

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

Canada | Décembre 2022

 **TELUS**^{MD} Santé

Solutions Mieux-être
 **LifeWorks**



Table des matières

1 Ce que vous devez retenir concernant décembre 2022 3

2 Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC} 5

Risque pour la santé mentale	6
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	7
Anxiété	8
Isolement	9
Risque financier	10
Gestionnaires et non-gestionnaires	11
Données démographiques	12
Emploi	12
Fonds d'urgence	12

3 Indice de santé mentale^{MC} (par province) 13

4 Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité) 15

5 Pleins feux sur... 16

Enjeux les plus préoccupants	16
Adaptation	17
Isolement	21
Période des Fêtes	22
Évaluation de la santé mentale	26

5 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC} 28

Méthodologie	28
Calculs	28
Données et analyses supplémentaires	28

Ce que vous devez retenir concernant décembre 2022

1. La santé mentale des travailleurs canadiens s'est quelque peu améliorée au mois de décembre, mais elle ne dépasse que légèrement le niveau mesuré pendant la période la plus difficile de la pandémie.

- À 64,6, le score de santé mentale des Canadiens a augmenté faiblement par rapport au mois précédent.
- 32 % des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 % présentent un risque modéré et 25 % ont un faible risque de souffrir de problème de santé mentale.
- Pour le huitième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires les plus bas.
- Le score de santé mentale des gestionnaires s'est amélioré et il a dépassé celui des non-gestionnaires ainsi que la moyenne nationale.
- En raison d'une baisse de deux points en novembre 2022, les Maritimes ont enregistré le score de santé mentale le plus faible, tandis que le Manitoba a obtenu le score le plus élevé. Le score de santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador a augmenté de 2,3 points, après avoir chuté pendant trois mois consécutifs.

2. L'inflation est la principale préoccupation de plus du tiers des travailleurs canadiens.

- 36 % s'inquiètent avant tout de l'inflation, suivie de loin de la deuxième grande préoccupation, une récession, que craignent 14 % des Canadiens.

- Les travailleurs canadiens qui n'ont pas de fonds d'urgence ont obtenu un score de santé mentale de 22 points inférieur à la moyenne nationale; en revanche, ceux disposant d'un fonds d'urgence affichent un score de santé mentale de 10 points supérieur à la moyenne nationale.
- Les Canadiens qui n'ont pas de fonds d'urgence sont plus susceptibles de douter de leur capacité à composer avec les facteurs de stress au travail et dans leur vie personnelle.
- Les Canadiens à faible revenu sont plus nombreux à être préoccupés par leur santé mentale et leur mieux-être et de manquer de confiance en leur capacité à résoudre des problèmes sous la pression.
- Parmi les Canadiens qui affirment se sentir plus stressés durant la période des Fêtes, 34 % se sont dit inquiets de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils souhaitent offrir. Ce groupe obtient un score de santé mentale de 19 points sous la moyenne nationale.

3. La moitié des Canadiens seraient intéressés par une évaluation gratuite et confidentielle de leur santé mentale et de leur mieux-être.

- 38 % préféreraient une évaluation en personne.
- 37 % préféreraient une évaluation en ligne.
- 8 % préféreraient une évaluation par téléphone.
- 18 % n'ont aucune préférence quant au mode d'évaluation.

La moitié des
Canadiens

souhaiteraient participer à une évaluation gratuite et confidentielle de leur santé mentale et de leur mieux-être.

Les Canadiens considèrent la possibilité de **consulter un professionnel en santé mentale par appel vidéo** comme la **fonctionnalité la plus utile** des applications de santé mentale.

36 %

s'inquiètent avant tout de l'inflation à l'heure actuelle.

L'anxiété et l'isolement sont les scores secondaires les plus préoccupants en matière de santé mentale.

4. Les Canadiens souffrent d'isolement et ne se sentent pas acceptés par les gens qu'ils connaissent.

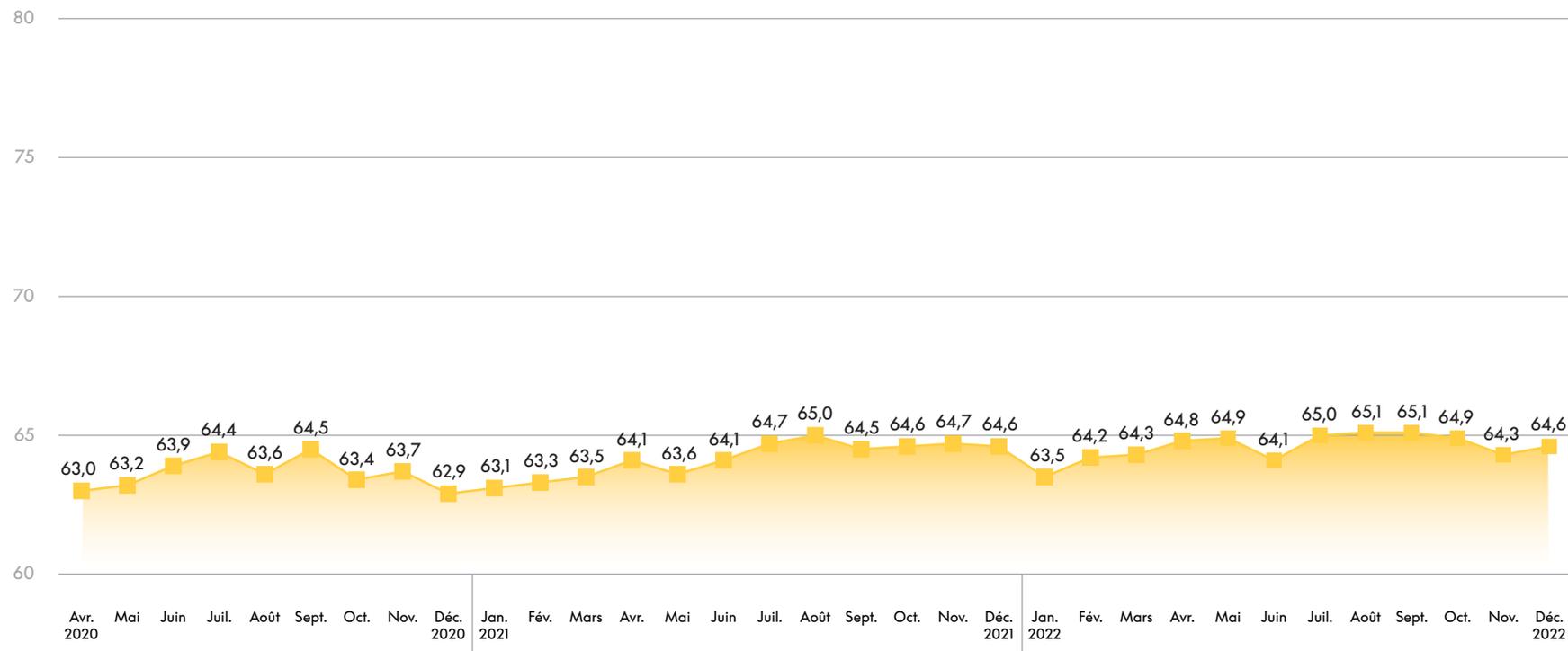
- 15 % des répondants ont peu d'occasions de côtoyer des gens.
- 13 % ne ressentent pas d'attachement pour les gens qu'ils connaissent ou ne se sentent pas acceptés par ceux-ci; ce groupe obtient un score de santé mentale de 10 points sous la moyenne nationale.
- 13 % des répondants ne se sentent pas capables mentalement d'être avec d'autres personnes; ce groupe obtient un score de santé mentale de 10 points inférieur à la moyenne nationale.
- Depuis huit mois, l'isolement correspond au deuxième pire score secondaire de santé mentale, le score le plus faible étant celui de l'anxiété.
- 20 % des participants ne prévoyaient pas participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme ils le faisaient avant la pandémie, indiquant que leurs relations avaient changé; ce groupe obtient un score de santé mentale de 20 points sous la moyenne nationale.

