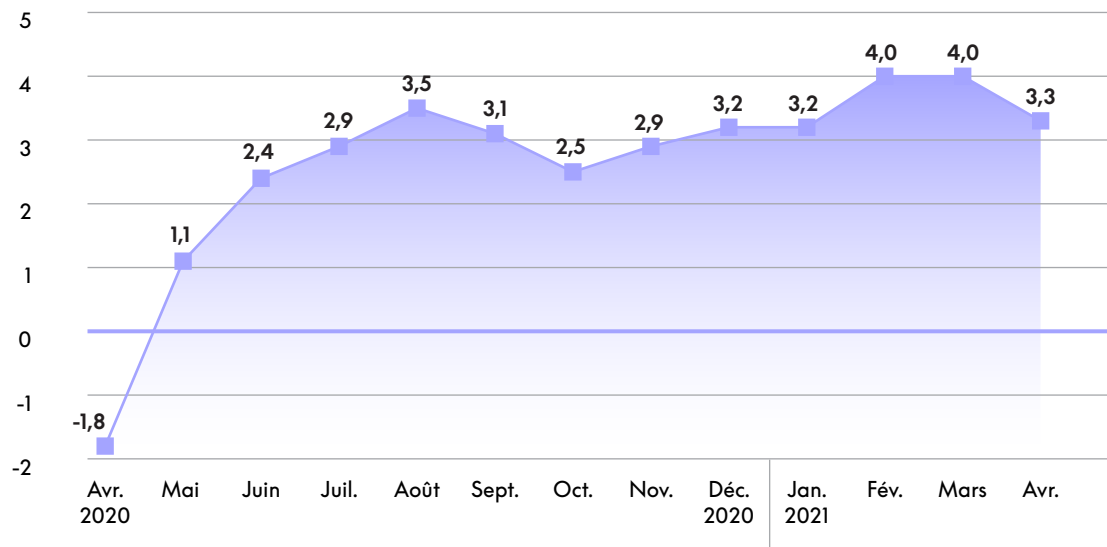
En avril, une légère augmentation a été observée, alors que le score atteint -3,3.



Risque financier

Le score relatif au risque financier s'est amélioré de 5,8 points par rapport à son score le plus bas (-1,8), au lancement de l'ISM, pour atteindre son sommet de 4,0, enregistré pour la première fois en février 2021.

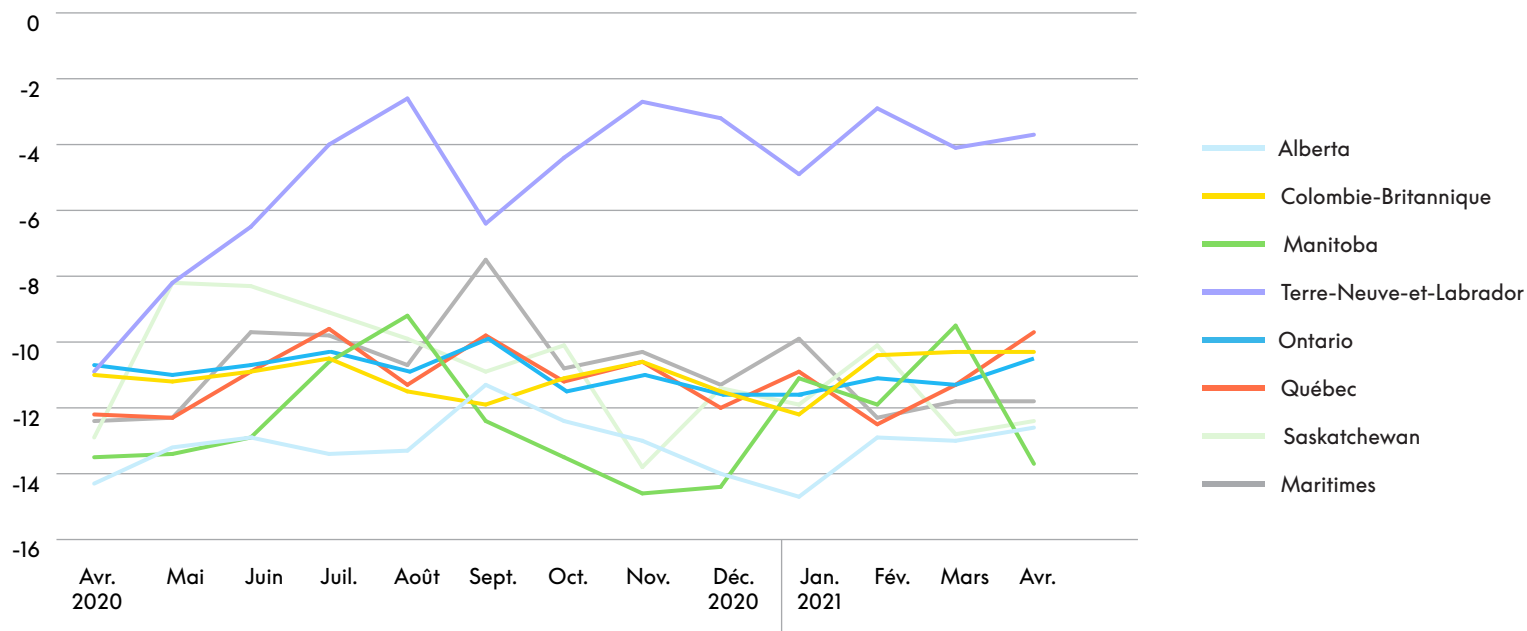
Même s'il y a eu un léger recul du score relatif au risque financier en avril, celui-ci demeure au-dessus du score de référence antérieur à la pandémie pour le mois d'avril 2021 (3,3).



