

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

Édition spéciale : Pleins feux sur  
les dépendances, en collaboration  
avec la Hazelden Betty Ford Foundation

Canada | Mai 2021

Solutions Mieux-être  
**LifeWorks**

 Hazelden Betty Ford  
Foundation



# Table des matières

<b>1</b>	<b>Faits saillants du mois de mai 2021</b>	<b>3</b>							
	Plus du tiers des Canadiens qui consomment de l'alcool en prennent davantage depuis le début de la pandémie	3							
<b>2</b>	<b>Indice de santé mentale<sup>MC</sup></b>	<b>6</b>							
	Scores secondaires de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	7							
	Optimisme	8							
	Santé psychologique en général	9							
	Risque financier	10							
<b>3</b>	<b>Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)</b>	<b>11</b>							
	Données démographiques	12							
	Emploi	12							
	Fonds d'urgence	12							
<b>4</b>	<b>Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par secteur d'activité)</b>	<b>14</b>							
<b>5</b>	<b>Score de Variation du stress mental</b>	<b>15</b>							
<b>6</b>	<b>Variation du stress mental (en pourcentage)</b>	<b>16</b>							
	Données démographiques	17							
	Géographie	17							
	Emploi	17							
<b>7</b>	<b>Variation du stress mental (par secteur d'activité)</b>	<b>19</b>							
<b>8</b>	<b>Pleins feux sur</b>	<b>20</b>							
	Usage de substances	20							
	Effet de la pandémie de COVID-19 sur la consommation de substances	27							
	Cure de désintoxication	29							
	Incidence sur la vie professionnelle et personnelle	32							
	Argent dépensé pour se procurer de la drogue ou de l'alcool	35							
	Motifs de la consommation d'alcool ou de drogue	37							
	Réduire la consommation de substances	38							
	Ressources offertes par l'employeur pour lutter contre l'abus de substances	40							
	Inquiétude à propos de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée	41							
<b>9</b>	<b>Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup></b>	<b>42</b>							
	Méthodologie	42							
	Calculs	42							
	Données et analyses supplémentaires	42							

# Faits saillants du mois de mai 2021

## Principale conclusion : Plus du tiers des Canadiens qui consomment de l'alcool en prennent davantage depuis le début de la pandémie

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> de mai 2021 est une édition spéciale consacrée à l'usage de substances. Les questions de l'enquête dans la section *Pleins feux* sur du présent rapport ont été élaborées en collaboration avec la Hazelden Betty Ford Foundation.

### La consommation de drogue des Canadiens a augmenté depuis le début de la pandémie

- Un quart des Canadiens disent avoir augmenté leur consommation de drogue depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins élevé (-25,7) et le score relatif à l'isolement le plus faible (-31,7).
- Un tiers (33 pour cent) d'entre eux préféreraient consommer moins de drogue qu'actuellement.

### L'usage de substances nuit à l'accomplissement des tâches et responsabilités professionnelles et domestiques

- Un participant sur cinq rapporte que l'alcool ou la drogue font en sorte qu'ils ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités professionnelles.
- Les participants qui prennent davantage de médicaments que ce qui leur est prescrit sont plus de sept fois plus susceptibles d'avoir de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités professionnelles au moins une fois par semaine que les personnes qui respectent leur ordonnance.

## Plus du tiers des Canadiens qui consomment de l'alcool en prennent davantage depuis le début de la pandémie.

- Plus d'un tiers (34 pour cent) des buveurs qui consomment de l'alcool en prennent davantage depuis le début de la pandémie, et ce groupe compte parmi ceux qui obtiennent le score de santé mentale le moins élevé (-20,1) et le score relatif à l'isolement le plus faible (-23,4).
- Huit pour cent des buveurs d'alcool consomment 15 verres ou plus par semaine, comparativement à deux pour cent à la période de référence antérieure à 2020.
- Près d'un quart (24 pour cent) d'entre eux préféreraient boire moins qu'ils ne le font actuellement.
- Il existe un lien évident entre le revenu d'un ménage et la consommation d'alcool. Trente-deux pour cent des ménages déclarant un revenu inférieur à 30 000 \$ rapportent consommer de l'alcool au moins une fois par semaine, comparativement à 56 pour cent des ménages dont le revenu est supérieur à 150 000 \$.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois plus susceptibles de signaler que leur consommation d'alcool a augmenté comparativement aux participants qui en ont un.

- Quatorze pour cent des participants s'absentent du travail ou se déclarent malades au moins une fois par semaine en raison de leur consommation de drogue ou d'alcool.
- Les participants qui s'absentent du travail en raison de leur usage de substances obtiennent des scores de santé mentale considérablement plus faibles que ceux qui ne s'absentent pas.

### Les étudiants à temps plein sont toujours en difficulté

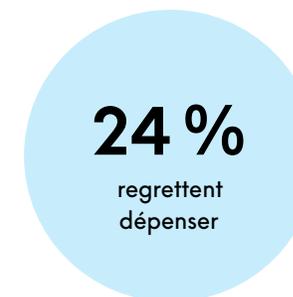
- Pour le douzième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-24,7).
- Les étudiants sont deux fois plus enclins à rapporter une augmentation de leur consommation de drogue depuis le début de la pandémie que les participants adultes actifs qui ne sont pas étudiants.
- Les étudiants sont deux fois plus susceptibles que les participants qui ne sont pas des étudiants à consommer plus de médicaments que ce qui leur est prescrit, ou de les consommer d'une manière qui n'est pas prescrite.
- Les étudiants qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de suivre une cure de désintoxication que les participants qui ne sont pas des étudiants.

### Les participants qui ont des enfants déclarent consommer plus de substances que ceux qui n'en ont pas, et indiquent que cela a des répercussions sur leur vie professionnelle et familiale

- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles de consommer du cannabis médicinal et du cannabis récréatif, et de vapoter que ceux qui n'en ont pas.



avait une incidence négative sur leur emploi



pour se procurer de la drogue ou de l'alcool



en raison du stress lié à la pandémie



en raison du stress engendré par l'argent ou les finances

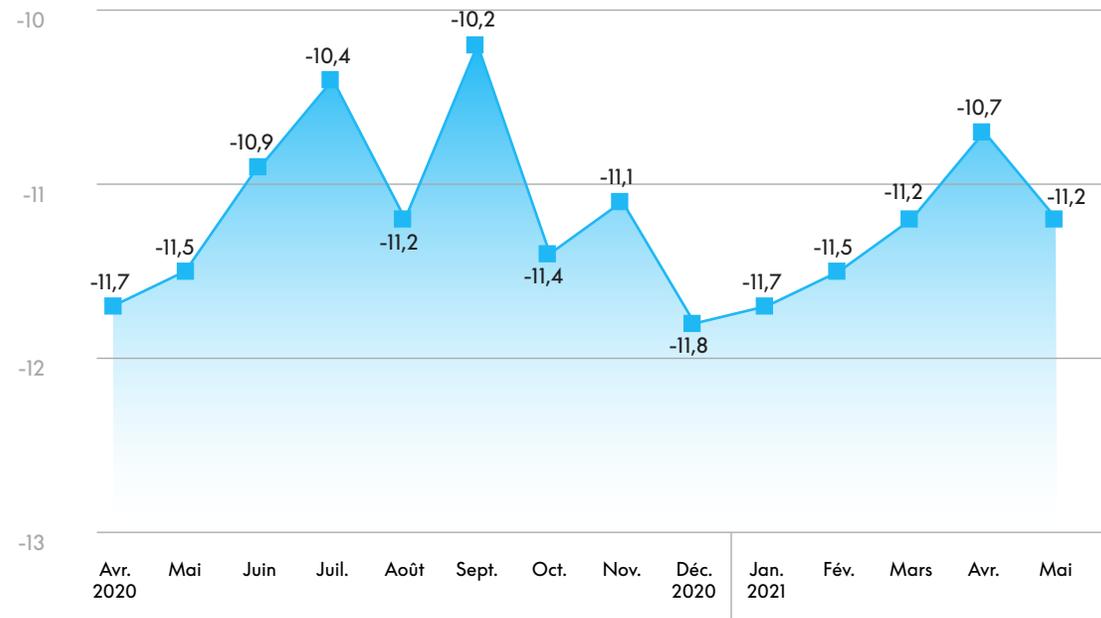
- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de déclarer avoir augmenté leur consommation de drogue.
- Les participants qui ont des enfants et qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de suivre une cure de désintoxication que les participants qui n'ont pas d'enfants.
- Les participants qui ont des enfants et qui déclarent consommer de la drogue ou de l'alcool sont près de quatre fois plus enclins que ceux qui n'ont pas d'enfants à se déclarer malades ou à être incapables de se présenter au travail en raison de leur consommation.
- Les participants qui ont des enfants et qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont trois fois plus enclins que ceux qui n'ont pas d'enfants à déclarer que leur consommation d'alcool ou de drogue fait en sorte qu'ils ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales.
- Les participants qui ont des enfants et qui déclarent consommer de la drogue ou de l'alcool sont trois fois plus enclins à dépenser de l'argent pour acheter de l'alcool ou de la drogue au lieu des articles nécessaires que les participants qui n'ont pas d'enfants.
- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de déclarer qu'ils s'inquiètent de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de leur maisonnée.

## Soutien pour résoudre les problèmes d'usage de substances

- Parmi les participants qui reconnaissent avoir un problème d'alcool ou de drogue, plus de la moitié (53 pour cent) croient qu'ils peuvent le gérer ou cesser d'en consommer par eux-mêmes, 17 pour cent ne veulent pas payer pour une cure de désintoxication, 14 pour cent ne croient pas avoir les moyens de se payer une cure de désintoxication et 14 pour cent s'inquiètent de ce qui arriverait à leur emploi s'ils suivaient une cure de désintoxication.
- Un nombre égal de participants rapportent que leur employeur fournit (27 pour cent) ou ne fournit pas (27 pour cent) de ressources pour les aider à surmonter leur problème de consommation d'alcool ou de drogue. Quarante pour cent ignorent si leur employeur propose des ressources, ou ne savent pas exactement quelles ressources sont offertes.

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

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence<sup>1</sup> de la santé mentale et du risque. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global pour mai 2021 s'établit à -11,2 points. Une diminution de 11,2 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.



ISM mois courant  
Mai 2021

-11,2

Avril 2021

-10,7

<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 (-13,8), suivie de la mesure de l'anxiété (-12,5), de la productivité (-12,4), de l'isolement (-12,0), de l'optimisme (-11,7) et de la santé psychologique en général (-3,7). Le meilleur score secondaire, et la seule mesure supérieure au score de référence, est celle du risque financier (4,3).

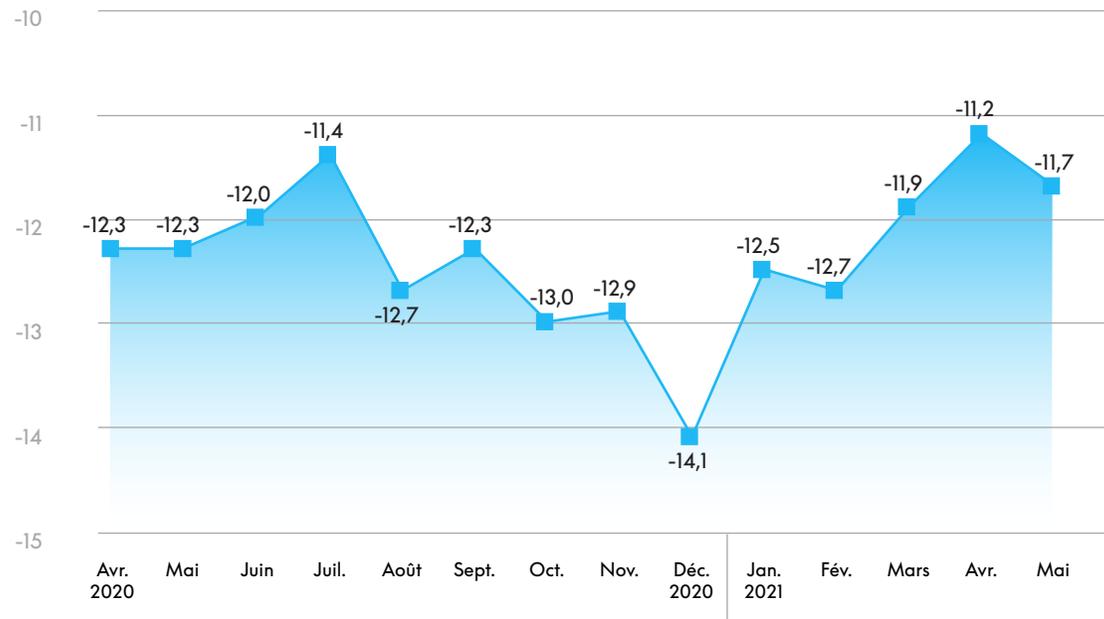
- Tous les scores secondaires de la santé mentale, hormis celui du risque financier, ont fléchi par rapport au mois précédent.
- Le score relatif à la dépression est celui qui a connu la chute la plus marquée (-1,3 point) par rapport au mois d'avril 2021.
- Le score relatif au risque financier s'est amélioré d'un point par rapport à avril, et se trouve à son sommet depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020.