5. Les travailleurs canadiens plus jeunes (moins de 40 ans) ont du mal à s'adapter.

- Les Canadiens plus jeunes sont plus de deux fois plus susceptibles que les Canadiens de plus de 50 ans d'éprouver de la difficulté à s'adapter au changement.
- Ils sont plus de deux fois plus portés que les Canadiens de plus de 50 ans à ne pas croire en leur capacité à résoudre des problèmes sous la pression.
- Ils sont près de deux fois plus susceptibles que les Canadiens de plus de 50 ans de manquer de confiance en leur capacité à composer avec les facteurs de stress dans leur vie personnelle.
- Ils sont 60 % plus susceptibles que les Canadiens de plus de 50 ans de ne pas avoir confiance en leur capacité à composer avec les facteurs de stress au travail.

Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} global (ISM) pour décembre 2022 est de **64,6 points**¹, ce qui représente une légère amélioration par rapport au mois précédent.



ISM mois courant
Décembre 2022

64,6

Novembre 2022

64,3

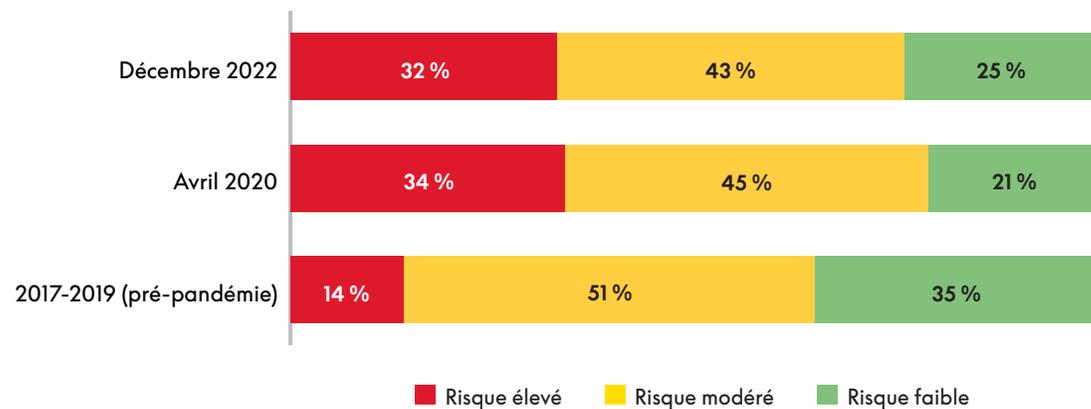
- 0-49 : santé mentale à risque
- 50-79 : santé mentale précaire
- 80-100 : santé mentale optimale

¹ À compter de mai 2022, les scores sont représentés comme des valeurs absolues et correspondent aux scores de la troisième année de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}. La décision de passer à des valeurs absolues a été prise en raison de l'ampleur des changements qui sont survenus au cours des deux dernières années. Il est peu probable qu'on retourne aux niveaux d'avant-pandémie, c'est pourquoi il n'est plus pertinent de renvoyer aux scores de référence.

Risque pour la santé mentale

En décembre 2022, 32 % des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 % présentent un risque modéré et 25 % ont un faible risque de souffrir d'un problème de santé mentale. Le pourcentage de répondants ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression est d'environ 30 % dans le groupe présentant un risque élevé, de 7 % dans celui présentant un risque modéré, et de 1 % dans celui présentant un risque faible.

À titre comparatif, en avril 2020, au lancement de l'Indice et vers le début de la pandémie de COVID-19, 34 % des Canadiens présentaient un risque élevé de problème de santé mentale, 45 % présentaient un risque modéré et 21 % avaient un faible risque de souffrir d'un problème de santé mentale. Avant 2020, 14 % des Canadiens présentaient un risque élevé de problème de santé mentale, 51 % un risque modéré et 35 % un risque faible.



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

Pour le huitième mois consécutif, le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (58,0). Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,6), à la productivité (62,9), à la dépression (63,0), à l'optimisme (65,9) et au risque financier (69,3). La santé psychologique générale (72,1) demeure le score de santé mentale le plus favorable en décembre 2022.

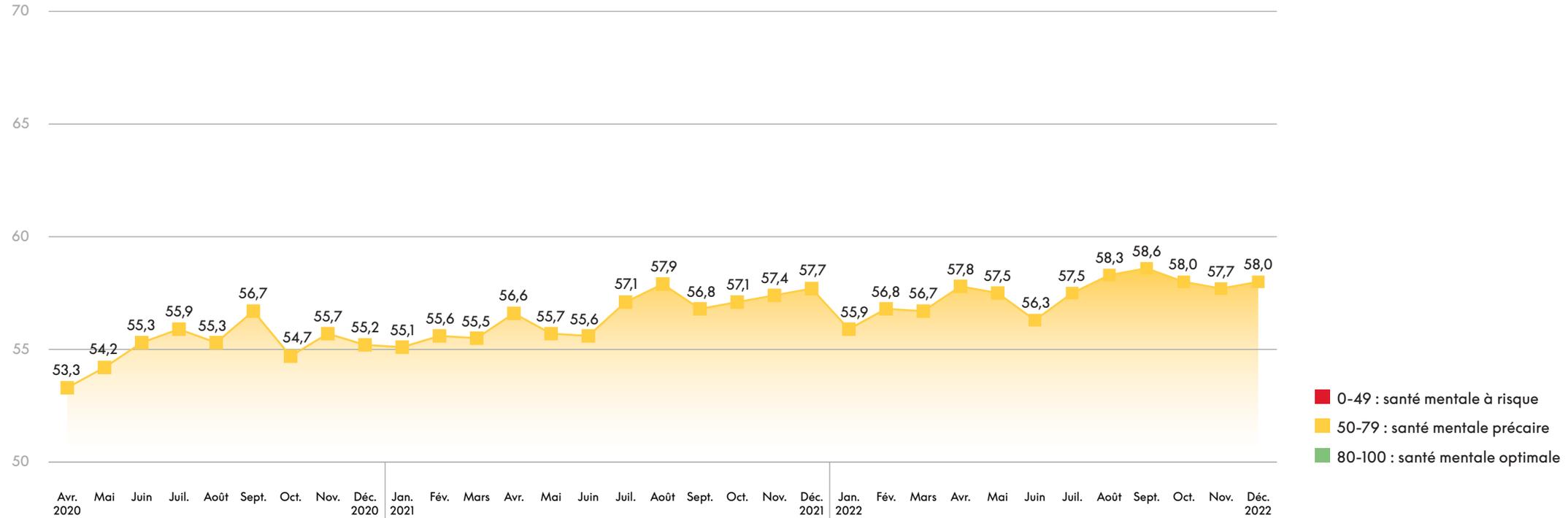
- Pour le huitième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires les plus bas.
- Tous les scores secondaires, hormis celui relatif à l'optimisme, ont connu une amélioration ou sont demeurés inchangés depuis novembre 2022.
- Le score secondaire lié à l'isolement a connu l'amélioration la plus significative, soit une augmentation de 1,1 point par rapport au mois précédent.

Scores secondaires de l'ISM ²	Décembre 2022	Novembre 2022
Anxiété	58,0	57,7
Isolement	60,6	59,5
Productivité	62,9	62,1
Dépression	63,0	62,2
Optimisme	65,9	66,4
Risque financier	69,3	69,1
Santé psychologique	72,1	72,1

