

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

Canada | Juin 2021

Solutions Mieux-être  
 LifeWorks



# Table des matières

## **1 Faits saillants du mois de juin 2021** **3**

Un Canadien sur cinq indique que l'isolement est l'aspect qui a eu l'incidence la plus importante sur sa santé mentale 3

## **2 Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>** **5**

Optimisme 7

Santé psychologique générale 8

Risque financier 9

## **3 Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)** **10**

Données démographiques 11

Emploi 11

Fonds d'urgence 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**

Vaccination 19

Relation avec les enfants et santé mentale des enfants 21

Santé mentale des étudiants à temps plein 25

Retour au travail 27

## **9 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>** **31**

Méthodologie 31

Calculs 31

Données et analyses supplémentaires 31

# Faits saillants du mois de juin 2021

## Conclusion principale : Un Canadien sur cinq indique que l'isolement est l'aspect qui a eu l'incidence la plus importante sur sa santé mentale

Le 19 juin, le Canada a atteint un jalon alors que 20 % de la population admissible était complètement vaccinée et que près de 75 % avait reçu une dose du vaccin contre la COVID-19. Alors que l'allègement des restrictions se poursuit du fait de l'augmentation des taux de vaccination, l'optimisme est à la hausse, mais la prudence est encore de mise en raison du variant Delta, très contagieux, qui représente une menace.

### La vaccination entraîne une amélioration de la perception de l'avenir

- Les participants partiellement vaccinés ont de meilleurs scores que ceux de l'ensemble du groupe sur le plan de la santé mentale et de l'isolement.
- Les participants non vaccinés qui n'ont pas l'intention de l'être obtiennent le score de santé mentale le plus bas et vivent de l'isolement.

### Les Canadiens ont besoin d'avoir une idée claire du plan de retour au travail de leur employeur

- Vingt-cinq pour cent des Canadiens n'ont pas une idée claire du plan de leur employeur quant à leur travail ou à leur lieu de travail, et 12 % ne croient pas que leur employeur a un plan.
- Trente-huit pour cent croient que leur employeur voudra que tous les employés reviennent au lieu de travail d'avant la pandémie.
- Douze pour cent des participants qui font du télétravail et qui en ont toujours fait sont ceux qui vivent le moins de changements actuellement et qui affichent les scores de santé mentale les plus favorables.
- Six pour cent des participants qui pensent que leur employeur sera flexible, en permettant aux employés de choisir leur lieu de travail, ont un score de santé mentale nettement plus favorable (-6,0) que celui de l'ensemble de la population canadienne (-10,7).

## Les Canadiens sont toujours aux prises avec des problèmes de santé mentale

- L'Indice de santé mentale pour juin se situe à près de 11 points sous le score de référence antérieur à 2020.
- 68 % des participants canadiens éprouvent des difficultés sur le plan de la santé mentale.
- Vingt pour cent des Canadiens indiquent que l'isolement est ce qui a été le plus difficile pour leur santé mentale.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-23,7) que ceux qui en ont un (-5,8) et que l'ensemble du groupe (-10,7).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-12,3) demeurent inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-9,5). L'écart négatif observé en juin est le plus important à ce jour en 2021.

## Les étudiants à temps plein connaissent encore beaucoup de difficultés

- Pour le treizième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus bas.
- Trente-quatre pour cent des étudiants indiquent que l'isolement est ce qui a été le plus difficile pour leur santé mentale.
- Les autres difficultés qui affectent la santé mentale des étudiants comprennent notamment le changement des revenus (25 %), les cours en ligne (18 %) et les perspectives d'emploi après l'obtention du diplôme (10 %).

## La pandémie affecte la santé mentale des enfants

- Quinze pour cent des parents indiquent que la santé mentale de leurs enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans) s'est détériorée comparativement à ce qu'elle était avant la pandémie.
- Dix-neuf pour cent des parents mentionnent une détérioration de la santé mentale de leurs enfants en âge de fréquenter l'école secondaire (de 13 à 18 ans) comparativement à ce qu'elle était avant la pandémie.
- Seize pour cent des parents signalent une détérioration de la santé mentale de leurs enfants qui sont de jeunes adultes (de 18 à 30 ans) comparativement à ce qu'elle était avant la pandémie.

**38 %**

croient que leur employeur voudra le retour

au lieu de travail d'avant la pandémie

**37 %**

n'ont pas une idée claire de retour au travail

de leur employeur ou ne croient pas que ce dernier en a un

**34 %**

des étudiants affirment que l'isolement

affecte leur santé mentale

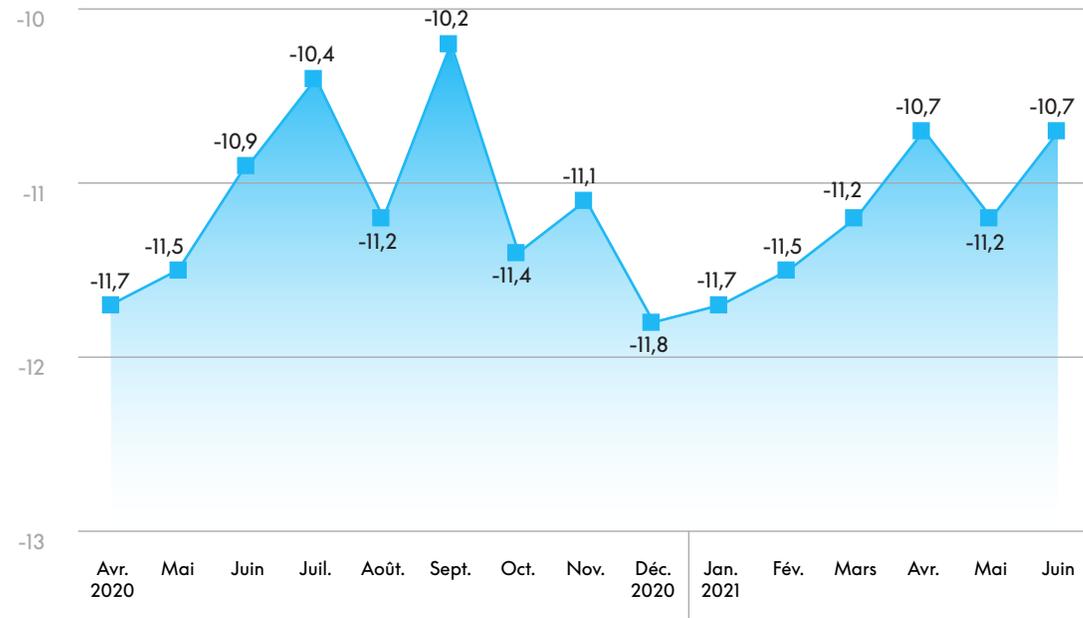
**6 %**

pensent que leur employeur sera flexible

quant au choix du lieu de travail, et ce groupe obtient un score de santé mentale plus élevé que la moyenne

# 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> L'Indice de santé mentale global pour juin 2021 s'établit à -10,7 points. Une diminution de près de 11 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au trois pour cent le plus en détresse de la population de référence.



ISM mois courant  
Juin 2021

-10,7

Mai 2021

-11,2

<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 (-12,7), suivie de la mesure de la productivité (-12,6), de l'anxiété (-12,5), de l'isolement (-12,0), de l'optimisme (-9,9) et de la santé psychologique en général (-3,0). Le meilleur score secondaire, et la seule mesure supérieure au score de référence, est celle du risque financier (3,5).