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

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

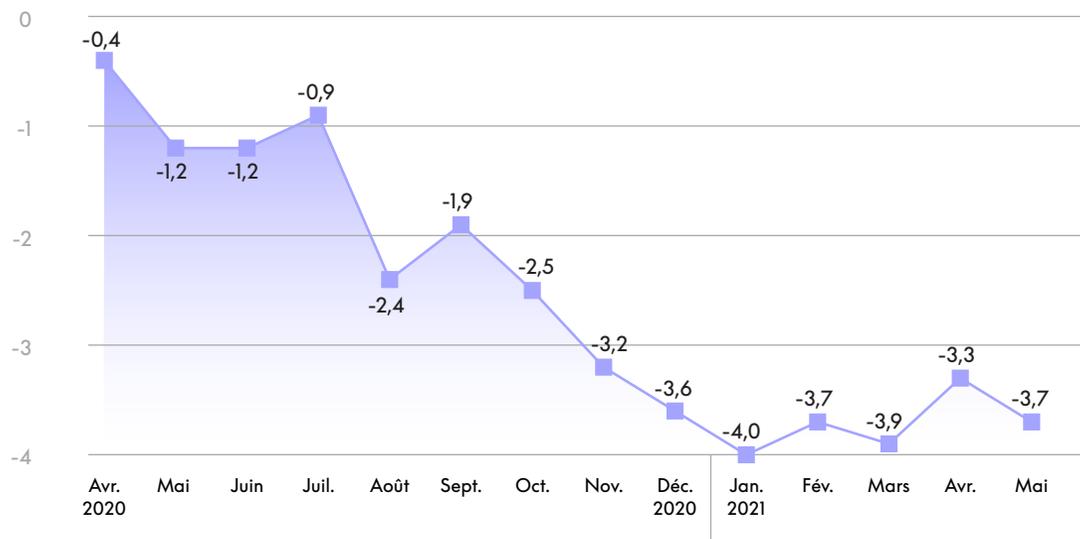
## Optimisme

Depuis avril, 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 2020 (-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. En mai, le score relatif à l'optimisme est passé à -11,7, près de 12 points sous le score de référence antérieur à 2020.



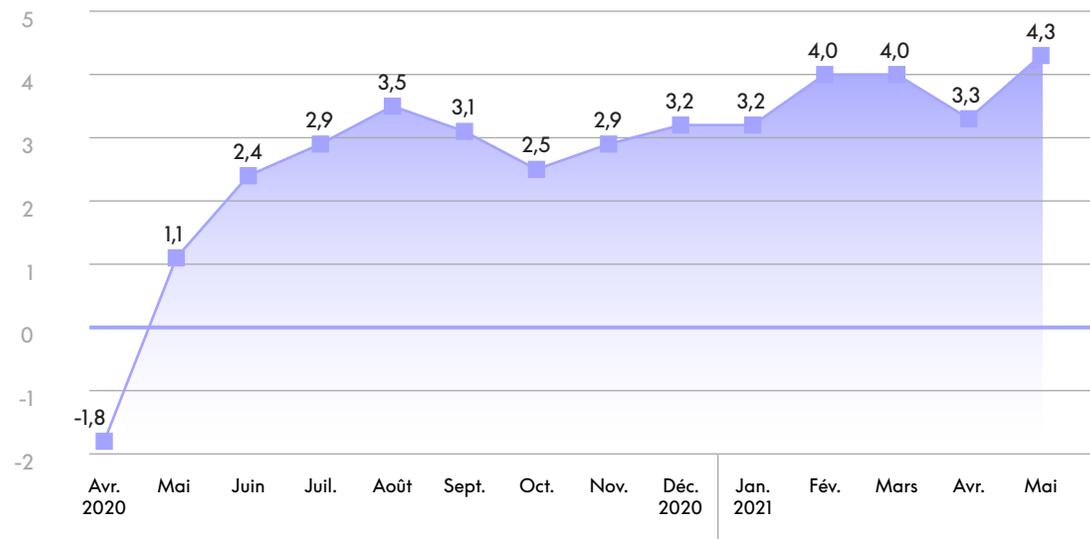
## Santé psychologique en général

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, les scores ont légèrement fluctué pour atteindre -3,7, sous le score de référence antérieur à 2020 en mai 2021. La mesure de la santé psychologique évalue la perception que les participants ont de leur niveau de santé psychologique global.



## Risque financier

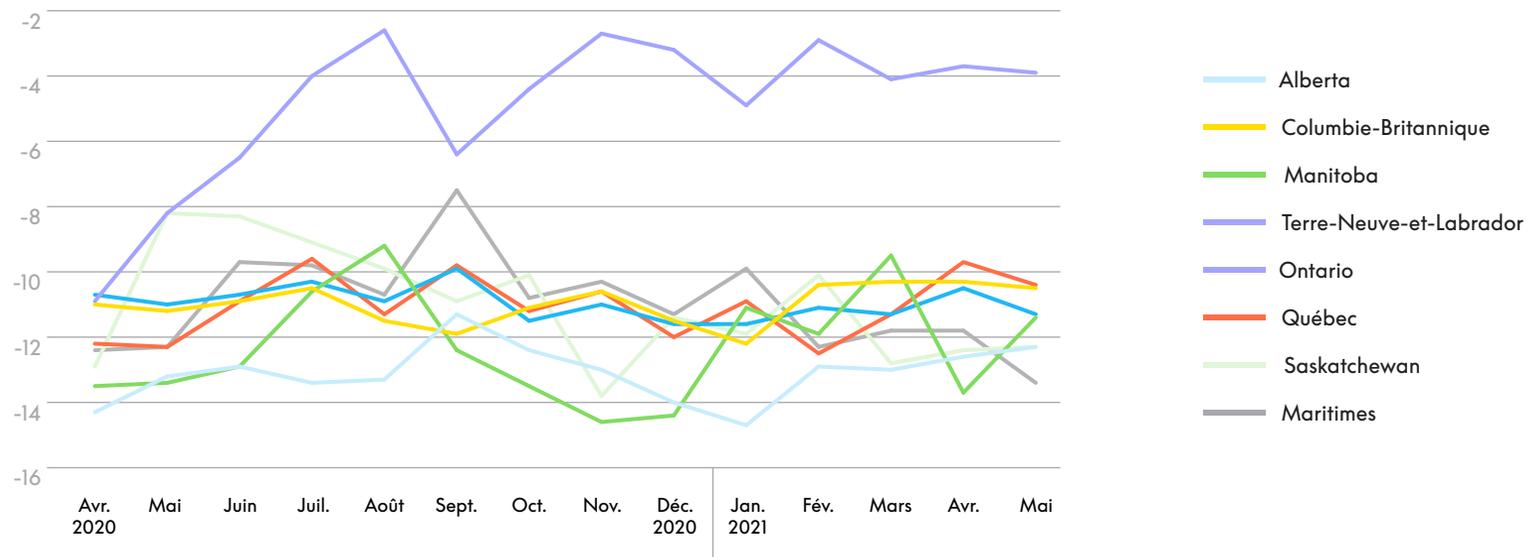
Le score relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En mai 2021, le score relatif au risque financier des Canadiens est à son point le plus élevé, 4,3 points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, et reste le plus élevé parmi tous les scores secondaires de la santé mentale.



# Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (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. Ces scores sont inégaux, et ce, depuis le mois d'août.

- Malgré une baisse de 0,1 point par rapport au mois précédent, Terre-Neuve-et-Labrador enregistre encore le score de santé mentale le plus élevé parmi les provinces.
- Les Maritimes rapportent la détérioration la plus marquée de la santé mentale par rapport au mois précédent, une chute de 1,7 point d'avril à mai, ce qui en fait le score provincial le moins élevé (-13,4).
- Malgré une hausse de 2,3 points par rapport au mois précédent, le score de santé mentale au Manitoba demeure plus de 11 points sous le score de référence antérieur à 2020.



## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En mai 2021, le score de santé mentale des femmes se situe à -13,5 comparativement à -9,0 pour les hommes.
- Dans chacun des quatorze derniers mois, les scores de santé mentale ont augmenté avec l'âge.
- On constate des différences entre les scores de santé mentale des participants qui ont des enfants et de ceux qui n'en ont pas depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. 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 (-12,7) que ceux qui n'en ont pas (-10,5).

## Emploi

- Dans l'ensemble, cinq pour cent des participants sont sans emploi<sup>3</sup> et quinze pour cent rapportent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants qui signalent que leurs heures ont été réduites par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-20,8), suivis des participants qui sont sans emploi (-17,9) et de ceux dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent (-17,4).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-11,7) sont inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,4).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-8,1).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-14,9).

## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,9) que l'ensemble du groupe. Les participants qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de -6,2.

---

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

Situation d'emploi	Mai 2021	Avril 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,1	-9,2
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-20,8	-17,7
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-17,4	-16,6
Présentement sans emploi	-17,9	-17,2
Groupe d'âge	Mai 2021	Avril 2021
20 à 29 ans	-20,8	-21,9
30 à 39 ans	-16,9	-16,0
40 à 49 ans	-11,7	-10,7
50 à 59 ans	-8,1	-7,4
60 à 69 ans	-4,9	-4,9
Nombre d'enfants	Mai 2021	Avril 2021
Aucun	-10,5	-10,3
1 enfant	-13,2	-12,0
2 enfants	-12,3	-11,5
3 enfants ou plus	-10,5	-10,7

Province	Mai 2021	Avril 2021
Alberta	-12,3	-12,6
Colombie-Britannique	-10,5	-10,3
Manitoba	-11,4	-13,7
Terre-Neuve-et-Labrador	-3,9	-3,7
Maritimes	-13,4	-11,8
Québec	-10,4	-9,7
Ontario	-11,3	-10,5
Saskatchewan	-12,3	-12,4
Sexe	Mai 2021	Avril 2021
Homme	-9,0	-9,1
Femme	-13,5	-12,3
Revenu	Mai 2021	Avril 2021
Moins de 30 k\$/année	-20,5	-19,8
30 k\$ à <60 k\$/année	-15,0	-14,7
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,9	-11,8
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,6	-7,5
150 k\$ ou plus	-3,1	-2,8

Taille de l'effectif	Mai 2021	Avril 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	-8,1	-6,7
2 à 50 employés	-9,4	-10,1
51 à 100 employés	-14,9	-14,4
101 à 500 employés	-12,6	-10,7
501 à 1000 employés	-13,7	-13,3
1001 à 5000 employés	-11,7	-10,7
5001 à 10000 employés	-9,0	-9,8
Plus de 10000 employés	-8,6	-9,0
Gestionnaire	Mai 2021	Avril 2021
Gestionnaire	-11,7	-11,1
Non-gestionnaire	-10,4	-10,0

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 douzième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-24,7).

Ce score demeure considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : celui des participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-17,8) et du secteur de l'information et de la culture (-15,7).

Ce mois-ci, les participants des secteurs des services immobiliers, de la location et location à bail (-6,5), des services professionnels, scientifiques et techniques (-6,9) et de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,0) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés.

La santé mentale des participants des secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises, de l'information et de la culture et des autres services (sauf les administrations publiques) s'est améliorée le plus depuis le mois dernier.