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

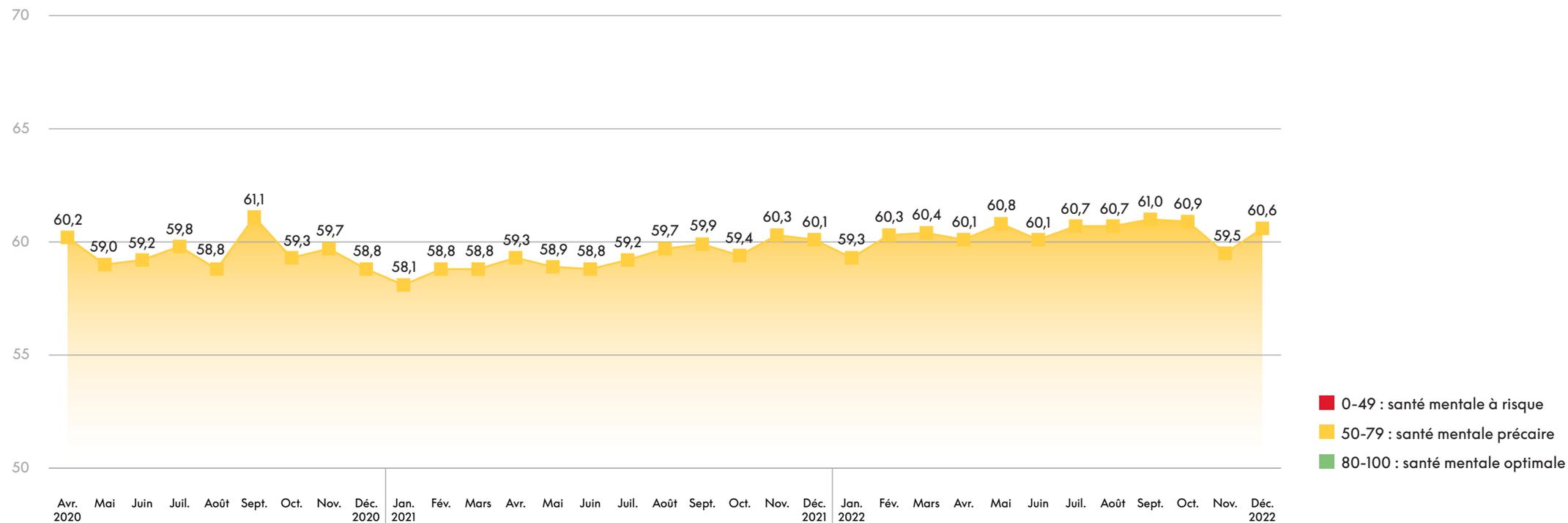
Anxiété

Le score secondaire lié à l'anxiété fluctue depuis le lancement de l'Indice en avril 2020. Après avoir atteint un sommet en septembre 2022, le score relatif à l'anxiété a continué de fléchir jusqu'en novembre. Malgré une légère amélioration en décembre, il demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour un huitième mois consécutif.



Isolement

Bien qu'il s'améliore graduellement, le score secondaire relatif à l'isolement a connu une seule augmentation notable depuis le lancement de l'Indice et celle-ci remonte à septembre 2020. Après une baisse d'un point en novembre, ce score secondaire a connu un rebond en décembre 2022. Depuis huit mois, l'isolement est le deuxième score secondaire de santé mentale le plus bas, derrière l'anxiété.

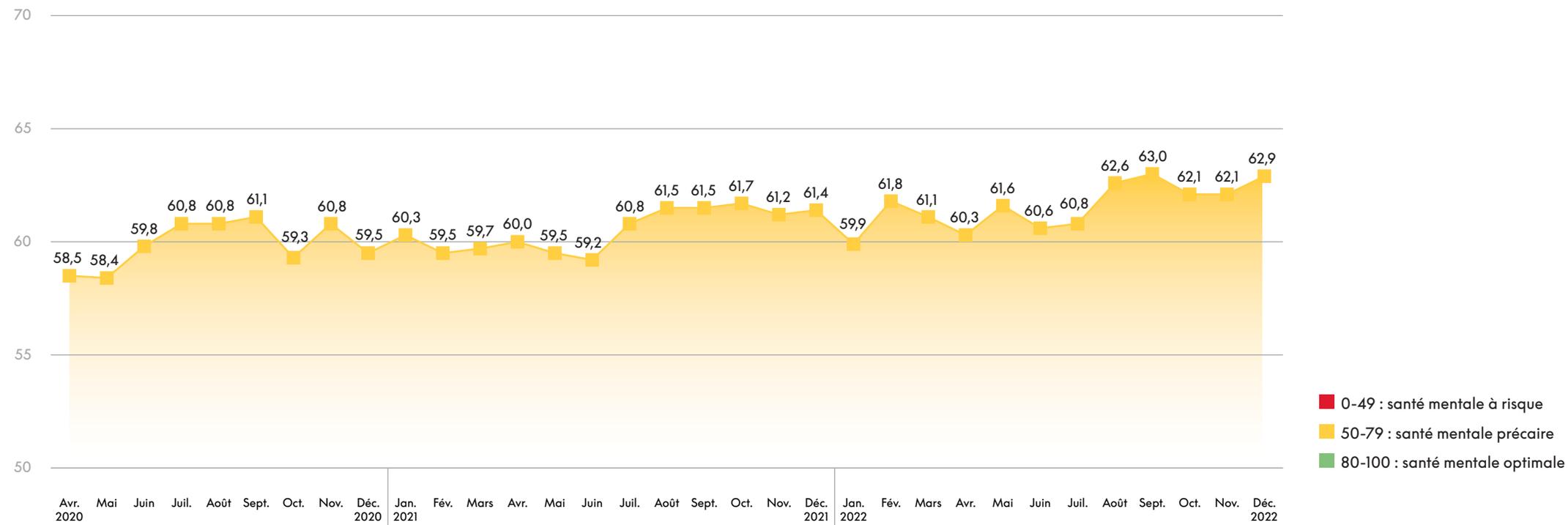


Productivité

Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

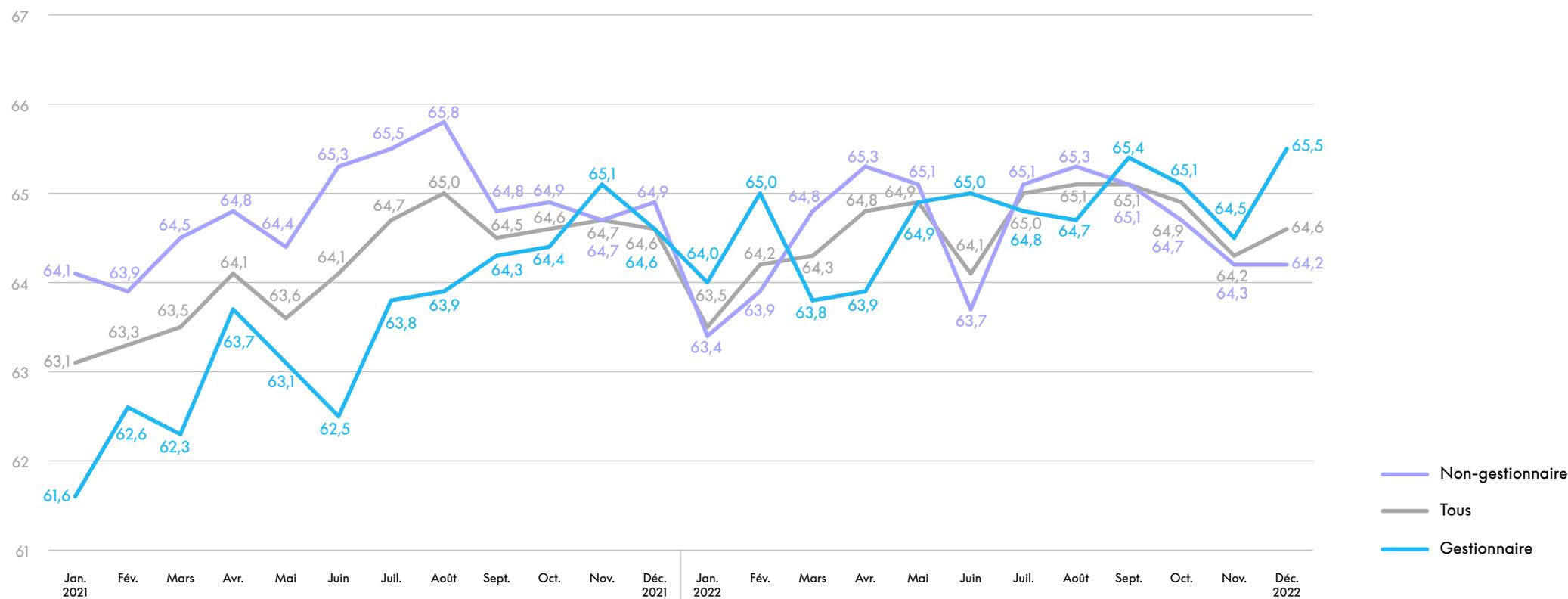
Il est instable depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, ayant connu plusieurs périodes d'amélioration qui ont été suivies de déclin.

Après avoir stagné pendant deux mois, le score secondaire lié à la productivité a augmenté de près d'un point en décembre 2022.