Indice de santé mentale^{MC} (par province)

Les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale entre avril et juillet 2020, mais on a constaté une détérioration dans plusieurs régions en juillet et en août. Depuis janvier 2021, les scores ont augmenté de façon générale dans la plupart des provinces.

- Ayant augmenté de 0,4 point par rapport au mois précédent, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador reste le plus élevé parmi toutes les provinces.
- Le Manitoba est la seule province qui signale un recul en matière de santé mentale avec une baisse de 4,2 points par rapport au mois précédent, alors qu'il affiche le score le moins élevé parmi les provinces (-13,7).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, nous constatons que les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En avril 2021, le score de santé mentale des femmes est de -12,3, comparativement à -9,1 pour les hommes.
- En treize mois consécutifs de résultats de l'ISM, nous voyons que les scores de santé mentale s'améliorent en fonction de l'âge.
- Nous constatons des différences entre le score de santé mentale des parents et celui des participants qui n'ont pas d'enfant depuis avril 2020. Plus d'un an plus tard, cette tendance se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-11,7) que ceux qui n'en ont pas (-10,3).

Emploi

- Dans l'ensemble, 5 pour cent des participants sont sans emploi et 14 pour cent rapportent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants qui signalent une réduction des heures par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-17,7), suivis de ceux qui sont actuellement sans emploi (-17,7), puis de ceux dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent (-16,6).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-11,1) sont inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,0).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-6,7).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-14,4).

Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,0) que l'ensemble du groupe. Les personnes qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de -5,6.

Situation d'emploi	Avril 2021	Mars 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,2	-9,5
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-17,7	-18,1
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-16,6	-22,3
Présentement sans emploi	-17,2	-16,5
Groupe d'âge	Avril 2021	Mars 2021
20 à 29 ans	-21,9	-21,6
30 à 39 ans	-16,0	-15,8
40 à 49 ans	-10,7	-12,2
50 à 59 ans	-7,4	-8,4
60 à 69 ans	-4,9	-4,6
Nombre d'enfants	Avril 2021	Mars 2021
Aucun	-10,3	-10,4
1 enfant	-12,0	-14,2
2 enfants	-11,5	-12,9
3 enfants ou plus	-10,7	-8,6

Province	Avril 2021	Mars 2021
Alberta	-12,6	-13,0
Colombie-Britannique	-10,3	-10,3
Manitoba	-13,7	-9,5
Terre-Neuve-et-Labrador	-3,7	-4,1
Maritimes	-11,8	-11,8
Québec	-9,7	-11,3
Ontario	-10,5	-11,3
Saskatchewan	-12,4	-12,8
Sexe	Avril 2021	Mars 2021
Homme	-9,1	-9,4
Femme	-12,3	-13,1
Revenu	Avril 2021	Mars 2021
Moins de 30 k\$/année	-19,8	-21,9
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,7	-14,8
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,8	-12,2
100 k\$ à <150 k\$/année	-7,5	-8,7
150 k\$ ou plus	-2,8	-3,8

Taille de l'effectif	Avril 2021	Mars 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	-6,7	-7,7
2 à 50 employés	-10,1	-10,4
51 à 100 employés	-14,4	-12,7
101 à 500 employés	-10,7	-13,0
501 à 1000 employés	-13,3	-11,7
1001 à 5000 employés	-10,7	-11,1
5001 à 10 000 employés	-9,8	-10,1
Plus de 10 000 employés	-9,0	-10,5
Gestionnaire	Avril 2021	Mars 2021
Gestionnaire	-11,1	-12,5
Non-gestionnaire	-10,0	-10,2

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^{MC} (par secteur d'activité)

Pour le onzième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-26,1). Ce score demeure considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : celui des participants du secteur de l'information et de la culture (-19,3) et celui des participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-15,0).

Les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci sont observés chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-2,7); de l'automobile (-3,4); et des services professionnels, scientifiques et techniques (-6,9).

Les scores de santé mentale qui ont connu le plus augmenté par rapport au mois précédent sont ceux des participants des secteurs de l'automobile; de l'exploitation minière, pétrolière et gazière; et des services d'hébergement et de restauration.

