

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

Canada | Février 2022

Solutions Mieux-être
 LifeWorks



Table des matières

1 Cinq points saillants à retenir quant à février 2022	3	3 Indice de santé mentale^{MC} (par province)	12	8 Pleins feux sur	20
2 Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}	5	4 Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité)	14	Reconnaissance	20
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	6	5 Score de Variation du stress mental	15	Valeur du travail pour mon employeur	21
Optimisme	7	6 Variation du stress mental (en pourcentage)	16	Contrôle	22
Santé psychologique générale	8	Données démographiques	17	Être soi-même au travail	23
Risque financier	9	Géographie	17	Objectifs professionnels	24
Gestionnaires et non-gestionnaires	10	Emploi	17	Changement de carrière	25
Données démographiques	11			Changement de carrière en raison de la pandémie	25
Emploi	11			Changement de carrière sans lien avec la pandémie	26
Fonds d'urgence	11			Changements de carrière envisagés	27
		7 Variation du stress mental (par secteur d'activité)	19	Interactions sociales	28
				Absentéisme	29
				9 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}	30
				Méthodologie	30
				Calculs	30
				Données et analyses supplémentaires	30

Cinq points saillants à retenir quant à février 2022

1. Malgré l'amélioration que l'on constate pour le mois de février, l'Indice de santé mentale des Canadiens demeure plus de 10 points sous le score de référence antérieur à 2020.

- Le score actuel est de -10,6, soit une amélioration de près d'un point par rapport à janvier 2022.
- La plupart des scores secondaires de santé mentale se sont améliorés, mais l'optimisme et la santé psychologique générale ont connu un recul entre janvier et février 2022.
- La santé psychologique générale des Canadiens est à son point le plus bas depuis les 23 derniers mois.
- La productivité a connu l'amélioration la plus significative, atteignant un niveau jamais vu depuis le lancement de l'indice.
- Le score secondaire le plus élevé demeure celui du risque financier, et représente une amélioration quant à la somme d'argent que contient le fonds d'urgence par rapport à 2019.
- Les scores de santé mentale se sont considérablement améliorés au Manitoba et au Québec. Toutes les provinces, à l'exception de Terre-Neuve-et-Labrador, ont connu des améliorations en matière de santé mentale par rapport à janvier 2022.

2. Deux tiers des Canadiens sont à l'aise d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie.

- Parmi les répondants, 66 % sont à l'aise d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie, et ce groupe a un score de santé mentale supérieur de 2 points à la moyenne nationale.
- Ceux qui sont affectés par la diminution d'interactions sociales ont un score de santé mentale inférieur à la moyenne nationale.

3. Se sentir apprécié, être en contrôle, faire un travail qui est reconnu et être accepté sont tous des facteurs favorisant une meilleure santé mentale.

- Parmi les participants, 65 % se sentent appréciés pour leur travail, tandis que 15 % ne le sont pas et 20 % ne sont pas certains.
- Les scores les plus bas en matière de santé mentale (-29,4) sont obtenus par ceux qui ne croient pas pouvoir être eux-mêmes au travail.
- 78 % pensent que le travail qu'ils font est important aux yeux de leur employeur.
- 71 % sont satisfaits du degré de contrôle qu'ils ont sur leur travail.
- Les jeunes employés sont plus susceptibles de croire que leur travail n'est pas important pour leur employeur.

66 %

sont à l'aise d'avoir **moins** d'interactions sociales

65 %

se sentent appréciés par leur employeur

30 %

affirment que leurs objectifs professionnels ont changé

Les scores les plus bas

en matière de santé mentale sont obtenus par ceux qui ne croient pas pouvoir être eux-mêmes

4. Près de la moitié des Canadiens sont, ou pourraient être, en train de repenser leurs objectifs professionnels en raison de la pandémie.