Gestionnaires et non-gestionnaires

De janvier à octobre 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires étaient plus faibles que ceux des non-gestionnaires et inférieurs à la moyenne canadienne. La tendance s'est renversée en novembre 2021, les gestionnaires affichant un score de santé mentale légèrement plus élevé que celui des non-gestionnaires. De mars à mai 2022, les gestionnaires affichaient de nouveau un score de santé mentale plus bas que celui des non-gestionnaires, mais cette tendance s'est une fois de plus inversée en juin 2022. Depuis juillet 2022, les gestionnaires et les non-gestionnaires présentaient des scores de santé mentale similaires. En décembre 2022, les gestionnaires affichent un score de santé mentale plus élevé (65,5) que les non-gestionnaires (64,2) et que la moyenne nationale (64,6).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En décembre 2022, le score de santé mentale des femmes est de 62,6, comparativement à 66,8 chez les hommes.
- Depuis avril 2020, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge.
- On observe des différences entre les scores de santé mentale des personnes avec et sans enfant depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. Près de trois ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (62,3) que ceux qui n'en ont pas (65,6).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi³ et 8 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (49,6), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (55,2), puis de ceux présentement sans emploi (63,9) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (65,6).
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (65,5) à celui des non-gestionnaires (64,2).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (67,3).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 5 001 et 10 000 employés ont le score de santé mentale le plus faible (62,2).

Fonds d'urgence

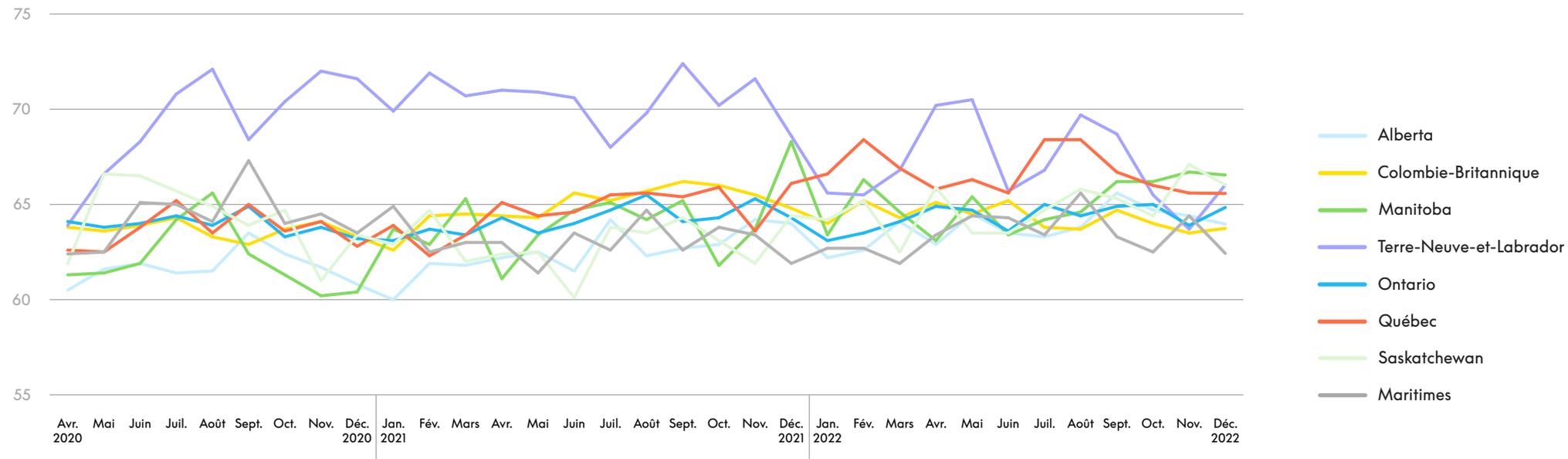
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (42,6) que l'ensemble du groupe (64,6). Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 74,6.

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 ont fluctué. À l'exception de Terre-Neuve-et-Labrador, ces fluctuations ont été similaires dans les provinces jusqu'en juillet 2021. En décembre 2022, Terre-Neuve-et-Labrador, la Colombie-Britannique et l'Ontario ont connu une hausse des scores de santé mentale, alors qu'on observe un déclin ou une stagnation par rapport au mois précédent dans toutes les autres provinces.

- C'est dans les Maritimes que le score de santé mentale est le plus bas (62,4), en baisse de 2 points par rapport au mois précédent.
- Malgré une légère baisse de 0,2 point, le score de santé mentale est le plus élevé au Manitoba (66,5).
- Après trois mois de déclin, le score de santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador s'est amélioré de 2,3 points entre novembre et décembre 2022.



Situation d'emploi	Déc. 2022	Nov. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	65,6	65,4
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	55,2	54,5
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	49,6	49,3
Présentement sans emploi	63,9	59,1

Groupe d'âge	Déc. 2022	Nov. 2022
20 à 29 ans	54,6	53,9
30 à 39 ans	58,2	57,9
40 à 49 ans	62,4	62,6
50 à 59 ans	66,0	65,5
60 à 69 ans	72,3	71,5

Nombre d'enfants	Déc. 2022	Nov. 2022
Aucun	65,6	65,6
1 enfant	62,8	61,4
2 enfants	61,6	61,3
3 enfants ou plus	61,5	60,9

Province	Déc. 2022	Nov. 2022
Alberta	64,0	64,4
Colombie-Britannique	63,7	63,5
Manitoba	66,5	66,7
Terre-Neuve-et-Labrador	66,0	63,7
Maritimes	62,4	64,4
Québec	65,6	65,6
Ontario	64,8	63,9
Saskatchewan	66,0	67,1

Sexe	Déc. 2022	Nov. 2022
Homme	66,8	66,6
Femme	62,6	62,1

Revenu	Déc. 2022	Nov. 2022
Moins de 30 k\$/année	52,5	54,5
30 k\$ à <60 k\$/année	61,0	60,5
60 k\$ à <100 k\$/année	64,1	64,1
100 k\$ à <150 k\$/année	67,1	66,6
150 k\$ ou plus	71,5	70,2

Taille de l'effectif	Déc. 2022	Nov. 2022
Travailleur autonome/propriétaire unique	67,3	67,5
2 à 50 employés	65,5	64,6
51 à 100 employés	62,8	63,4
101 à 500 employés	64,0	63,9
501 à 1000 employés	63,7	61,7
1001 à 5000 employés	65,3	64,1
5001 à 10000 employés	62,2	64,7
Plus de 10000 employés	64,8	65,1

Gestionnaire	Déc. 2022	Nov. 2022
Gestionnaire	65,5	64,5
Non-gestionnaire	64,2	64,2

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

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

En décembre 2022, les travailleurs du secteur des arts, spectacles et loisirs affichent le score de santé mentale le plus bas (59,8), suivis de ceux du secteur de l'agriculture, foresterie, pêche et chasse (60,6), et de celui du commerce de gros (61,2).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises (73,1), des services immobiliers, de location et de location à bail (70,0), et de l'automobile (69,9) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

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

Secteur d'activité	Décembre 2022	Novembre 2022	Variation
Automobile	69,9	62,9	7,0
Services immobiliers, de location et de location à bail	70,0	64,4	5,6
Commerce de détail	66,7	63,7	3,0
Gestion de sociétés et d'entreprises	73,1	70,6	2,5
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,7	67,5	2,3
Autre	63,7	62,5	1,2
Construction	62,9	62,0	0,9
Commerce de gros	61,2	60,5	0,7
Autres services (sauf les administrations publiques)	66,6	66,0	0,6
Services d'enseignement	65,5	65,0	0,4
Services d'hébergement et de restauration	61,3	61,5	-0,2
Soins de santé et assistance sociale	61,9	62,4	-0,5
Services publics	65,1	66,3	-1,2
Fabrication	64,8	66,1	-1,3
Information et culture	61,8	63,4	-1,6
Transport et entreposage	68,1	69,7	-1,6
Administrations publiques	65,4	67,0	-1,6
Services financiers et assurances	61,9	63,9	-2,0
Arts, spectacles et loisirs	59,8	62,1	-2,3
Exploitation minière, pétrolière et gazière	65,3	68,9	-3,6
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	60,6	64,9	-4,3