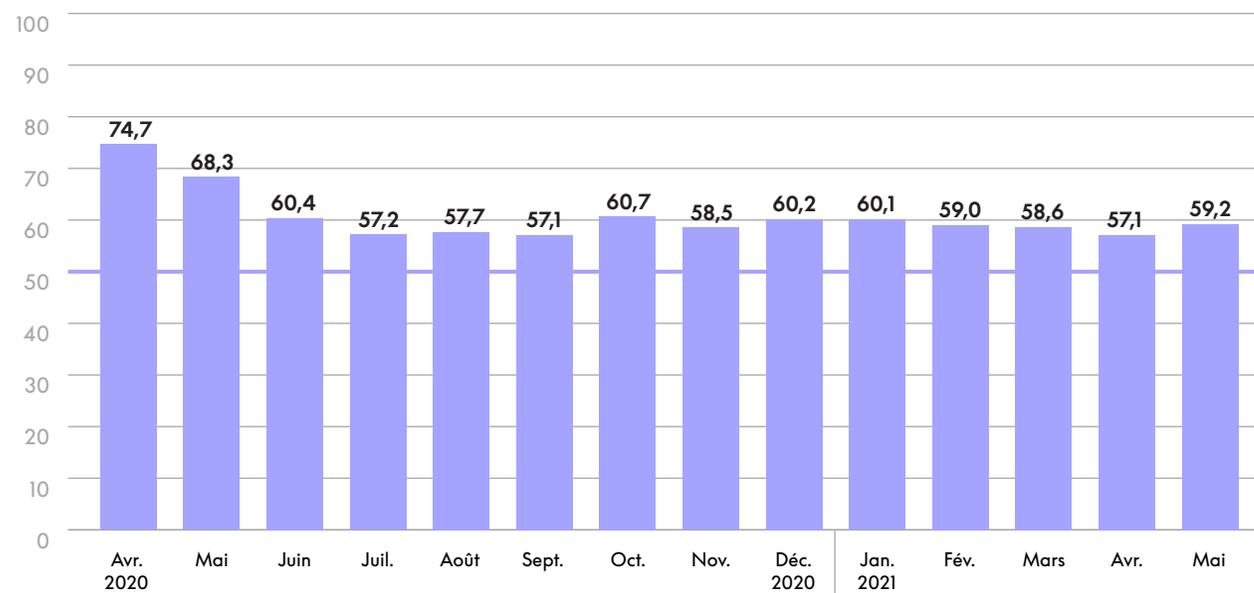
Les changements par rapport au mois dernier sont indiqués dans le tableau.

Secteur d'activité	Mai 2021	Avril 2021	Variation
Gestion de sociétés et d'entreprises	-7,1	-14,4	7,3
Information et culture	-15,7	-19,3	3,6
Autres services (sauf les administrations publiques)	-8,4	-11,3	2,9
Services immobiliers, de location et de location à bail	-6,5	-9,3	2,8
Transport et entreposage	-7,4	-9,9	2,5
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-8,2	-9,7	1,5
Étudiant à temps plein	-24,7	-26,1	1,5
Commerce de gros	-10,9	-11,3	0,4
Services d'enseignement	-11,4	-11,7	0,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	-6,9	-6,9	-0,1
Commerce de détail	-12,5	-12,2	-0,3
Administrations publiques	-7,7	-7,3	-0,4
Finance et assurances	-12,9	-12,2	-0,6
Services d'hébergement et de restauration	-13,8	-12,9	-0,9
Construction	-9,9	-9,0	-0,9
Fabrication	-9,9	-8,0	-1,9
Autre	-13,3	-11,3	-2,0
Soins de santé et assistance sociale	-13,4	-11,4	-2,0
Services publics	-14,9	-12,7	-2,2
Arts, spectacles et loisirs	-17,8	-15,0	-2,8
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-7,0	-2,7	-4,3
Automobile	-10,2	-3,4	-6,8

# Score de Variation du stress mental

Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport au mois précédent. Le score de Variation du stress mental pour mai 2021 s'établit à 59,2. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 24 pour cent des participants ressentent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 5 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 mois précédent
- ▼ Moins de stress mental

VarStressM  
Mois courant  
Mai 2021

59,2

VarStressM  
Avril 2021

57,1

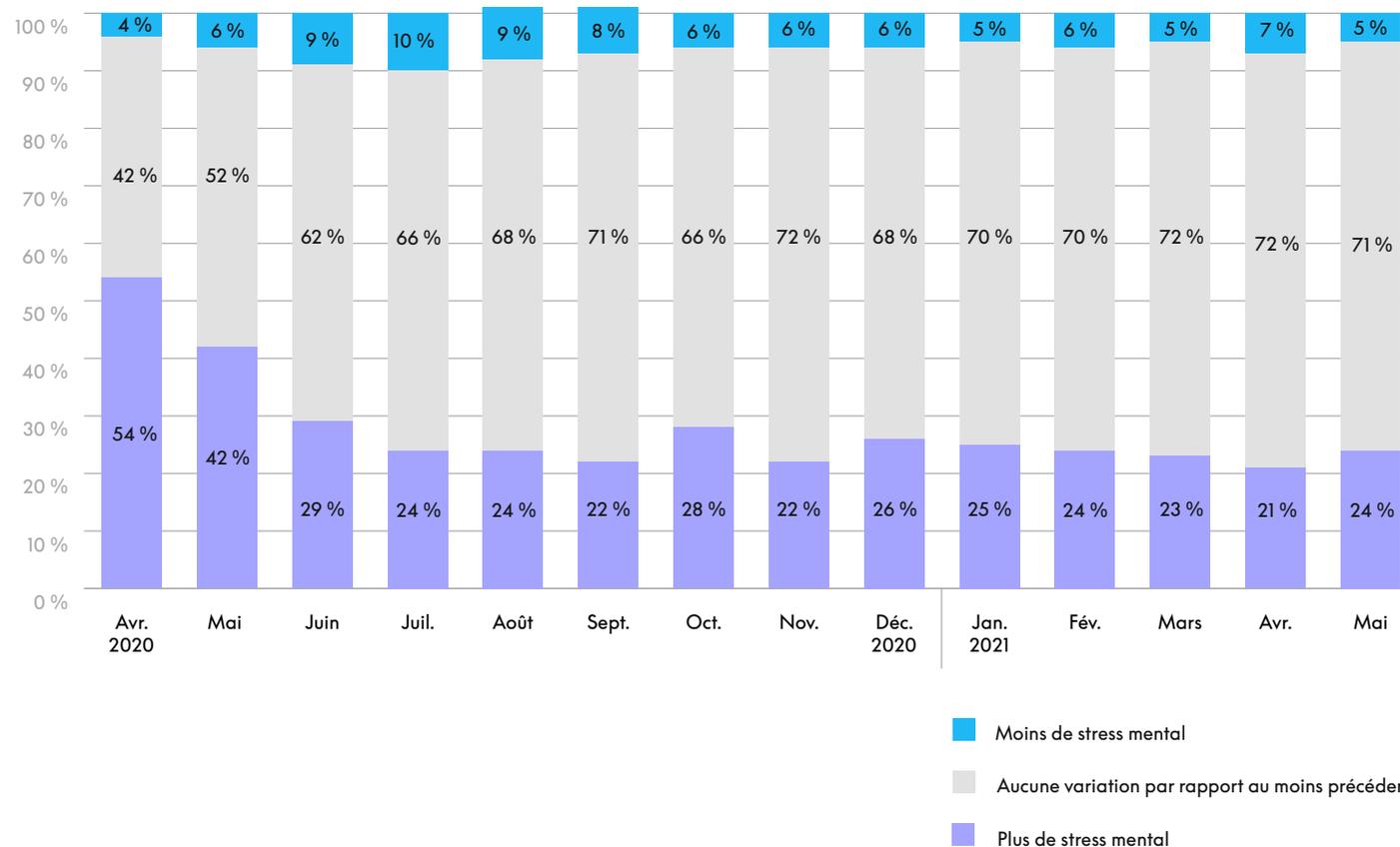
# Variation du stress mental (en pourcentage)

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 24 pour cent en mai 2021, 71 pour cent des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress et seulement 5 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 mai 2021, le score de variation du stress mental est de 60,8 chez les femmes et de 57,8 chez les hommes.

## Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent dans les Maritimes (60,7), suivis des résidents de la Saskatchewan (60,3), de l'Ontario (60,1) et de l'Alberta (60,0).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment en Colombie-Britannique (58,7), à Terre-Neuve-et-Labrador (57,8), au Manitoba (57,5), et au Québec (56,2).

## Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (66,7), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (65,6) comparativement aux participants sans emploi (60,8) et aux participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (57,9).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (61,2) que chez les non-gestionnaires (57,8).

Situation d'emploi	Mai 2021	Avril 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	57,9	56,5
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	65,6	60,3
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	66,7	56,3
Présentement sans emploi	60,8	60,2

Groupe d'âge	Mai 2021	Avril 2021
20 à 29 ans	62,2	62,9
30 à 39 ans	63,3	60,1
40 à 49 ans	59,6	57,3
50 à 59 ans	57,4	54,8
60 à 69 ans	55,7	54,8

Nombre d'enfants	Mai 2021	Avril 2021
Aucun	57,9	56,5
1 enfant	62,0	58,1
2 enfants	62,9	60,2
3 enfants ou plus	59,8	53,9

Province	Mai 2021	Avril 2021
Alberta	60,0	60,1
Colombie-Britannique	58,7	57,8
Manitoba	57,5	57,2
Terre-Neuve-et-Labrador	57,8	50,0
Maritimes	60,7	53,2
Québec	56,2	55,0
Ontario	60,1	58,0
Saskatchewan	60,3	57,0

Sexe	Mai 2021	Avril 2021
Homme	57,8	55,6
Femme	60,8	58,6

Revenu	Mai 2021	Avril 2021
Moins de 30 k\$/année	62,0	58,9
30 k\$ à <60 k\$/année	59,6	57,2
60 k\$ à <100 k\$/année	59,5	56,9
100 k\$ à <150 k\$/année	58,6	57,4
150 k\$ ou plus	57,5	57,3

Taille de l'effectif	Mai 2021	Avril 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	56,5	54,1
2 à 50 employés	57,2	56,7
51 à 100 employés	60,5	57,5
101 à 500 employés	61,2	56,8
501 à 1000 employés	62,9	61,9
1001 à 5000 employés	61,4	58,6
5001 à 10000 employés	58,0	57,0
Plus de 10000 employés	56,9	55,1

Gestionnaire	Mai 2021	Avril 2021
Gestionnaire	61,2	58,5
Non-gestionnaire	57,8	56,1

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)

Les scores de variation du stress mental des participants du secteur de la gestion de sociétés et d'entreprises (50,0) témoignent d'une stabilisation du stress mental d'un mois à l'autre. Un score de 50 signifie que la proportion des participants qui ressent plus de stress est équilibrée par la proportion qui en ressent moins.

Les participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs ont connu la plus forte hausse du stress mental (66,2), suivis des participants des secteurs des services publics (65,0) et des soins de santé et assistance sociale (63,8).

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

Secteur d'activité	Mai 2021	Avril 2021
Gestion de sociétés et d'entreprises	50,0	64,8
Transport et entreposage	53,0	53,5
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	54,3	50,0
Autres services (sauf les administrations publiques)	54,6	52,5
Fabrication	56,3	57,6
Services professionnels, scientifiques et techniques	56,7	56,0
Construction	57,2	54,5
Automobile	57,3	51,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	57,6	59,4
Étudiant à temps plein	57,9	71,6
Administrations publiques	58,3	55,4
Autre	58,4	56,6
Exploitation minière, pétrolière et gazière	58,8	50,0
Commerce de gros	59,0	60,2
Information et culture	59,8	58,6
Services d'enseignement	60,2	58,2
Commerce de détail	60,6	56,1
Services d'hébergement et de restauration	60,8	56,8
Finance et assurances	62,2	57,5
Soins de santé et assistance sociale	63,8	59,6
Services publics	65,0	62,5
Arts, spectacles et loisirs	66,2	61,1

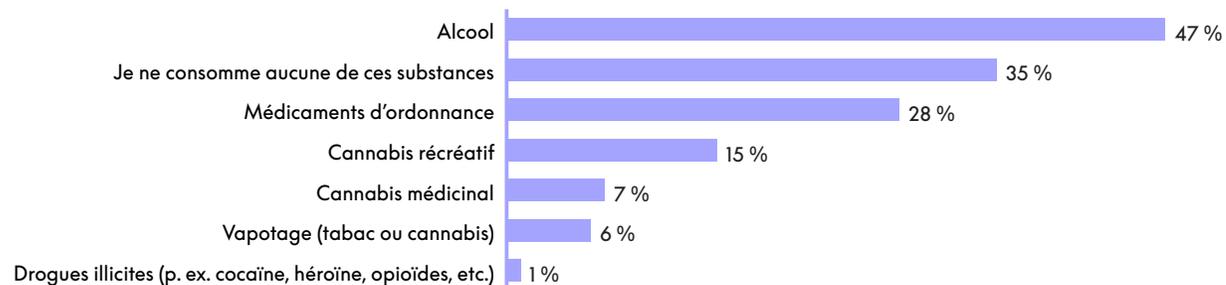
# Pleins feux sur

## Usage de substances

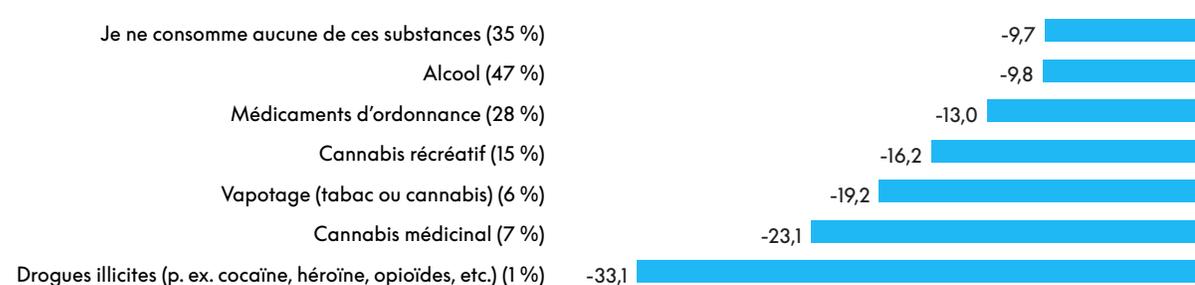
L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> montre clairement l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale. Pour le rapport actuel, on a interrogé les participants sur leur usage de substances depuis le début de la pandémie.

