

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

Canada | Novembre 2021

Solutions Mieux-être
 LifeWorks



Table des matières

1 Faits saillants du mois de novembre 2021

2 Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC} 4

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

3	Indice de santé mentale^{MC}	11
	(par province)	

4 Indice de santé mentale^{MC}
(par secteur d'activité) **13**

5 Score de Variation du stress mental 14

6	Variation du stress mental (en pourcentage)	15
---	--	----

Données démographiques	16
Géographie	16
Emploi	16

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

8 Pleins feux sur 19

Effet de la pandémie sur	
la vie professionnelle et personnelle	19
Incidence sur la vie professionnelle	19
Incidence sur la vie personnelle	21
Utilisation des services de santé mentale financés	
par l'employeur	22
Raisons de ne pas utiliser les services	
de santé mentale financés par l'employeur	23
Soutien en mieux-être mental	24
Mode de service	24
Aspects du mieux-être mental que les participants	
aimeraient privilégier	25

9 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC} 26

Méthodologie	26
Calculs	26
Données et analyses supplémentaires	26

Faits saillants du mois de novembre 2021

 Un Canadien en emploi sur quatre affirme que sa vie autant personnelle que professionnelle s'est détériorée depuis le début de la pandémie.

Se situant 10 points sous le score de référence antérieur à la pandémie, la santé mentale des Canadiens demeure sous tension.

- L'Indice de santé mentale de novembre 2021 est en légère hausse par rapport à celui du mois d'octobre, mais reste inférieur de 10 points au score de référence antérieur à 2020.
- Depuis le lancement de l'indice en avril 2020, on constate des différences entre les scores de santé mentale des participants qui ont un fonds d'urgence et de ceux qui n'en ont pas. Presque deux ans plus tard, les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence ont un score de santé mentale (-31,5) se situant plus de 20 points sous le score de l'ensemble du groupe (-10,0) et plus de 30 points sous le score des participants qui ont un fonds d'urgence (-0,2).
- Ayant chuté de plus de 6 points depuis octobre, le score de santé mentale des étudiants à temps plein demeure le plus faible (-25,6), et ce, par une marge importante.

Pour les Canadiens, mieux dormir est le facteur le plus bénéfique pour leur mieux-être mental.

- 44 % des Canadiens indiquent qu'un meilleur sommeil est ce qu'il y a de plus bénéfique pour leur santé mentale.
- Quarante pour cent indiquent que les aspects de la santé mentale qu'ils aimeraient le plus privilégier sont la concentration, la mémoire et la résolution de problèmes.

Près d'un quart des Canadiens en emploi affirment que leur vie professionnelle s'est détériorée depuis le début de la pandémie.

- 23 % des Canadiens indiquent que leur vie professionnelle a empiré depuis le début de la pandémie; le score de santé mentale de ce groupe se situe à 11 points sous la moyenne nationale.
- Les Canadiens en télétravail sont trois fois plus enclins que ceux qui travaillent à leur lieu de travail à signaler une amélioration de leur vie professionnelle depuis le début de la pandémie.
- 24 % des Canadiens affirment que leur vie personnelle a empiré depuis le début de la pandémie; le score de santé mentale de ce groupe se situe à 12 points sous la moyenne nationale.

Malgré une adoption plus généralisée d'un soutien en santé mentale numérique ou par vidéo, près de la moitié des Canadiens désirent obtenir du soutien en personne.

- Trente-sept pour cent des Canadiens indiquent qu'ils préfèrent un soutien en personne.
- Vingt-cinq pour cent n'ont pas de préférence.
- Les vingt-six pour cent qui restent indiquent une préférence pour un service par vidéo, numérique, téléphonique ou autre.

44 %

désirent améliorer leur sommeil.

37 %

préfèrent le counseling en personne.

40 %

désirent améliorer la concentration, la mémoire et la résolution de problèmes.

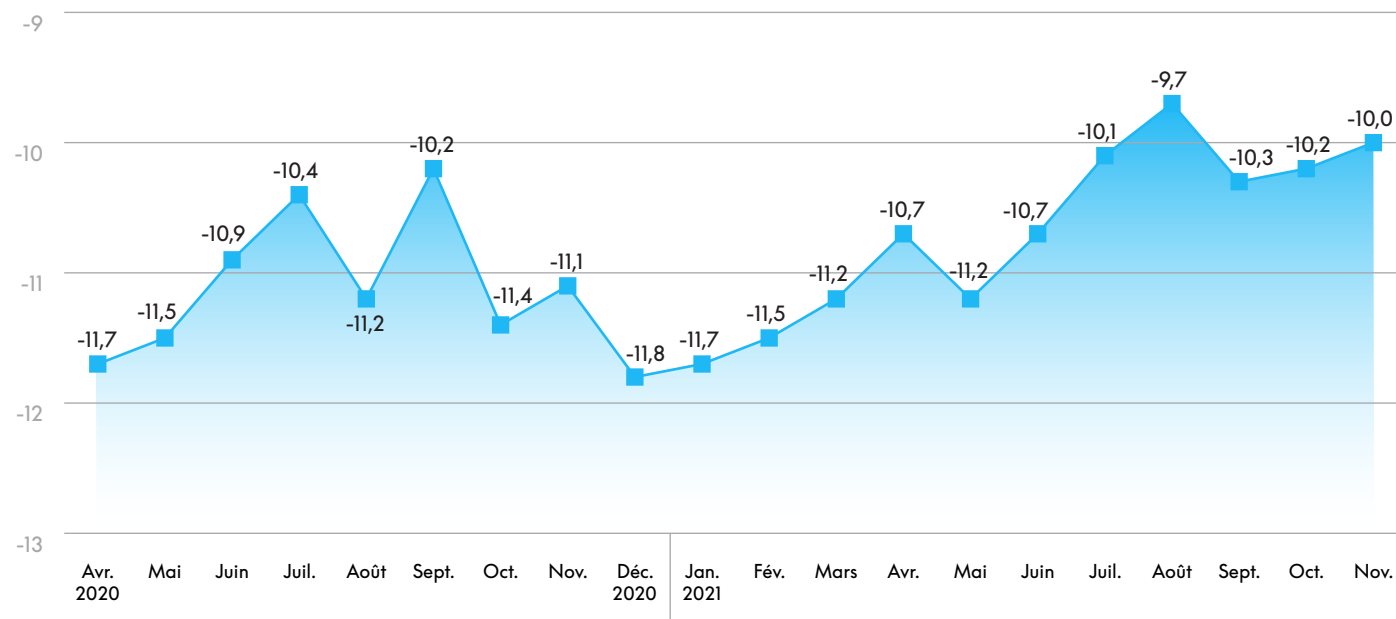
24 %

affirment que leur vie personnelle s'est détériorée depuis la pandémie.

Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque¹. **Au mois de novembre 2021, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -10,0 points.**

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



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

ISM mois courant
Novembre 2021

-10,0

Octobre 2021

-10,2

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

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-12,0), suivie de la mesure de l'anxiété (-10,8), de la productivité (-10,7), de l'isolement (-10,5), de l'optimisme (-10,2) et de la santé psychologique en général (-3,2). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque (3,9).

- Les scores secondaires relatifs à la dépression, à la productivité et au risque financier sont en baisse par rapport à octobre 2021.
- En hausse de 0,9 point, le score secondaire relatif à l'isolement est celui qui s'est amélioré le plus par rapport au mois précédent.
- Malgré une baisse de 1,3 point par rapport au mois d'octobre 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.