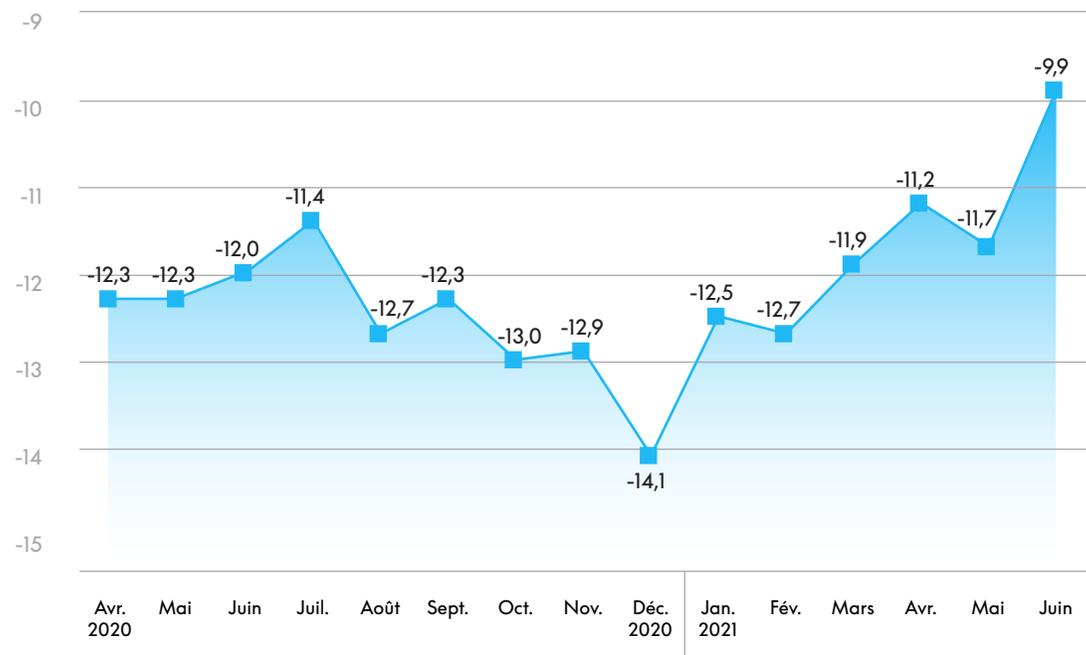
- Les scores relatifs à la productivité et au risque financier ont reculé par rapport au mois précédent.
- Le score relatif à l'optimisme est celui qui a connu l'amélioration la plus marquée (+1,8 point) par rapport au mois de mai 2021.
- Malgré une baisse de 0,8 point par rapport au mois de mai 2021, le score relatif au risque financier demeure le plus fort parmi les scores secondaires et se maintient au-delà du score de référence antérieur à 2020.

Scores secondaires de l'ISM <sup>2</sup>	Juin	Mai
Dépression	-12,7	-13,8
Productivité	-12,6	-12,4
Anxiété	-12,5	-12,5
Isolement	-12,0	-12,0
Optimisme	-9,9	-11,7
Santé psychologique	-3,0	-3,7
Risque financier	3,5	4,3

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

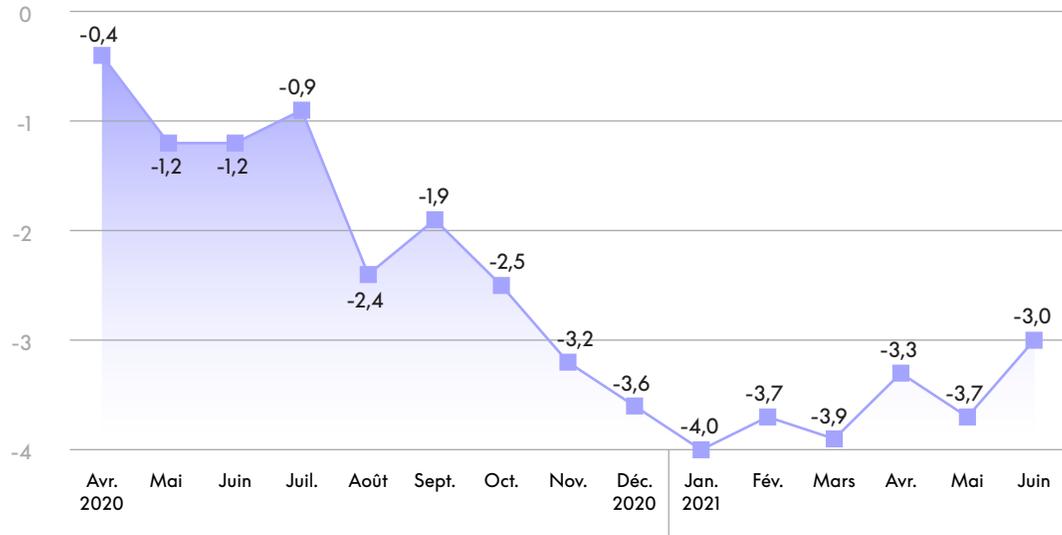
## Optimisme

Depuis avril 2020, les scores relatifs à l'optimisme sont demeurés bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020 (-11,4), on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en 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 -9,9 ce mois-ci. Bien qu'il soit toujours de 10 points inférieur au score de référence antérieur à 2020, le score relatif à l'optimisme a progressé de 1,8 point en juin 2021, ce qui laisse entendre que les Canadiens se projettent dans l'avenir alors qu'on assouplit les restrictions en raison des forts taux de vaccination partout au pays.



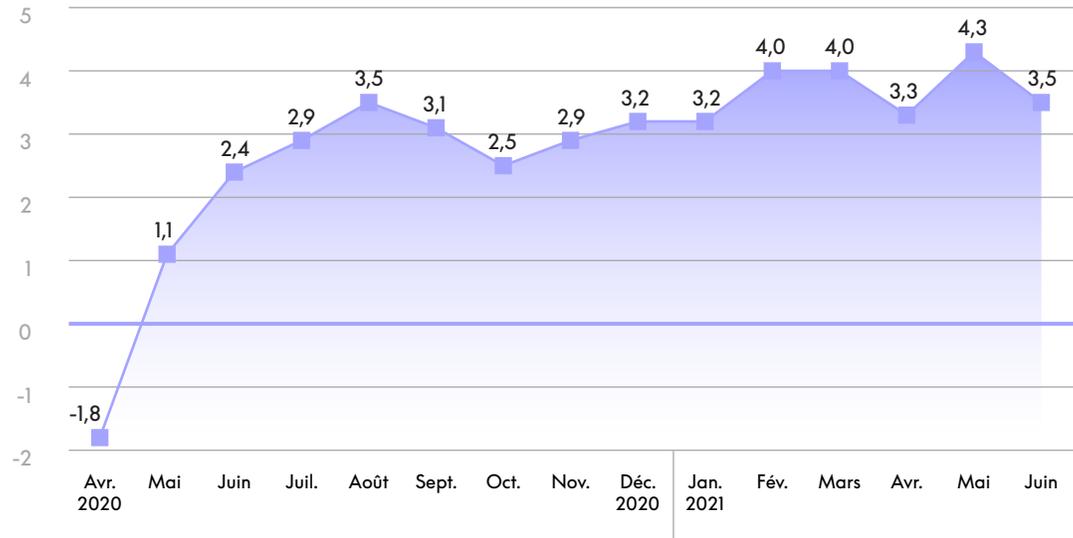
## Santé psychologique générale

La mesure 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 ont légèrement fluctué, atteignant -3,0 en juin 2021, ce qui représente une hausse de 0,7 point par rapport au mois précédent.



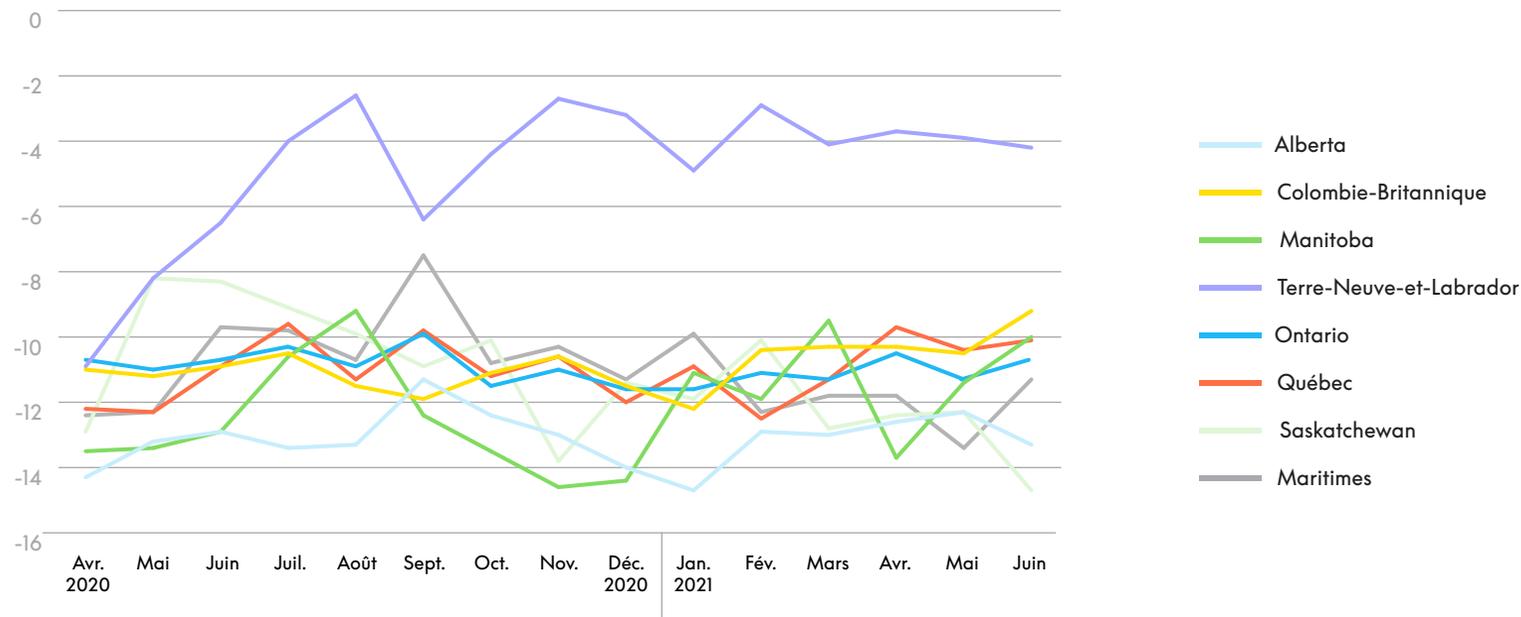
## Risque financier

Le score relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En juin 2021, le score relatif au risque financier des Canadiens a chuté de près d'un point comparativement à son niveau le plus élevé en mai 2021. Étant de 3,5 points supérieur au score de référence antérieur à 2020, le score relatif au risque financier reste le plus élevé parmi tous les scores secondaires de la santé mentale.



