



# Table des matières

Faits saillants du mois de janvier	
Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	5
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale™	6
Indice de santé mentale <sup>MC</sup> (par province)	Ç
Indice de santé mentale™ (secteur d'activité)	12
Score de Variation du stress mental	13
Variation du stress mental (en pourcentage)	14
Variation du stress mental (secteur d'activité)	17
Pleins feux sur	18
État émotionnel	18
Changement de priorités en raison de la pandémie de COVID-19	19
Incidence positive de la pandémie de COVID-19	2
Incidence négative de la pandémie de COVID-19	22
Emploi durant la pandémie	23
Habitudes de consommation	24
Aperçu de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	26
Méthodologie	26
Calculs	27
Données et analyses supplémentaires	27







# Faits saillants du mois de janvier

Alors que les Canadiens amorcent l'année 2021, les restrictions liées à la COVID-19 sont toujours en place dans la plus grande partie du pays. Les répercussions de la pandémie continuent à affecter la santé mentale des Canadiens, le mois de janvier marquant dix mois consécutifs où l'on constate une détérioration de la santé mentale, comparativement à ce que l'on voyait avant la pandémie.

Au déclin marqué qui avait été enregistré initialement en avril 2020 ont succédé de légères améliorations de mai à juillet 2020. Cette tendance s'est inversée en août, puis s'est légèrement redressée en septembre, pour fléchir en octobre, s'améliorer légèrement en novembre et se détériorer en décembre, pour atteindre son point le plus bas. Le score en janvier est pratiquement égal à celui de décembre et est identique à celui d'avril 2020, quand l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> a été lancé, peu après le début de la pandémie. Sur le plan de la santé mentale, la situation en janvier continue d'être préoccupante, les résultats montrant que la détresse des travailleurs est actuellement semblable à celle du un pour cent des travailleurs canadiens les plus en détresse, avant 2020.

La proportion des participants qui rapportent plus de stress que le mois précédent (25 pour cent) est presque égale à celle du mois précédent, alors que la proportion de ceux qui signalent moins de stress n'est que de 5 pour cent. Si le niveau de stress pour la majorité des participants (70 pour cent) n'a pas changé par rapport au mois précédent, le niveau de stress cumulatif demeure élevé, même pour ce groupe, en raison de l'augmentation du stress au fil des mois depuis le début de la pandémie. Compte tenu de l'augmentation récente des cas dans plusieurs régions au pays et des restrictions qui en découlent, la pression continuera à se faire sentir.

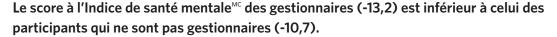
La santé psychologique en général continue de se détériorer. En janvier, le score de risque de santé psychologique des Canadiens est inférieur de 3,6 points par rapport au moment où l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> a été lancé, en avril 2020.

Les restrictions qui se prolongent et la distanciation sociale entraînent une épidémie de solitude secondaire. En janvier, le score relatif à l'isolement est à son point le plus bas (-12,8) depuis le lancement de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>.

Un score positif à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> indique que la santé mentale de l'ensemble des travailleurs s'est améliorée par rapport à la période de référence, qui va de 2017 à 2019. Plus le score positif est élevé, plus l'amélioration est importante. À l'inverse, lorsqu'un score à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est négatif, la santé mentale des travailleurs est en déclin comparativement à la période de référence. Plus le score négatif est élevé, plus le recul est marqué. Un score de zéro signifie que l'état de santé mentale des répondants est resté le même que celui établi pour la période de référence.







Depuis avril, les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale jusqu'au mois de juillet; toutefois, de juillet à août, on a constaté une détérioration dans plusieurs régions. En janvier, le Manitoba, les Maritimes et le Québec ont rapporté une modeste amélioration de la santé mentale, alors qu'une détérioration a été observée à Terre-Neuve-et-Labrador, en Alberta, en Colombie-Britannique, en Saskatchewan et en Ontario. **Toujours en janvier, le plus faible score de santé mentale est constaté en Alberta (-14,7), où une chute de 0,8 point a été enregistrée par rapport au mois de décembre.** 

Pour le huitième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale moyen le plus faible (-26,7) par rapport aux participants de tous les autres secteurs d'activité. De plus, les étudiants ont connu la plus importante augmentation de la variation du stress mental (67,5).

Près d'un répondant sur dix (9 pour cent) occupe un emploi stable et arrondit son salaire grâce à un petit boulot; ce groupe obtient un score de santé mentale considérablement plus faible (-20,2) que les participants qui travaillent à temps plein (-14,3) ou ceux qui ont un petit boulot à temps partiel (-13,0).

Les résultats des mois de juin et d'août 2020 indiquent que les émotions les plus fréquemment signalées par les participants sont l'inquiétude, le calme et la frustration. Près d'un an après le début de la pandémie, les émotions les plus souvent citées demeurent l'inquiétude (23 pour cent), le calme (21 pour cent) et la frustration (19 pour cent), et leur proportion est sensiblement la même que celle observée les mois précédents. Comparativement aux hommes, les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles d'affirmer que l'émotion qu'elles ressentent principalement est l'inquiétude et 50 pour cent moins enclines à citer le calme. Les participants qui mentionnent la gratitude sont ceux dont la santé mentale est la meilleure.