- Près de la moitié (47 pour cent) des participants consomment de l'alcool au moins une fois par semaine (les buveurs occasionnels ne sont pas pris en compte dans cette proportion), 28 pour cent consomment des médicaments d'ordonnance, 15 pour cent consomment du cannabis récréatif et 8 pour cent, du cannabis médicinal.
- Trente-cinq pour cent des participants affirment qu'ils ne font pas usage de substances, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-9,7).
- Il existe un lien évident entre le revenu d'un ménage et la consommation d'alcool. Trente-deux pour cent des ménages déclarant un revenu inférieur à 30 000 \$ rapportent consommer de l'alcool, comparativement à 56 pour cent des ménages dont le revenu est supérieur à 150 000 \$.
- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles de consommer du cannabis médicinal et du cannabis récréatif, et de vapoter que ceux qui n'en ont pas.
- Les participants de moins de 50 ans sont deux fois plus enclins à consommer du cannabis récréatif que ceux de 50 ans et plus.
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires de consommer du cannabis médicinal ou de vapoter.

### Types de substances consommées



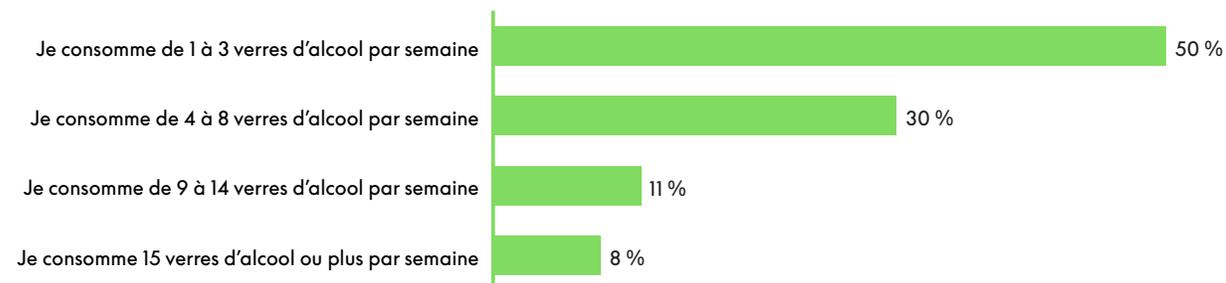
### Score à l'ISM selon les types de substances consommées



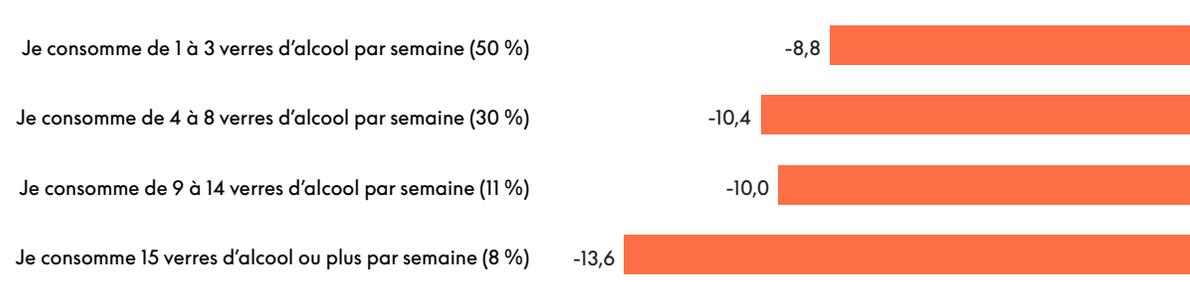
## Consommation d'alcool

- La moitié des buveurs qui consomment de l'alcool consomment un à trois verres par semaine. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-8,8) et le score relatif à l'isolement le plus élevé (-9,3), même s'il se trouve près de 9 points sous le score de référence.
- Huit pour cent des participants consomment 15 verres ou plus par semaine, comparativement à deux pour cent des participants au cours de la période de référence antérieure à 2020.
- Le score de santé mentale le moins élevé se trouve chez les participants qui consomment 15 verres ou plus par semaine (-13,6). Les membres de ce groupe sont ceux qui se sentent le plus isolés (-15,1).
- Les hommes sont deux fois plus susceptibles que les femmes de consommer 9 verres ou plus par semaine.
- Les participants qui consomment 15 verres ou plus par semaine augmentent dans presque chaque groupe d'âge, allant de 3 pour cent chez les 20 à 29 ans à 16 pour cent parmi les 70 à 79 ans.

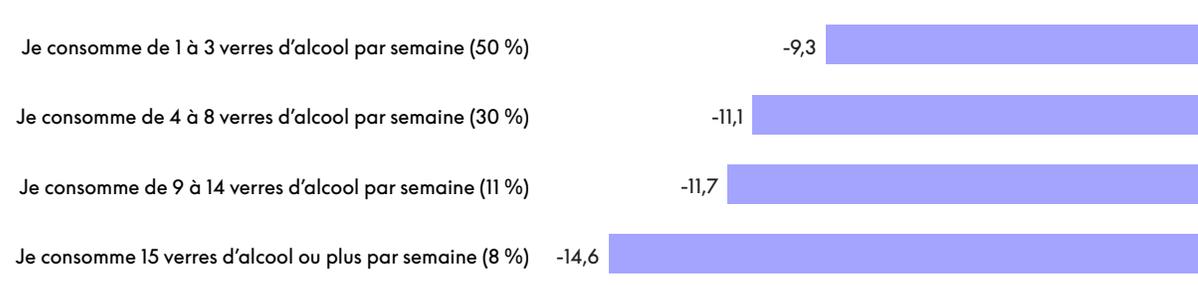
## Nombre de verres d'alcool consommés par semaine



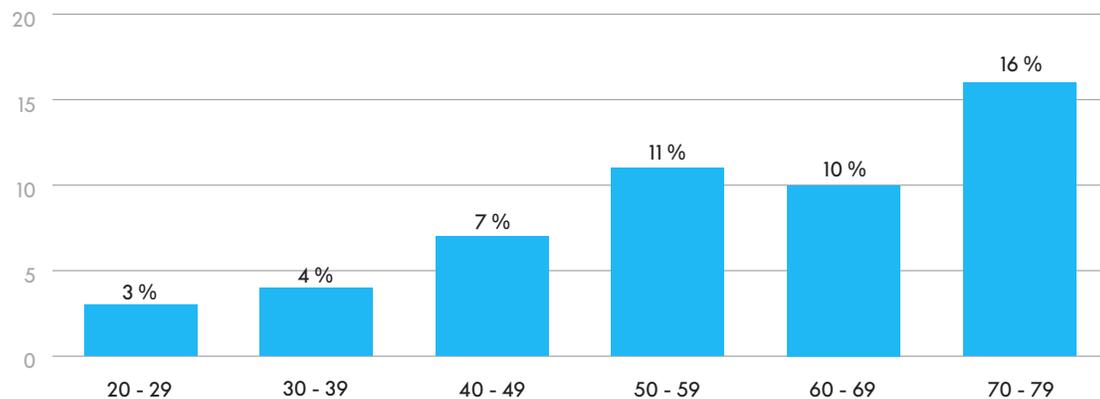
## Score à l'ISM selon le nombre de verres d'alcool consommés par semaine



### Score relatif à l'isolement selon le nombre de verres d'alcool consommés par semaine



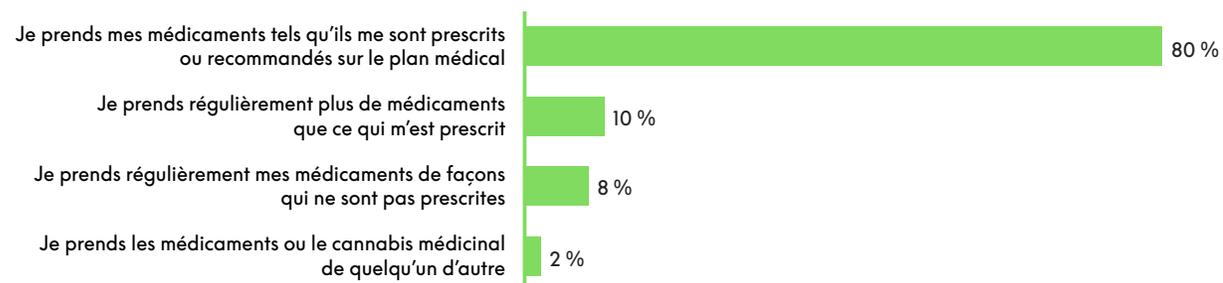
### Consommation de 15 verres d'alcool ou plus par semaine selon l'âge



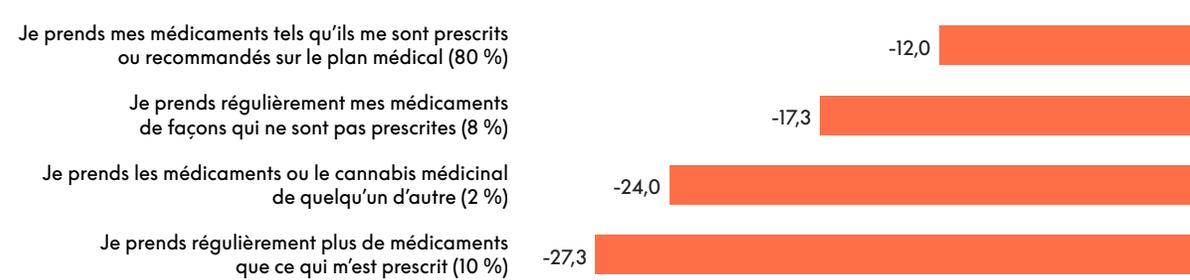
## Médicaments d'ordonnance et cannabis médicinal

- Quatre-vingts pour cent des participants prennent leurs médicaments d'ordonnance ou leur cannabis médicinal tels qu'ils sont prescrits, et ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (-12,0).
- Dix pour cent des participants prennent régulièrement plus de médicaments d'ordonnance ou du cannabis médicinal que ce qui leur est prescrit, et huit pour cent utilisent ces substances de façons qui ne sont pas prescrites.
- Les étudiants sont deux fois plus susceptibles que les participants qui ne sont pas des étudiants de prendre régulièrement plus de médicaments que ce qui leur est prescrit, ou de les prendre d'une manière qui n'est pas prescrite.
- Les participants qui ont des enfants sont une fois et demie plus susceptibles que les participants qui n'ont pas d'enfants de prendre plus de médicaments prescrits.