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

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux ont fluctué. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblent. En juin 2021, on observe toutefois un écart considérable entre le score de la Saskatchewan (-14,7) et celui de la Colombie-Britannique (-9,2). Le score de Terre-Neuve-et-Labrador s'établit à -4,2. Bien que Terre-Neuve-et-Labrador ait amorcé le mois d'avril 2020 à peu près au même point que les autres provinces, ses scores se sont nettement améliorés entre avril et août 2020 et se sont maintenus à ce niveau jusqu'en juin 2021.



## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En juin 2021, le score de santé mentale des femmes se situe à -12,2 comparativement à -9,2 pour les hommes.
- Dans chacun des quinze 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. Plus d'un an plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-12,9) que ceux qui n'en ont pas (-9,7).

## Emploi

- Dans l'ensemble, 7 pour cent des participants sont sans emploi<sup>3</sup> et 14 pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-21,1), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (-18,2) et des participants présentement sans emploi (-14,4).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-12,3) est inférieur à celui des participants qui ne sont pas gestionnaires (-9,5).
- Les participants qui travaillent pour des organisations comptant plus de 10 000 employés obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-7,7).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-13,1).

## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-23,7) que l'ensemble du groupe. Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -5,8.

---

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

Situation d'emploi	Juin 2021	Mai 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-8,9	-9,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-18,2	-20,8
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-21,1	-17,4
Présentement sans emploi	-14,4	-17,9
Groupe d'âge	Juin 2021	Mai 2021
20 à 29 ans	-20,0	-20,8
30 à 39 ans	-15,9	-16,9
40 à 49 ans	-12,2	-11,7
50 à 59 ans	-7,3	-8,1
60 à 69 ans	-3,2	-4,9
Nombre d'enfants	Juin 2021	Mai 2021
Aucun	-9,7	-10,5
1 enfant	-12,8	-13,2
2 enfants	-12,7	-12,3
3 enfants ou plus	-15,0	-10,5

Province	Juin 2021	Mai 2021
Alberta	-13,3	-12,3
Colombie-Britannique	-9,2	-10,5
Manitoba	-10,1	-11,4
Terre-Neuve-et-Labrador	-4,2	-3,9
Maritimes	-11,3	-13,4
Québec	-10,1	-10,4
Ontario	-10,7	-11,3
Saskatchewan	-14,7	-12,3
Sexe	Juin 2021	Mai 2021
Homme	-9,2	-9,0
Femme	-12,2	-13,5
Revenu	Juin 2021	Mai 2021
Moins de 30 k\$/année	-18,0	-20,5
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,8	-15,0
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,6	-11,9
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,2	-8,6
150 k\$ ou plus	-3,9	-3,1

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

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

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

Pour le treizième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-20,6).

Ce score demeure considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : celui des participants du secteur des services d'hébergement et de restauration (-15,6) et du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-15,0).

Ce mois-ci, les participants qui travaillent dans les secteurs des autres services (sauf les administrations publiques) (-6,7), des administrations publiques et des services professionnels, scientifiques et techniques (-7,5) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés.

Bien qu'ils aient le score de santé mentale le plus faible, les étudiants à temps plein sont le groupe dont la santé mentale s'est améliorée le plus depuis le mois dernier. Ils sont suivis des participants qui travaillent dans les secteurs des services publics et des arts, des spectacles et des loisirs.

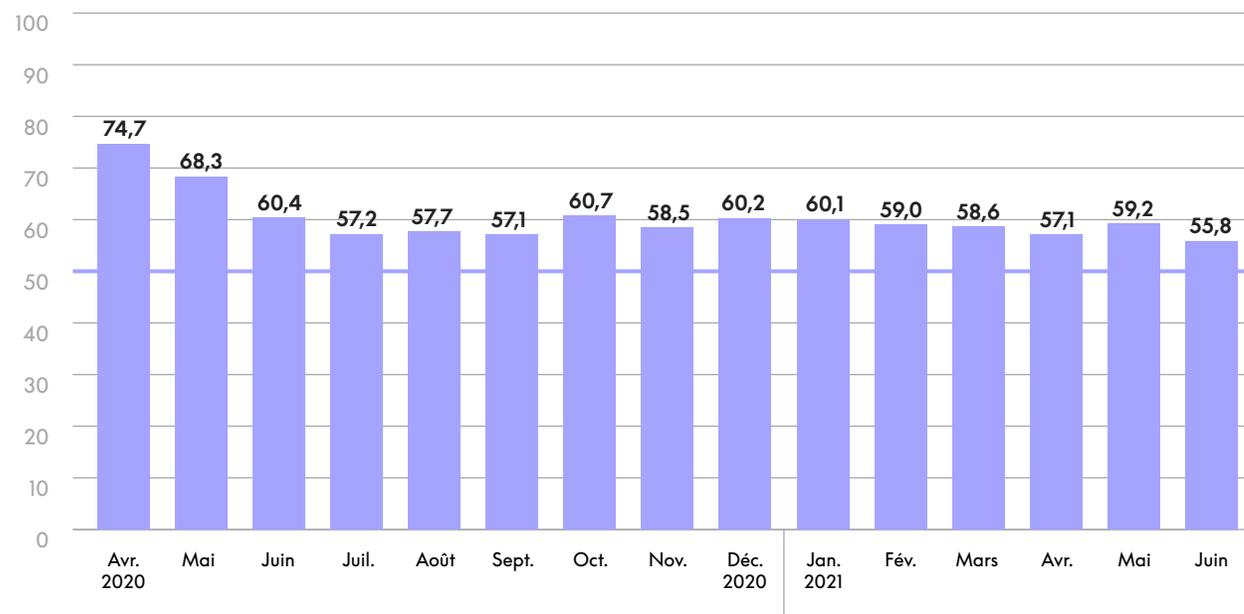
Les changements par rapport au mois dernier sont indiqués dans le tableau.

Secteur d'activité	Jun 2021	Mai 2021	Variation
Étudiant à temps plein	-20,6	-24,7	4,1
Services publics	-11,1	-14,9	3,8
Arts, spectacles et loisirs	-15,0	-17,8	2,8
Soins de santé et assistance sociale	-10,8	-13,4	2,6
Automobile	-8,1	-10,2	2,1
Autres services (sauf les administrations publiques)	-6,7	-8,4	1,7
Finance et assurances	-11,3	-12,9	1,6
Commerce de détail	-11,0	-12,5	1,5
Information et culture	-14,5	-15,7	1,2
Services d'enseignement	-10,4	-11,4	1,1
Autre	-12,3	-13,3	1,0
Administrations publiques	-7,4	-7,7	0,3
Commerce de gros	-11,2	-10,9	-0,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	-7,5	-6,9	-0,6
Transport et entreposage	-8,1	-7,4	-0,7
Gestion de sociétés et d'entreprises	-8,6	-7,1	-1,5
Services d'hébergement et de restauration	-15,6	-13,8	-1,8
Fabrication	-11,9	-9,9	-2,0
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-9,2	-7,0	-2,2
Construction	-12,2	-9,9	-2,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-10,8	-8,2	-2,6
Services immobiliers, de location et de location à bail	-9,4	-6,5	-2,9

# 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 juin 2021 s'établit à 55,8. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 19 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.