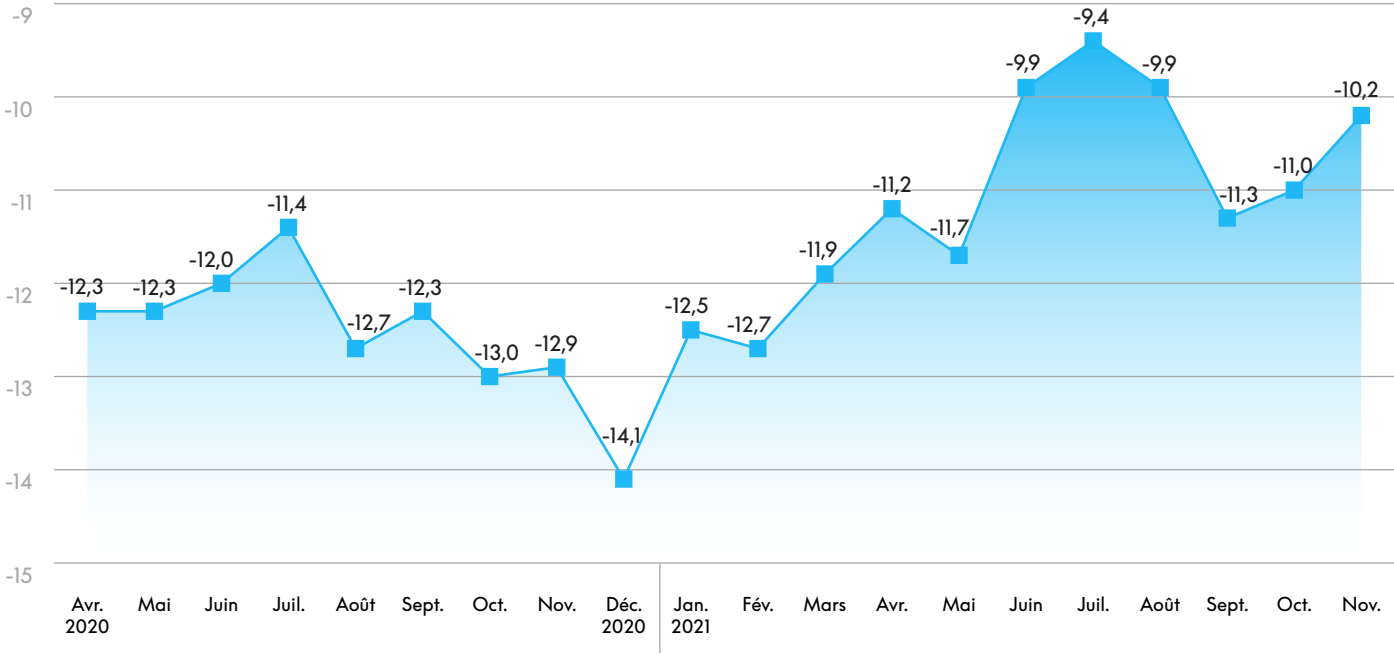
Scores secondaires de l'ISM ² 2021	Novembre	Octobre
Dépression	-12,0	-11,7
Anxiété	-10,8	-11,1
Productivité	-10,7	-10,2
Isolement	-10,5	-11,4
Optimisme	-10,2	-11,0
Santé psychologique	-3,2	-3,5
Risque financier	3,9	5,2

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

Optimisme

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

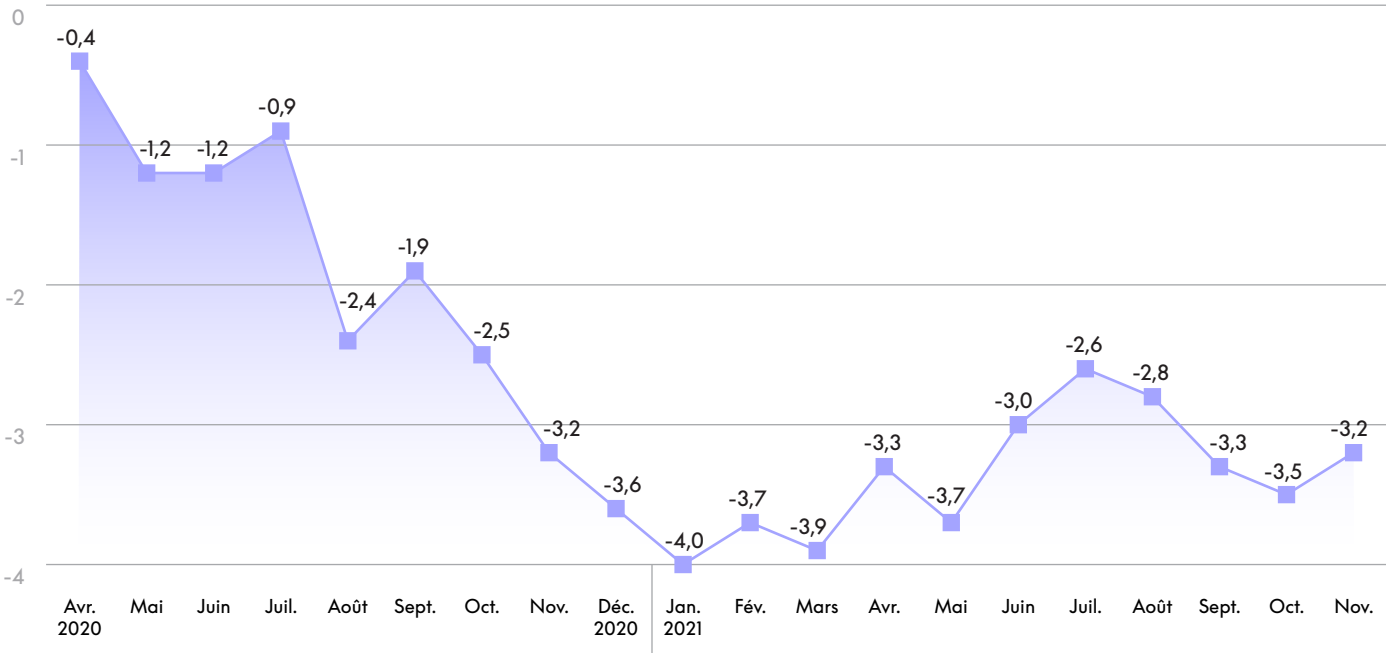
Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis décembre, le score secondaire relatif à l'optimisme est en hausse, ayant atteint son point le plus élevé à -9,4 en juillet 2021. Après avoir chuté en août et en septembre, le score secondaire relatif à l'optimisme continue de s'améliorer en novembre, pour atteindre -10,2.