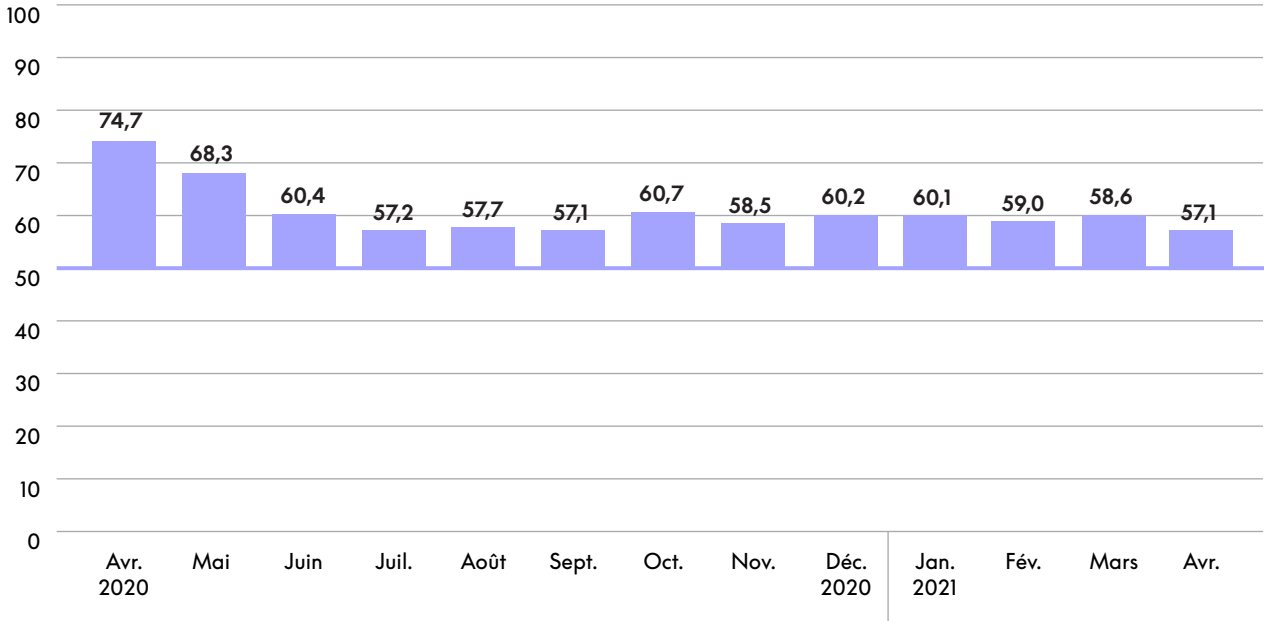
Les changements par rapport au mois dernier sont indiqués dans le tableau.

Secteur d'activité	Avril 2021	Mars 2021	Variation
Automobile	-3,4	-12,9	9,5
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-2,7	-6,3	3,6
Services d'hébergement et de restauration	-12,9	-15,9	3,0
Fabrication	-8,0	-10,3	2,3
Construction	-9,0	-10,8	1,9
Administrations publiques	-7,3	-9,1	1,8
Services publics	-12,7	-14,5	1,8
Services professionnels, scientifiques et techniques	-6,9	-8,2	1,4
Services d'enseignement	-11,7	-13,1	1,4
Services immobiliers, de location et de location à bail	-9,3	-10,5	1,1
Transport et entreposage	-9,9	-10,6	0,7
Finance et assurances	-12,2	-12,9	0,6
Commerce de détail	-12,2	-12,4	0,2
Soins de santé et assistance sociale	-11,4	-11,5	0,1
Étudiant à temps plein	-26,1	-25,8	-0,4
Commerce de gros	-11,3	-10,9	-0,4
Autre	-11,3	-9,8	-1,5
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-9,7	-7,9	-1,8
Gestion de sociétés et d'entreprises	-14,4	-12,2	-2,2
Autres services (sauf les administrations publiques)	-11,3	-8,9	-2,4
Arts, spectacles et loisirs	-15,0	-12,3	-2,7
Information et culture	-19,3	-12,4	-6,9

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 avril 2021 s'établit à 57,1.** Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 21 pour cent des participants ressentent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 7 pour cent en ressentent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis avril 2020 dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.