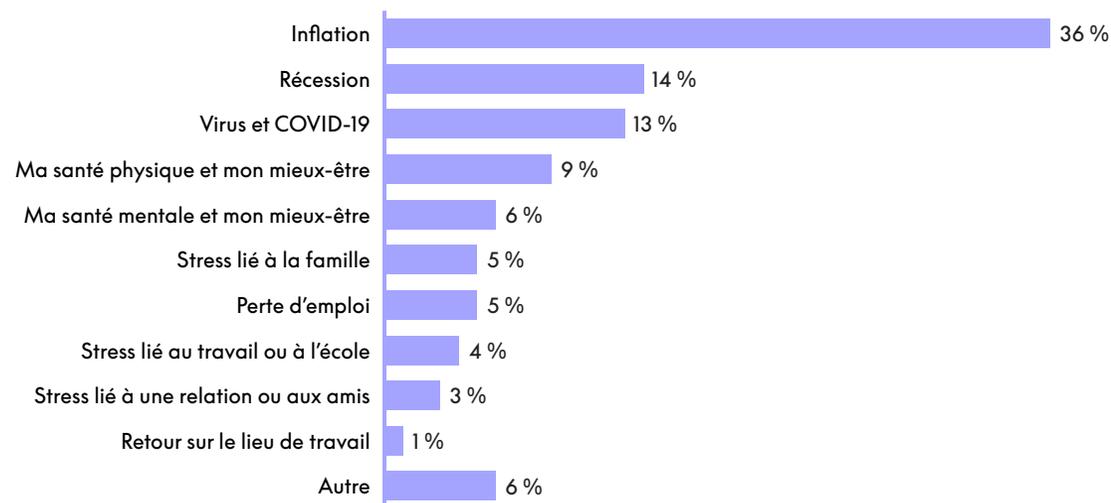
Pleins feux sur...

Enjeux les plus préoccupants

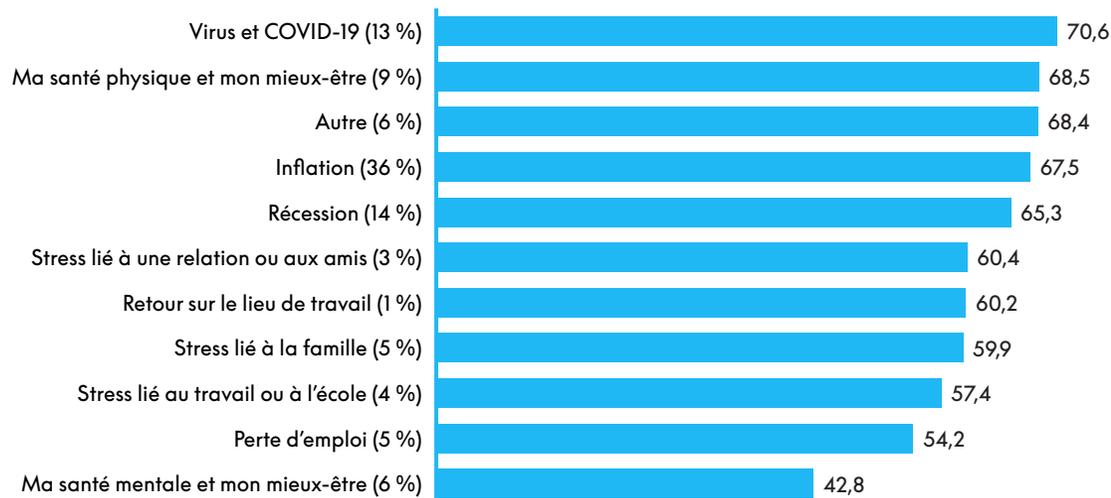
On a demandé aux Canadiens ce qui les préoccupe le plus actuellement.

- Plus du tiers (36 %) des répondants sont préoccupés par l'inflation, 14 % par une récession et 13 % par des virus ou la COVID-19.
- Six pour cent (6 %) s'inquiètent de leur santé mentale et de leur mieux-être, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (42,8), soit près de 22 points sous la moyenne nationale (64,6).
- Les répondants de plus de 50 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de se préoccuper de leur santé physique et leur mieux-être, et deux fois plus portés à s'inquiéter de leur santé mentale et de leur mieux-être.
- Les personnes dont le revenu familial annuel est inférieur à 100 000 \$ sont 80 % plus nombreuses que les employés dont le revenu familial annuel s'élève à plus de 100 000 \$ à être préoccupées par leur santé mentale et leur mieux-être.
- Les participants sans enfant sont 70 % plus susceptibles de s'inquiéter de leur santé physique et de leur mieux-être.

Quelle est votre plus grande préoccupation actuellement?



Score de l'ISM selon « la principale préoccupation actuelle »

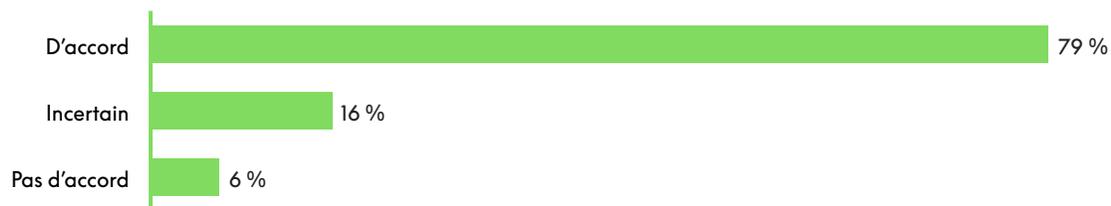


Adaptation

On a demandé aux Canadiens s'ils ont confiance en leur capacité de résoudre les problèmes sous la pression.

- Près de quatre répondants sur cinq (79 pour cent) ont confiance en leur capacité à résoudre les problèmes sous la pression, et ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (68,6).
- Six pour cent n'ont pas confiance en leur capacité à résoudre les problèmes sous la pression, ce qui se traduit par le score de santé mentale le plus bas (44,0), soit plus de 20 points sous la moyenne nationale (64,6).
- Les répondants de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de manquer de confiance en leur capacité à résoudre les problèmes sous la pression.
- Les femmes sont 40 pour cent plus susceptibles que les hommes à ne pas avoir confiance en leur capacité à résoudre les problèmes sous la pression.
- Les personnes dont le revenu familial annuel est inférieur à 60 000 \$ sont plus de deux fois plus susceptibles que ceux dont le revenu familial annuel est supérieur à 100 000 \$ de douter de leur capacité à résoudre les problèmes sous la pression.

J'ai confiance en ma capacité à résoudre les problèmes sous la pression



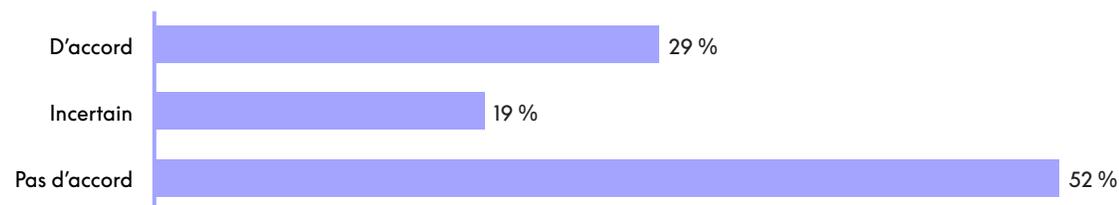
Score de l'ISM selon l'énoncé « J'ai confiance en ma capacité à résoudre les problèmes sous la pression »



On a demandé aux Canadiens s'ils éprouvent habituellement de la difficulté quand ils doivent s'adapter à un changement.

- Plus de la moitié des participants (52 pour cent) n'ont habituellement pas de mal à s'adapter au changement, et ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (74,6).
- Près du tiers des répondants (29 pour cent) éprouvent habituellement de la difficulté à s'adapter au changement et affichent le score de santé mentale le plus bas (51,1), qui est de plus 13 points inférieur à la moyenne nationale (64,6).
- Les répondants de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'éprouver de la difficulté à s'adapter au changement.
- Les parents sont 40 pour cent plus nombreux que les participants sans enfant à avoir du mal à s'adapter au changement.

J'éprouve habituellement de la difficulté quand je dois m'adapter à un changement



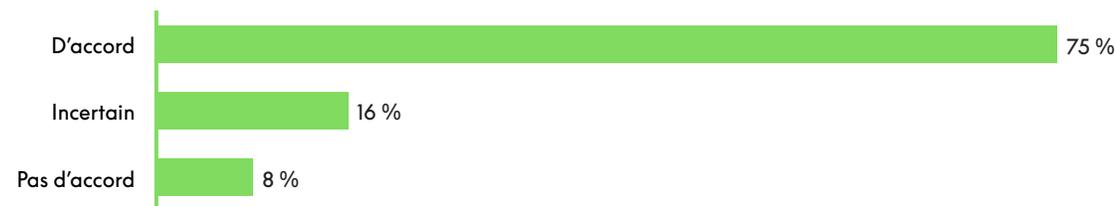
Score de l'ISM selon l'énoncé « J'éprouve habituellement de la difficulté quand je dois m'adapter à un changement »



On a demandé aux Canadiens s'ils ont confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress au travail.