Santé psychologique générale

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

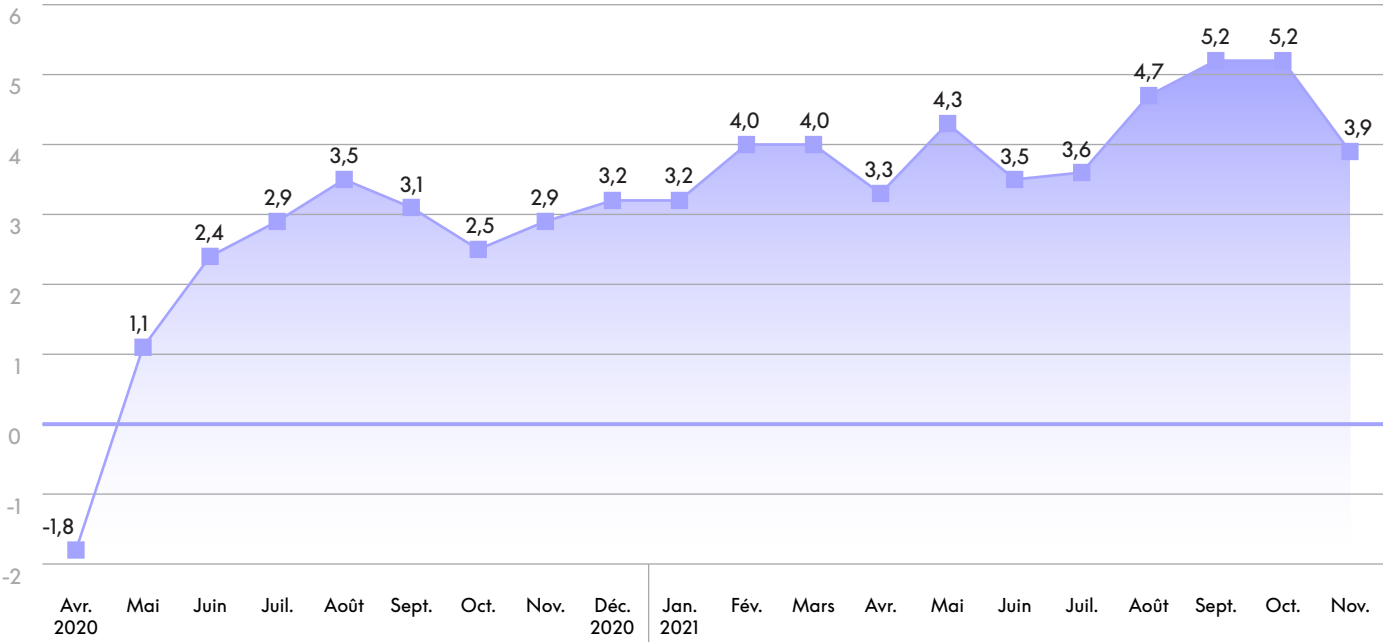
Entre le lancement de l'ISM en avril 2020 et janvier 2021, la santé psychologique générale des Canadiens a décliné pour se situer quatre points sous le score de référence antérieur à 2020. Depuis janvier 2021, les scores secondaires ont légèrement fluctué. Après une chute qui a duré trois mois, d'août à octobre 2021, le score de santé psychologique a connu une légère hausse en novembre pour atteindre -3,2.



Risque financier

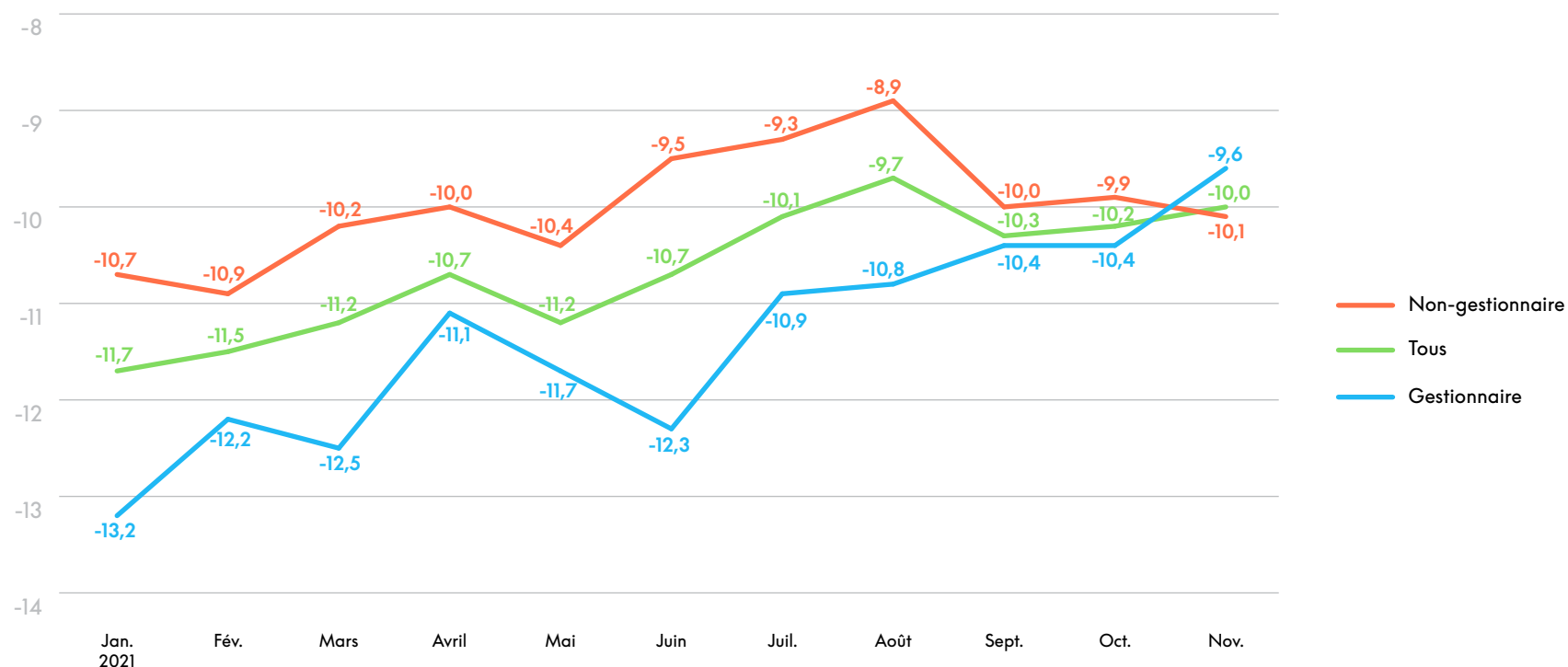
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Le score secondaire relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En novembre 2021, le score secondaire relatif au risque financier des Canadiens a perdu 1,3 point par rapport au mois précédent. Malgré cette baisse, à près de 4 points supérieur au score du mois d'octobre 2021, le score relatif au risque financier demeure le plus fort parmi les scores secondaires de santé mentale.



Gestionnaires et non-gestionnaires

Depuis janvier 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires sont plus faibles que ceux des non-gestionnaires et sont inférieurs à la moyenne canadienne globale. Les non-gestionnaires obtiennent des scores de santé mentale systématiquement plus élevés que ceux de la population canadienne. En septembre et octobre 2021, la différence entre les scores obtenus par les gestionnaires et les non-gestionnaires s'est réduite à moins d'un demi-point. En novembre, le score de santé mentale des gestionnaires (-9,6) a surpassé celui des non-gestionnaires (-10,1) ainsi que la moyenne globale canadienne (-10,0).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En novembre 2021, le score de santé mentale des femmes est de -12,3, comparativement à -7,8 pour les hommes.
- Au cours de chacun des 20 derniers mois, les scores de santé mentale ont augmenté avec l'âge.
- Depuis le lancement de l'indice en avril 2020, on constate des différences entre les scores de santé mentale des participants qui ont des enfants et de ceux qui n'en ont pas. Près de deux ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-11,5) que ceux qui n'en ont pas (-9,4).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi³ et 10 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-21,4), suivis de ceux dont le salaire a été réduit (-20,1) et des participants présentement sans emploi (-13,0).
- Cette tendance s'est inversée depuis janvier 2021, les gestionnaires ayant un score de santé mentale légèrement supérieur (-9,6) à celui des non-gestionnaires (-10,1).
- Les participants qui travaillent pour des organisations comptant entre 5 001 et 10 000 employés obtiennent 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 (-13,5).