## Consommation de médicaments d'ordonnance ou de cannabis médicinal



## Score à l'ISM selon la consommation de médicaments d'ordonnance ou de cannabis médicinal



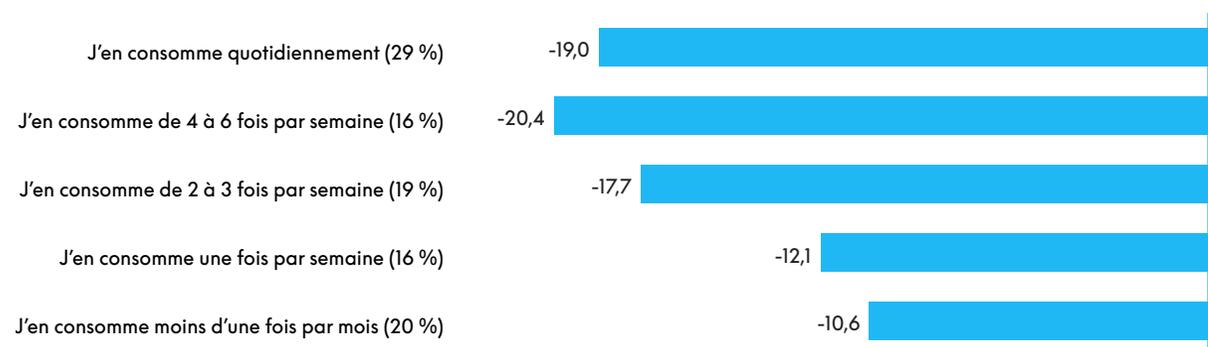
## Cannabis récréatif

- Parmi les quinze pour cent de participants qui consomment du cannabis récréatif, près du tiers (29 pour cent) rapportent le faire quotidiennement, suivis de 20 pour cent qui en consomment moins d'une fois par mois, et de 19 pour cent qui en consomment de deux à trois fois par semaine.
- Les participants qui consomment du cannabis récréatif moins d'une fois par mois obtiennent le meilleur score de santé mentale (-10,6).
- Le score de santé mentale le moins élevé se trouve chez les 16 pour cent de participants qui consomment du cannabis récréatif de 4 à 6 fois par semaine (-20,4).
- Les participants vivant dans des ménages dont le revenu est inférieur à 60 000 \$ sont deux fois plus susceptibles de consommer quotidiennement du cannabis récréatif que ceux qui vivent dans des ménages dont le revenu est supérieur à 60 000 \$.

## Consommation de cannabis récréatif



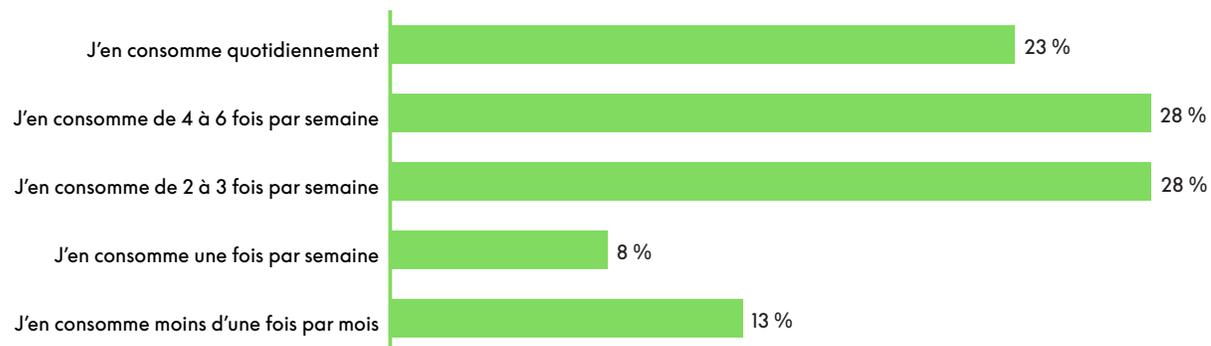
## Score à l'ISM selon la consommation de cannabis récréatif



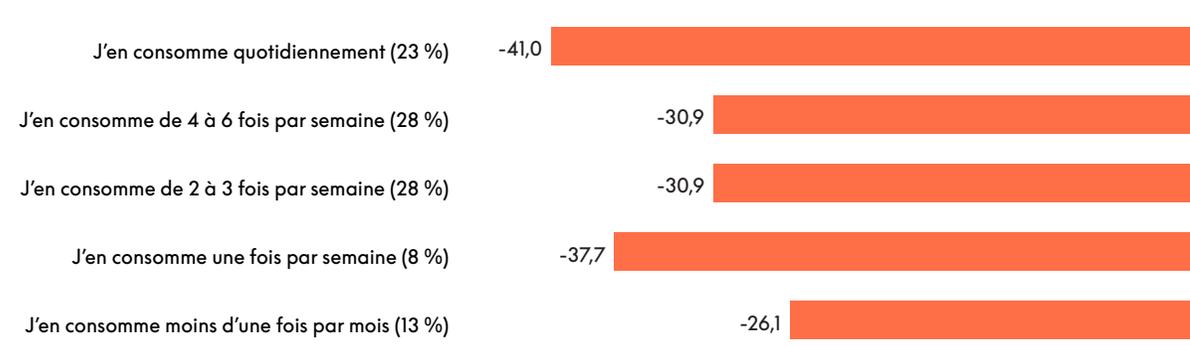
## Drogues illicites

- Parmi le un pour cent des participants qui disent consommer des drogues illicites, plus du quart (28 pour cent) déclarent en consommer de 4 à 6 fois par semaine, 28 pour cent en consomment de 2 à 3 fois par semaine et 23 pour cent en consomment quotidiennement.
- Treize pour cent des participants rapportent consommer des drogues illicites moins d'une fois par mois, alors qu'ils obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-26,1), soit près de quinze points de moins que celui de la population globale (-11,2).
- Ceux qui consomment des drogues illicites quotidiennement ont le pire score de santé mentale (-41,0), près de 30 points sous la moyenne globale.

## Consommation de drogues illicites



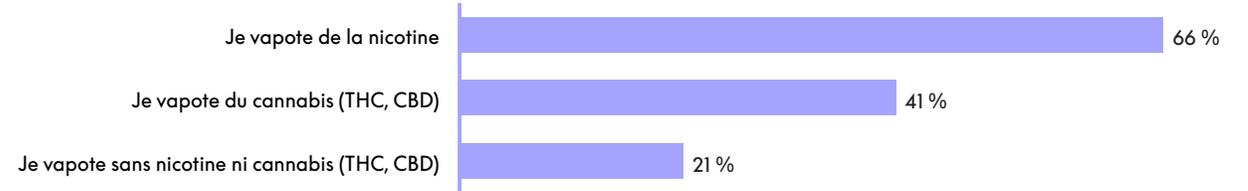
## Score à l'ISM selon la consommation de drogues illicites



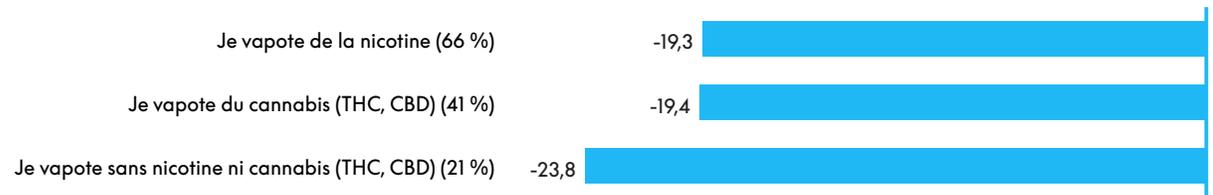
## Vapotage

- Six pour cent des participants disent vapoter.
- Près des deux tiers (66 pour cent) vapotent de la nicotine, 41 pour cent du cannabis, et 21 pour cent vapotent sans nicotine ni cannabis.

### Substance vapotée



### Score à l'ISM selon la substance vapotée



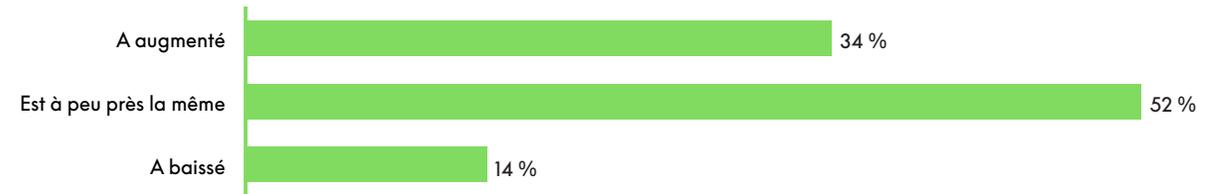
# Effet de la pandémie de COVID-19 sur la consommation de substances

## Variation de la consommation d'alcool

On a demandé aux participants qui consomment de l'alcool si leur consommation avait changé depuis le début de la pandémie.

- Plus d'un tiers (34 pour cent) des buveurs d'alcool ont augmenté leur consommation depuis le début de la pandémie, et ce groupe compte parmi ceux qui obtiennent le score de santé mentale le moins élevé (-20,1) et le score relatif à l'isolement le plus faible (-23,4). Ces deux scores sont considérablement inférieurs au score de santé mentale canadien global de mai 2021 (-11,2).
- Plus de la moitié (52 pour cent) des buveurs d'alcool rapportent que leur consommation d'alcool n'a pas changé depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-4,3).
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois plus susceptibles de signaler que leur consommation d'alcool a augmenté que les participants qui en ont un.

## Variation de la consommation d'alcool depuis le début de la pandémie



## Score à l'ISM selon la variation de la consommation d'alcool depuis le début de la pandémie

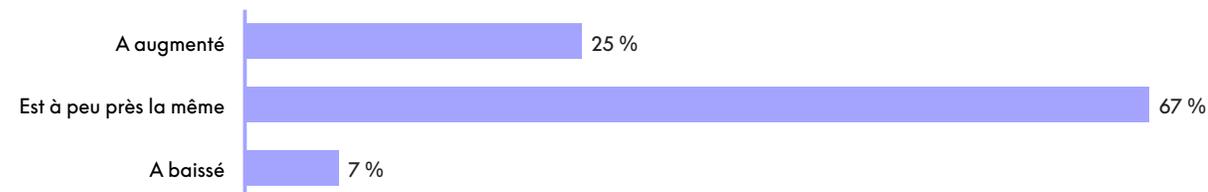


## Variation de la consommation de drogue

On a demandé aux participants qui prennent des médicaments d'ordonnance, consomment du cannabis récréatif ou médicinal ou des drogues illicites si leur consommation avait changé depuis le début de la pandémie.

- Un quart d'entre eux disent avoir augmenté leur consommation de drogue depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins élevé (-25,7) et le score relatif à l'isolement le plus faible (-31,7).
- Les deux tiers (67 pour cent) des participants affirment que leur consommation de drogue n'a pas changé depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-10,3).
- Les participants qui travaillent moins d'heures sont deux fois plus susceptibles de rapporter une augmentation de leur consommation de drogue que ceux dont le salaire ou les heures n'ont pas changé.
- Les étudiants sont deux fois plus enclins à rapporter une augmentation de leur consommation de drogue que les adultes actifs qui ne sont pas étudiants.
- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles de dire qu'ils ont augmenté leur consommation de drogue que les participants qui n'ont pas d'enfants.

## Variation de la consommation de drogue depuis le début de la pandémie



## Score à l'ISM selon la variation de la consommation de drogue depuis le début de la pandémie



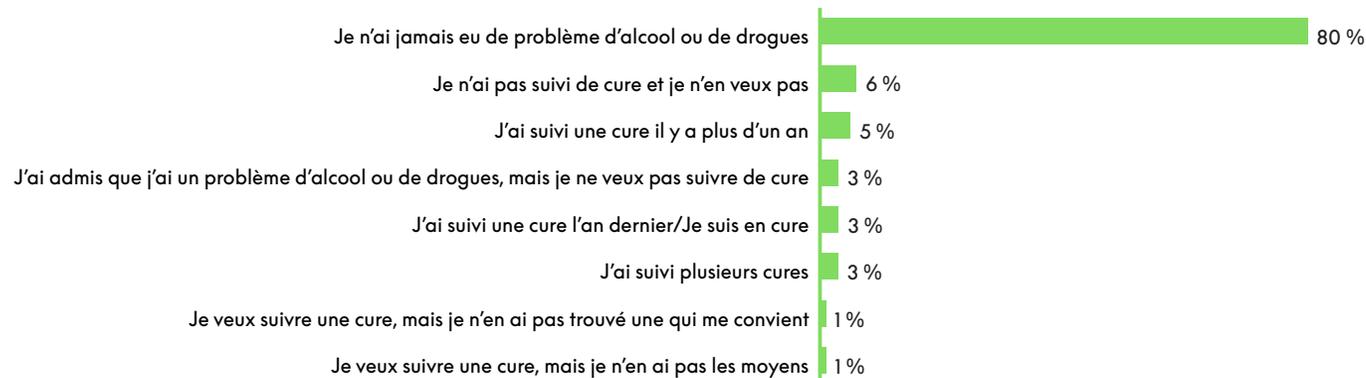
# Cure de désintoxication

On a demandé aux participants s'ils ont cherché à suivre ou suivi une cure de désintoxication.