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

VarStressM

Mois courant – Avril 2021

57,1

VarStressM

Mars 2021

58,6

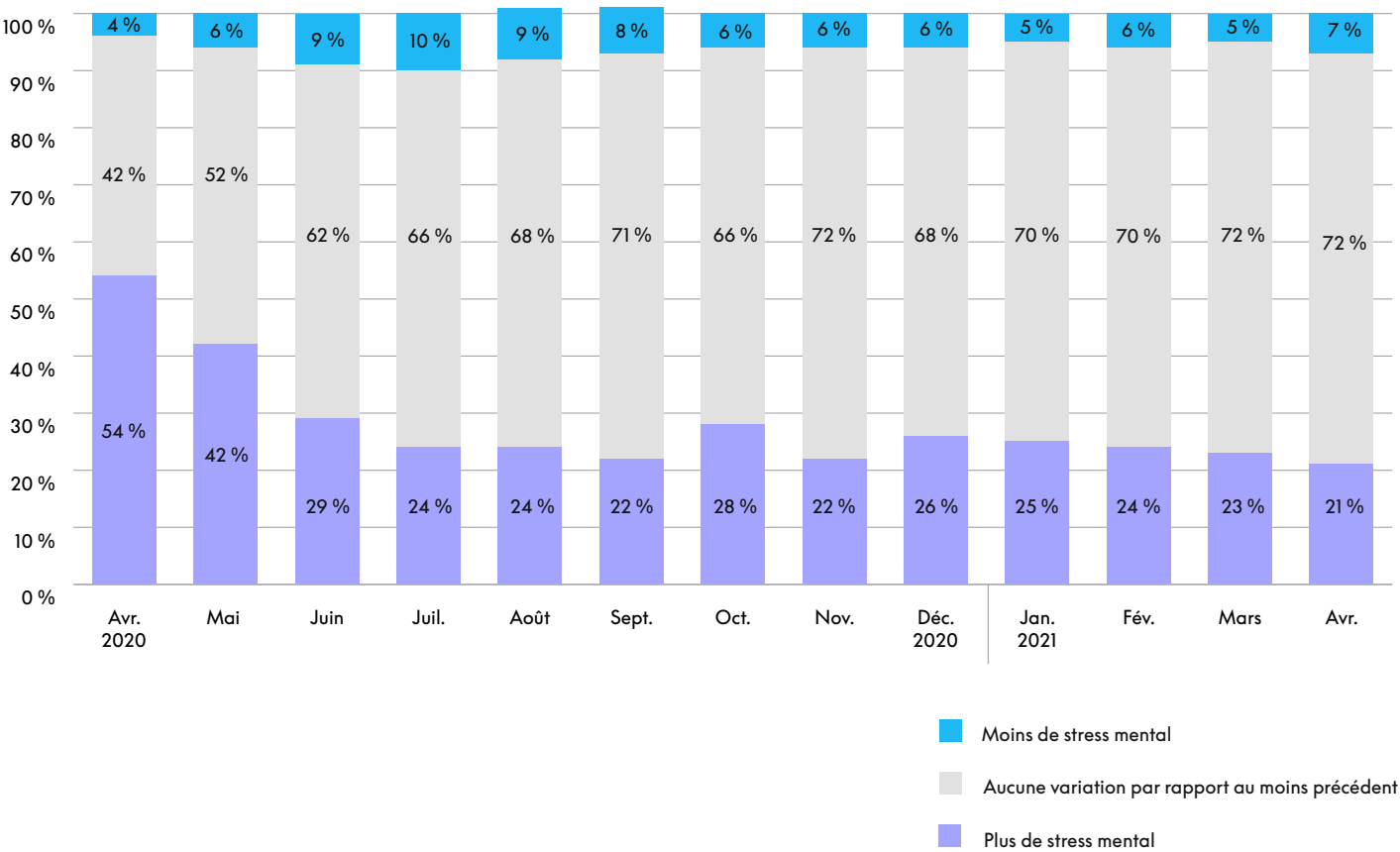
Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress des participants. 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 plus d'un an, 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. Bien que ce chiffre ait baissé chaque mois pour atteindre 21 pour cent en avril 2021, 72 pour cent des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress et seulement 7 pour cent affirment être moins stressés mentalement.

Variation du stress mental par mois



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, nous constatons que les participants les plus jeunes connaissent une plus forte augmentation du stress mental comparativement aux participants plus âgés.
- Nous voyons que l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes. En avril 2021, le score de variation du stress mental est de 58,6 chez les femmes et de 55,6 chez les hommes.

Géographie

- La hausse la plus marquée du stress d'un mois à l'autre touche les répondants habitant en Alberta (60,1), suivis des résidents de l'Ontario (58,0), de la Colombie-Britannique (57,8) et du Manitoba (57,2).
- Même les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont connu des hausses importantes, notamment en Saskatchewan (57,0), au Québec (55,0) et dans les Maritimes (53,2).
- Terre-Neuve-et-Labrador est la seule province où le pourcentage de personnes rapportant une augmentation de leur stress mental est égal au pourcentage de personnes rapportant une baisse de leur stress mental.

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont les heures ont été réduites (60,3), suivis de ceux sans emploi (60,2) puis de ceux en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (56,5).
- La plus importante augmentation du stress mental est observée parmi les gestionnaires (58,5) alors que les participants qui ne sont pas gestionnaires connaissent une hausse modeste de leur stress mental (56,1).

Situation d'emploi	Avril 2021	Mars 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	56,5	57,9
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	60,3	62,3
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	56,3	64,3
Présentement sans emploi	60,2	57,2
Groupe d'âge	Avril 2021	Mars 2021
20 à 29 ans	62,9	64,6
30 à 39 ans	60,1	61,1
40 à 49 ans	57,3	60,0
50 à 59 ans	54,8	57,0
60 à 69 ans	54,8	54,0
Nombre d'enfants	Avril 2021	Mars 2021
Aucun	56,5	57,6
1 enfant	58,1	61,5
2 enfants	60,2	61,7
3 enfants ou plus	53,9	55,3

Province	Avril 2021	Mars 2021
Alberta	60,1	61,5
Colombie-Britannique	57,8	57,2
Manitoba	57,2	56,9
Terre-Neuve-et-Labrador	50,0	57,6
Maritimes	53,2	56,0
Québec	55,0	58,0
Ontario	58,0	59,3
Saskatchewan	57,0	56,8
Sexe	Avril 2021	Mars 2021
Homme	55,6	56,9
Femme	58,6	60,3
Revenu	Avril 2021	Mars 2021
Moins de 30 k\$/année	58,9	62,0
30 k\$ à <60 k\$/année	57,2	59,1
60 k\$ à <100 k\$/année	56,9	58,6
100 k\$ à <150 k\$/année	57,4	58,1
150 k\$ ou plus	57,3	57,7