Fonds d'urgence

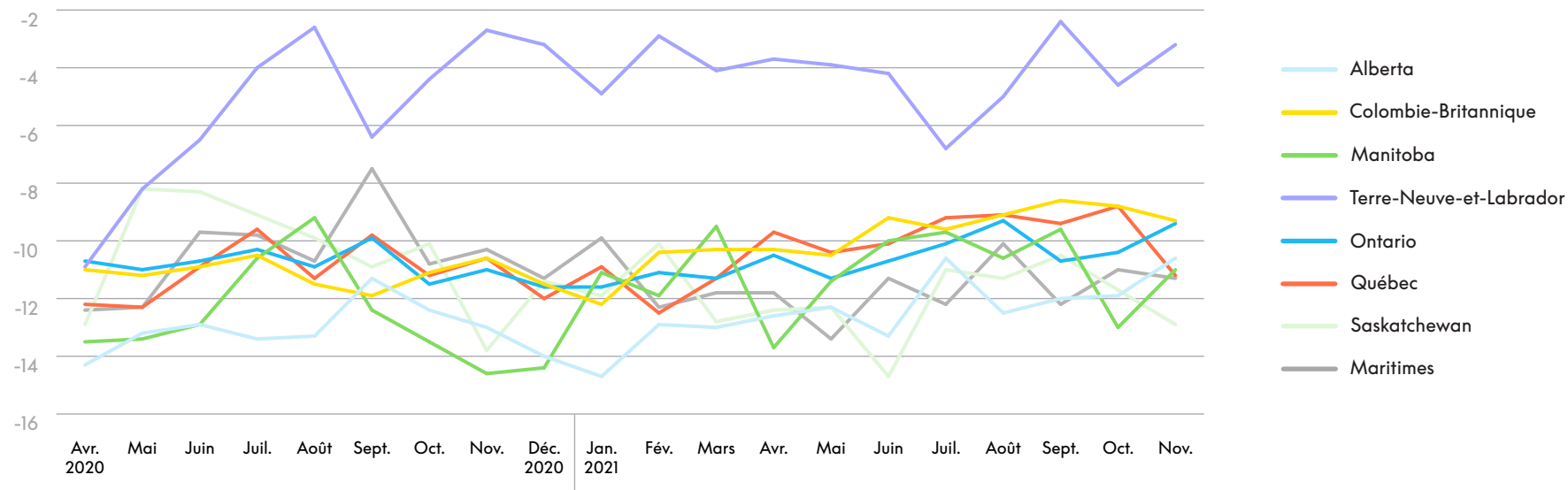
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-31,5) que l'ensemble du groupe (-10,0). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -0,2.

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

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

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux fluctuent. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblaient jusqu'à juillet 2021. En novembre 2021, on constate une différence importante entre le score en Saskatchewan, soit -12,9, et le score à Terre-Neuve-et-Labrador, soit -3,2.

- Grâce à une hausse de 1,4 point par rapport au mois précédent, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador demeure le plus élevé (-3,2).
- Au Québec, on observe la plus grande détérioration de la santé mentale; le score a chuté de 2,4 points entre le mois d'octobre et le mois de novembre, pour se situer 11 points sous le score de référence antérieur à 2020.
- C'est au Manitoba que le score de santé mentale s'est le plus amélioré (-11,0), grâce à une hausse de 2,0 points par rapport à octobre 2021.



Situation d'emploi	Nov. 2021	Oct. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-8,6	-8,7
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-21,4	-20,2
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-20,1	-23,9
Présentement sans emploi	-13,0	-14,1
Groupe d'âge	Nov. 2021	Oct. 2021
20 à 29 ans	-20,2	-21,3
30 à 39 ans	-14,8	-15,6
40 à 49 ans	-12,3	-11,8
50 à 59 ans	-7,7	-7,5
60 à 69 ans	-3,2	-3,6
Nombre d'enfants	Nov. 2021	Oct. 2021
Aucun	-9,4	-9,5
1 enfant	-11,5	-12,8
2 enfants	-11,5	-10,6
3 enfants ou plus	-11,3	-9,7

Province	Nov. 2021	Oct. 2021
Alberta	-10,6	-11,9
Colombie-Britannique	-9,3	-8,8
Manitoba	-11,0	-13,0
Terre-Neuve-et-Labrador	-3,2	-4,6
Maritimes	-11,3	-11,0
Québec	-11,2	-8,8
Ontario	-9,4	-10,4
Saskatchewan	-12,9	-11,7
Sexe	Nov. 2021	Oct. 2021
Homme	-7,8	-8,0
Femme	-12,3	-12,5
Revenu	Nov. 2021	Oct. 2021
Moins de 30 k\$/année	-17,4	-19,2
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,8	-14,7
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,0	-10,9
100 k\$ à <150 k\$/année	-7,3	-7,0
150 k\$ ou plus	-2,4	-3,3

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

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

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité)

Chutant de plus de 6 points en novembre, le score de santé mentale des étudiants à temps plein demeure le plus faible (-25,6). Ce score est considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : participants travaillant dans le secteur du commerce de gros (-13,4) et ceux travaillant dans le secteur des finances et de l'assurance (-11,7).

Les participants travaillant dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,0), de l'information et de la culture (-7,3) et de l'automobile (-7,8) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

La santé mentale des participants qui travaillent dans les secteurs des services d'hébergement et de restauration, de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse, et du secteur de l'exploitation minière, pétrolière et gazière s'est le plus améliorée depuis le mois dernier.

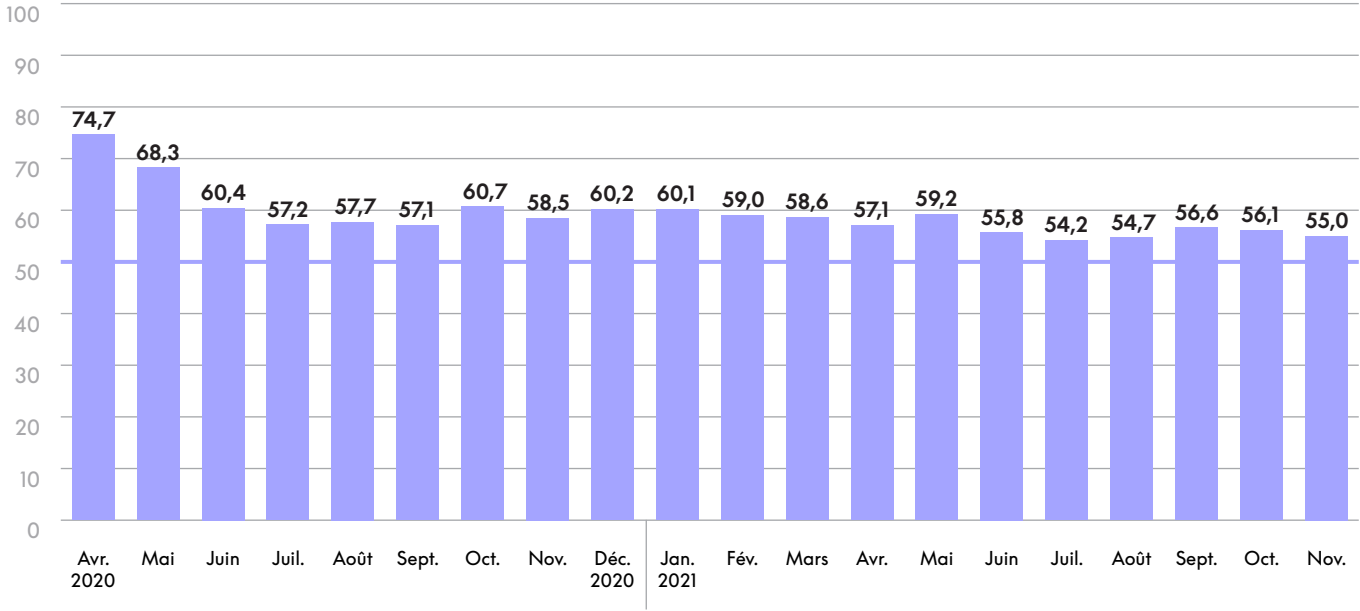
Les variations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau.

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

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 novembre 2021 s'établit à 55,0.** Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 18 % de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 8 % en ressentent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis avril 2020 dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.