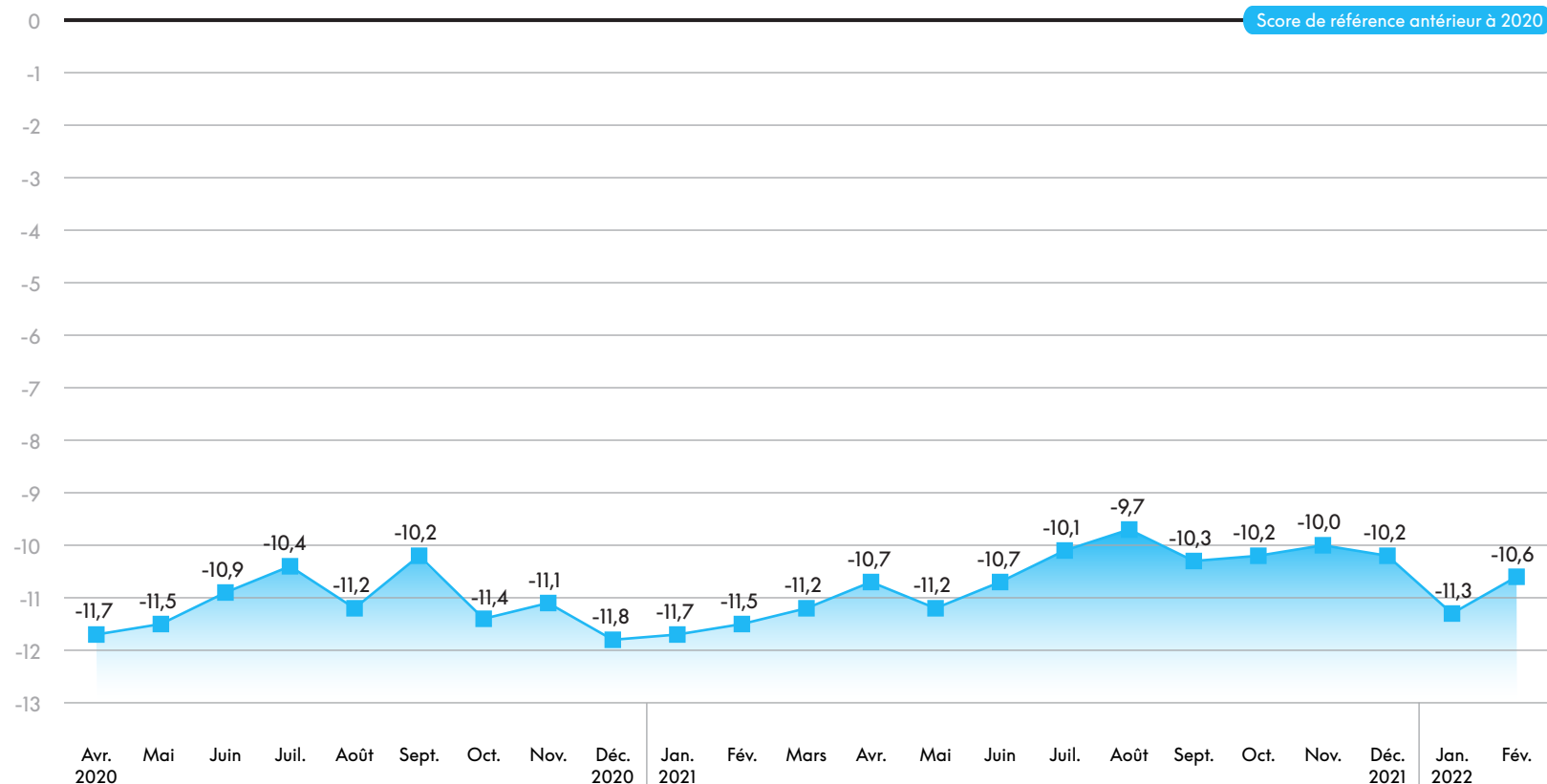
- Les jeunes et les gestionnaires sont plus susceptibles de dire que leurs objectifs professionnels ont changé à cause de la pandémie.
- 30 % affirment que leurs objectifs professionnels ont changé à cause de la pandémie, tandis que 19 % n'en sont pas certains.
- 11 % changeront de carrière en raison de la pandémie et 23 % sont incertains.
- 30 % envisagent de suivre une formation pour occuper un autre type d'emploi.
- 24 % envisagent de démissionner et de chercher un autre emploi.
- 21 % songent à prendre leur retraite.
- Les employés dont les objectifs professionnels ont changé en raison de la pandémie et ceux qui vont effectuer un changement de carrière ont des scores de santé mentale inférieurs à la moyenne nationale.

5. Les taux d'absentéisme élevés sont en forte corrélation avec une moins bonne santé mentale.

- Les employés dont le score de santé mentale est supérieur de plus de 10 points au score de référence d'avant 2020 ont pris en moyenne 1,3 jour de congé de maladie en 2021.
- Plus le taux d'absentéisme augmente, plus les scores de santé mentale diminuent.

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 février 2022, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -10,6 points.** Une diminution de près de 11 points par rapport au score de référence antérieur à 2020 reflète une population dont la santé mentale est semblable au trois pour cent le plus en détresse de la population de référence.



ISM mois courant
Février 2022

-10,6

Janvier 2022

-11,3

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

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 de l'optimisme (-12,4), suivie de la mesure du risque de dépression (-12,0), de l'anxiété (-11,3), de l'isolement (-10,6), de la productivité (-10,1), et de la santé psychologique générale (-4,8). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque financier (5,5).