Taille de l'effectif	Avril 2021	Mars 2021
Travailleur autonome/pro-priétaire unique	54,1	58,0
2 à 50 employés	56,7	56,9
51 à 100 employés	57,5	58,6
101 à 500 employés	56,8	58,3
501 à 1000 employés	61,9	62,8
1001 à 5000 employés	58,6	59,1
5001 à 10 000 employés	57,0	60,2
Plus de 10 000 employés	55,1	57,8
Gestionnaire	Avril 2021	Mars 2021
Gestionnaire	58,5	61,0
Non-gestionnaire	56,1	57,4

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)

Les scores de Variation du stress mental des participants qui travaillent dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (50,0) et de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (50,0) reflète une stabilisation du stress mental d'un mois à l'autre.

Le score de variation du stress mental des étudiants à temps plein (71,6) connaît la plus forte augmentation, suivi de ceux des participants des secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises (64,8) et des services publics (62,5).

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

Secteur d'activité	Avril 2021	Mars 2021
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	50,0	56,1
Exploitation minière, pétrolière et gazière	50,0	55,9
Automobile	51,3	55,9
Autres services (sauf les administrations publiques)	52,5	53,0
Transport et entreposage	53,5	57,3
Construction	54,5	56,1
Administrations publiques	55,4	59,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	56,0	58,2
Commerce de détail	56,1	59,3
Autre	56,6	54,6
Services d'hébergement et de restauration	56,8	59,0
Finance et assurances	57,5	59,4
Fabrication	57,6	56,5
Services d'enseignement	58,2	62,9
Information et culture	58,6	61,5
Services immobiliers, de location et de location à bail	59,4	58,7
Soins de santé et assistance sociale	59,6	59,9
Commerce de gros	60,2	62,2
Arts, spectacles et loisirs	61,1	56,7
Services publics	62,5	59,7
Gestion de sociétés et d'entreprises	64,8	62,0
Étudiant à temps plein	71,6	64,9

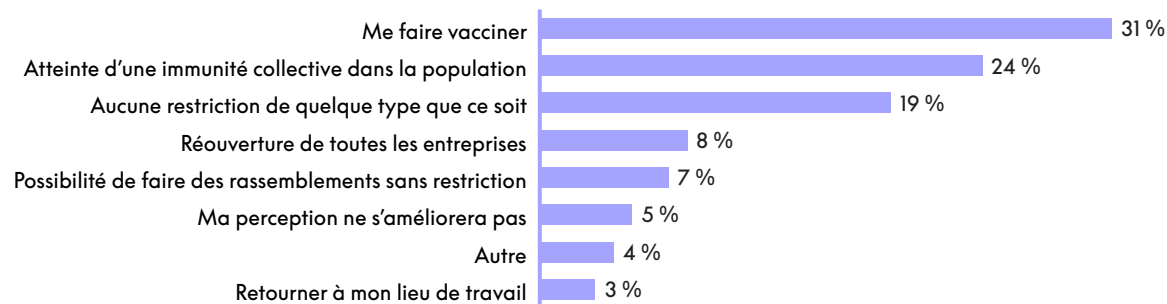
Pleins feux sur

Perception de l'avenir

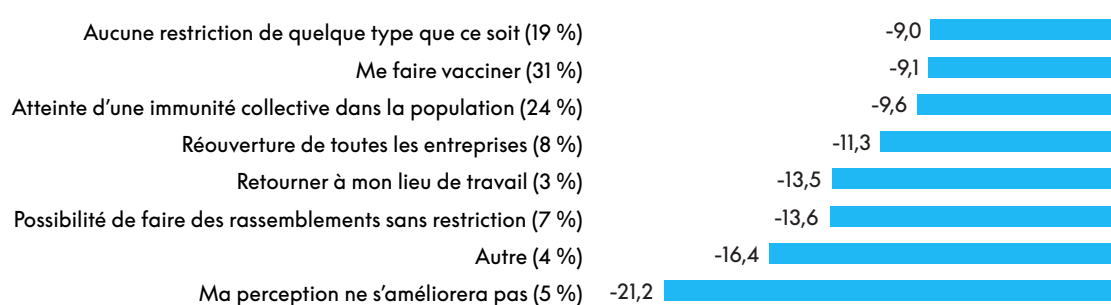
Alors que la vaccination progresse bien au Canada, il y a lieu d'être optimiste. Nous avons demandé aux participants ce qui améliorerait le plus leur perception de l'avenir.

- Près du tiers des participants (31 pour cent) disent que se faire vacciner contre la COVID-19 améliorerait leur perception de l'avenir, et ce groupe obtient presque le score de santé mentale le plus favorable (-9,1).
- Près du quart des participants (24 pour cent) disent que l'atteinte d'une immunité collective au sein de la population améliorerait en grande partie leur perception de l'avenir, alors que près d'un participant sur cinq (19 pour cent) dit que la levée de toutes les restrictions le ferait.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit ou dont les heures de travail ont été réduites sont 60 pour cent plus susceptibles de rapporter que la réouverture des entreprises améliorerait le plus leur perception.