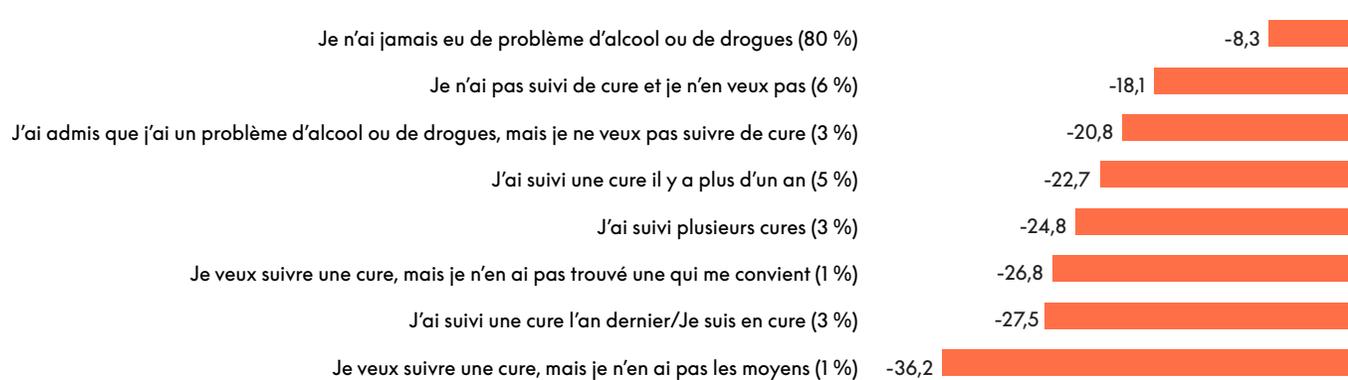
## Cure de désintoxication

- Quatre-vingts pour cent des participants déclarent ne pas avoir de problème de consommation de drogue ou d'alcool, et ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (-8,3).
- Six pour cent des participants ne souhaitent pas suivre de cure de désintoxication et cinq pour cent déclarent avoir suivi une cure il y a plus d'un an.
- Le score de santé mentale le moins élevé se trouve chez le un pour cent de participants qui voulaient suivre une cure de désintoxication, mais n'en avaient pas les moyens (-36,2).
- Les étudiants qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de suivre une cure de désintoxication que les participants qui ne sont pas des étudiants.
- Les participants qui ont des enfants et qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de suivre une cure de désintoxication que les participants qui n'ont pas d'enfants.

## Participants ayant voulu suivre ou ayant suivi une cure de désintoxication



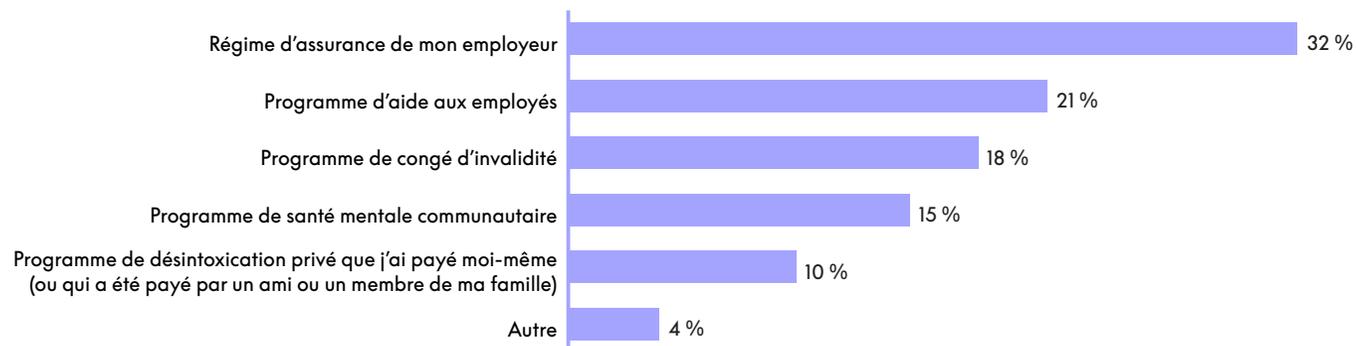
## Score à l'ISM des participants ayant voulu suivre ou ayant suivi une cure de désintoxication



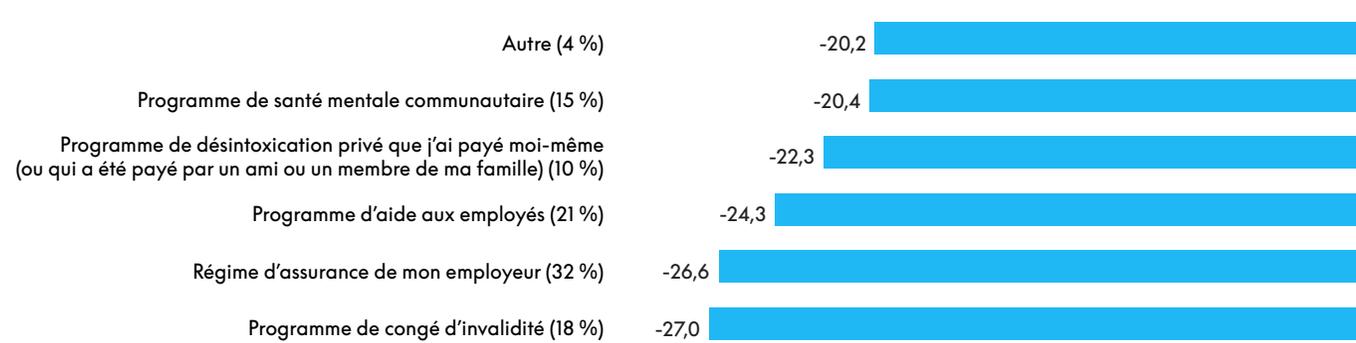
## Source de la cure la plus récente

- Parmi les participants qui rapportent avoir suivi une cure, près du tiers (32 pour cent) disent avoir eu recours au régime d'assurance de leur employeur pour payer leur cure, suivis par 21 pour cent des participants qui utilisent le programme d'aide aux employés (PAE), et 18 pour cent qui ont suivi une cure par l'entremise d'un programme de congé d'invalidité.

## Source de la cure la plus récente



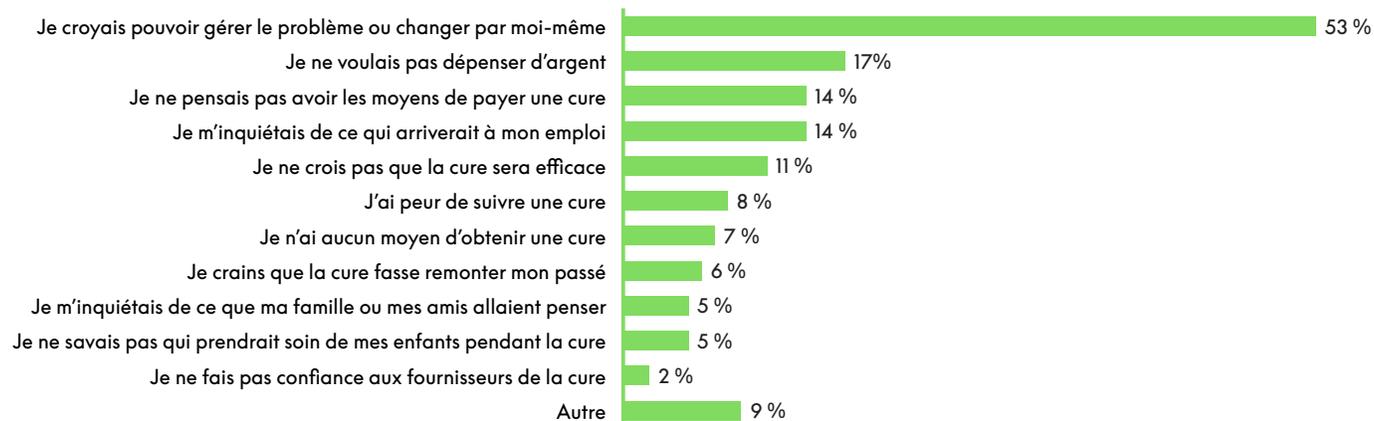
## Score à l'ISM selon la source de la cure la plus récente



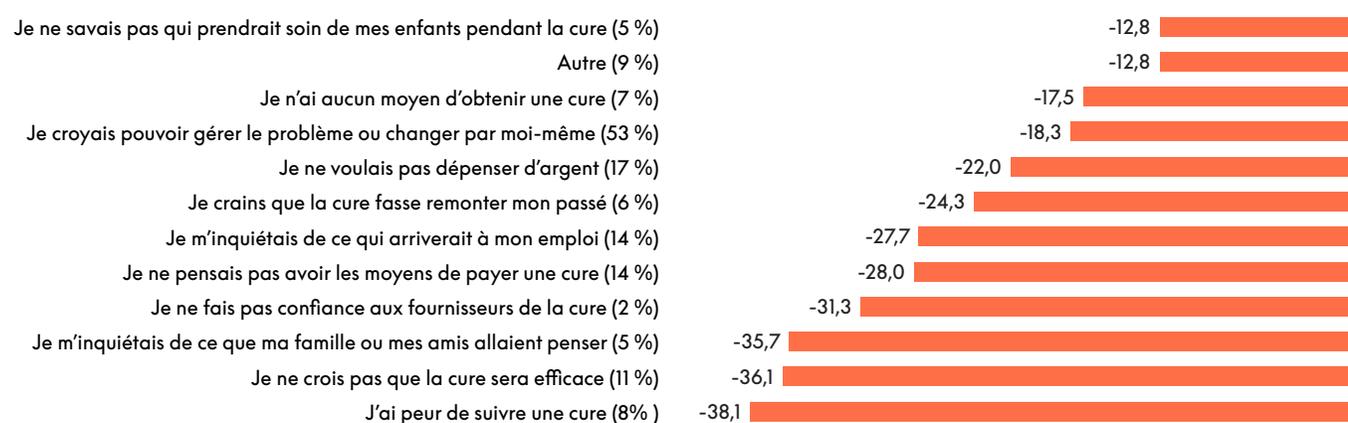
## Motifs pour ne pas suivre de cure

- Parmi les participants qui reconnaissent avoir un problème d'alcool ou de drogue, plus de la moitié (53 pour cent) croient qu'ils peuvent le gérer ou cesser de consommer par eux-mêmes, 17 pour cent ne veulent pas payer une cure, 14 pour cent ne croient pas qu'ils ont les moyens de payer une cure et 14 pour cent s'inquiètent de ce qui arriverait à leur emploi s'ils suivaient une cure.
- Les huit pour cent des participants qui craignaient de suivre une cure obtiennent le pire score de santé mentale (-38,1).

## Motifs pour ne pas suivre une cure



## Score à l'ISM selon les motifs pour ne pas suivre une cure



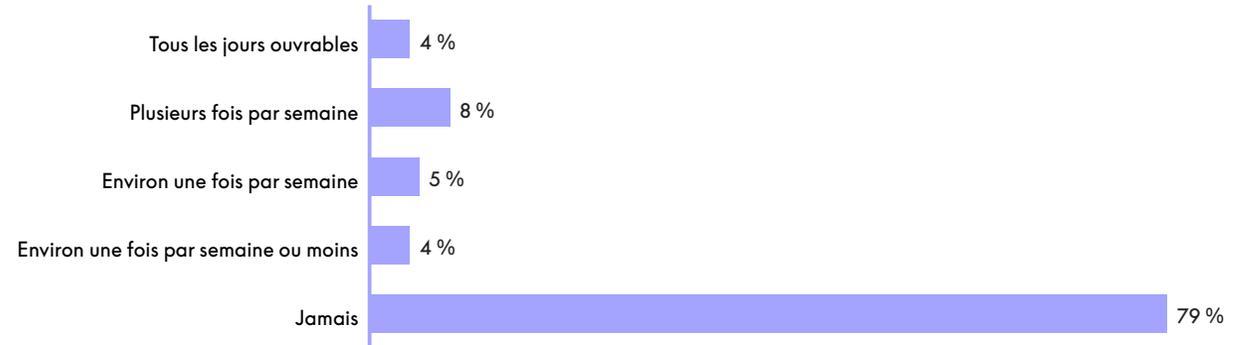
# Incidence sur la vie professionnelle et personnelle

On a demandé aux participants qui déclarent consommer de l'alcool ou de la drogue si leur consommation affectait leur capacité de s'acquitter de leurs tâches ou leurs responsabilités professionnelles, les forçait à s'absenter du travail, ou nuisait à leur capacité de s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques.