- Les trois quarts (75 pour cent) des répondants ont confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress au travail, et ils obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (69,8).
- Près d'un répondant sur dix (8 pour cent) ne croit pas pouvoir composer avec la plupart des facteurs de stress au travail, et ce groupe de répondants enregistre le score de santé mentale le plus faible (44,8), soit presque 20 points sous la moyenne nationale (64,6).
- Les répondants de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans à manquer de confiance en leur capacité à composer avec des facteurs de stress au travail.
- Les personnes n'ayant pas de fonds d'urgence sont quatre fois plus susceptibles que celles disposant d'un fonds d'urgence de ne pas avoir confiance en leur capacité à composer avec des facteurs de stress au travail.

J'ai confiance en ma capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress au travail



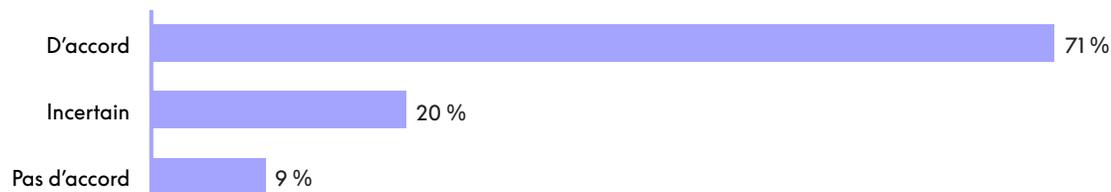
Score de l'IMS selon l'énoncé « J'ai confiance en ma capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress au travail »



On a demandé aux Canadiens s'ils ont confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans leur vie personnelle.

- Près de trois quarts (71 pour cent) des répondants ont confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans leur vie personnelle et affichent le meilleur score de santé mentale (71,7).
- Près d'un participant sur dix (9 pour cent) ne croit pas pouvoir composer avec la plupart des facteurs de stress dans sa vie personnelle, et ce groupe de participants a le score de santé mentale le plus faible (36,4), se situant plus de 28 points sous la moyenne nationale (64,6).
- Les répondants de moins de 40 ans sont près de deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de manquer de confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans leur vie personnelle.
- Les personnes n'ayant pas de fonds d'urgence sont sept fois plus susceptibles que celles disposant d'un fonds d'urgence de ne pas avoir confiance en leur capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans leur vie personnelle.

J'ai confiance en ma capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans ma vie personnelle



Score de l'IMS selon l'énoncé « J'ai confiance en ma capacité à composer avec la plupart des facteurs de stress dans ma vie personnelle »

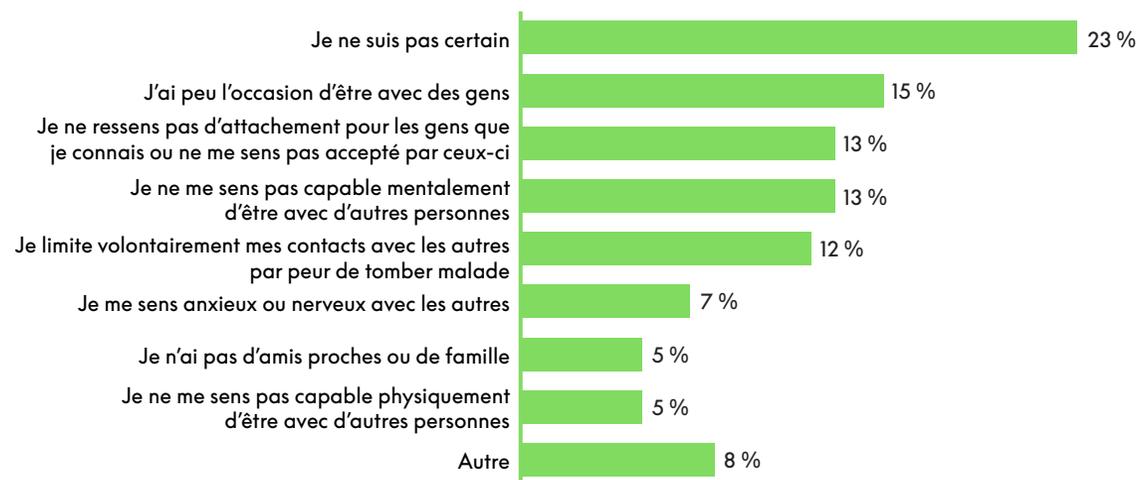


Isolement

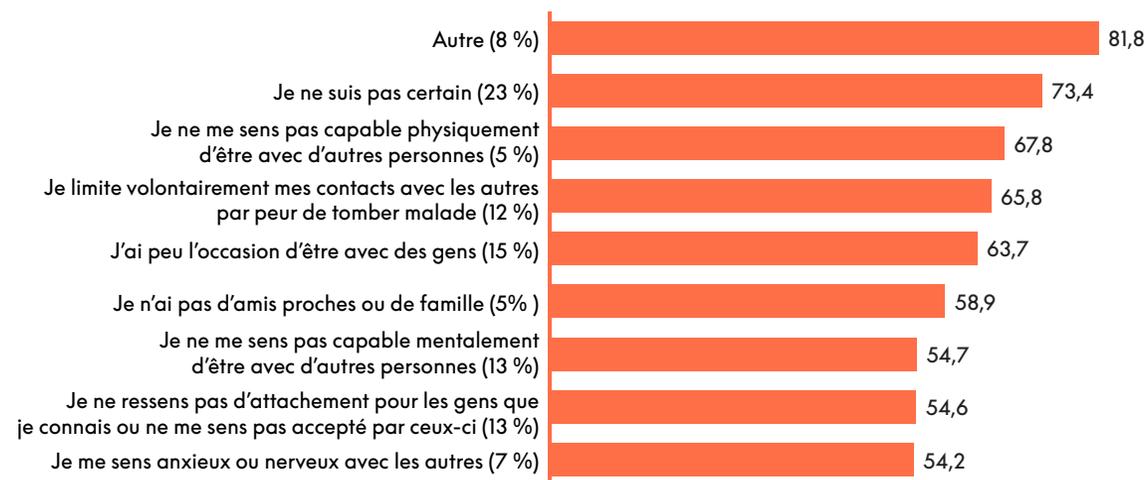
On a demandé aux Canadiens quelle est la principale cause de leur sentiment d'isolement.

- Treize pour cent (13 %) des répondants indiquent qu'ils ne se sentent pas capables mentalement d'être avec d'autres personnes et 13 % disent qu'ils ne ressentent pas d'attachement pour les gens qu'ils connaissent ou ne se sentent pas acceptés par ceux-ci. Ces groupes obtiennent un score de santé mentale plus de 10 points inférieur à la moyenne nationale (64,6), soit 54,7 et 54,6 respectivement.
- Les répondants de moins de 40 ans sont près de deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de se sentir isolés, parce qu'ils ressentent de l'anxiété ou de la nervosité en présence d'autres, et ils sont deux fois plus portés à se sentir isolés parce qu'ils ne ressentent pas d'attachement pour les gens qu'ils connaissent ou ne se sentent pas acceptés par ceux-ci.

Principale cause du sentiment d'isolement



Score de l'ISM selon « la principale cause du sentiment d'isolement »

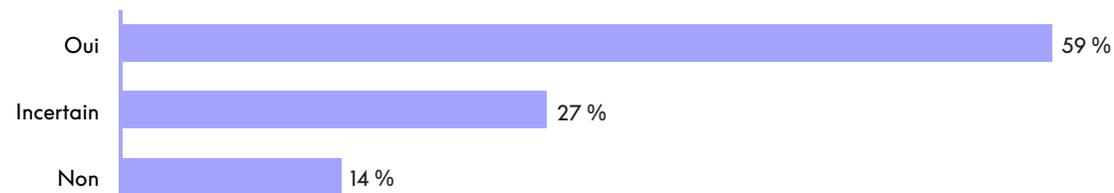


Période des Fêtes

On a demandé aux Canadiens s'ils prévoyaient participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme ils le faisaient avant la pandémie.