Malgré la pandémie mondiale, les Canadiens continuent de gérer leur vie quotidienne, leurs pensées se tournant moins vers les ajustements temporaires et davantage sur ce à quoi pourrait ressembler la « nouvelle réalité ». De nombreux Canadiens revoient leurs priorités, compte tenu des répercussions de la pandémie sur leur travail, leurs finances, leurs relations sociales et leur santé physique et mentale. Les aspects les plus fréquemment cités par les répondants qui désirent changer leurs priorités sont la famille (57 pour cent), la santé physique (50 pour cent),





la sécurité financière (43 pour cent) et s'amuser ou profiter de la vie (42 pour cent). **Un tiers** des participants indiquent qu'ils désirent privilégier leur santé mentale. Les participants qui ont entre 20 ans et 29 ans sont près de deux fois plus susceptibles de signaler qu'ils souhaitent accorder la priorité à leur santé mentale, comparativement à ceux qui ont plus de 60 ans.

La pandémie de COVID-19 touche les Canadiens de diverses manières : vie sociale restreinte, passage au télétravail, maladie, décès d'êtres chers, etc. Néanmoins, certains Canadiens constatent que la pandémie s'est accompagnée de changements inédits et d'avantages invisibles. Les aspects les plus fréquemment cités sont l'incidence positive sur les relations personnelles (16 pour cent), suivie de la sécurité financière (10 pour cent) et de la santé physique (9 pour cent). Les participants qui rapportent un changement positif dans leur vie sociale obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-5,6).

Comme on pouvait s'y attendre, les répercussions de la pandémie de COVID-19 ont été difficiles pour la majorité des Canadiens. Les aspects les plus fréquemment cités sont l'incidence négative sur la vie sociale (24 pour cent), suivie de la santé mentale (15 pour cent) et de la sécurité financière (13 pour cent). On observe le score de santé mentale le plus faible parmi les participants qui indiquent que l'incidence négative la plus importante concerne leur santé mentale (-26,9), suivis des participants qui rapportent une altération de leur sécurité financière (-21,1) et de ceux qui signalent une incidence négative sur leur emploi ou leur carrière (-17,1). Les participants de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles de signaler la plus importante incidence négative sur leur santé mentale comparativement aux participants de plus de 60 ans.

Alors que les Canadiens s'efforcent de traverser la pandémie sans encombre, l'emploi reste un facteur de stabilisation essentiel. Les finances et l'isolement demeurent les principaux facteurs influençant la santé mentale, et la stabilité de l'emploi constitue un facteur de risque considérable de mauvaise santé mentale. Soixante-six pour cent des répondants indiquent que leurs heures ou leur salaire n'ont pas changé, alors que 17 pour cent d'entre eux rapportent travailler moins d'heures et 7 pour cent signalent une réduction de leur paie ou de leur salaire. Les participants qui rapportent une réduction de leur paie ou de leur salaire durant la pandémie ont un score de santé mentale de près de 10 points de moins que la moyenne nationale; ceux qui travaillent moins d'heures ont un score de santé mentale se situant 6 points en deçà de la moyenne.





Des résultats antérieurs (juin 2020) indiquent que moins d'un quart (19 pour cent) des répondants vont probablement reprendre leurs anciennes habitudes de consommation. Plus de 6 mois plus tard, 29 pour cent des participants signalent qu'ils reprendront leurs anciennes habitudes de consommation. Parmi ceux qui ne reprendront pas leurs anciennes habitudes de consommation, les raisons les plus souvent évoquées sont la crainte du risque d'infection (25 pour cent) et l'inquiétude par rapport à la sécurité d'emploi ou des revenus (23 pour cent).







## 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. **Au mois de janvier 2021, l'Indice de santé mentale**<sup>MC</sup> **global s'établit à -12 points.** Une diminution de 12 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.



Les données de janvier indiquent que, pour un dixième mois consécutif, l'état de santé mentale des Canadiens est précaire.



<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>™</sup>

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-13,4), suivie de la mesure de l'anxiété (-13,1), de l'isolement (-12,8), de l'optimisme (-12,5), de la productivité (-11,6) et de la santé psychologique en général (-4,0). La mesure du risque correspondant au meilleur score de santé mentale, et la seule mesure supérieure au score de référence, est celle du risque financier (3,2).

- Les scores relatifs à l'isolement,
   à la santé psychologique en général
   et à l'anxiété sont en baisse par rapport
   aux résultats du mois de décembre.
- Avec une augmentation de 1,6 point, le score relatif à l'optimisme affiche la plus grande amélioration par rapport au mois précédent.
- Le score relatif au risque financier est identique à celui de décembre, soit 3,2 points; il demeure le plus fort parmi les scores secondaires, et est supérieur au score de référence antérieur à 2020.

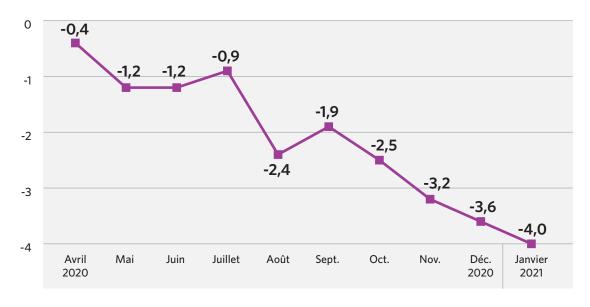
Scores secondaires de l'ISM <sup>2</sup>	Janvier 2021	Décembre 2020
Dépression	-13,4	-13,9
Anxiété	-13,1	-13,0
Isolement	-12,8	-12,0
Optimisme	-12,5	-14,1
Productivité	-11,6	-12,4
Santé psychologique	-4,0	-3,6
Risque financier	3,2	3,2



<sup>2</sup> La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.