VarStressM
Mois courant
Novembre 2021

55,0

VarStressM
Octobre 2021

56,1

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

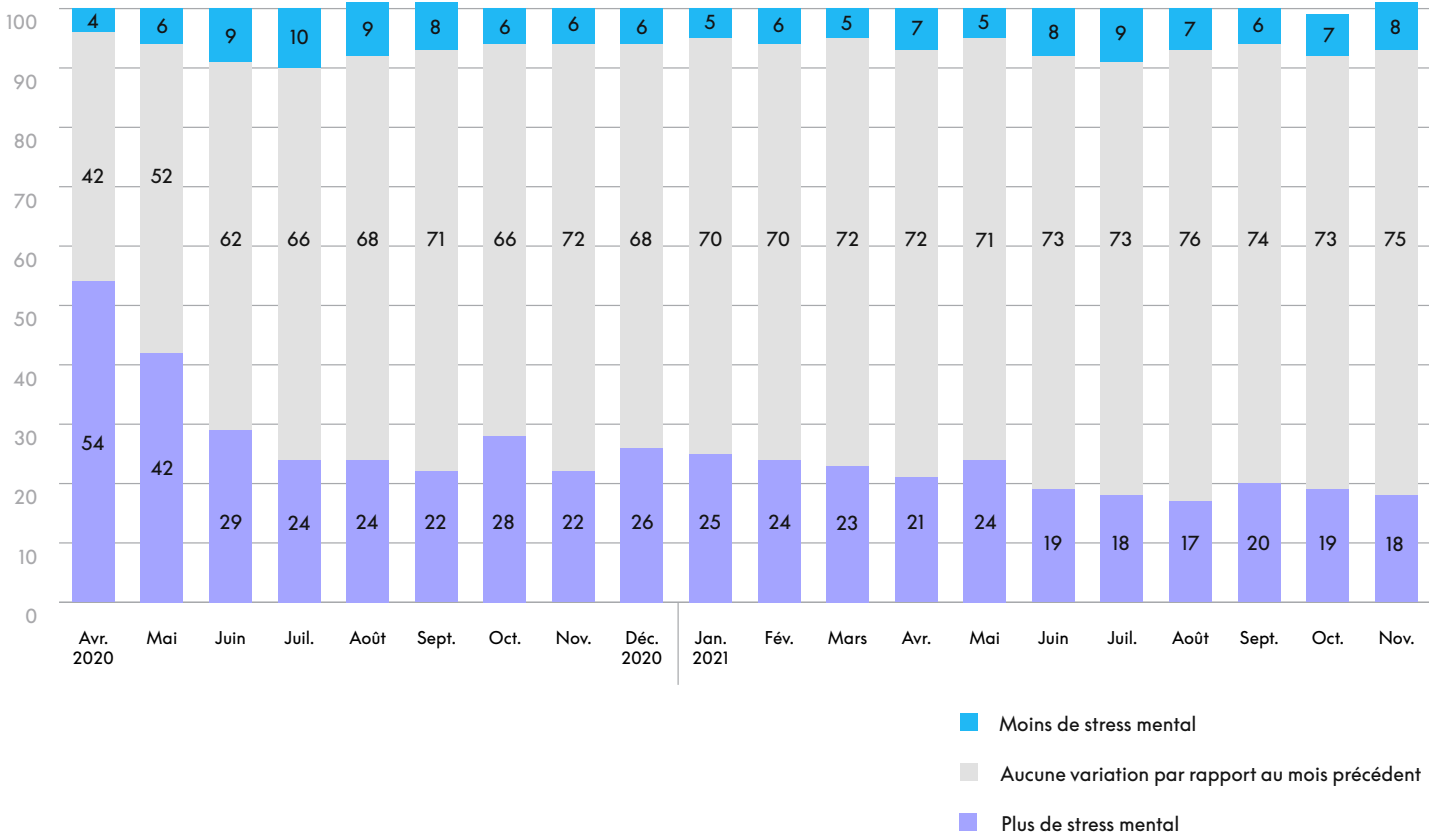
Variation du stress mental (en pourcentage)

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

Depuis 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 % des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. En novembre 2021, 18 % des participants signalent un stress mental accru d'un mois à l'autre, alors que 75 % disent ressentir le même niveau de stress mental et 8 % 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 novembre 2021, le score de Variation du stress mental est de 56,6 chez les femmes et de 53,5 chez les hommes.

Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent en Saskatchewan (58,4), suivis des résidents de l'Alberta (56,7), et de l'Ontario (56,1).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment dans les Maritimes (54,5), au Manitoba (54,2), suivis de la Colombie-Britannique (53,8) et du Québec (51,6).
- La seule province où l'on a constaté une baisse nette du stress mental est Terre-Neuve-et-Labrador (48,0).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (67,9), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (63,1), des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (54,1), puis des participants sans emploi (51,8).
- Les gestionnaires (55,0) et les non-gestionnaires (55,1) ont des augmentations du stress mental pratiquement égales.

Situation d'emploi	Nov. 2021	Oct. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	54,1	55,2
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	63,1	64,0
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	67,9	68,5
Présentement sans emploi	51,8	53,4
Groupe d'âge	Nov. 2021	Oct. 2021
20 à 29 ans	57,5	62,0
30 à 39 ans	58,7	58,8
40 à 49 ans	56,1	57,3
50 à 59 ans	53,8	54,7
60 à 69 ans	51,4	52,9
Nombre d'enfants	Nov. 2021	Oct. 2021
Aucun	53,9	55,5
1 enfant	58,4	57,5
2 enfants	55,8	57,3
3 enfants ou plus	58,1	58,1

Province	Nov. 2021	Oct. 2021
Alberta	56,7	58,8
Colombie-Britannique	53,8	55,5
Manitoba	54,2	54,9
Terre-Neuve-et-Labrador	48,0	53,8
Maritimes	54,5	56,6
Québec	51,6	54,0
Ontario	56,1	56,2
Saskatchewan	58,4	56,8
Sexe	Nov. 2021	Oct. 2021
Homme	53,5	54,0
Femme	56,6	58,1
Revenu	Nov. 2021	Oct. 2021
Moins de 30 k\$/année	55,3	58,4
30 k\$ à <60 k\$/année	56,4	56,2
60 k\$ à <100 k\$/année	54,8	55,5
100 k\$ à <150 k\$/année	55,4	56,4
150 k\$ ou plus	52,6	55,3

Taille de l'effectif	Nov. 2021	Oct. 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	55,5	54,6
2 à 50 employés	53,6	55,4
51 à 100 employés	53,7	54,6
101 à 500 employés	54,9	56,0
501 à 1000 employés	55,9	58,8
1001 à 5000 employés	55,6	57,4
5001 à 10 000 employés	57,1	57,4
Plus de 10 000 employés	56,0	56,4
Gestionnaire	Nov. 2021	Oct. 2021
Gestionnaire	55,0	57,2
Non-gestionnaire	55,1	55,4

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

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Variation du stress mental (par secteur d'activité)

En novembre 2021, les participants qui travaillent dans le secteur du transport et de l'entreposage (50,0) ne signalent aucune augmentation du stress mental comparativement au mois précédent. Un score de 50 signifie que la proportion des participants qui ressent plus de stress est équilibrée par la proportion qui en ressent moins. Un score inférieur à 50 indique que le groupe ressent moins de stress qu'au moins précédent.

Les participants du secteur des administrations publiques (58,6) ont connu la plus forte hausse du stress mental, suivis des participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (57,6) et de celui des soins de santé et assistance sociale (57,4).