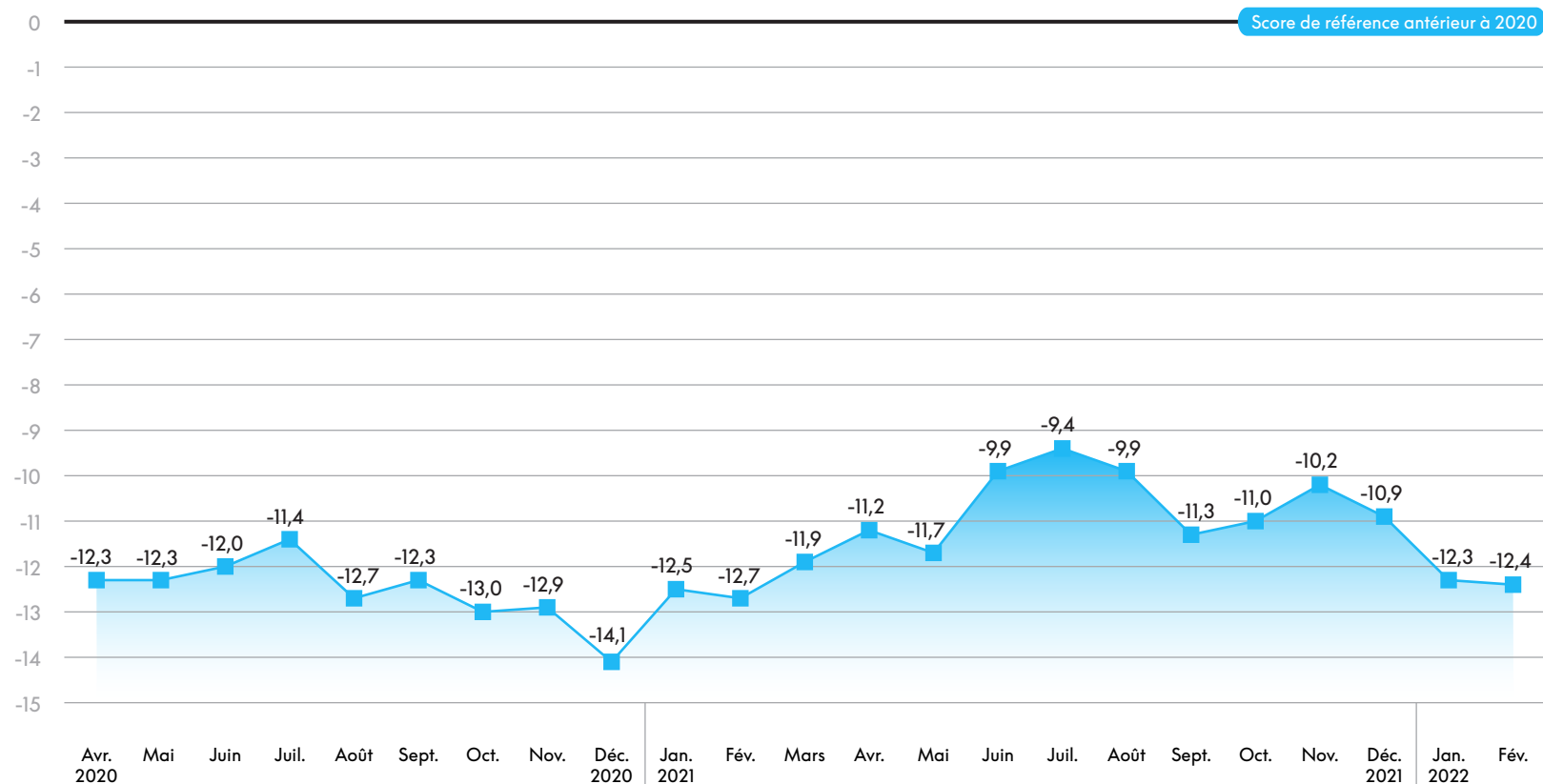
- Tous les scores secondaires de santé mentale se sont améliorés par rapport à janvier 2022, à l'exception de l'optimisme et de la santé psychologique générale.
- La productivité a connu la hausse la plus significative en février, augmentant de 2 points par rapport au mois précédent pour atteindre le score le plus élevé (-10,1) depuis le lancement de l'indice en avril 2020.
- Le score secondaire relatif au risque financier a augmenté de 1,8 point pour atteindre un maximum de 5,5. Il demeure le plus élevé de tous les scores secondaires, supérieur de plus de cinq points au score de référence d'avant 2020.