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

VarStressM  
Mois courant  
Juin 2021

55,8

VarStressM  
Mai 2021

59,2

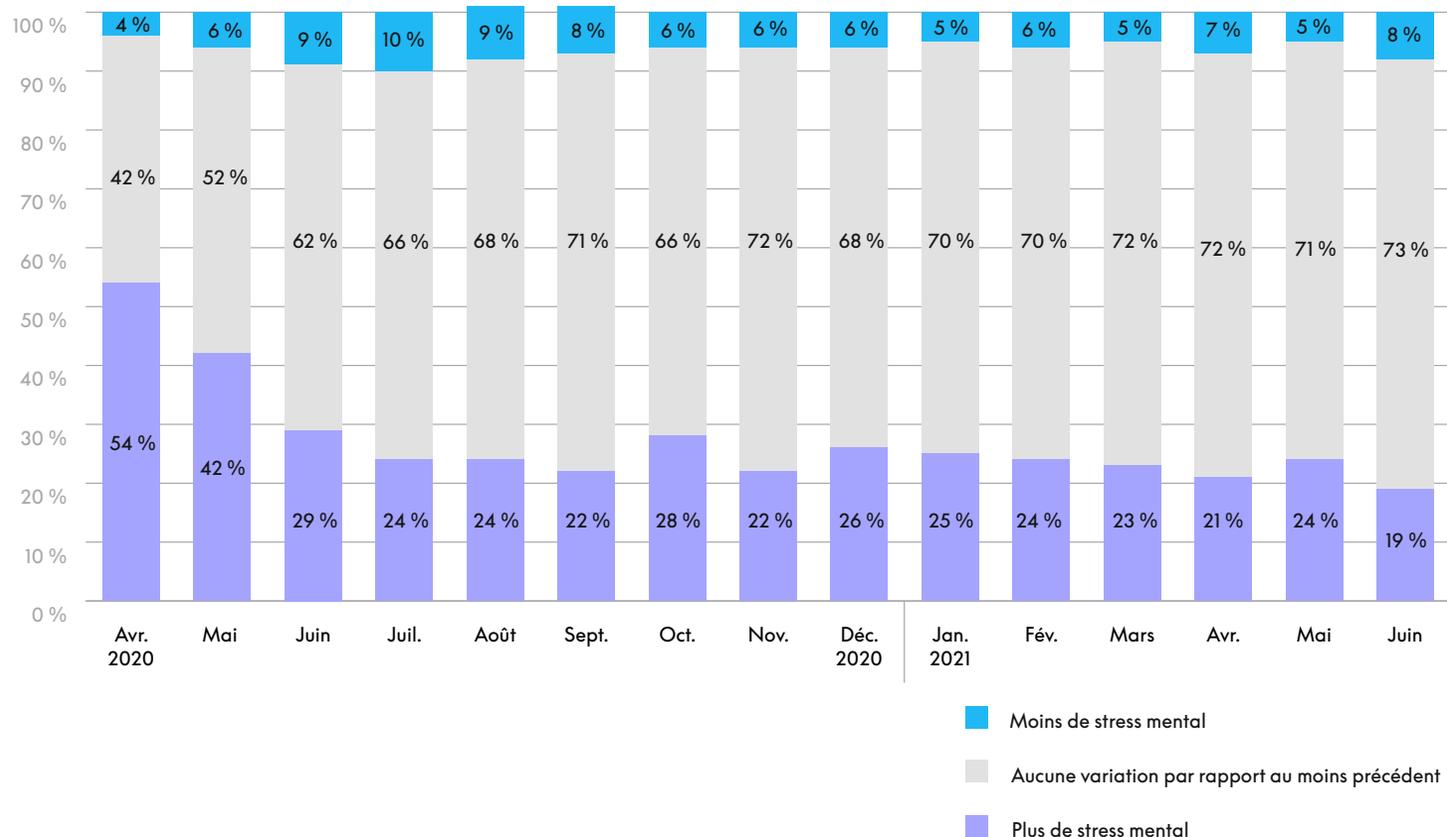
# Variation du stress mental (en pourcentage)

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 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 19 pour cent en juin 2021, 73 pour cent des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress 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 juin 2021, le score de Variation du stress mental est de 56,1 chez les femmes et de 55,5 chez les hommes.

## Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent la Saskatchewan (59,1), suivis des résidents de l'Alberta (58,5), de l'Ontario (56,6) et des Maritimes (56,2).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment au Manitoba (55,2), au Québec (54,0), en Colombie-Britannique (53,5) et à Terre-Neuve-et-Labrador (52,7).

## Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (62,8), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (62,3), puis des participants sans emploi (54,8) et des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (54,8).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (59,6) que chez les non-gestionnaires (53,8).

Situation d'emploi	Juin 2021	Mai 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	54,8	57,9
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	62,3	65,6
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	62,8	66,7
Présentement sans emploi	54,8	60,8
Groupe d'âge	Juin 2021	Mai 2021
20 à 29 ans	60,3	62,2
30 à 39 ans	59,2	63,3
40 à 49 ans	57,0	59,6
50 à 59 ans	54,0	57,4
60 à 69 ans	52,0	55,7
Nombre d'enfants	Juin 2021	Mai 2021
Aucun	54,7	57,9
1 enfant	58,1	62,0
2 enfants	58,2	62,9
3 enfants ou plus	59,8	59,8

Province	Juin 2021	Mai 2021
Alberta	58,5	60,0
Colombie-Britannique	53,5	58,7
Manitoba	55,2	57,5
Terre-Neuve-et-Labrador	52,7	57,8
Maritimes	56,2	60,7
Québec	54,0	56,2
Ontario	56,6	60,1
Saskatchewan	59,1	60,3
Sexe	Juin 2021	Mai 2021
Homme	55,5	57,8
Femme	56,1	60,8
Revenu	Juin 2021	Mai 2021
Moins de 30 k\$/année	56,7	62,0
30 k\$ à <60 k\$/année	58,2	59,6
60 k\$ à <100 k\$/année	56,6	59,5
100 k\$ à <150 k\$/année	55,4	58,6
150 k\$ ou plus	52,3	57,5

Taille de l'effectif	Juin 2021	Mai 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	54,8	56,5
2 à 50 employés	53,8	57,2
51 à 100 employés	58,6	60,5
101 à 500 employés	57,4	61,2
501 à 1000 employés	56,3	62,9
1001 à 5000 employés	56,8	61,4
5001 à 10 000 employés	57,4	58,0
Plus de 10 000 employés	54,1	56,9
Gestionnaire	Juin 2021	Mai 2021
Gestionnaire	59,6	61,2
Non-gestionnaire	53,8	57,8

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)

Le score de Variation du stress mental des participants qui travaillent dans le secteur de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse est moins élevé qu'au mois précédent (48,5). 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 mois précédent.

Les participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs ont connu la plus forte hausse du stress mental (64,9), suivis des étudiants à temps plein (59,6) et des participants en emploi du secteur des soins de santé et de l'assistance sociale (58,7).

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

Secteur d'activité	Jun 2021	Mai 2021
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	48,5	54,3
Gestion de sociétés et d'entreprises	51,4	50,0
Information et culture	52,1	59,8
Administrations publiques	52,9	58,3
Autres services (sauf les administrations publiques)	52,9	54,6
Exploitation minière, pétrolière et gazière	54,1	58,8
Services professionnels, scientifiques et techniques	54,4	56,7
Transport et entreposage	54,8	53,0
Services d'hébergement et de restauration	54,9	60,8
Automobile	54,9	57,3
Autre	54,9	58,4
Services immobiliers, de location et de location à bail	55,2	57,6
Fabrication	55,5	56,3
Services d'enseignement	55,9	60,2
Services publics	56,1	65,0
Commerce de détail	56,1	60,6
Commerce de gros	56,9	59,0
Finance et assurances	56,9	62,2
Construction	58,7	57,2
Soins de santé et assistance sociale	58,7	63,8
Étudiant à temps plein	59,6	57,9
Arts, spectacles et loisirs	64,9	66,2