#### Santé psychologique en général



#### Santé psychologique en général

Depuis le mois d'avril, la santé psychologique en général s'est détériorée. Malgré la modeste amélioration constatée en juillet et en septembre, dans l'intervalle de dix mois qui a suivi le lancement de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>, la santé psychologique des Canadiens continue de se détériorer. En janvier, le score mesurant le risque relatif à la santé psychologique des Canadiens est inférieur de 3,6 points à celui d'avril 2020, moment où l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> a été lancé.

#### **Isolement**



#### Isolement

En janvier, le score secondaire relatif à l'isolement est à son point le plus bas (-12,8) depuis le lancement de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> en avril 2020. Malgré une hausse marquée de 2,4 points d'août à septembre, cette embellie n'a pas persisté les mois suivants et le score relatif à l'isolement reste bien inférieur au score de référence antérieur à la COVID-19 depuis avril 2020.





#### **Risque financier**



### Risque financier

Le score relatif au risque financier a augmenté de 5,3 points entre son niveau le plus bas atteint en avril 2020 (-1,8) et son niveau le plus élevé en août 2020 (3,5). En septembre et en octobre, le score relatif au risque financier a perdu 1,0 point par rapport à son niveau le plus élevé, mais a repris 0,7 point d'octobre à décembre, s'approchant de son sommet en août. En janvier, le score relatif au risque financier demeure stable à 3,2 points et, depuis mai 2020, il reste supérieur au score de référence antérieur à 2020.





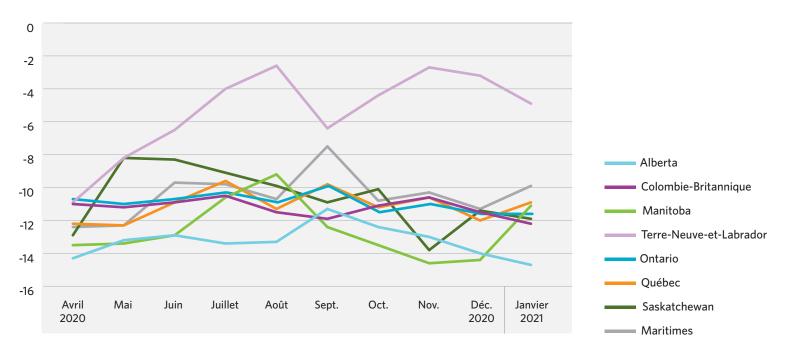


# Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)

Depuis avril, les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale jusqu'au mois de juillet; toutefois, de juillet à août, on a constaté une détérioration dans plusieurs régions. En janvier, le Manitoba, les Maritimes et le Québec ont rapporté une modeste amélioration de la santé mentale, alors qu'une détérioration a été observée à Terre-Neuve-et-Labrador, en Alberta, en Colombie-Britannique, en Saskatchewan et en Ontario.

- Malgré une baisse de 1,7 point par rapport au mois précédent, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador est toujours le plus élevé.
- Le plus faible score de santé mentale est constaté en Alberta (-14,7), où une chute de 0,8 point a été enregistrée par rapport au mois de décembre.

#### Scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> des provinces canadiennes







#### Données démographiques

- Depuis maintenant dix mois consécutifs, les femmes (-13,8) ont un score de santé mentale nettement plus faible que les hommes (-9,6); nous avons également constaté que plus les répondants avancent en âge, meilleurs sont les scores.
- En ce qui concerne le score de santé mentale, l'écart constaté depuis avril entre les répondants ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas subsiste en janvier, le score pour le premier groupe (-15,3) étant encore inférieur à celui du deuxième groupe (-10,6).

#### Emploi

- Dans l'ensemble, 5 pour cent des répondants sont sans emploi. Alors que la plupart des participants ont gardé leur emploi, 17 pour cent rapportent une réduction de leurs heures ou de leur salaire depuis avril 2020.
- Les participants qui signalent une diminution de salaire par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-26,0), suivis des participants dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent (-17,6) et de ceux qui sont sans emploi (-13,1).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-13,2) sont inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,7).
- Vingt et un pour cent des répondants travaillent dans l'économie des petits boulots; le score de santé mentale des participants qui ont un petit boulot à temps partiel (-13,0) et de ceux qui cumulent les petits boulots à temps partiel (-13,0) est moins élevé que celui des participants qui ne travaillent pas dans l'économie des petits boulots.
- Les travailleurs autonomes et les propriétaires uniques obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-7,5), bien qu'il soit inférieur à celui du mois précédent (-6,1).
- Les participants qui déclarent travailler pour des organisations comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le moins élevé (-15,7), suivis des participants employés par une organisation comptant entre 101 et 500 employés (-13,3).

#### Fonds d'urgence

• Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-25,6) que l'ensemble du groupe. Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de -6,2.







Situation d'emploi	Janv. 2021	Déc. 2020
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,8	-9,7
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-17,6	-17,5
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-26,0	-22,5
Présentement sans emploi	-13,1	-19,1
	-	

Groupe d'âge	Janv. 202	1 Déc. 2020
20 à 29 ans	-21,5	-22,3
30 à 39 ans	-17,0	-16,1
40 à 49 ans	-12,2	-12,9
50 à 59 ans	-9,1	-9,2
60 à 69 ans	-4,8	-4,6

Nombre d'enfants	Janv. 2021	Déc. 2020
Aucun	-10,6	-11,2
1 enfant	-15,3	-15,1
2 enfants	-12,6	-11,6
3 enfants ou plus	-12,9	-9,7

Les chiffres surlignés en orange sont les scores les plus négatifs du groupe. Les chiffres surlignés en vert sont les scores les moins négatifs du groupe.

#### Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Province	Janv. 2021	Déc. 2020
Alberta	-14,7	-14,0
Colombie-Britannique	-12,2	-11,5
Manitoba	-11,1	-14,4
Terre-Neuve-et-Labrador	-4,9	-3,2
Maritimes	-9,9	-11,3
Québec	-10,9	-12,0
Ontario	-11,6	-11,6
Saskatchewan	-11,9	-11,4
Sexe	Janv. 2021	Déc. 2020
Sexe Homme	Janv. 2021 -9,6	Déc. 2020
Homme	-9,6 -13,8	-10,0
Homme Femme	-9,6 -13,8	-10,0 -13,7
Homme Femme Revenu du ménage	-9,6 -13,8 Janv. 2021	-10,0 -13,7 Déc. 2020
Homme Femme  Revenu du ménage  Moins de 30 k\$/année	-9,6 -13,8 Janv. 2021 -21,7	-10,0 -13,7 Déc. 2020 -19,9
Homme Femme  Revenu du ménage  Moins de 30 k\$/année  30 k\$ à <60 k\$/année	-9,6 -13,8 Janv. 2021 -21,7 -15,4	-10,0 -13,7 Déc. 2020 -19,9 -15,9

Taille de l'effectif	Janv. 2021	Déc. 2020
Travailleur autonome/ propriétaire unique	-7,5	-6,1
2 à 50 employés	-10,5	-11,7
51 à 100 employés	-15,7	-15,4
101 à 500 employés	-13,3	-13,2
501 à 1000 employés	-12,2	-12,7
1001 à 5000 employés	-11,1	-10,3
5 001 à 10 000 employés	-11,3	-11,4
Plus de 10 000 employés	-11,1	-11,9

Gestionnaire	Janv. 2021
Gestionnaire	-13,2
Non-gestionnaire	-10,7
Économie des petits boulots	Janv. 2021
Ne travaille pas dans l'économie des petits boulots	-10,0
Complément de revenus provenant d'un emploi stable	-20.2



Pigiste à temps plein



-14,3





# Indice de santé mentale (secteur d'activité)

Pour le huitième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-26,7). Ce score reste considérablement plus bas que les scores les plus faibles suivants, constatés chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'information et de la culture (-18,9) et des services publics (-15,3). Ce mois-ci, les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'automobile (-7,5), de la gestion de sociétés et d'entreprises (-8,1) et de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (-8,2). Les participants qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises, de l'automobile et de l'extraction minière, pétrolière et gazière sont ceux dont la santé mentale s'est améliorée le plus depuis le mois dernier.

#### Les améliorations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau ci-après :

Secteur d'activité	Janvier 2021	Décembre 2020	Amélioration
Gestion de sociétés et d'entreprises	-8,1	-17,5	9,4
Automobile	-7,5	-13,1	5,5
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-10,0	-12,0	2,0
Services d'hébergement et de restauration	-14,1	-15,5	1,4
Finance et assurances	-13,6	-14,9	1,3
Arts, spectacles et loisirs	-12,0	-13,2	1,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-8,2	-9,3	1,1
Soins de santé et assistance sociale	-11,9	-12,8	0,9
Services professionnels, scientifiques et techniques	-8,5	-9,3	0,8
Administrations publiques	-9,5	-10,0	0,5
Services d'enseignement	-13,1	-13,0	-0,1
Fabrication	-11,1	-10,9	-0,2
Commerce de détail	-13,9	-13,6	-0,3
Transport et entreposage	-10,6	-10,2	-0,3
Commerce de gros	-11,9	-11,5	-0,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	-11,4	-10,4	-1,0
Services publics	-15,3	-14,0	-1,3
Construction	-10,7	-9,1	-1,6
Étudiant à temps plein	-26,7	-24,9	-1,8
Services immobiliers, de location et de location à bail	-8,8	-6,9	-1,9
Information et culture	-18,9	-16,8	-2,1
Autres	-10,3	-7,6	-2,7

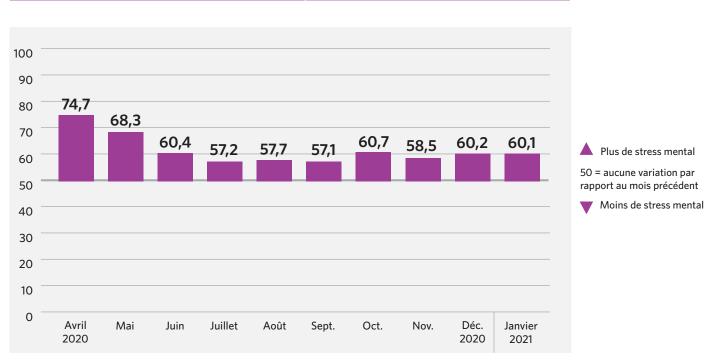




## Score de Variation du stress mental

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 janvier 2021 s'établit à 60,1. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent. Cette augmentation a faibli d'un mois à l'autre jusqu'en septembre, puis s'est renforcée en octobre, pour décliner légèrement en novembre et augmenter en décembre. Le score en janvier demeure identique à celui du mois précédent. Le score actuel indique que 25 pour cent des participants ressentent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 5 pour cent en ressentent moins. Une augmentation soutenue du score de Variation du stress mental au cours des dix derniers mois dénote une accumulation de pression importante dans la population.