Scores secondaires de l'ISM ²	Février 2022	Janvier 2022
Optimisme	-12,4	-12,3
Dépression	-12,0	-12,9
Anxiété	-11,3	-12,2
Isolement	-10,6	-11,6
Productivité	-10,1	-12,0
Santé psychologique	-4,8	-4,5
Risque financier	5,5	3,7

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

Optimisme

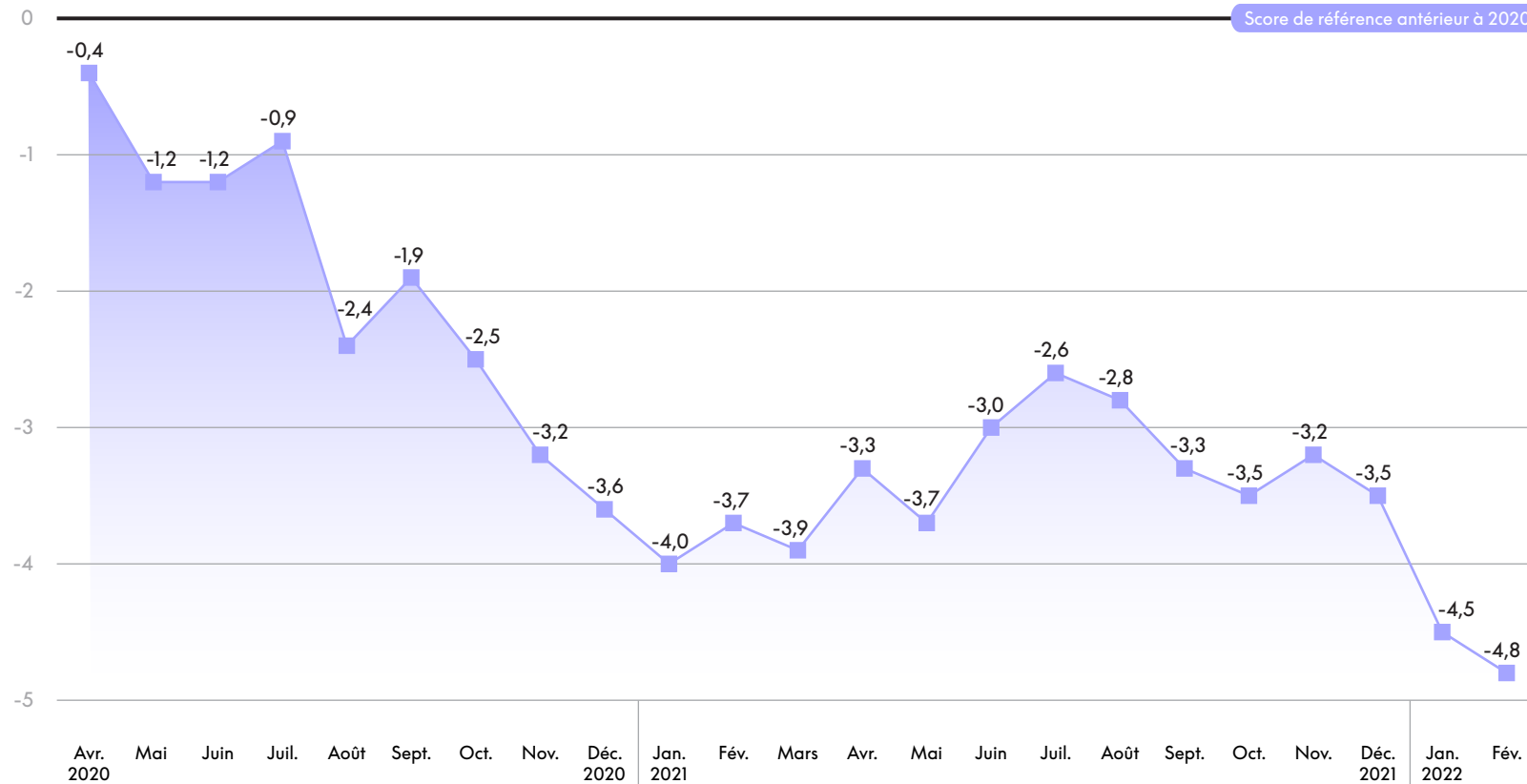
Depuis avril 2020, les scores secondaires relatifs à l'optimisme demeurent bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis, le score secondaire relatif à l'optimisme est en hausse, ayant atteint son point le plus élevé à -9,4 en juillet 2021. Après deux mois de chute en août et en septembre, le score secondaire relatif à l'optimisme s'est amélioré en novembre, puis s'est détérioré en décembre et encore plus en janvier. En février 2022, il demeure pratiquement inchangé par rapport au mois précédent, se situant à plus de 12 points sous le score de référence antérieur à 2020.