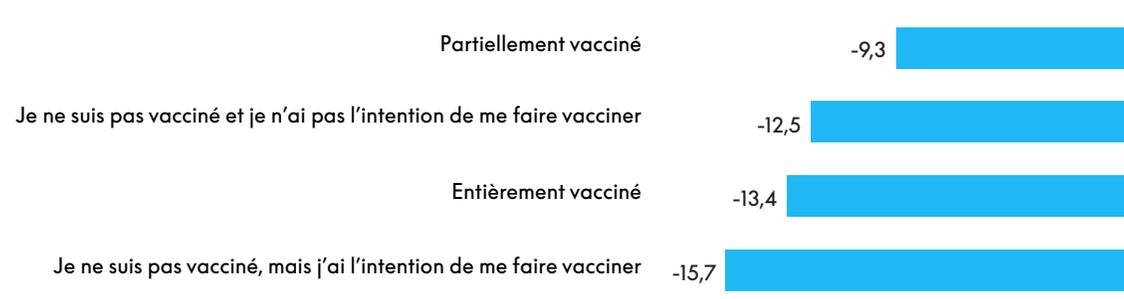
# Pleins feux sur

## Vaccination

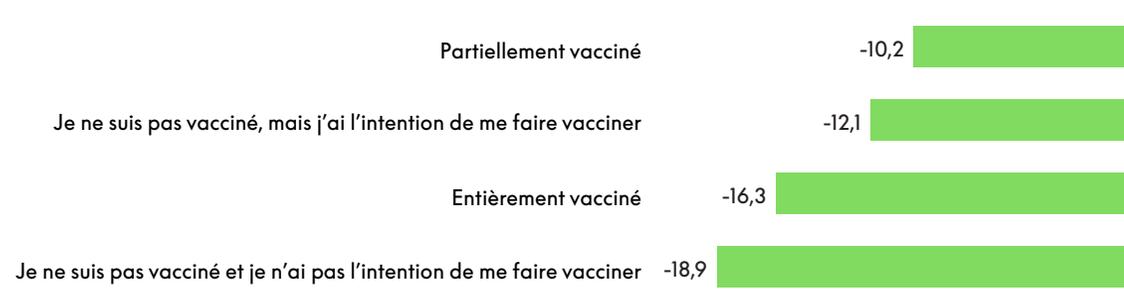
En avril 2021, plus de la moitié (55 pour cent) des Canadiens ont indiqué que la vaccination contre la COVID-19 ou l'atteinte d'une immunité collective améliorerait le plus leur perception de l'avenir. En juin 2020, on a demandé aux Canadiens d'indiquer leur statut vaccinal.

- Les participants partiellement vaccinés ont de meilleurs scores que ceux de l'ensemble du groupe sur le plan de la santé mentale et de l'isolement.
- Les participants non vaccinés qui n'ont pas l'intention de l'être obtiennent le score de santé mentale le plus bas et vivent de l'isolement.
- Les participants âgés de 50 ans et plus sont 35 pour cent plus susceptibles d'affirmer qu'ils sont partiellement vaccinés contre la COVID-19 que les participants de moins de 40 ans. Par ailleurs, les participants de moins de 50 ans sont trois fois plus enclins à faire partie de ceux qui ne sont pas vaccinés mais qui prévoient se faire vacciner que les participants de plus de 50 ans.
- Les participants qui ont des enfants sont 40 pour cent plus susceptibles de déclarer qu'ils sont entièrement vaccinés que ceux qui n'ont pas d'enfants.

### Score à l'ISM selon le statut vaccinal



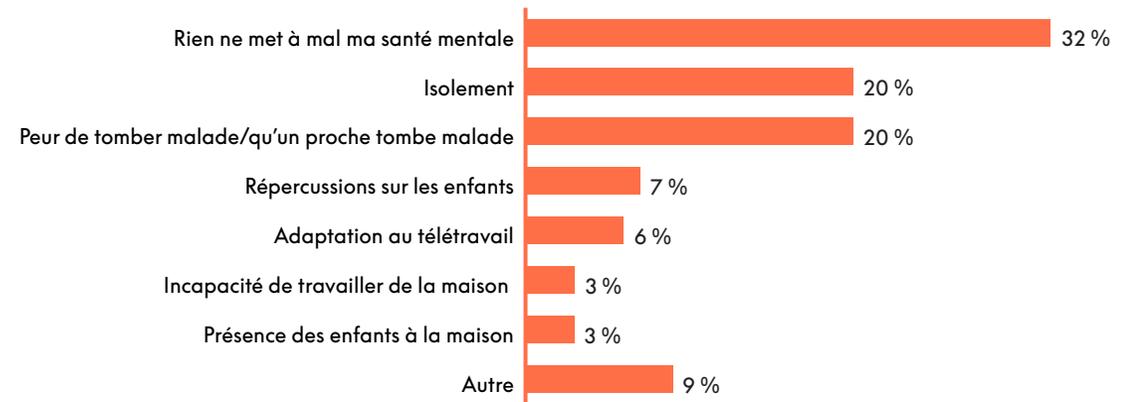
### Score relatif à l'isolement selon le statut vaccinal



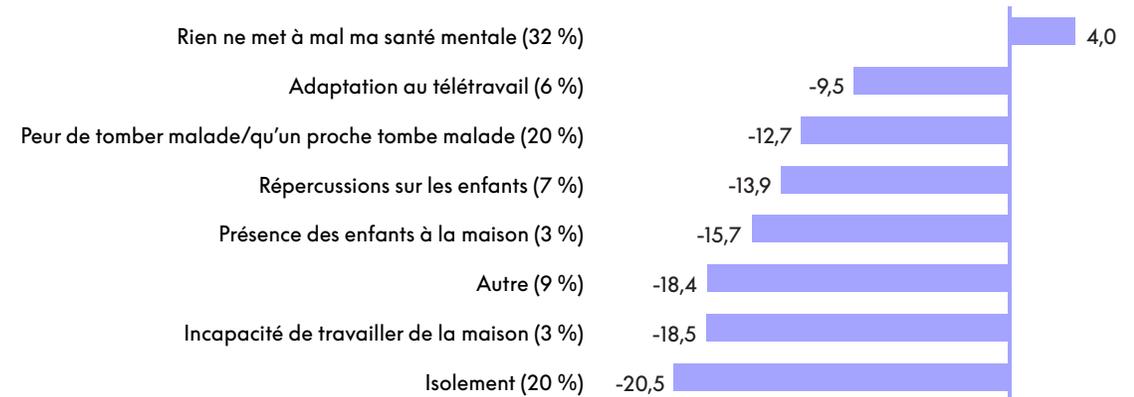
## Aspects mettant la santé mentale à l'épreuve

- Seulement le tiers (32 pour cent) des Canadiens affirment que leur santé mentale n'est pas mise à mal, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (4,0).
- Un Canadien sur cinq (20 pour cent) indique que l'isolement est l'élément le plus difficile pour leur santé mentale, et ce groupe a le score de santé mentale le moins favorable (-20,5), près de 10 points sous la moyenne globale (-10,7).
- Les femmes sont près de 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de déclarer que leur santé mentale est mise à mal.
- Les participants en emploi dont les heures ou le salaire ont été réduits sont deux fois plus enclins à dire que leur santé mentale est mise à mal que les participants en emploi dont les heures ou le salaire n'ont pas changé.

## Aspects mettant la santé mentale à l'épreuve



## Score à l'ISM selon les aspects mettant la santé mentale à l'épreuve



## Relation avec les enfants et santé mentale des enfants

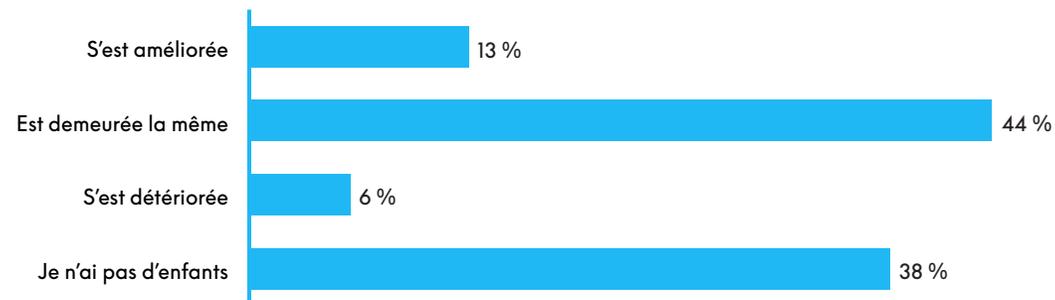
Depuis l'annonce des premières fermetures liées à la pandémie au printemps 2020, la vie des enfants canadiens est chamboulée. Les enfants ont dû s'adapter rapidement aux changements à l'école, notamment à l'apprentissage en ligne, et ont eu des interactions sociales réduites du fait de leur isolement par rapport à leurs amis et aux membres de leur famille élargie. On se penchera sur les répercussions des cinq derniers mois sur le mieux-être mental des enfants et, par conséquent, sur leur développement physique, social et émotionnel ainsi que sur leur réintégration au fur et à mesure que la vie reprend son cours et qu'une « nouvelle normalité » s'installe.