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

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

Pleins feux sur

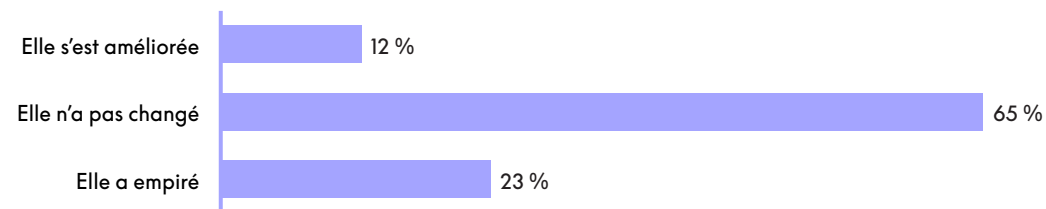
Effet de la pandémie sur la vie professionnelle et personnelle

Incidence sur la vie professionnelle

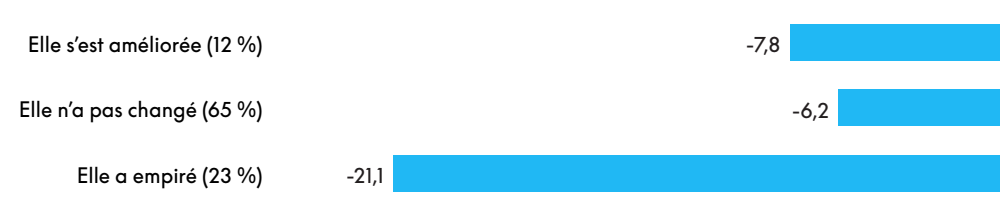
On a demandé aux participants de décrire leur vie professionnelle actuelle par rapport à celle qu'ils avaient avant la pandémie.

- Près des deux tiers (65 %) affirment que leur vie professionnelle n'a pas changé depuis le début de la pandémie, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus favorable (-6,2).
- Près d'un quart (23 %) des participants indiquent que leur vie professionnelle s'est détériorée depuis le début de la pandémie, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le moins favorable (-21,1), soit plus de 11 points sous la moyenne canadienne globale (-10,0).

En quoi votre vie professionnelle a-t-elle changé depuis le début de la pandémie?

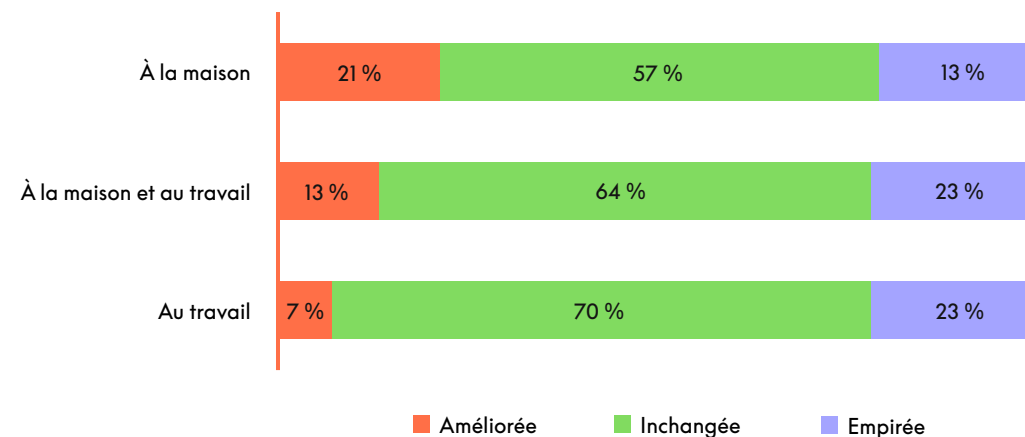


Score à l'ISM selon la manière dont votre vie professionnelle a changé depuis le début de la pandémie



- Les participants en télétravail sont trois fois plus enclins que les participants qui travaillent à leur lieu de travail à signaler une amélioration de leur vie professionnelle depuis le début de la pandémie.
- Les participants qui partagent leur temps entre la maison et le lieu de travail sont près de deux fois plus susceptibles d'affirmer que leur vie professionnelle s'est améliorée, comparativement aux participants qui travaillent exclusivement à leur lieu de travail.
- Les participants dont les heures ou le salaire ont été réduits sont plus de deux fois plus susceptibles que les participants dont le salaire ou les heures n'ont pas changé d'affirmer que leur vie professionnelle a empiré depuis le début de la pandémie.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois plus enclins que les participants qui en ont un à affirmer que leur vie professionnelle s'est détériorée par rapport à la période précédant la pandémie.

Manière dont la vie professionnelle a changé depuis le début de la pandémie (lieu de travail)

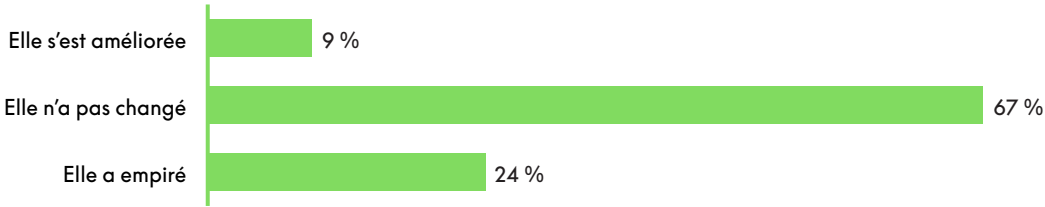


Incidence sur la vie personnelle

En novembre 2021, on a demandé aux participants de décrire leur vie personnelle actuelle par rapport à celle qu'ils avaient avant la pandémie.

- Les deux tiers des participants (67 %) affirment que leur vie personnelle n'a pas changé depuis le début de la pandémie, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus favorable (-6,1).
- Près d'un quart (24 %) des participants indiquent que leur vie personnelle s'est détériorée depuis le début de la pandémie, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le moins favorable (-22,0), soit 12 points sous la moyenne canadienne globale (-10,0).
- Les participants dont les heures ou le salaire ont été réduits sont deux fois plus susceptibles que les participants dont le salaire ou les heures n'ont pas changé d'affirmer que leur vie personnelle a empiré depuis le début de la pandémie.
- Les participants de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles d'affirmer que leur vie personnelle s'est améliorée depuis le début de la pandémie comparativement aux participants de 50 ans et plus.

En quoi votre vie personnelle a-t-elle changé depuis le début de la pandémie?



Score à l'ISM selon la manière dont votre vie personnelle a changé depuis le début de la pandémie