Événement qui améliorerait le plus ma perception de l'avenir



Score à l'ISM en fonction de l'événement qui améliorerait le plus ma perception de l'avenir



Mesures prises pour l'amélioration de la santé mentale et obstacles

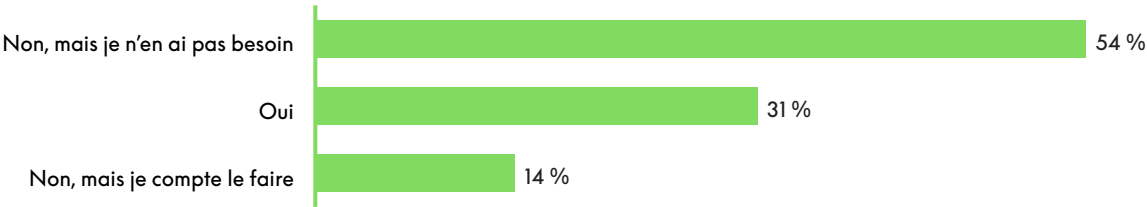
Mesures pour améliorer la santé mentale

En mars 2021, nous avons rapporté que 44 pour cent des Canadiens étaient moins enclins qu'avant la pandémie à obtenir des soins pour un problème de santé mentale ou indécis à l'idée d'en obtenir. Cette réticence existe malgré l'offre soutenue en matière de soins en santé mentale.

Nous avons demandé aux participants s'ils prenaient des mesures afin d'améliorer leur santé mentale.

- Près du tiers des participants (31 pour cent) ont pris des mesures pour améliorer leur santé mentale, tandis que 14 pour cent n'en ont pris aucune, mais comptent le faire.
- Les scores de santé mentale les moins favorables ont été constatés auprès de la tranche de 14 pour cent de participants qui n'ont pris aucune mesure, mais qui comptent le faire (-26,3), suivis de ceux qui ont pris des mesures pour améliorer leur santé mentale (-14,9).
- Les personnes de moins de 40 ans sont presque sept fois plus susceptibles que les personnes de plus de 60 ans de prendre des mesures pour améliorer leur santé mentale.

Avez-vous pris des mesures pour améliorer votre santé mentale ?



Score à l'ISM en fonction de la prise de mesures ou non par les participants pour améliorer leur santé mentale