### Relation avec les enfants

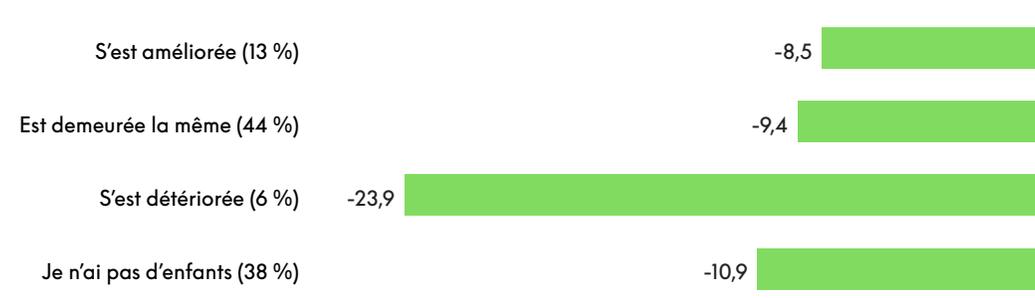
On a demandé aux participants de qualifier l'état de leur relation avec leurs enfants pendant la pandémie.

- Plus de quatre répondants sur dix (44 pour cent) indiquent que leur relation avec leurs enfants est demeurée la même au cours de la pandémie.
- Treize pour cent des participants mentionnent que leur relation avec leurs enfants s'est améliorée, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable (-8,5).
- Six pour cent disent que leur relation s'est détériorée, et ce groupe présente le score de santé mentale le moins favorable (-23,9).
- Les gestionnaires sont 80 pour cent plus susceptibles d'affirmer que leur relation avec leurs enfants s'est améliorée que les non-gestionnaires.

### Relation avec les enfants



### Score à l'ISM selon la relation avec les enfants

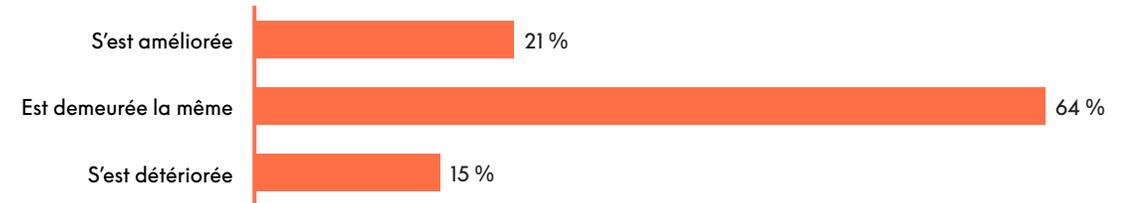


## Santé mentale des enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans)

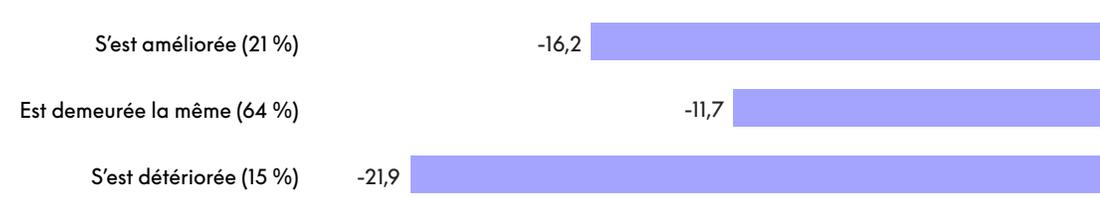
On a demandé aux parents d'enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans) d'indiquer dans quelle mesure la santé mentale de leurs enfants avait changé comparativement à avant la pandémie.

- Près des deux tiers (64 pour cent) mentionnent que la santé mentale de leurs enfants d'âge scolaire est demeurée telle qu'elle était avant la pandémie, et ce groupe présente le score de santé mentale le plus favorable (-11,7).
- Vingt-et-un pour cent des parents disent que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie.
- Quinze pour cent des parents déclarent que la santé mentale de leurs enfants d'âge scolaire s'est détériorée par rapport à avant la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-21,9).
- Les gestionnaires sont plus de 50 pour cent plus enclins que les non-gestionnaires à affirmer que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie.

### Score à l'ISM selon la santé mentale des enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans)



### Score à l'ISM selon la santé mentale des enfants d'âge scolaire (de 6 à 12 ans)

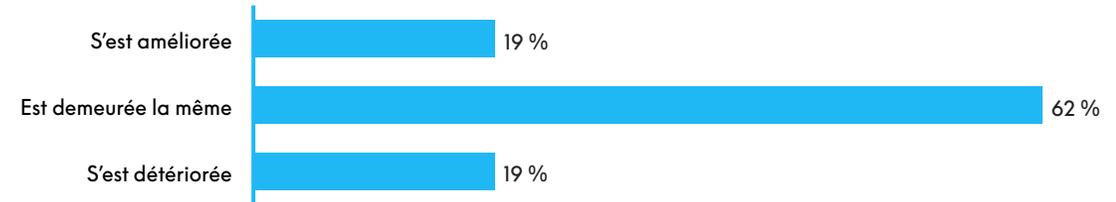


## Santé mentale des enfants en âge de fréquenter l'école secondaire (de 13 à 18 ans)

On a demandé aux parents d'enfants en âge de fréquenter l'école secondaire (de 13 à 18 ans) d'indiquer dans quelle mesure la santé mentale de leurs enfants avait changé comparativement à avant la pandémie.

- Près des deux tiers (62 pour cent) mentionnent que la santé mentale de leurs enfants en âge de fréquenter l'école secondaire est demeurée telle qu'elle était avant la pandémie.
- Dix-neuf pour cent des parents affirment que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable (1,4).
- Près de vingt pour cent (19 pour cent) des parents disent que la santé mentale de leurs enfants en âge de fréquenter l'école secondaire s'est détériorée, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-17,6).
- Les gestionnaires sont plus de 70 pour cent plus enclins que les non-gestionnaires à affirmer que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie.

## Santé mentale des enfants en âge de fréquenter l'école secondaire (de 13 à 18 ans)



## Score à l'ISM selon la santé mentale des enfants en âge de fréquenter l'école secondaire (de 13 à 18 ans)

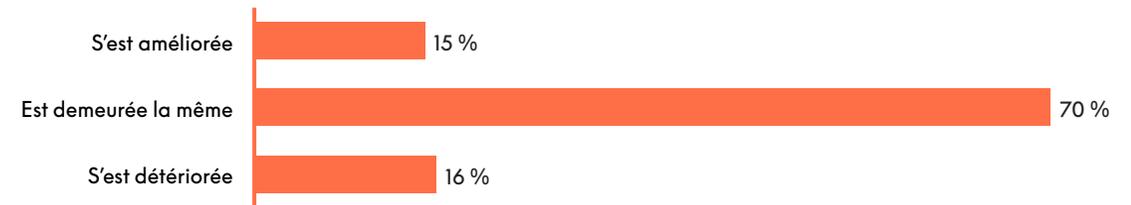


## Santé mentale des enfants qui sont de jeunes adultes (de 18 à 30 ans)

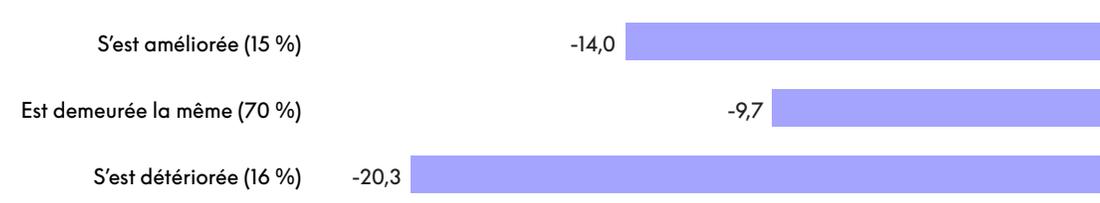
On a demandé aux parents de jeunes adultes (de 18 à 30 ans) d'indiquer dans quelle mesure la santé mentale de leurs enfants avait changé comparativement à avant la pandémie.

- Près des deux tiers (70 pour cent) mentionnent que la santé mentale de leurs enfants qui sont de jeunes adultes est demeurée telle qu'elle était avant la pandémie, et ce groupe présente le score de santé mentale le plus favorable (-9,7).
- Quinze pour cent des parents disent que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie.
- Seize pour cent des parents disent que la santé mentale de leurs enfants qui sont de jeunes adultes s'est détériorée, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-20,3).
- Les gestionnaires sont plus de 60 pour cent plus enclins que les non-gestionnaires à affirmer que la santé mentale de leurs enfants s'est améliorée comparativement à avant la pandémie.