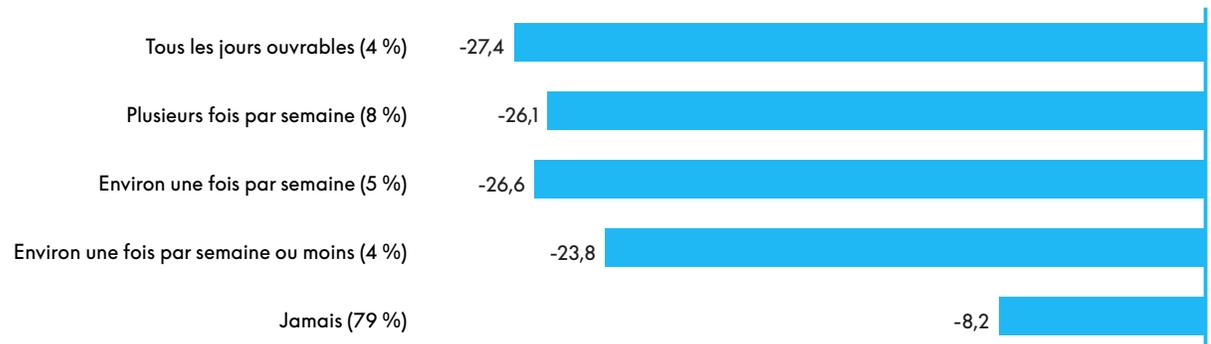
## Incidence de la consommation d'alcool ou de drogue sur les tâches et responsabilités professionnelles

- Près de quatre-vingts pour cent des participants (79 pour cent) n'ont jamais eu de difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités professionnelles en raison de leur consommation d'alcool ou de drogue, et ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (-8,2).
- Un participant sur cinq rapporte que l'alcool ou la drogue font en sorte qu'il a de la difficulté à s'acquitter de ses tâches et responsabilités professionnelles.
- Les participants qui prennent davantage de médicaments que ce qui leur est prescrit sont plus de sept fois plus susceptibles d'avoir de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités professionnelles au moins une fois par semaine que les personnes qui respectent leur ordonnance.

## Fréquence à laquelle la consommation d'alcool ou de drogue affecte la capacité de s'acquitter des tâches et responsabilités professionnelles



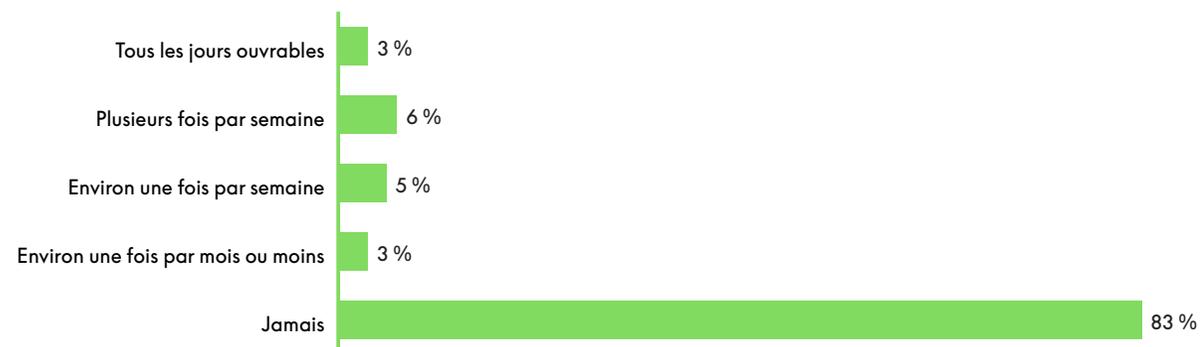
## Score à l'ISM selon la fréquence à laquelle la consommation d'alcool ou de drogue affecte la capacité de s'acquitter des tâches et responsabilités professionnelles



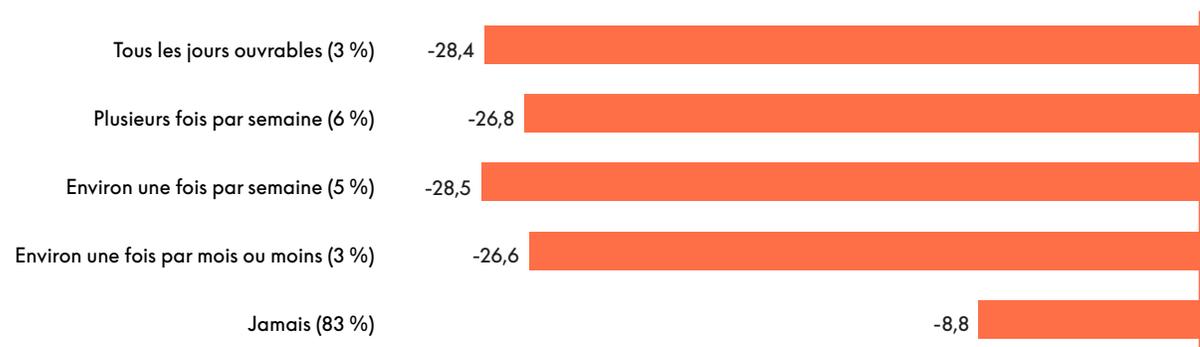
## Incidence de la consommation d'alcool ou de drogue sur l'absentéisme

- Quatre-vingt-trois pour cent des participants ne se sont jamais absentés du travail en raison de leur consommation d'alcool ou de drogue, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-8,8).
- Quatorze pour cent des participants se sont absentés du travail ou déclarés malades au moins une fois par semaine en raison de leur consommation d'alcool ou de drogue.
- Les participants qui s'absentent du travail ont des scores de santé mentale beaucoup moins élevés; cinq pour cent des participants qui s'absentent du travail environ une fois par semaine en raison de leur consommation d'alcool ou de drogue obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-28,5), suivis des trois pour cent qui s'absentent du travail tous les jours (-28,4) et des six pour cent qui s'absentent du travail plusieurs fois par semaine (-26,8).
- Les participants qui ont des enfants et qui déclarent consommer de la drogue ou de l'alcool au moins une fois par semaine sont près de quatre fois plus enclins que ceux qui n'ont pas d'enfants à se déclarer malades ou à être incapables de se présenter au travail en raison de leur consommation au moins une fois par semaine.

### Absentéisme en raison de la consommation d'alcool ou de drogue



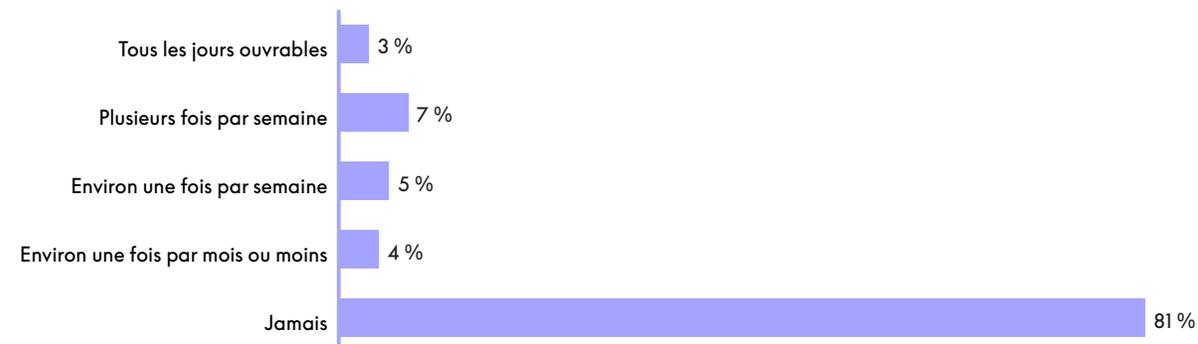
### Score à l'ISM selon l'absentéisme en raison de la consommation d'alcool ou de drogue



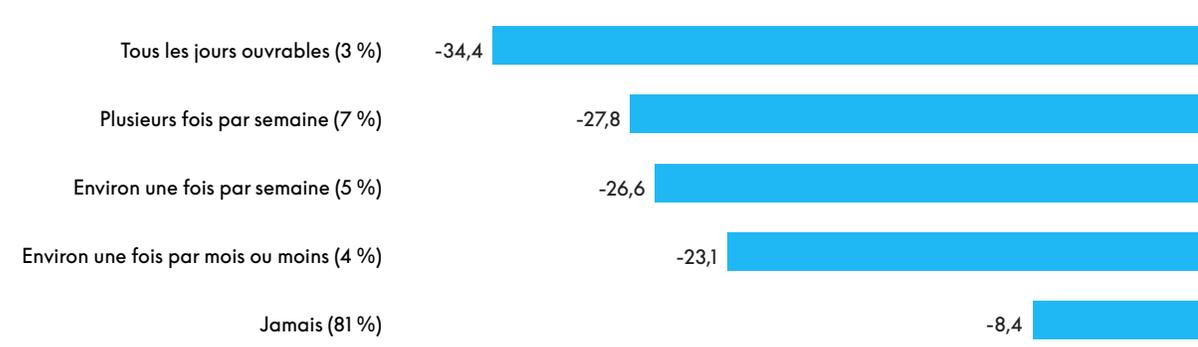
## Incidence de la consommation d'alcool ou de drogue sur les tâches et responsabilités domestiques ou familiales

- Quarante-vingt-un pour cent des participants n'ont jamais eu de difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales en raison de leur consommation d'alcool ou de drogue, et ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (-8,4).
- Près d'un participant sur cinq (19 pour cent) rapporte que la consommation d'alcool ou de drogue a une incidence sur leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales.
- Trois pour cent des participants qui ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales tous les jours obtiennent le pire score de santé mentale (-34,4).
- Les participants qui travaillent moins d'heures sont deux fois plus enclins à déclarer que leur consommation d'alcool ou de drogue fait en sorte qu'ils ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales au moins une fois par semaine.
- Les participants ayant des enfants et qui consomment de la drogue ou de l'alcool sont trois fois plus enclins que ceux qui n'ont pas d'enfants à déclarer que leur consommation fait en sorte qu'ils ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales au moins une fois par semaine.
- Les gestionnaires sont plus de trois fois plus susceptibles que les non-gestionnaires de signaler que leur consommation d'alcool ou de drogue fait en sorte qu'ils ont de la difficulté à s'acquitter de leurs tâches et responsabilités domestiques ou familiales au moins une fois par semaine.

## Fréquence à laquelle la consommation d'alcool ou de drogue a une incidence sur les tâches et responsabilités domestiques ou familiales



## Score à l'ISM selon la fréquence à laquelle la consommation d'alcool ou de drogue a une incidence sur les tâches et responsabilités domestiques ou familiales



# Argent dépensé pour se procurer de la drogue ou de l'alcool

On a demandé aux participants qui déclarent consommer n'importe quel type de substances s'ils ont dépensé de l'argent nécessaire pour payer autre chose (p. ex., le loyer, de la nourriture) afin de se procurer de la drogue ou de l'alcool. On a également demandé aux membres de ce groupe s'ils regrettaient d'avoir dépensé cet argent pour se procurer de la drogue ou de l'alcool.

## Dépenser de l'argent pour se procurer de la drogue ou de l'alcool au lieu d'articles essentiels

- Quarante-trois pour cent des participants n'ont jamais dépensé l'argent nécessaire pour payer d'autres articles afin d'acheter de l'alcool ou de la drogue, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-8,9).
- Dix-sept pour cent des participants ont dépensé l'argent qui était nécessaire pour payer d'autres articles afin d'acheter de l'alcool ou de la drogue.
- Les participants qui ont des enfants et qui déclarent consommer de la drogue ou de l'alcool sont trois fois plus enclins à dépenser de l'argent pour acheter de l'alcool ou de la drogue au lieu d'articles nécessaires que les participants qui n'ont pas d'enfants.
- Les participants n'ayant pas de fonds d'urgence sont près de quatre fois plus enclins à rapporter qu'ils dépensent de l'argent pour acheter de l'alcool ou de la drogue au lieu d'articles nécessaires que les participants qui ont un fonds d'urgence.
- Les gestionnaires sont près de trois fois plus susceptibles que les non-gestionnaires de dire qu'ils dépensent de l'argent pour acheter de l'alcool ou de la drogue au lieu d'articles nécessaires.

## Utilisation d'argent destiné à l'achat d'articles nécessaires pour se procurer de l'alcool ou de la drogue



## Score à l'ISM selon l'utilisation d'argent destiné à l'achat d'articles nécessaires pour se procurer de l'alcool ou de la drogue



## Regrets quant à l'argent dépensé pour se procurer de la drogue ou de l'alcool

- Soixante-seize pour cent des participants ne regrettent jamais de dépenser de l'argent pour se procurer de la drogue ou de l'alcool, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-7,7).
- Près d'un quart des participants (24 pour cent) regrettent dépenser de l'argent pour se procurer de la drogue ou de l'alcool.
- Les participants qui ont des enfants sont plus de deux fois plus susceptibles de regretter d'avoir dépensé de l'argent pour acheter de l'alcool de la drogue que les participants qui n'ont pas d'enfants.
- Les participants n'ayant pas de fonds d'urgence sont près de trois fois plus enclins à regretter d'avoir dépensé de l'argent pour se procurer de la drogue ou de l'alcool que les participants qui ont un fonds d'urgence.
- Les gestionnaires sont plus de deux fois plus susceptibles de regretter d'avoir dépensé de l'argent pour se procurer de l'alcool ou de la drogue que les non-gestionnaires.