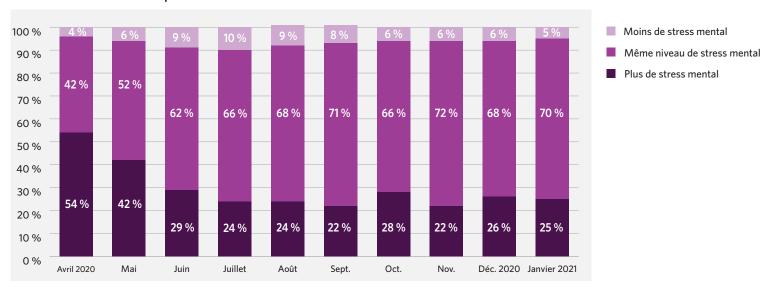




# Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress des participants. Le graphique ci-après 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. Au cours des dix derniers mois, le pourcentage de répondants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent a baissé constamment; toutefois, les données indiquent que le nombre de personnes moins stressées mentalement est insuffisant 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 gens qui ressentent un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder largement la proportion de personnes 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, 54 pour cent des participants rapportaient une augmentation de leur stress mental. Bien que ce pourcentage ait baissé chaque mois pour atteindre 25 pour cent en janvier 2021, 70 pour cent des répondants disent actuellement ressentir le même niveau de stress mental et seulement 5 pour cent affirment être moins stressés mentalement.

#### Variations du stress mental par mois







#### Données démographiques

- Comme on l'a signalé les mois précédents, et comme on le constate encore en janvier, les répondants plus jeunes connaissent une plus grande augmentation du stress mental que les répondants plus âgés.
- En outre, depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes.

#### Facteurs géographiques

• Si on tient compte des facteurs géographiques, la hausse la plus marquée d'un mois à l'autre touche les répondants habitant en Alberta (67,1), suivis de ceux qui habitent au Manitoba (61,9), en Saskatchewan (60,7) et en Colombie-Britannique (60,5). Les répondants qui habitent dans les provinces où le stress mental était plus faible ont également connu des augmentations significatives. Il s'agit de ceux qui habitent en Ontario (59,9), dans les Maritimes (58,7), à Terre-Neuve-et-Labrador (56,4) et au Québec (56,1).

#### **Emploi**

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (69,9), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (63,2), lorsqu'on les compare aux participants sans emploi (59,9) et aux participants en emploi et dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (59,1).
- La plus importante augmentation du stress mental est observée parmi les gestionnaires (62,2) alors que les participants qui ne sont pas gestionnaires connaissent une hausse modeste de leur stress mental (58,9).







Situation d'emploi	Janv. 2021	Déc. 2020
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	59,1	59,3
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	63,2	62,7
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	69,9	68,2
Présentement sans emploi	59,9	59,2
Groupe d'âge	Janv. 2021	Déc. 2020
20 à 29 ans	65,0	66,3
30 à 39 ans	63,5	61,1
40 à 49 ans	59,5	61,0
50 à 59 ans	58,9	58,9
60 à 69 ans	56,9	57,4
Nombre d'enfants	Janv. 2021	Déc. 2020
Aucun	58,7	59,8
1 enfant	64,3	62,1
2 enfants	62,0	60,2

62,3

54,8

Les chiffres surlignés en orange sont
les scores les plus négatifs du groupe.
Les chiffres surlignés en vert sont
les scores les moins négatifs du groupe

#### Disponibles sur demande :

3 enfants ou plus

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Province	Janv. 2021	Déc. 2020
Alberta	67,1	64,3
Colombie-Britannique	60,5	60,0
Manitoba	61,9	63,8
Terre-Neuve-et-Labrador	56,4	51,6
Maritimes	58,7	57,8
Québec	56,1	56,0
Ontario	59,9	60,0
Saskatchewan	60,7	64,3
Sexe	Janv. 2021	Déc. 2020
Homme	58,2	58,7
Femme	62,1	61,7
Revenu du ménage	Janv. 2021	Déc. 2020
Moins de 30 k\$/année	61,6	61,5
30 k\$ à <60 k\$/année	60,4	60,8
60 k\$ à <100 k\$/année	60,7	60,4

60,9

57,8

60,6

57,4

100 k\$ à <150 k\$/année

150 k\$ ou plus

Taille de l'effectif	Janv. 2021	Déc. 2020
Travailleur autonome/ propriétaire unique	57,4	56,5
2 à 50 employés	59,1	59,3
51 à 100 employés	61,6	61,8
101 à 500 employés	62,3	61,4
501 à 1000 employés	61,4	62,5
1001 à 5 000 employés	60,5	60,2
5 001 à 10 000 employés	59,8	60,4
Plus de 10 000 employés	59,4	59,7

Gestionnaire	Janv. 2021
Gestionnaire	62,2
Non-gestionnaire	58,9

Économie des petits boulots	Janv. 2021
Ne travaille pas dans l'économie des petits boulots	59,2
Complément de revenus provenant d'un emploi stable	69,3
Pigiste à temps plein	54,4
Pigiste à temps partiel	58,6
Plusieurs petits boulots à temps partiel	-13,0







# Variation du stress mental (secteur d'activité)

Les scores de Variation du stress mental dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse, du transport et de l'entreposage ainsi que de l'automobile sont moins élevés que le mois précédent.

Les étudiants à temps plein ont connu la plus forte augmentation du stress mental (67,5), suivis par les participants qui travaillent dans le secteur de l'information et de la culture (65,2) et de ceux qui travaillent dans le secteur du commerce de gros (63,7).

#### Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans le tableau ci-après :

Secteur d'activité	Janvier 2021	Décembre 2020
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	50,0	55,0
Transport et entreposage	53,5	58,2
Automobile	56,1	63,7
Arts, spectacles et loisirs	56,3	59,1
Services immobiliers, de location et de location à bail	56,8	59,3
Fabrication	58,1	59,6
Commerce de détail	58,9	63,7
Gestion de sociétés et d'entreprises	59,1	67,2
Services professionnels, scientifiques et techniques	59,6	59,6
Exploitation minière, pétrolière et gazière	59,7	54,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	60,0	59,4
Autres	60,5	56,3
Finance et assurances	60,5	59,3
Construction	61,0	57,5
Soins de santé et assistance sociale	61,6	61,4
Administrations publiques	61,8	59,8
Services d'enseignement	62,2	60,5
Services publics	62,5	59,0
Services d'hébergement et de restauration	62,8	63,4
Commerce de gros	63,7	59,9
Information et culture	65,2	63,3
Étudiant à temps plein	67,5	63,8





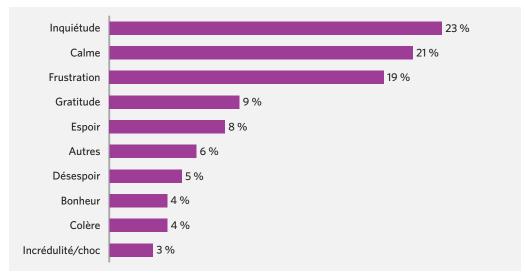
## Pleins feux sur

#### État émotionnel

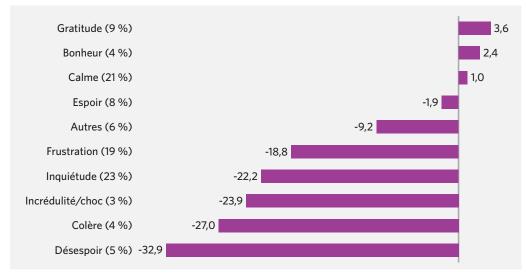
Les résultats des mois de juin et d'août 2020 indiquent que les émotions les plus fréquemment signalées par les participants sont l'inquiétude, le calme et la frustration. Près d'un an après le début de la pandémie, les émotions les plus souvent citées demeurent l'inquiétude (23 pour cent), le calme (21 pour cent) et la frustration (19 pour cent), et leur proportion est sensiblement la même que celle observée les mois précédents.

- Tout comme on l'a constaté en juin et en août, les participants qui rapportent des émotions positives (la gratitude, le bonheur, le calme et l'espoir) ont des scores de santé mentale beaucoup plus élevés que les ceux qui signalent des émotions négatives (la frustration, l'inquiétude, l'incrédulité ou le choc, la colère et l'impuissance).
- Les participants qui rapportent une réduction de leurs heures ou de leur salaire sont près de 50 pour cent plus susceptibles de signaler de la frustration ou de l'inquiétude que ceux qui travaillent à temps plein; ces derniers sont 50 pour cent plus susceptibles de rapporter un sentiment de calme comparativement aux participants dont les heures ou le salaire ont été réduits.

#### Émotion la plus souvent ressentie actuellement



#### Score à l'ISM par émotion la plus souvent ressentie actuellement





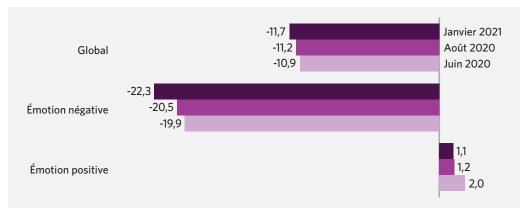


- Comparaison longitudinale entre le type d'émotion et le score à l'ISM
- Comparativement aux hommes, les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles de rapporter que l'émotion qu'elles ressentent principalement est l'inquiétude et 50 pour cent moins susceptibles de citer le calme.
- Les participants qui n'ont pas d'enfant sont presque deux fois susceptibles de signaler un sentiment de gratitude comparativement à ceux qui en ont.

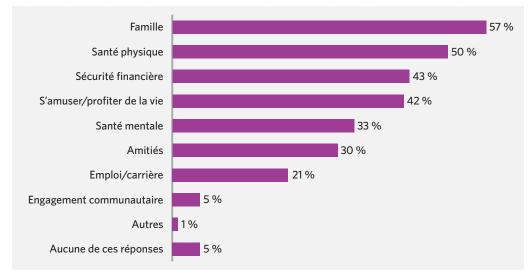
# Changement de priorités en raison de la pandémie de COVID-19

Malgré la pandémie mondiale, les Canadiens continuent de gérer leur vie quotidienne, leurs pensées se tournant moins vers les ajustements temporaires et davantage sur ce à quoi pourrait ressembler la « nouvelle réalité ». De nombreux Canadiens revoient leurs priorités, compte tenu des répercussions de la pandémie sur leur travail, leurs finances, leurs relations sociales et leur santé physique et mentale. On a demandé aux participants de sélectionner trois aspects qu'ils souhaiteraient privilégier, alors qu'ils ne l'envisageaient pas avant la pandémie.

 Les aspects les plus fréquemment cités par les répondants qui désirent changer leurs priorités sont la famille (57 pour cent), la santé physique (50 pour cent), la sécurité financière (43 pour cent) et s'amuser ou profiter de la vie (42 pour cent).