## Santé mentale des enfants qui sont de jeunes adultes (de 18 à 30 ans)



## Score à l'ISM selon la santé mentale des enfants qui sont de jeunes adultes (de 18 à 30 ans)



# Santé mentale des étudiants à temps plein

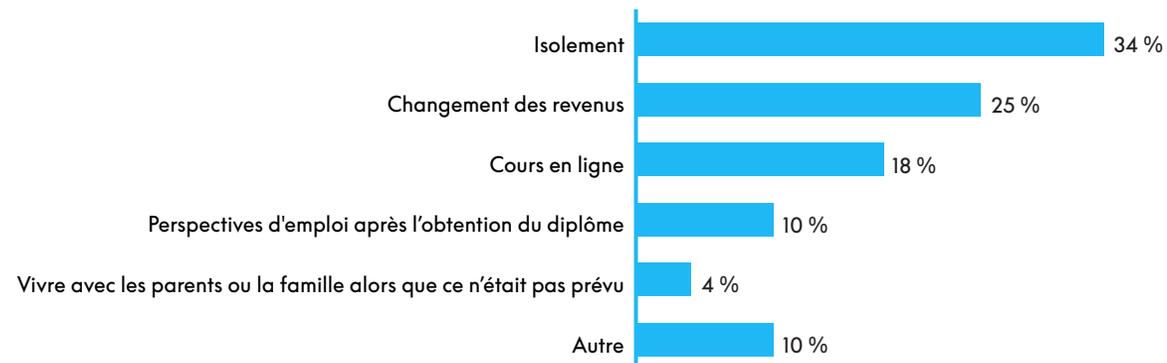
Les étudiants à temps plein ont connu beaucoup de difficultés. Pendant treize mois consécutifs, ils ont eu une moins bonne santé mentale que les autres groupes. De plus, comme on l'a indiqué dans [l'édition spéciale de l'ISM sur l'usage de substances](#) depuis le début de la pandémie, les étudiants à temps plein sont deux fois plus susceptibles de signaler une augmentation de leur consommation de drogue et deux fois plus enclins à consommer plus de médicaments que ce qui leur est prescrit, ou de les consommer d'une manière qui n'est pas prescrite.

## Éléments difficiles pour la santé mentale des étudiants

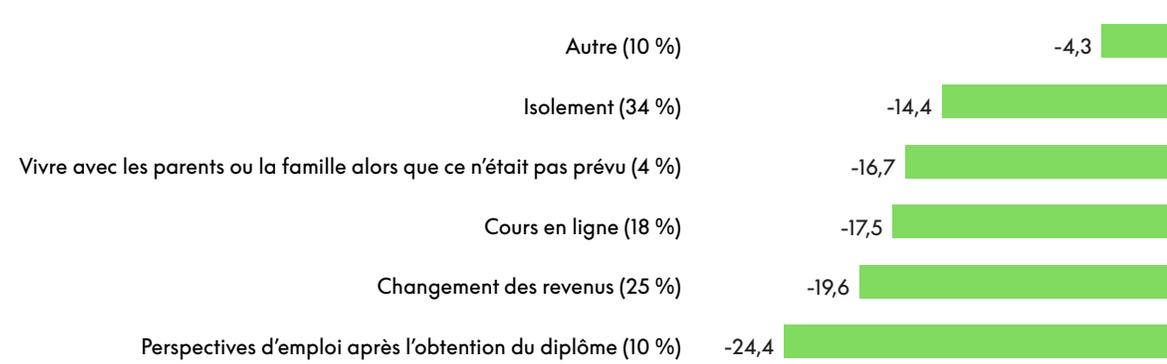
On a demandé aux étudiants à temps plein ce qui a été le plus difficile pour leur santé mentale.

- Plus du tiers (34 pour cent) des étudiants indiquent que l'isolement est l'aspect qui a été le plus difficile pour leur santé mentale.
- Un quart des étudiants mentionnent que le changement des revenus est ce qu'ils ont trouvé le plus difficile, et 18 pour cent signalent que les cours en ligne constituent l'élément qui a le plus mis à mal leur santé mentale.
- Un étudiant sur dix affirme que les perspectives d'emploi après l'obtention de leur diplôme constituent la plus grande difficulté, et ce groupe a le score de santé mentale le moins favorable (-24,4).

## Aspects les plus difficiles pour la santé mentale



## Score à l'ISM selon les aspects les plus difficiles pour la santé mentale

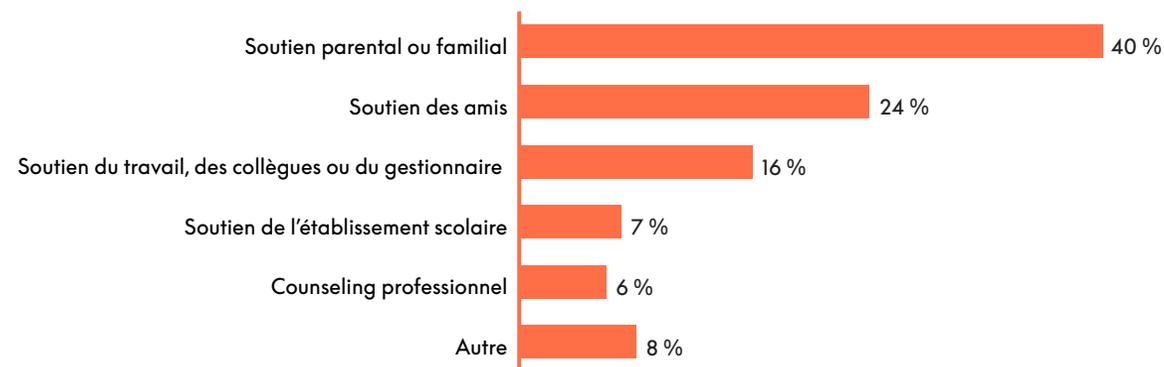


## Soutien en santé mentale

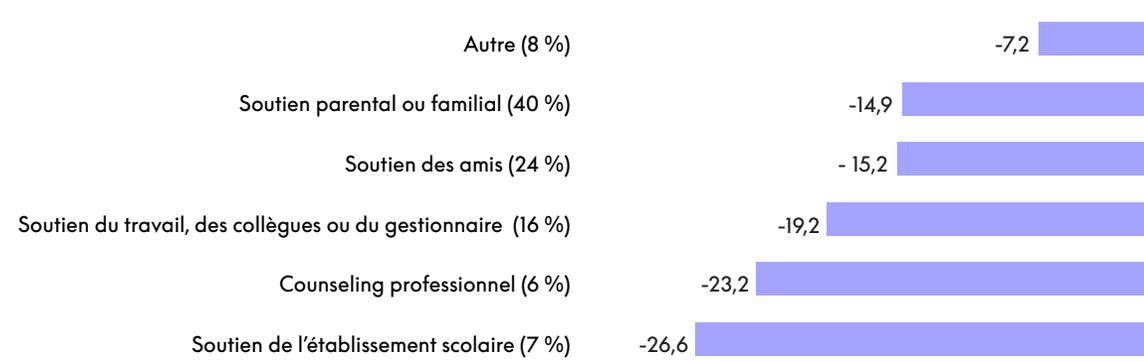
On a demandé aux étudiants à temps plein ce qui a été le plus bénéfique pour leur santé mentale.

- Quarante pour cent des étudiants indiquent que le soutien parental ou familial est l'élément qui a été le plus bénéfique pour leur santé mentale.
- Moins du quart (24 pour cent) déclarent que le soutien des amis a été l'élément le plus bénéfique, et 16 pour cent disent que le soutien du milieu de travail, de leurs collègues ou de leur gestionnaire est ce qui les a le plus aidés.
- Sept pour cent des étudiants signalent que le soutien de leur établissement scolaire est ce qui a le plus favorisé leur santé mentale, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins favorable (-26,6).