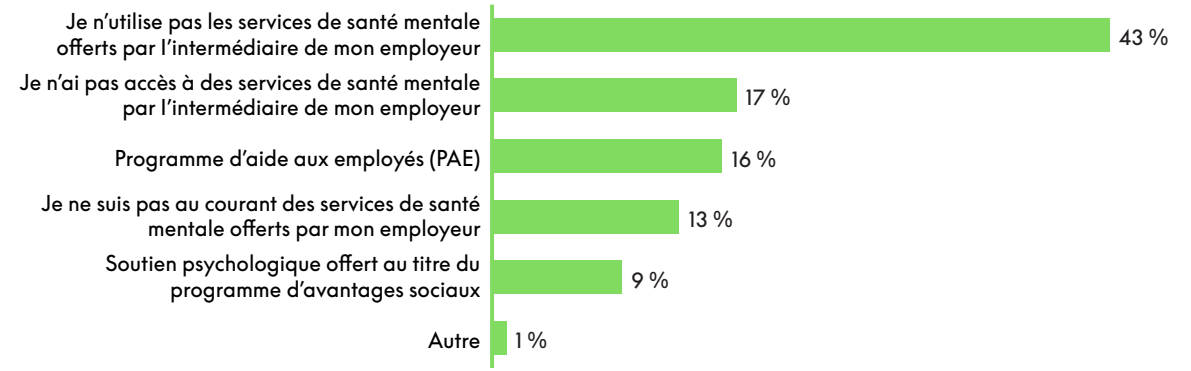


Utilisation des services de santé mentale financés par l'employeur

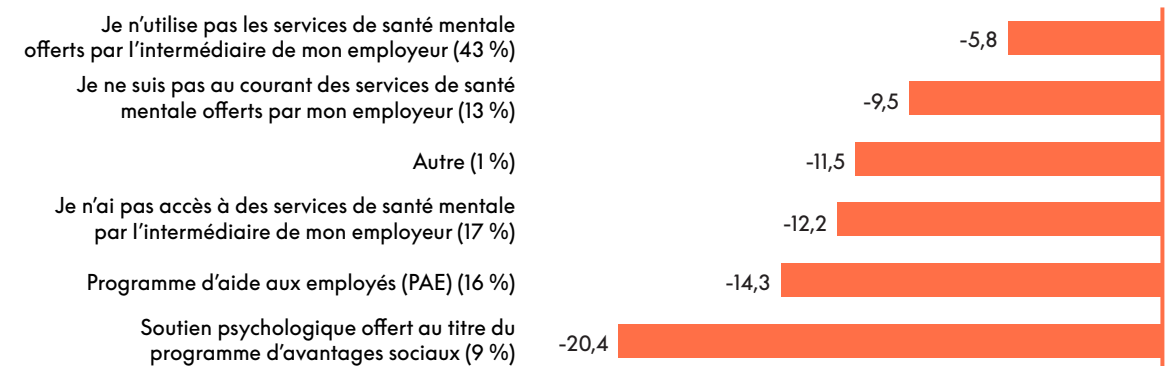
On a demandé aux participants s'ils utilisent les services de santé mentale financés par leur employeur.

- Quarante-trois pour cent des participants disent qu'ils n'utilisent pas les services de santé mentale accessibles par l'intermédiaire de leur employeur, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le moins favorable (-5,8).
- Près d'un participant sur dix (9 %) dit avoir recours à du soutien psychologique par l'intermédiaire du programme d'avantages sociaux, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le moins favorable (-20,4).
- Les participants qui ont des enfants sont 60 % plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas d'avoir recours au programme d'aide aux employés (PAE).
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires d'obtenir du soutien psychologique par l'intermédiaire de leur programme d'avantages sociaux.

Utilisation des services de santé mentale financés par l'employeur



Score à l'ISM selon l'utilisation des services de santé mentale financés par l'employeur

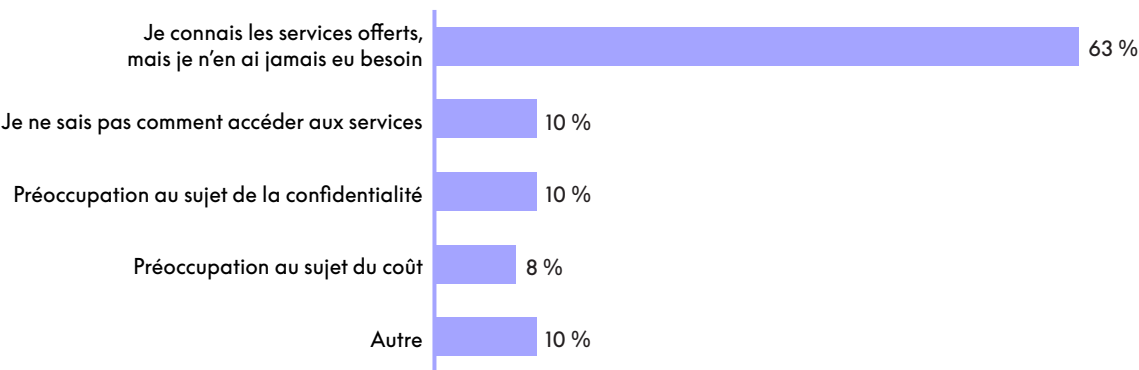


Raisons de ne pas utiliser les services de santé mentale financés par l'employeur

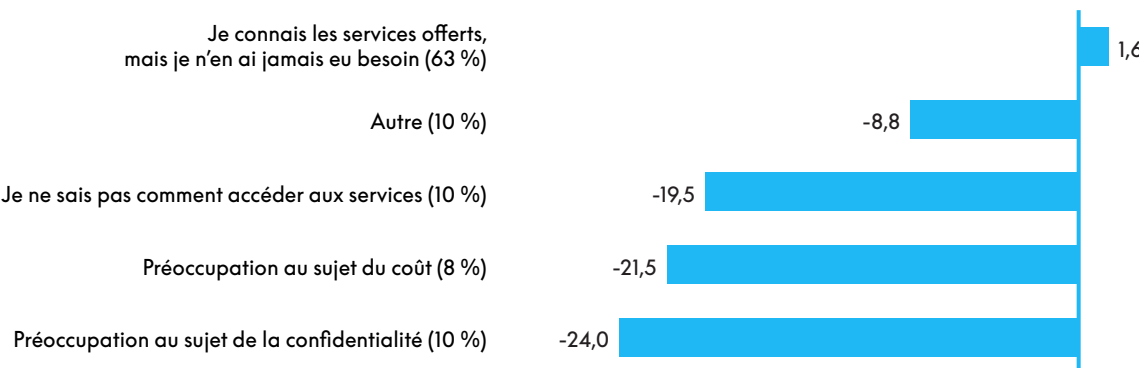
On a demandé aux participants qui n'utilisent pas les services de santé mentale accessibles par l'intermédiaire de leur employeur de dire pourquoi ils ne le font pas.

- Près des deux tiers (63 %) des participants affirment qu'ils savent que ces services sont disponibles, mais qu'ils n'en ont jamais eu besoin, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus favorable (1,6).
- Dix pour cent des participants indiquent qu'ils ne savent pas vraiment comment obtenir ce soutien, et 10 % sont préoccupés par les questions de confidentialité; c'est pourquoi ils n'ont pas recours aux services de santé mentale accessibles par l'intermédiaire de leur employeur.

Raisons de ne pas utiliser les services de santé mentale financés par l'employeur



Score à l'ISM selon les raisons de ne pas utiliser les services de santé mentale financés par l'employeur