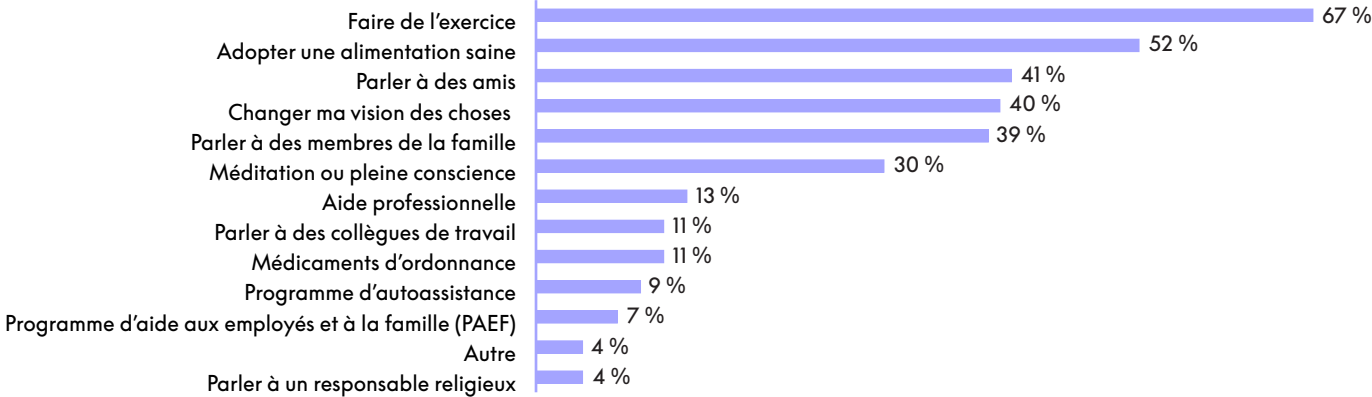


Mesures prises pour améliorer la santé mentale

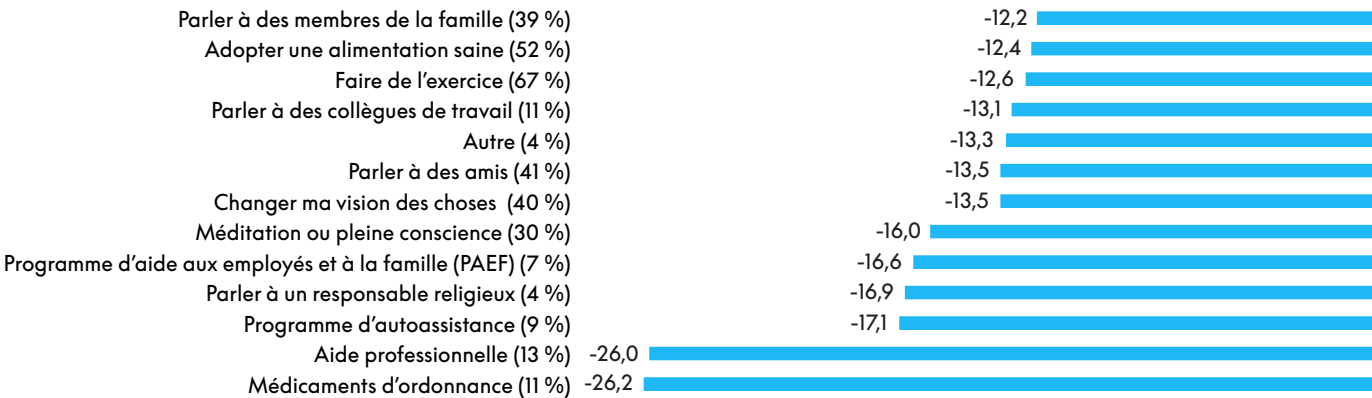
Plus de 30 pour cent des participants rapportent avoir pris des mesures pour améliorer leur santé mentale. Nous avons demandé aux participants de sélectionner les mesures qu'ils ont prises pour gérer leur santé mentale.

- Plus des deux tiers des participants (67 pour cent) font de l'exercice pour améliorer leur santé mentale, tandis que d'autres adoptent une alimentation saine (52 pour cent) ou parlent à leurs amis (41 pour cent).
- Les scores de santé mentale les plus favorables sont ceux obtenus par les participants qui parlent à des membres de leur famille pour obtenir du soutien en santé mentale (-12,2), suivis de ceux obtenus par les participants qui adoptent une alimentation saine (-12,4), et de ceux qui font de l'exercice (-12,6).
- Les femmes sont 30 pour cent plus enclines que les hommes à parler à des amis ou à des membres de leur famille pour obtenir du soutien.
- Les participants en emploi qui n'ont pas subi de réduction de salaire ou d'heures de travail sont deux fois plus susceptibles de se fier à leurs collègues ou à leur gestionnaire pour obtenir du soutien en santé mentale.

Mesures prises pour améliorer la santé mentale



Score à l'ISM en fonction des mesures prises pour améliorer la santé mentale

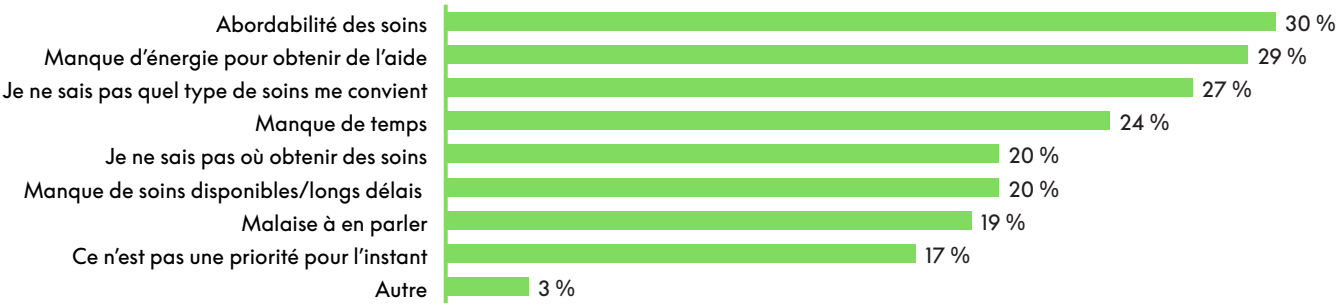


Obstacles à l'amélioration de la santé mentale

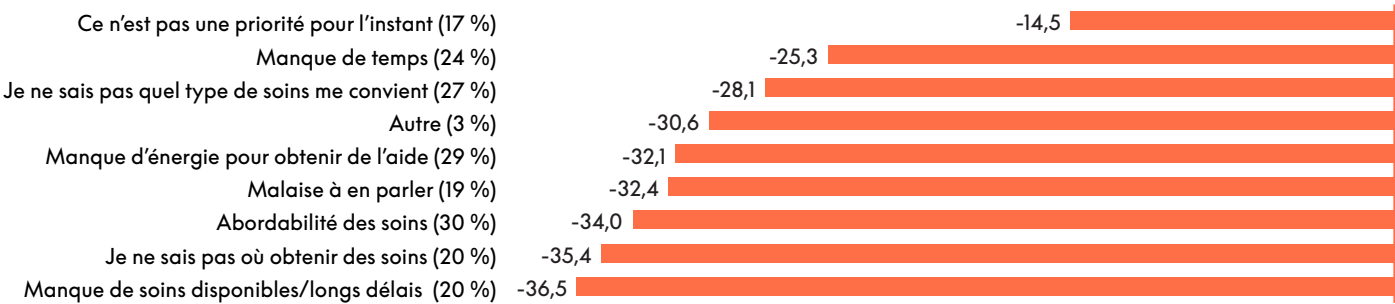
Quatorze pour cent des participants rapportent ne pas avoir pris de mesures pour améliorer leur santé mentale, mais ont dit qu'ils aimeraient le faire. Nous avons demandé à ce groupe quels étaient les obstacles à l'obtention de soins en santé mentale.