## Éléments les plus bénéfiques pour la santé mentale



## Score à l'ISM selon les éléments les plus bénéfiques pour la santé mentale

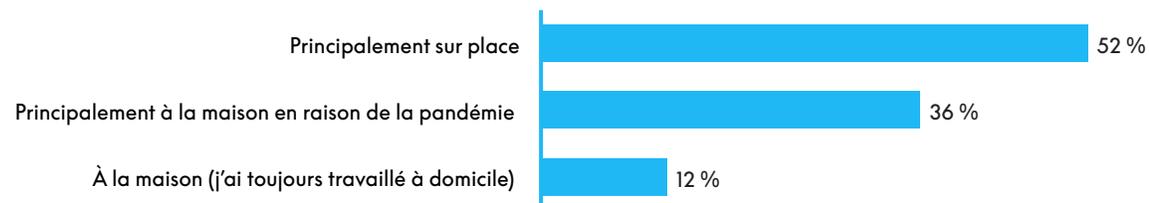


# Retour au travail

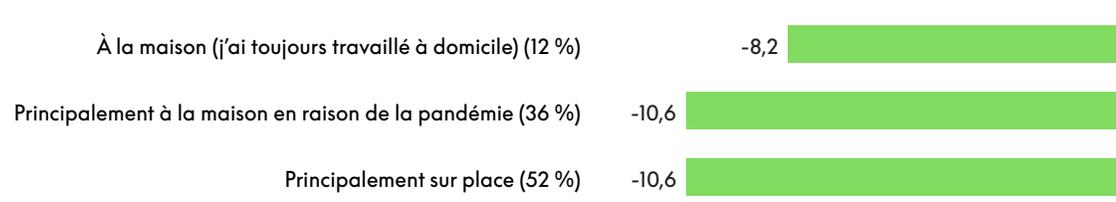
## Lieu de travail actuel

- Plus de la moitié (52 pour cent) des participants travaillent principalement sur place, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-10,6), tout comme les 36 pour cent des participants qui travaillent surtout de la maison en raison de la pandémie (-10,6).
- Douze pour cent des participants qui font du télétravail et qui en ont toujours fait affichent le score de santé mentale le plus favorable (-8,2).
- Les non-gestionnaires sont 60 pour cent plus susceptibles d'indiquer qu'ils ont toujours fait du télétravail que les gestionnaires.

## Lieu de travail actuel



## Score à l'ISM selon le lieu de travail actuel



## Plan de retour au travail de l'employeur

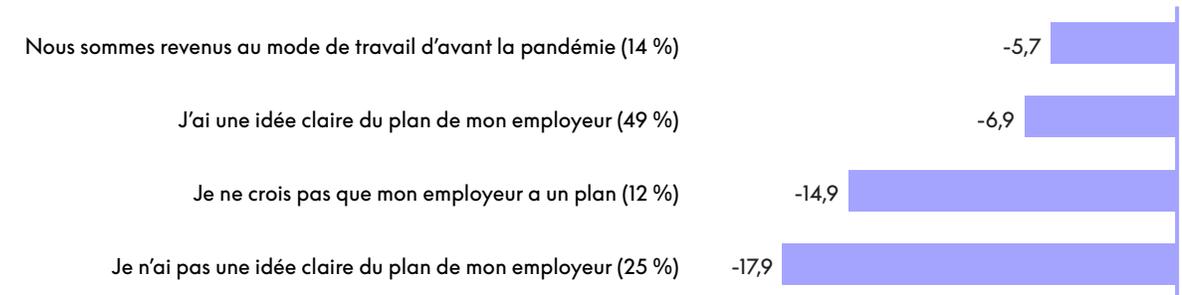
On a demandé aux participants en emploi d'indiquer dans quelle mesure ils ont une idée claire du plan de leur employeur quant à leur travail et à leur lieu de travail pour les six prochains mois.

- Près de la moitié (49 pour cent) des participants mentionnent qu'ils ont une idée claire du plan de leur employeur quant à leur travail et à leur lieu travail.
- Un quart des participants (25 pour cent) n'ont pas une idée claire du plan de leur employeur quant à leur travail et à leur lieu de travail, et ce groupe a le score de santé mentale le moins favorable (-17,9); 12 pour cent des participants ne croient pas que leur employeur a un plan (-14,9).
- Quatorze pour cent des participants signalent qu'ils ont recommencé à travailler comme ils le faisaient avant la pandémie.

## Plan de retour au travail de l'employeur



## Score à l'ISM selon le plan de retour au travail de l'employeur

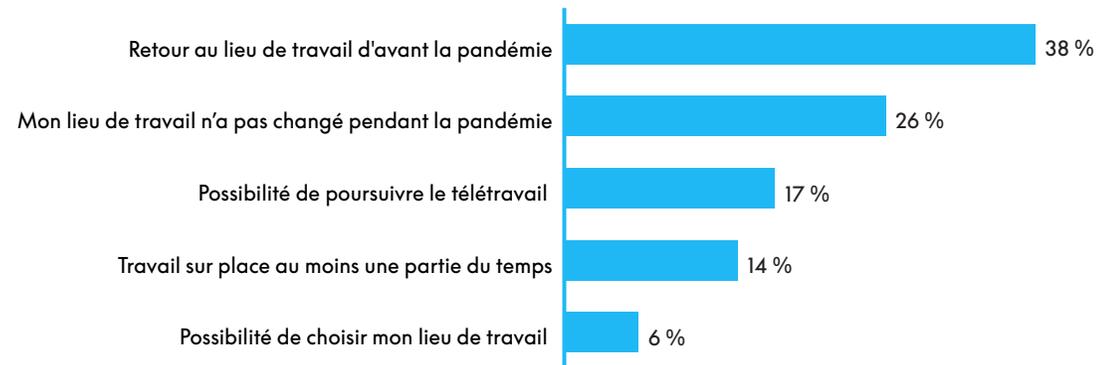


## Exigences de l'employeur quant au retour au travail

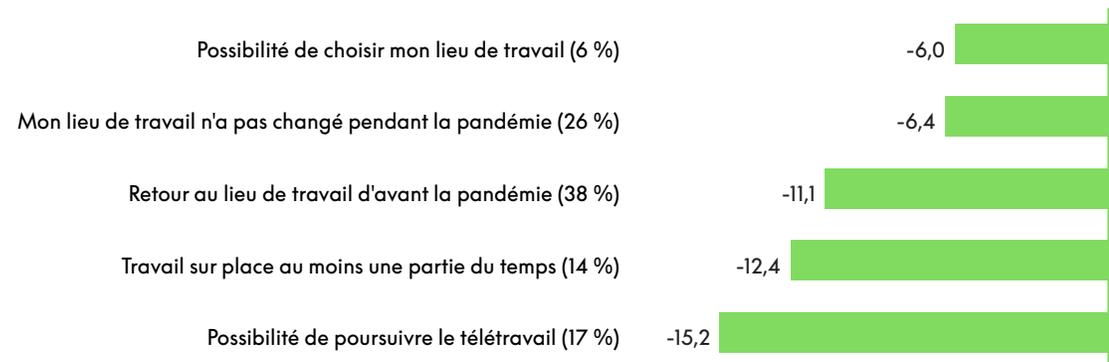
On a demandé aux participants en emploi ce que seront, à leur avis, les exigences de leur employeur quant au retour au travail d'ici septembre 2021.

- Plus du tiers des participants (38 pour cent) croient que leur employeur exigera que tous les employés reviennent au lieu de travail d'avant la pandémie.
- Dix-sept pour cent des participants ont fait du télétravail en raison de la pandémie et croient que leur employeur voudra maintenir ce lieu de travail; ce groupe obtient le score de santé mentale le moins favorable (-15,2).
- Le score de santé mentale le plus élevé (-6,0) est observé auprès de six pour cent des participants qui croient que leur employeur sera flexible, en leur permettant de choisir leur lieu de travail.

## Exigences de l'employeur quant retour au travail d'ici septembre 2021



## Score à l'ISM selon les exigences de l'employeur quant au retour au travail d'ici septembre 2021



## Perception des exigences de l'employeur quant au retour au travail

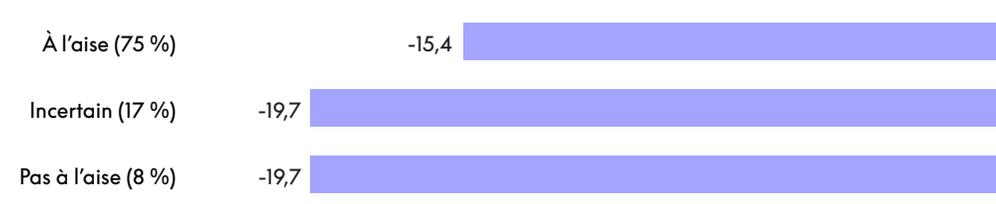
On a demandé aux participants croyant qu'ils devront retourner travailler sur place au moins une certaine partie du temps s'ils étaient à l'aise à l'égard des exigences de leur employeur quant au retour au travail.

- Les trois quarts (75 pour cent) des participants indiquent qu'ils sont à l'aise avec les exigences de leur employeur quant au retour au travail, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable (-15,4).
- Huit pour cent ne sont pas à l'aise avec les exigences de leur employeur quant au retour au travail.

### Perception des exigences de l'employeur quant au retour au travail



### Score à l'ISM selon la perception des exigences de l'employeur quant au retour au travail



# 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 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 28 mai et le 4 juin 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 technologiques œuvrant auprès de clients qui souhaitent favoriser le mieux-être global de leurs employés tout en renforçant 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 au-delà de 7 000 employés au service de plus de 24 000 organisations clientes 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://www.lifeworks.com)

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

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