Santé psychologique générale

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

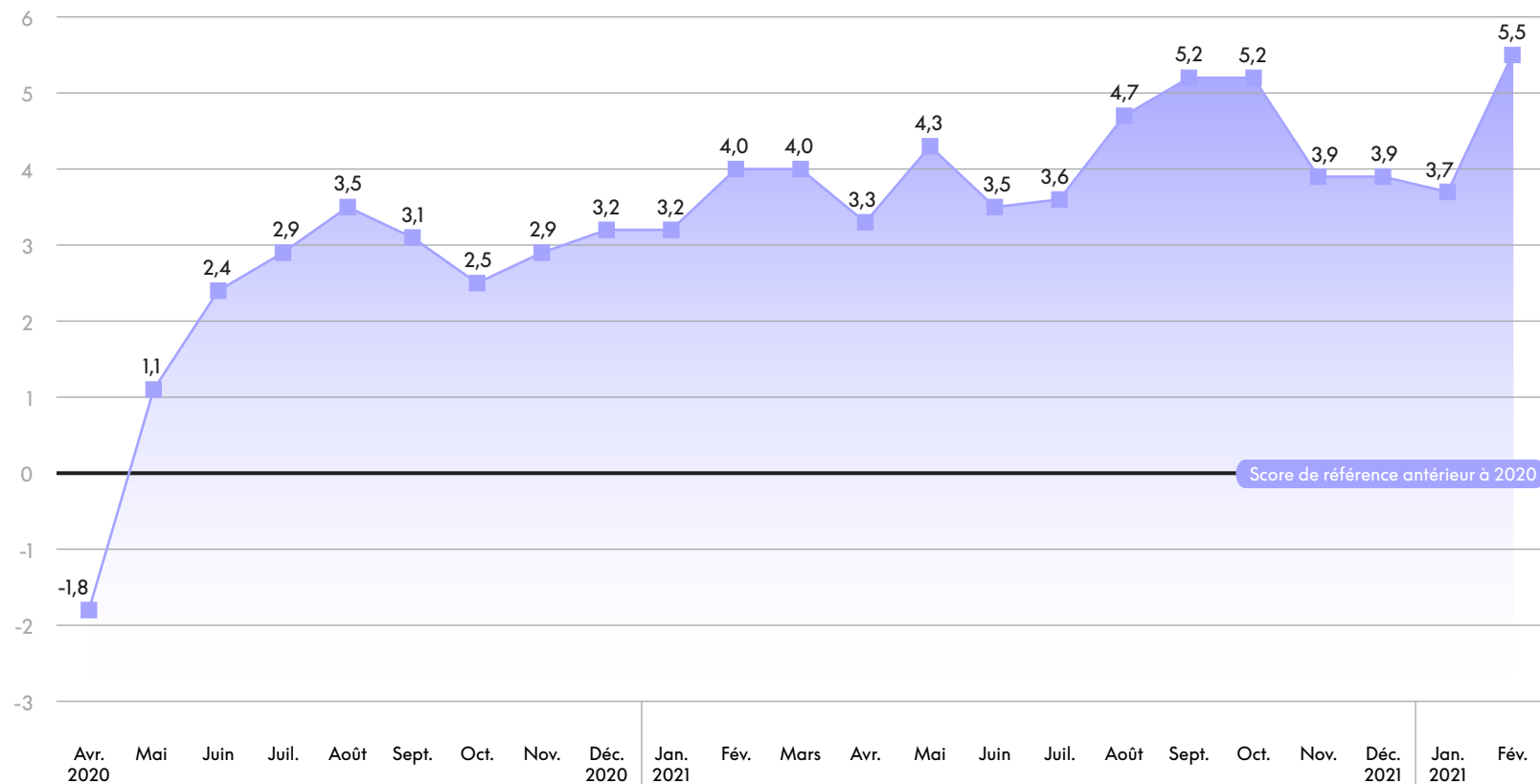
Depuis janvier 2021, le score de santé psychologique des Canadiens a légèrement fluctué. Après avoir chuté pendant trois mois consécutifs, d'août à octobre 2021, le score de santé psychologique s'est légèrement amélioré en novembre, mais a baissé de nouveau en décembre, puis de façon plus significative en janvier 2022, pour se situer à -4,5, sous le score de référence antérieur à 2020. En février 2022, la santé psychologique des Canadiens a continué de décliner, atteignant le score le plus bas (-4,8) enregistré depuis le lancement de l'ISM en avril 2020.