- Trente pour cent estiment qu'ils n'ont pas accès à des soins abordables, alors que 29 pour cent disent qu'ils n'ont pas l'énergie pour demander de l'aide et que 27 pour cent ne savent pas quel type de soins leur conviendrait.
- Les scores de santé mentale les plus bas ont été constatés auprès de la tranche de 20 pour cent de participants qui rapportent un manque de soins disponibles ou un long délai d'attente (-36,5), puis d'une autre tranche de 20 pour cent de participants qui ne savent pas où obtenir des soins (-35,4), puis enfin d'une tranche de 30 pour cent pour qui l'abordabilité des soins (-34,0) est un obstacle.

Obstacles à l'amélioration de la santé mentale

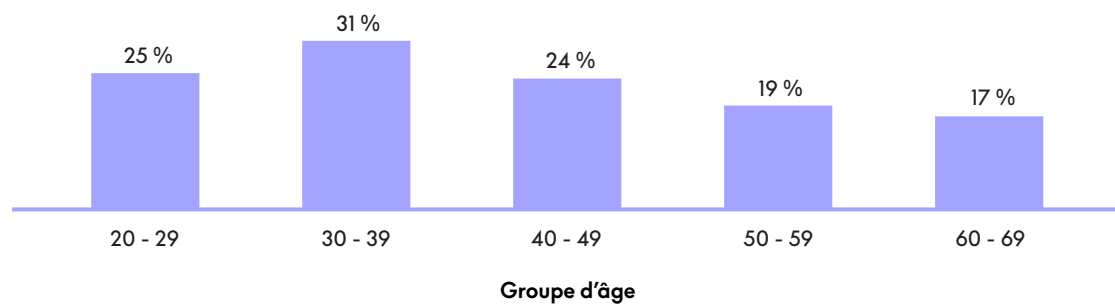


Score à l'ISM en fonction des obstacles à l'amélioration de la santé mentale



Près du quart des participants (24 pour cent) disent ne pas avoir de temps à consacrer à l'amélioration de leur santé mentale. Près du tiers (31 pour cent) des participants âgés de 30 à 39 ans disent ne pas avoir de temps, comparativement à 25 % des participants âgés de 20 à 29 ans et à 24 pour cent de ceux âgés de 40 à 49 ans.

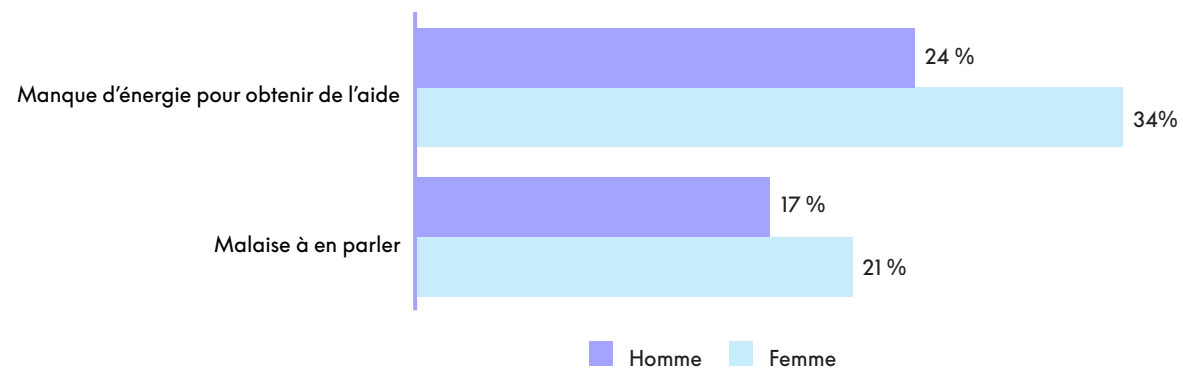
Répartition en fonction de l'âge des participants rapportant le manque de temps comme obstacle à l'amélioration de leur santé mentale



Différences entre les sexes

- Près du quart des hommes et plus du tiers des femmes indiquent qu'ils manquent d'énergie pour obtenir des soins de santé mentale.
- Les hommes sans enfant sont près de deux fois plus susceptibles que les hommes ayant des enfants de rapporter un manque d'énergie pour améliorer leur santé mentale.

Principales différences entre les sexes en ce qui a trait aux obstacles à l'amélioration de leur santé mentale



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. L'Indice de santé mentale^{MC} 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^{MC} compte trois parties :

- 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.
- 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^{MC} est publié une fois par mois, depuis avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 22 mars et le 2 avril 2021.

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 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^{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^{MC}. 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

À propos de Solutions Mieux-être LifeWorks

Solutions Mieux-être LifeWorks est un chef de file mondial dans la prestation de solutions technologiques qui aident ses clients à favoriser le mieux-être de leurs employés et à renforcer leur résilience organisationnelle. En veillant au mieux-être des gens, nous contribuons au succès des entreprises. Nos solutions 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 en finances, et les services en actuariat et en placements. Solutions Mieux-être LifeWorks compte environ 7 000 employés qui travaillent avec près de 24 000 organisations clientes, lesquelles utilisent nos services dans plus de 160 pays. Elle est une société cotée à la Bourse de Toronto (TSX : LWRK).

Pour de plus amples renseignements, visitez :



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



twitter.com/LifeWorks



linkedin.com/company/lifeworks