## Regrets d'avoir dépensé de l'argent pour se procurer de l'alcool ou de la drogue



## Score à l'ISM selon les regrets d'avoir dépensé de l'argent pour se procurer de l'alcool ou de la drogue



# Motifs de la consommation d'alcool ou de drogue

- Parmi ceux qui consomment de l'alcool ou de la drogue, plus de la moitié (53 pour cent) y ont recours pour se détendre, 20 pour cent pour se sentir bien, et 19 pour cent en raison du stress causé par la pandémie.
- Quinze pour cent des participants signalent qu'ils consomment de l'alcool ou de la drogue en raison du stress engendré par l'argent ou les finances, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins élevé (-30,3).

## Motif pour lesquels les participants consomment de l'alcool ou de la drogue



## Score à l'ISM selon le motif pour lequel les participants consomment de l'alcool ou de la drogue



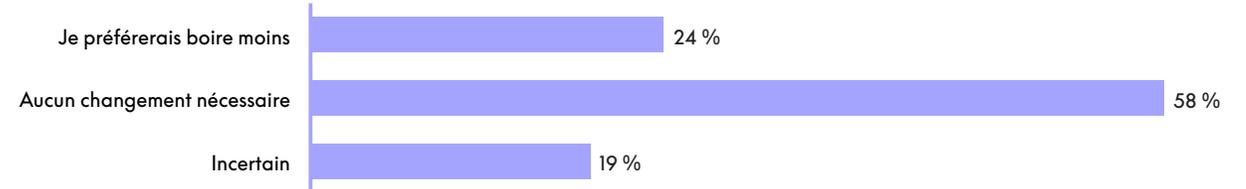
# Réduire la consommation de substances

## Réduire la consommation d'alcool

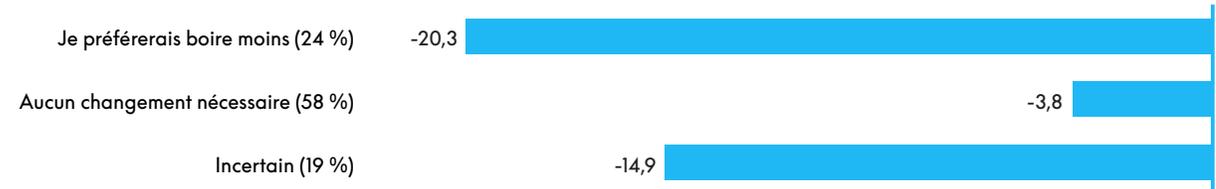
On a demandé aux participants qui consomment de l'alcool s'ils aimeraient boire moins qu'ils ne le font actuellement.

- Près du quart (24 pour cent) de ceux-ci préféreraient boire moins qu'ils ne le font actuellement, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins élevé (-20,3).
- Cinquante-huit pour cent d'entre eux affirment qu'ils n'ont pas besoin de modifier leur consommation d'alcool, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-3,8).
- À mesure que le nombre de verres par semaine augmente, la même chose se produit chez les personnes qui disent vouloir réduire leur consommation. Soixante-deux pour cent des participants qui consomment 15 verres ou plus par semaine préféreraient boire moins, comparativement aux douze pour cent qui consomment entre 1 et 3 verres par semaine.

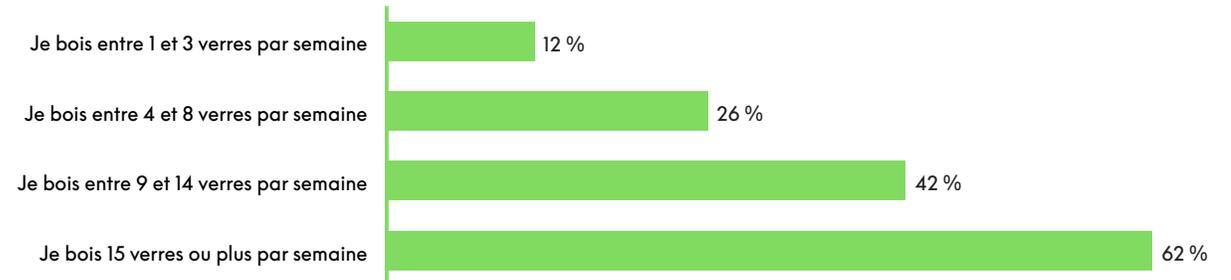
### Je préférerais boire moins que je ne le fais actuellement



### Score à l'ISM selon ceux qui préféreraient boire moins qu'ils ne le font actuellement



### Je préférerais boire moins

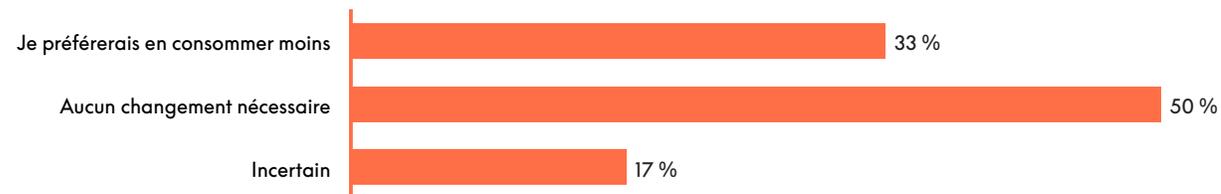


## Réduction de la consommation de drogue

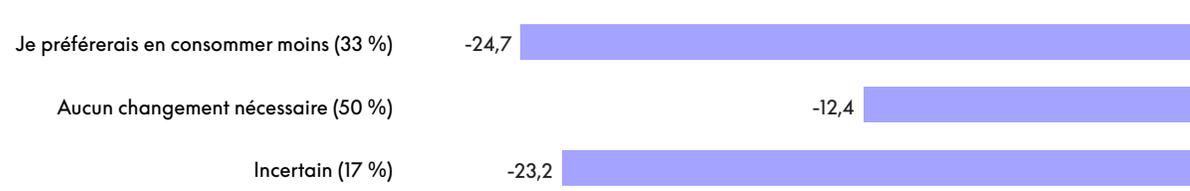
On a demandé aux participants qui consomment du cannabis récréatif au moins une fois par semaine, ou qui consomment des drogues illicites, s'ils préféreraient en consommer moins qu'ils ne le font actuellement.

- Un tiers (33 pour cent) de ceux-ci préféreraient consommer moins de drogue qu'ils ne le font actuellement, et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins élevé (-24,7).
- La moitié d'entre eux affirment qu'ils n'ont pas besoin de modifier leur consommation de drogue, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-12,4), bien que ce score soit inférieur au score de santé mentale global (-11,2).
- Les participants qui consomment du cannabis récréatif de quatre à six fois par semaine sont les plus enclins à vouloir en consommer moins comparativement aux autres utilisateurs.

### Je préférerais consommer moins de drogue que je ne le fais actuellement



### Score à l'ISM selon ceux qui préféreraient consommer moins de drogue qu'ils ne le font actuellement



### Je préférerais consommer moins de drogue que je ne le fais actuellement

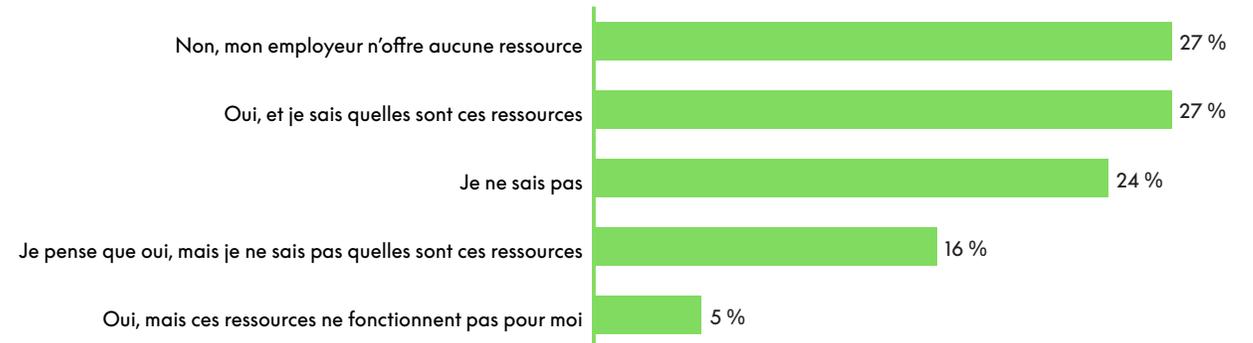


# Ressources offertes par l'employeur pour lutter contre l'abus de substances

On a demandé aux participants si leur employeur met des ressources à leur disposition pour résoudre un problème de consommation d'alcool ou de drogue.

- Un nombre égal de participants rapportent que leur employeur fournit (27 pour cent) ou ne fournit pas (27 pour cent) des ressources pour les aider à surmonter un problème de consommation d'alcool ou de drogue.
- Quarante pour cent ignorent si leur employeur propose des ressources, ou ne savent pas exactement quelles ressources sont offertes.
- On constate le pire score de santé mentale chez les cinq pour cent des participants qui rapportent que leur employeur fournit des ressources, mais qu'elles ne leur conviennent pas (-23,3).
- Les participants qui ont des enfants sont trois fois plus susceptibles de signaler que les ressources fournies par leur employeur ne leur conviennent pas que les participants qui n'ont pas d'enfants.
- Les gestionnaires sont trois fois plus susceptibles que les non-gestionnaires de rapporter que les ressources fournies par leur employeur ne leur conviennent pas.

## Ressources offertes par l'employeur afin de résoudre un problème d'alcool ou de drogue



## Score à l'ISM selon les ressources offertes par l'employeur afin de résoudre un problème d'alcool ou de drogue



# Inquiétude à propos de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée

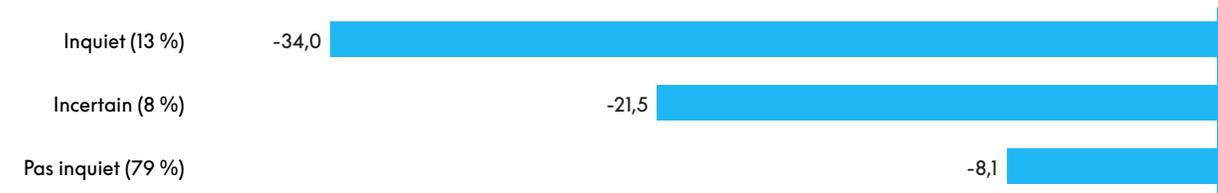
On a demandé aux participants s'ils s'inquiétaient de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée.

- Près de 80 pour cent (79 pour cent) des participants n'ont aucune inquiétude à ce propos, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-8,1).
- Treize pour cent des participants sont inquiets de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-34,0), plus de 20 points sous la moyenne globale (-11,2).
- Les participants qui ont des enfants sont deux fois plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de se dire inquiets de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de leur maisonnée.

## Inquiétude à propos de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée



## Score à l'ISM selon l'inquiétude à propos de la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de la maisonnée



# 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 24 avril et le 6 mai 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 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://www.lifeworks.com)

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

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

### À propos de la Hazelden Betty Ford Foundation

La Hazelden Betty Ford Foundation est une source de guérison et d'espoir pour les personnes, les familles et les collectivités touchées par la dépendance à l'alcool et aux drogues. Principal fournisseur national sans but lucratif de soins de santé mentale et de toxicomanie complets, en résidence ou ambulatoires, destinés aux adultes et aux jeunes, la Fondation dispose de centres de désintoxication et des services de télésanté à l'échelle nationale ainsi que d'un réseau de collaborateurs en soins de santé. Lancée en 1949 et ayant intégré le Betty Ford Center en 1982, la Fondation comprend maintenant une école d'études supérieures en toxicomanie, une division d'édition, un centre de recherche sur les dépendances; elle est vouée à la défense du rétablissement et au leadership éclairé et propose des programmes d'enseignement professionnel et médical, des ressources de prévention dans les écoles et un programme spécialisé pour les enfants qui grandissent dans des familles toxicomanes.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

 [www.HazeldenBettyFord.org](https://www.hazeldenbettyford.org)

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