Risque financier

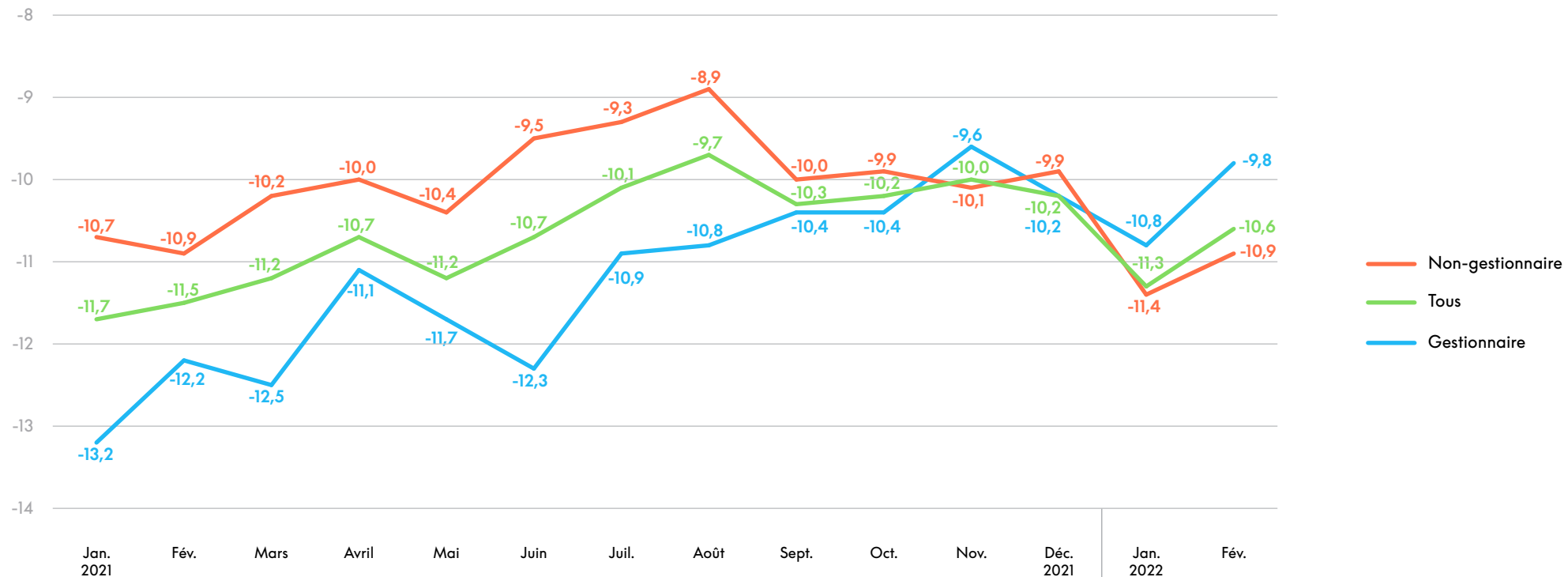
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Le score secondaire relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En février 2022, le score secondaire relatif au risque financier des Canadiens a gagné 1,8 point pour atteindre 5,5, score le plus élevé depuis le lancement de l'indice en avril 2020. Plus de cinq points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, le score secondaire relatif au risque financier reste plus élevé que tous les autres scores secondaires de santé mentale.



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 globale. La tendance s'est renversée en novembre, les gestionnaires rapportant un score de santé mentale moyen légèrement plus élevé que celui des non-gestionnaires. En février 2022, la santé mentale des gestionnaires (-9,8) s'est améliorée pour atteindre un score supérieur à celui des non-gestionnaires (-10,9) et à la moyenne nationale (-10,6).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En février 2022, le score de santé mentale des femmes est de -12,1, comparativement à -9,1 pour les hommes.
- Au cours de chacun des 23 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 (-12,1) que ceux qui n'en ont pas (-10,0).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi³ et 11 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont le salaire ou les heures ont été réduits par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-20,7), suivis de ceux présentement sans emploi (-13,9), puis de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (-9,1).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-9,8) est supérieur à celui des non-gestionnaires (-10,9).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-7,2).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-12,4).