- Près de trois répondants sur cinq (59 pour cent) avaient l'intention de participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme auparavant et obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (69,1).
- Plus d'un répondant sur dix (14 pour cent) ne prévoyait pas se joindre aux rassemblements des Fêtes comme il le faisait avant la pandémie, et ce groupe de répondants a obtenu le score de santé mentale le plus bas (56,7), soit près de 8 points sous la moyenne nationale (64,6).

Prévoyez-vous participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme vous le faisiez avant la pandémie?



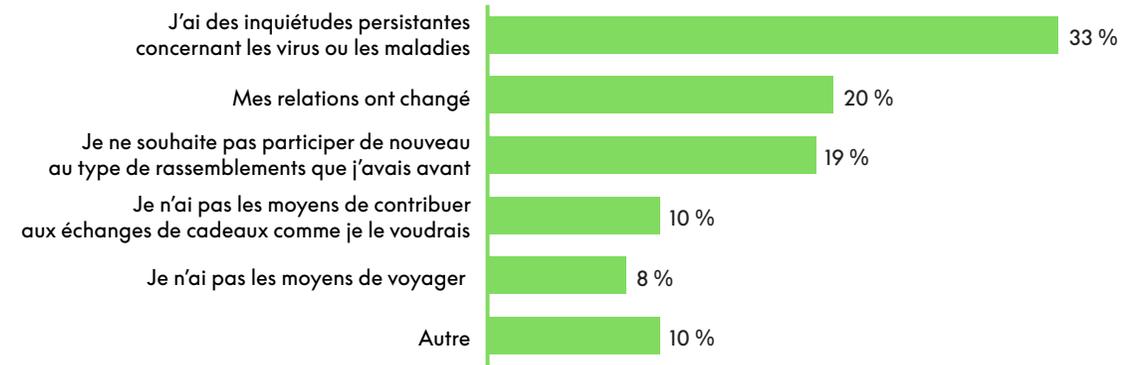
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Prévoyez-vous participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme vous le faisiez avant la pandémie? »



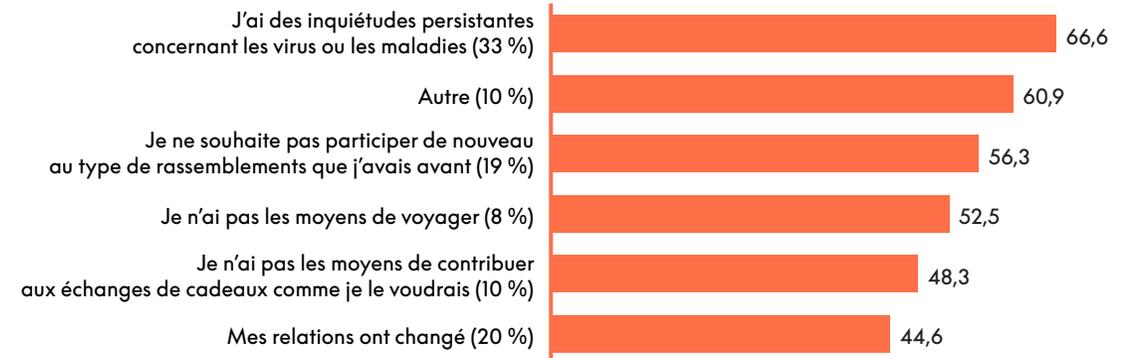
On a demandé aux Canadiens qui ne prévoyaient pas participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme ils le faisaient avant la pandémie la raison de cette décision.

- Le tiers de ces répondants (33 pour cent) ont des inquiétudes persistantes concernant les virus ou les maladies, 20 pour cent mentionnent que leurs relations ont changé, et 19 pour cent ne souhaitent pas participer de nouveau à ce type de rassemblements.
- Le groupe qui a répondu que leurs relations ont changé a obtenu le score de santé mentale le plus faible (44,6), qui se situe 20 points sous la moyenne nationale (64,6).

Principale raison de ne pas participer de nouveau aux rassemblements des Fêtes comme on le faisait avant la pandémie



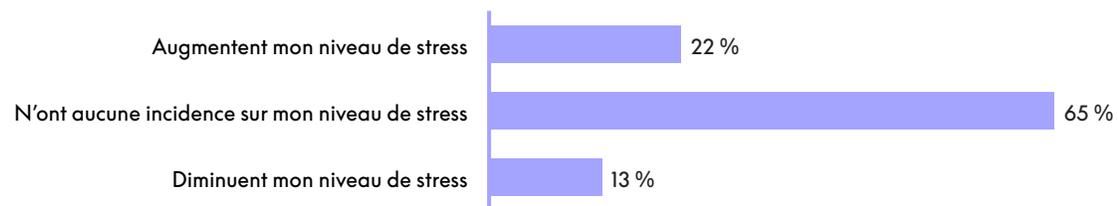
Score de l'IMS selon « la principale raison de ne pas participer de nouveau aux rassemblement des Fêtes comme on le faisait avant la pandémie »



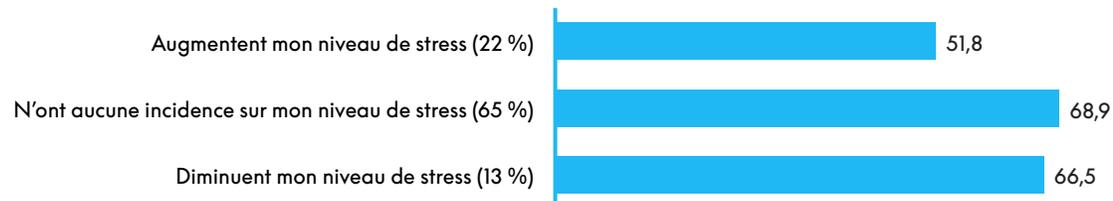
On a demandé aux Canadiens quelle est l'incidence des amis et de la famille sur leur niveau de stress pendant les Fêtes.

- Près des deux tiers des participants (65 pour cent) affirment que leurs proches n'ont aucune incidence sur leur niveau de stress et affichent le meilleur score de santé mentale (68,6).
- Plus d'un participant sur cinq (22 pour cent) indique que ses proches augmentent son niveau de stress, et ce groupe de répondants obtient le plus faible score de santé mentale (51,8), qui est inférieur de près de 13 points à la moyenne nationale (64,6).
- Les femmes sont 50 pour cent plus portées que les hommes à affirmer que leur stress augmente en raison de leurs amis et des membres de leur famille.
- Les répondants de moins de 40 ans sont 50 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de déclarer une augmentation de leur niveau de stress pendant les Fêtes en raison de leurs amis et des membres de leur famille.

Durant la période des Fêtes, mes amis et ma famille :



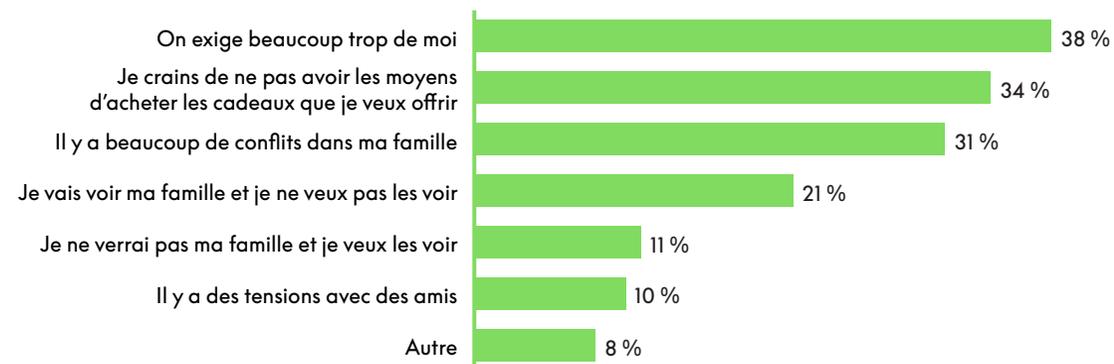
Score de l'IMS selon la réponse à la question « Durant la période des Fêtes, mes amis et ma famille... »