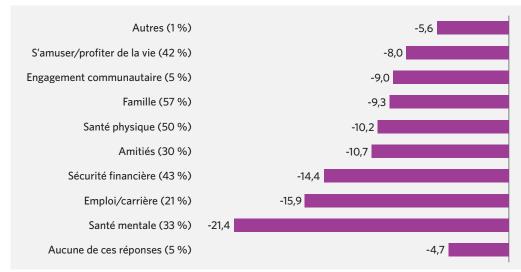
#### Aspects que les participants souhaiteraient privilégier par rapport à avant la pandémie





- Un tiers des participants indiquent qu'ils désirent privilégier leur santé mentale; ce groupe a le score de santé mentale le plus faible (-21,4).
- Les participants qui ont entre 20 ans et 29 ans sont presque deux fois plus susceptibles de signaler qu'ils accordent la priorité à leur santé mentale, comparativement à ceux qui ont plus de 60 ans.
- Les jeunes adultes sont beaucoup plus susceptibles de vouloir se concentrer sur leur emploi ou leur carrière (39 pour cent).
   En outre, les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont 50 fois plus susceptibles de vouloir accorder la priorité à leur emploi ou à leur carrière.
- Les participants qui ont plus de 60 ans sont près de deux fois plus susceptibles de vouloir privilégier leur santé physique, comparativement à ceux qui ont entre 20 et 29 ans.

# Score à l'ISM selon l'aspect que les participants souhaiteraient privilégier par rapport à avant la pandémie







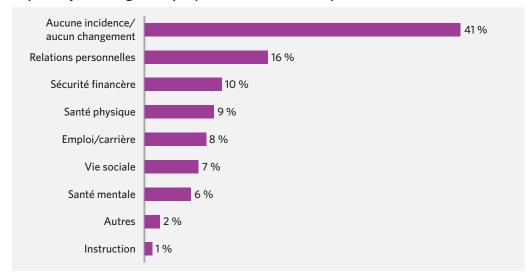


# Incidence positive de la pandémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19 touche les Canadiens de diverses manières : vie sociale restreinte, passage au télétravail, maladie, décès d'êtres chers, etc. Néanmoins, certains Canadiens constatent que la pandémie s'est accompagnée de changements inédits et d'avantages invisibles. On a demandé aux participants d'indiquer les aspects qui ont changé de façon positive en raison de la pandémie.

- Les aspects les plus fréquemment cités sont l'incidence positive sur les relations personnelles (16 pour cent), suivie de la sécurité financière (10 pour cent) et de la santé physique (9 pour cent).
- Les participants qui rapportent un changement positif dans leur vie sociale obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-5,6).
- Les participants qui travaillent dans le secteur des soins de santé et de l'assistance sociale sont 30 pour cent plus susceptibles d'indiquer que la pandémie n'a aucune incidence positive comparativement à ceux qui travaillent dans tous les autres secteurs.
- Les répondants ayant entre 20 et 29 ans sont deux fois et demie plus susceptibles d'indiquer que la pandémie a une certaine incidence positive comparativement à ceux qui ont 60 ans et plus.

#### Aspects ayant changé de façon positive en raison de la pandémie







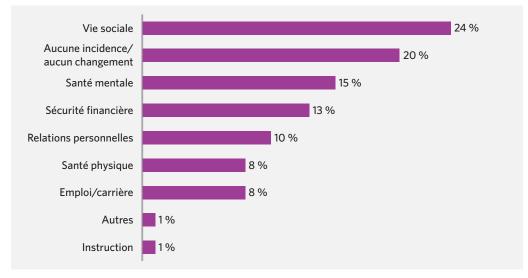


# Incidence négative de la pandémie de COVID-19

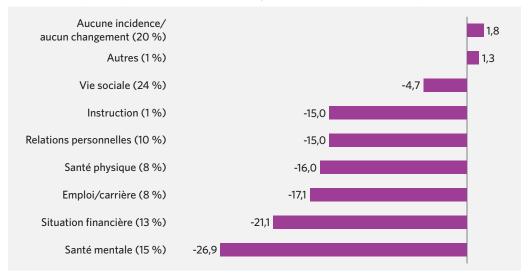
Comme on pouvait s'y attendre, les répercussions de la pandémie de COVID-19 ont été difficiles pour la majorité des Canadiens. On a demandé aux participants d'indiquer quel aspect de leur vie a changé de la façon la plus négative en raison de la pandémie.

- Les aspects les plus fréquemment cités sont l'incidence négative sur la vie sociale (24 pour cent), suivie de la santé mentale (15 pour cent) et de la sécurité financière (13 pour cent).
- On observe le score de santé mentale le plus faible parmi les participants qui indiquent que l'incidence négative la plus importante concerne leur santé mentale (-26,9), suivis des participants qui rapportent une altération de leur sécurité financière (-21,1) et de ceux qui signalent une incidence négative sur leur emploi ou leur carrière (-17,1).
- Les participants de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles de signaler que leur santé mentale est l'aspect le plus affecté comparativement aux participants de plus de 60 ans.
- Les participants dont les heures ou le salaire ont été réduits sont deux fois plus susceptibles de signaler que c'est sur leur sécurité financière que l'incidence est la plus négative comparativement à ceux dont l'emploi n'a pas changé.

#### Aspects ayant changé de façon négative en raison de la pandémie



Score à l'ISM par aspect ayant changé de façon négative en raison de la pandémie







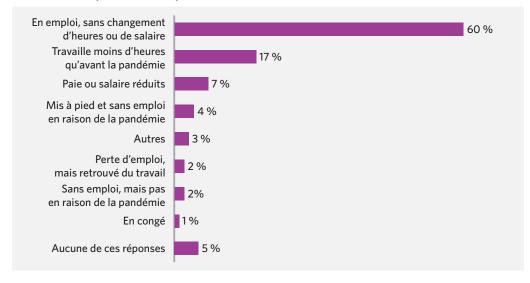


### Emploi durant la pandémie

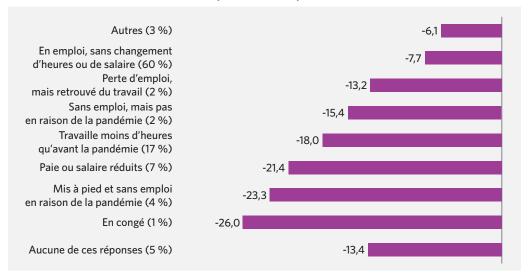
Alors que les Canadiens s'efforcent de traverser la pandémie sans encombre, l'emploi reste un facteur de stabilisation essentiel. Les finances et l'isolement demeurent les principaux facteurs influençant la santé mentale, et l'emploi constitue un facteur de risque considérable de mauvaise santé mentale. On a demandé aux participants de décrire leur situation d'emploi durant la pandémie.