Fonds d'urgence

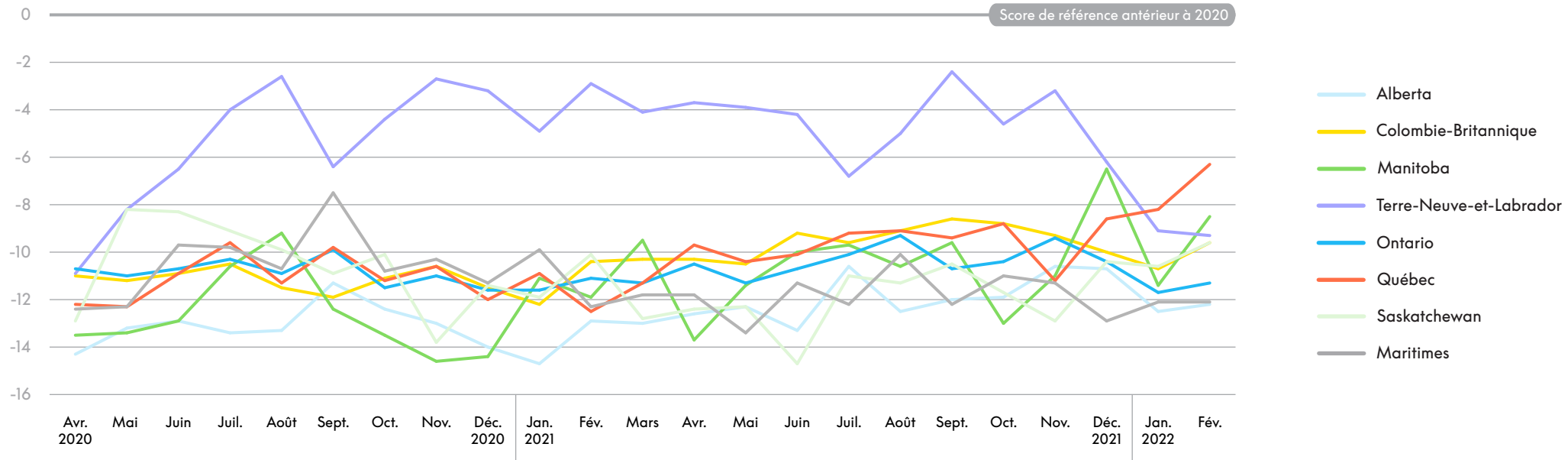
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-31,7) que l'ensemble du groupe (-10,6). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -0,8.

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 février 2022, toutes les provinces, à l'exception de Terre-Neuve-et-Labrador, ont connu des améliorations en matière de santé mentale.

- Grâce à une amélioration de 1,8 point par rapport à janvier, le score de santé mentale au Québec (-6,3) est le plus élevé pour le deuxième mois consécutif et se situe à un niveau jamais vu depuis le lancement de l'indice en avril 2020.
- Le Manitoba a connu la hausse la plus significative en février (+2,9 points), pour atteindre un score de -8,5.
- C'est en Alberta qu'on a relevé le score de santé mentale le moins élevé ce mois-ci (-12,5), malgré une légère amélioration de 0,3 point comparativement au mois précédent.



Situation d'emploi	Fév. 2022	Jan. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,1	-9,9
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-20,7	-19,7
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-20,7	-21,6
Présentement sans emploi	-13,9	-14,2

Groupe d'âge	Fév. 2022	Jan. 2022
20 à 29 ans	-21,3	-22,6
30 à 39 ans	-16,0	-16,7
40 à 49 ans	-12,1	-12,7
50 à 59 ans	-8,2	-8,1
60 à 69 ans	-3,8	-3,9

Nombre d'enfants	Fév. 2022	Jan. 2022
Aucun	-10,0	-10,3
1 enfant	-12,7	-14,1
2 enfants	-11,8	-12,5
3 enfants ou plus	-9,3	-12,4

Province	Fév. 2022	Jan. 2022
Alberta	-12,2	-12,5
Colombie-Britannique	-9,6	-10,7
Manitoba	-8,5	-11,4
Terre-Neuve-et-Labrador	-9,3	-9,1
Maritimes	-12,1	-12,1
Québec	-6,3	-8,2
Ontario	-11,3	-11,7
Saskatchewan	-9,6	-10,6

Sexe	Fév. 2022	Jan. 2022
Homme	-9,1	-9,5
Femme	-12,1	-13,0

Revenu	Fév. 2022	Jan. 2022
Moins de 30 k\$/année	-19,8	-20,0
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,9	-15,3
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,0	-11,3
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,0	-9,4
150 k\$ ou plus	-4,3	-4,5

Taille de l'effectif	Fév. 2022	Jan. 2022
Travailleur autonome/ propriétaire unique	-7,2	-6,8
2 à 50 employés	-11,1	-12,4
51 à 100 employés	-12,4	-13,3
101 à 500 employés	-12,1	-12,4
501 à 1000 employés	-11,8	-11,5
1001 à 5000 employés	-9,3	-10,1
5001 à 10000 employés	-11,1	-10,2
Plus de 10000 employés	-9,4	-10,5

Gestionnaire	Fév. 2022	Jan. 2022
Gestionnaire	-9,8	-10,8
Non-gestionnaire	-10,9	-11,4

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

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

Les étudiants à temps plein continuent d'obtenir le score de santé mentale le plus faible (-17,4). Les participants travaillant dans les secteurs des finances et de l'assurance (-13,1) et du commerce de détail (-13,0) obtiennent les scores les plus faibles de février 2022.