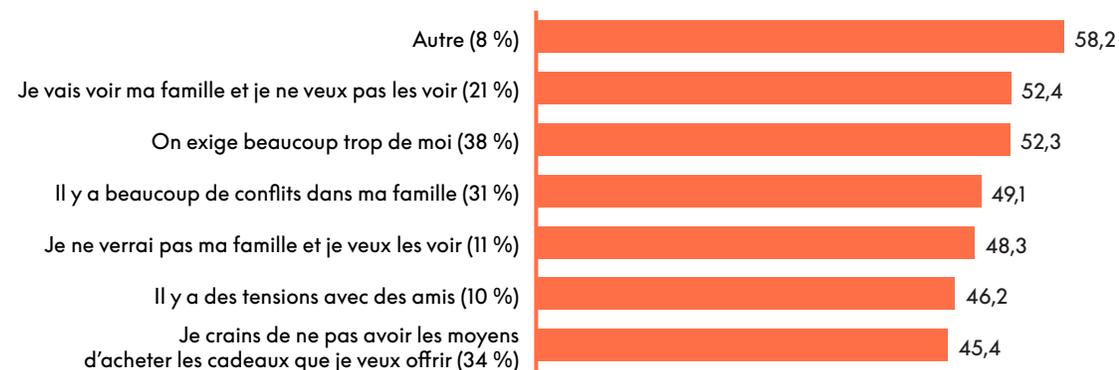
On a demandé aux Canadiens subissant plus de stress durant les Fêtes en raison de leurs proches d'en préciser la cause.

- Près de deux répondants sur cinq (38 pour cent) indiquent qu'ils sont plus stressés parce qu'on exige trop d'eux, 34 pour cent craignent de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils veulent offrir, et 31 pour cent ont des conflits dans leur famille.
- Les répondants (34 pour cent) qui craignent de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils veulent offrir affichent le score de santé mentale le plus faible (45,4), qui est inférieur de 19 points à la moyenne nationale (64,6).

Causes du stress accru



Score de l'IMS selon « la cause du stress accru »

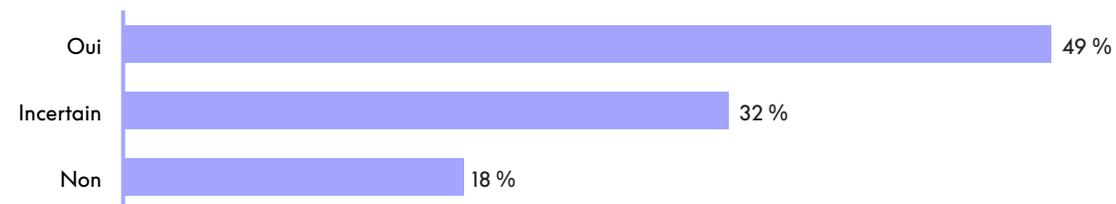


Évaluation de la santé mentale

On a demandé aux Canadiens s'ils souhaitent participer à une évaluation gratuite et confidentielle de leur santé mentale et de leur mieux-être.

- Près de la moitié des répondants (49 pour cent) se disaient intéressés à participer à ce type d'évaluation. Ce groupe obtient le plus faible score de santé mentale (61,6), soit trois points sous la moyenne nationale (64,6).
- Plus de la moitié des répondants travaillant dans les secteurs suivants ont affirmé vouloir participer à une évaluation gratuite et confidentielle de leur santé mentale : services publics; services d'hébergement et de restauration; information et culture; soins de santé et assistance sociale; construction; arts, spectacles et loisirs; services d'enseignement; services financiers et assurances.

S'il n'y avait aucun coût, souhaiteriez-vous participer à une évaluation totalement confidentielle de votre santé mentale et de votre mieux-être?



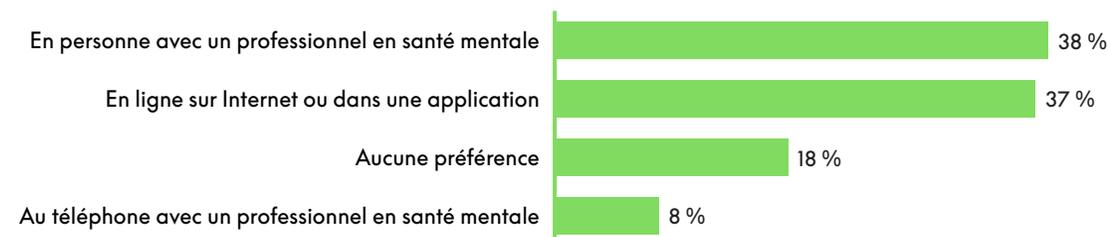
Score de l'IMS selon la réponse à la question « S'il n'y avait aucun coût, souhaiteriez-vous participer à une évaluation totalement confidentielle de votre santé mentale et de votre mieux-être? »



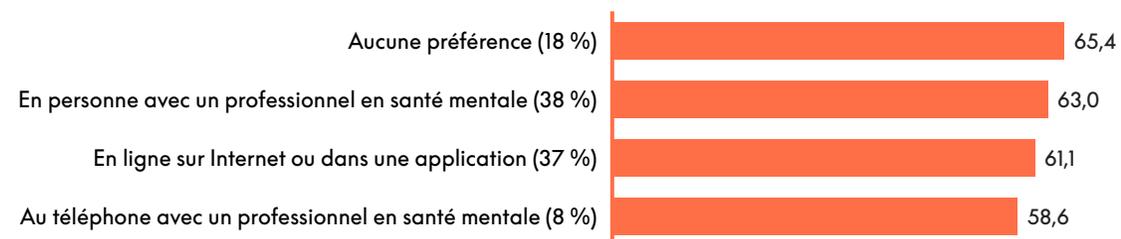
On a demandé aux Canadiens désireux de participer à une évaluation gratuite et confidentielle de leur santé et de leur mieux-être quelle serait leur préférence pour cette évaluation.

Parmi ces personnes, près de deux sur cinq (38 pour cent) préféreraient obtenir une évaluation en personne avec un professionnel en santé mentale, alors que 37 pour cent préféreraient effectuer l'évaluation en ligne.

Mode préféré de l'évaluation de la santé mentale



Score de l'IMS selon « le mode préféré de l'évaluation de la santé mentale »



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 fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi. Les hausses et les baisses de l'ISM aident à prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et à déterminer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

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

1. L'Indice de santé mentale (ISM) global
2. Une section « Pleins feux sur... », qui rend compte de l'incidence spécifique d'enjeux courants dans la collectivité.

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 répondants 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. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 2 et le 7 décembre 2022.

Calculs

À compter de mai 2022, les scores sont représentés comme des valeurs absolues et correspondent aux scores de la troisième année de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}. La décision de passer à des valeurs absolues a été prise en raison de l'ampleur des changements qui sont survenus au cours des deux dernières années. Il est peu probable qu'on retourne aux niveaux d'avant-pandémie, c'est pourquoi il n'est plus pertinent de renvoyer aux scores de référence.

Afin de créer l'Indice de santé mentale, un système de notation est appliqué pour convertir 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. La somme des scores est divisée par le nombre total de points possible, pour générer un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La répartition des scores est définie au moyen de l'échelle suivante :

À risque 0 à 49 **Précaire** 50 à 79 **Optimale** 80 à 100

Données et analyses supplémentaires

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

Communiquez avec ISM@lifeworks.com



Solutions Mieux-être
LifeWorks

Récemment acquise par TELUS, LifeWorks fait désormais partie de TELUS Santé.

À propos de TELUS Santé

TELUS Santé est une entreprise mondiale offrant des services cliniques et des solutions numériques dans plus de 160 pays. Grâce à un éventail complet de soins primaires et préventifs, elle contribue à la santé physique, mentale et financière des gens ainsi qu'à leur mieux-être. En misant sur la technologie pour offrir des solutions et des services connectés en personne et virtuels, TELUS Santé facilite l'accès aux soins et révolutionne la circulation de l'information dans le secteur de la santé. Ce faisant, elle améliore la collaboration, l'efficacité et la productivité au profit des médecins, des pharmaciens, des autorités sanitaires, des fournisseurs de soins de santé paramédicaux, des assureurs, des employeurs et des gens de partout dans le monde. Elle progresse ainsi vers l'atteinte de son objectif : transformer les soins de santé et donner aux gens les moyens de prendre leur santé en main.

Formée de professionnels de la santé reconnus et passionnés, notre équipe clinique fournit des soins de premier ordre axés sur la personne à des centaines de milliers d'employeurs, de professionnels et de membres de leur famille.

Pour en savoir plus, consultez www.telussante.com.