- Soixante-six pour cent des répondants signalent que leurs heures ou leur salaire n'ont pas changé, alors que 17 pour cent d'entre eux disent travailler moins d'heures et 7 pour cent rapportent une réduction de leur paie ou de leur salaire.
- Les participants qui rapportent une réduction de leur paie ou de leur salaire durant la pandémie ont un score de santé mentale de près de 10 points de moins que la moyenne nationale; ceux qui travaillent moins d'heures ont un score de santé mentale se situant 6 points en deçà de la moyenne.
- Les participants qui travaillent pour une organisation comptant moins de 1 000 employés ou qui sont à leur compte sont deux fois plus susceptibles d'indiquer avoir travaillé moins d'heures qu'avant la pandémie.

#### Situation d'emploi durant la pandémie



#### Score à l'ISM selon la situation d'emploi durant la pandémie







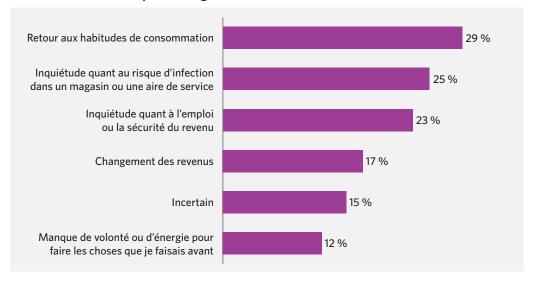
Comme l'indiquent les résultats de l'Indice de mieux-être financier<sup>MC</sup> du mois de janvier, les participants qui sont actuellement au chômage en raison de la pandémie obtiennent le score de mieux-être financier le plus faible (-14,3), suivis de ceux dont la paie ou le salaire ont été réduits (-13,2) et de ceux ayant travaillé moins d'heures (-10,1).

#### Habitudes de consommation

Des résultats antérieurs (juin 2020) indiquent que moins d'un quart (19 pour cent) des répondants vont probablement reprendre leurs anciennes habitudes de consommation. Plus de 6 mois plus tard, 29 pour cent des participants signalent qu'ils reprendront leurs anciennes habitudes de consommation.

- Parmi ceux qui ne reprendront pas leurs anciennes habitudes de consommation, les raisons les plus souvent évoquées sont la crainte du risque d'infection (25 pour cent) et l'inquiétude par rapport à la sécurité d'emploi ou des revenus (23 pour cent).
- Les répondants de 40 ans et plus sont près de deux fois plus susceptibles d'affirmer qu'ils reprendront leurs anciennes habitudes de consommation comparativement à ceux de 40 ans et moins.

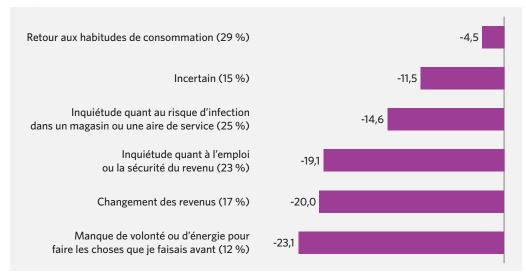
# Raisons pour lesquelles les participants ne reprendront pas leurs habitudes de consommation lorsque les magasins et les commerces rouvriront





- Les participants qui travaillent pour des organisations comptant moins de 1 000 employés sont près de deux fois plus susceptibles de ne pas reprendre leurs anciennes habitudes de consommation parce que leurs revenus ont changé, comparativement à ceux qui travaillent pour des organisations comptant plus de 1 000 employés.
- Les répondants qui signalent un manque de volonté ou d'énergie pour faire les choses qu'ils faisaient avant la pandémie obtiennent le score relatif à l'optimisme le plus faible (-23,1), suivis de ceux qui s'inquiètent de leur sécurité d'emploi ou de revenus (20,0) et de ceux dont les revenus ont changé (-19,1).

# Score d'optimisme selon la raison de reprendre les habitudes de consommation lorsque les magasins et les commerces rouvriront









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

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

- 1. 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.
- 2. Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
- 3. 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, de l'industrie et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes répondants participent chaque mois afin d'éliminer le 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 ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 14 décembre et le 23 décembre 2020.







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 au score de référence et à ceux du mois précédent. Le score de référence comprend les données de 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. Les données comparent le mois courant 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@morneaushepell.com.



Morneau Shepell est un grand fournisseur de services de gestion des ressources humaines axés sur la technologie, qui adopte une approche intégrée du mieux-être des employés grâce à sa plateforme infonuagique. Nous cherchons à offrir à nos clients des solutions de calibre mondial afin de favoriser le mieux-être mental, physique, social et financier de leurs employés. En veillant au mieux-être des gens, nous contribuons au succès des entreprises. Nos services 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 les services en actuariat et en placements. Morneau Shepell compte environ 6 000 employés qui travaillent avec près de 24 000 organisations clientes, lesquelles utilisent nos services dans 162 pays. Morneau Shepell inc. est une société cotée à la Bourse de Toronto (TSX : MSI). Pour plus de renseignements sur la société, visitez notre site Web morneaushepell.com.