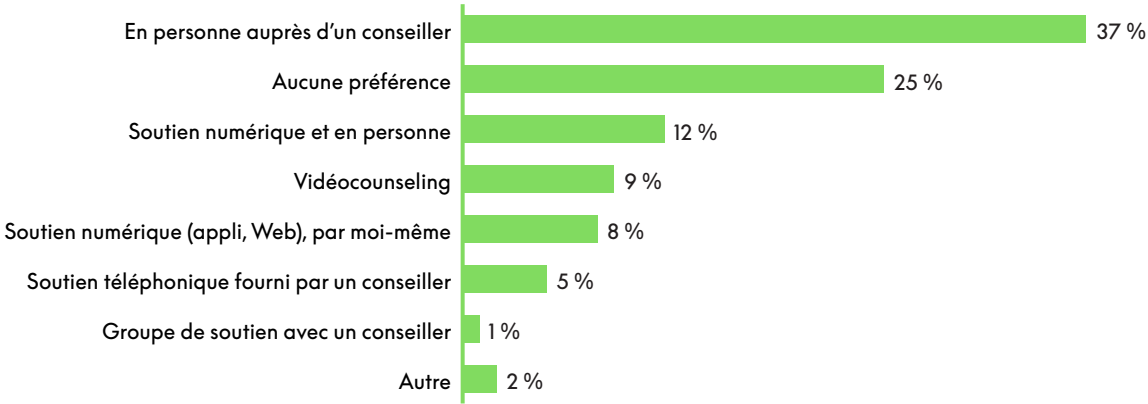
Soutien en mieux-être mental

Mode de service

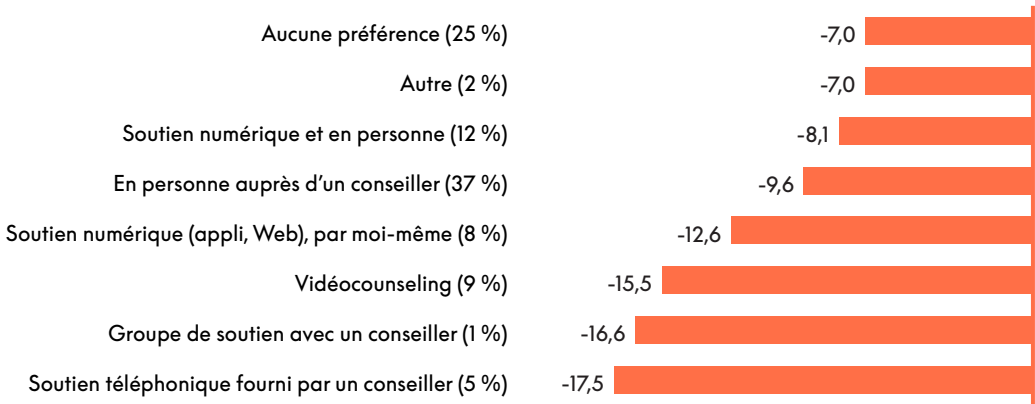
On a demandé aux participants d'indiquer le mode de soutien en mieux-être mental qu'ils préfèrent.

- Plus d'un tiers (37 %) des participants affirment que le soutien en personne, auprès d'un conseiller, est leur mode de soutien préféré.
- Un quart (25 %) des participants disent ne pas avoir de préférence, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus favorable (-7,0).
- Les participants qui ont des enfants sont 70 % plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de choisir le vidéocounseling comme mode de soutien de prédilection.

Modes de service privilégiés pour obtenir du soutien



Score à l'ISM selon les modes de service privilégiés pour obtenir du soutien

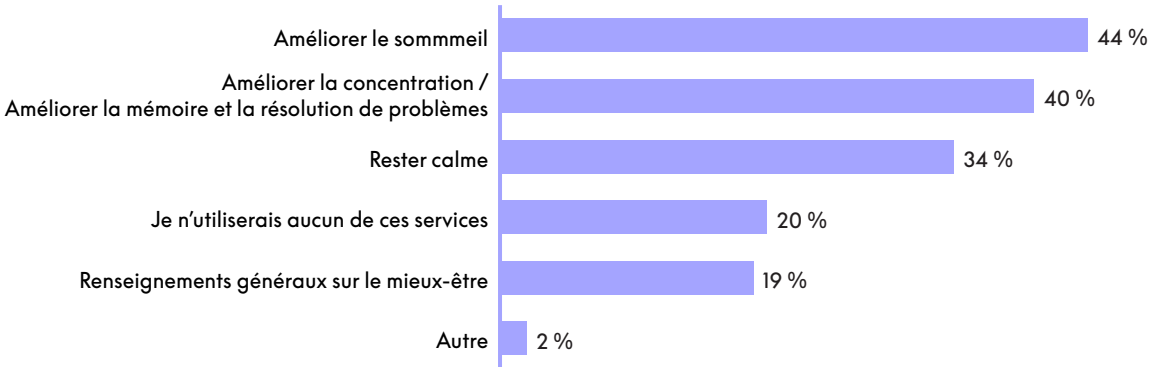


Aspects du mieux-être mental que les participants aimeraient privilégier

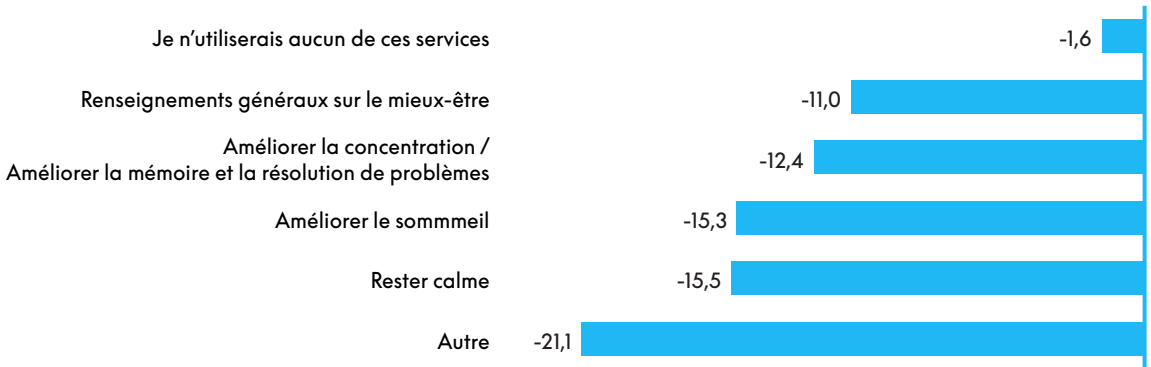
On a questionné les participants à propos des aspects du mieux-être mental qu'ils aimeraient privilégier.

- Plus de 40 % (44 %) des participants disent qu'améliorer leur sommeil est l'aspect du mieux-être mental qu'ils aimeraient privilégier.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont près de deux fois plus enclins que ceux qui en ont un à dire que rester calme est l'aspect qu'ils aimeraient privilégier.

Aspects du mieux-être mental que les participants aimeraient privilégier



Score à l'ISM selon les aspects du mieux-être mental que les participants aimeraient privilégier



Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité. L'Indice de santé mentale^{MC} fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi dans chaque région, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'ISM ont pour but de prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et d'indiquer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale^{MC} compte trois parties :

- L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) global, qui est une mesure de la variation par rapport au score de référence de la santé mentale et du risque.
- Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
- Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la communauté.

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, du secteur d'activité

et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes participants répondent chaque mois au sondage pour éviter tout biais d'échantillonnage. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale^{MC} est publié depuis le mois d'avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 9 et le 22 novembre 2021.

Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale^{MC}, la première étape a consisté à établir un système de notation convertissant les réponses individuelles à chaque question en valeur ponctuelle. Les valeurs ponctuelles les plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque inférieur pour la santé mentale. Les scores de chaque personne ont été additionnés, puis divisés par le nombre total de points possible, pour obtenir un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels.

Pour démontrer la variation, les scores du mois courant sont ensuite comparés avec le score de référence et avec ceux du mois précédent. Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019. Il s'agit d'une période de relative stabilité sociale et de croissance économique soutenue. **La variation par rapport au score de référence est l'Indice de santé mentale^{MC}. Un score de zéro à**

l'Indice de santé mentale^{MC} représente une absence de variation, un score positif représente une amélioration, et un score négatif représente un déclin.

Un score de Variation du stress mental est également rapporté, puisqu'un stress mental accru et prolongé peut contribuer à la détérioration de la santé mentale. Il est rapporté séparément et ne fait pas partie du calcul de l'Indice de santé mentale^{MC}. Le score de Variation du stress mental est égal au (Pourcentage rapportant moins de stress mental + Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental * 0,5) * -1 + 100. Le score indique la variation par rapport au mois précédent. **Un score de Variation du stress mental de 50 signifie que le stress mental n'a pas changé par rapport au mois précédent. Un score supérieur à 50 montre une augmentation du stress mental, et un score inférieur à 50 montre une diminution du stress mental.** La plage s'étend de 0 à 100. Une succession de scores supérieurs à 50, de mois en mois, indique un risque élevé.

Données et analyses supplémentaires

La répartition démographique des scores secondaires et les analyses corrélationnelles croisées et personnalisées sont disponibles sur demande. L'analyse comparative par rapport aux résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande.

Écrivez à ISM@lifeworks.com

À propos de Solutions Mieux-être LifeWorks

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

Pour de plus amples renseignements, visitez :

 LifeWorks.com

 twitter.com/LifeWorks

 linkedin.com/company/lifeworks