Les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci sont observés chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (-4,7) et des services professionnels, scientifiques et techniques (-6,9).

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

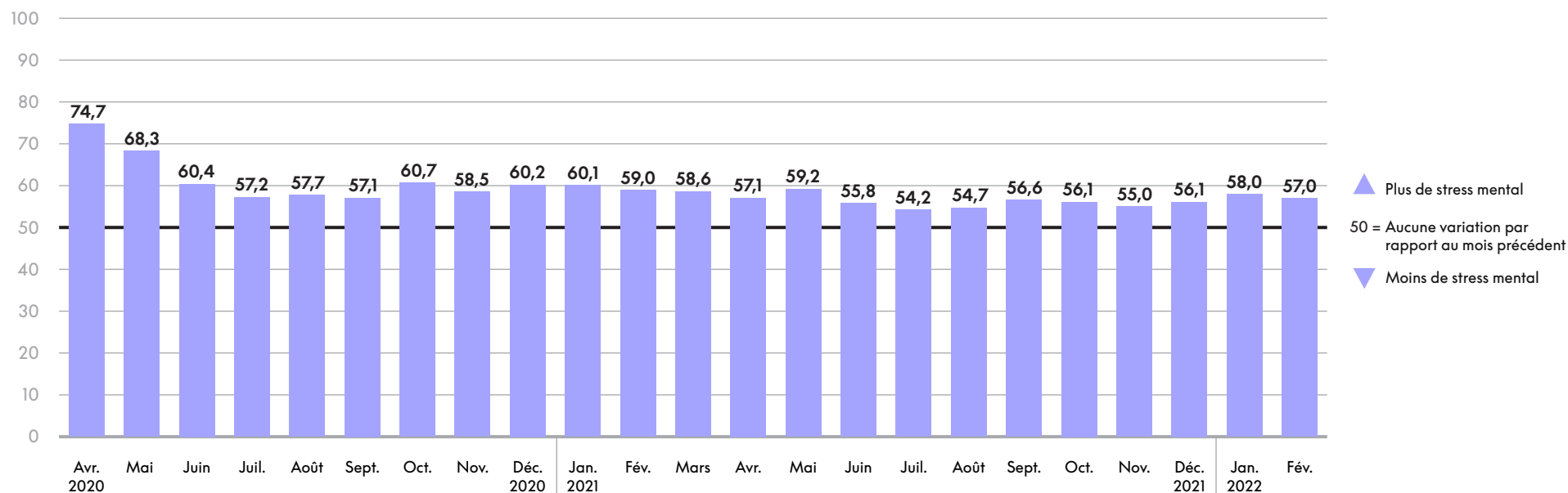
Secteur d'activité	Février 2022	Janvier 2022	Variation
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-4,7	-13,0	8,3
Autres services (sauf les administrations publiques)	-6,7	-12,0	5,3
Arts, spectacles et loisirs	-7,7	-12,6	4,9
Services d'hébergement et de restauration	-12,8	-16,6	3,9
Administration publique	-7,7	-11,1	3,4
Soins de santé et assistance sociale	-10,3	-13,6	3,3
Services publics	-9,9	-12,1	2,2
Commerce de gros	-8,9	-9,8	0,9
Services professionnels, scientifiques et techniques	-6,9	-7,6	0,6
Autre	-12,9	-13,6	0,6
Construction	-10,3	-10,7	0,3
Automobile	-8,0	-8,1	0,1
Services d'enseignement	-10,3	-10,1	-0,2
Commerce de détail	-13,0	-12,8	-0,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	-10,7	-10,5	-0,2
Transport et entreposage	-9,8	-9,5	-0,4
Fabrication	-10,7	-10,3	-0,4
Étudiant à temps plein	-17,4	-16,9	-0,5
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-9,0	-7,2	-1,8
Information et culture	-10,1	-7,8	-2,3
Finance et assurance	-13,1	-10,4	-2,7
Gestion de sociétés et d'entreprises	-9,0	-4,6	-4,4

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 février 2022 s'établit à 57,0. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 20 % de la population ressentent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 6 % 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
Février 2022

57,0

VarStressM
Janvier 2022

58,0

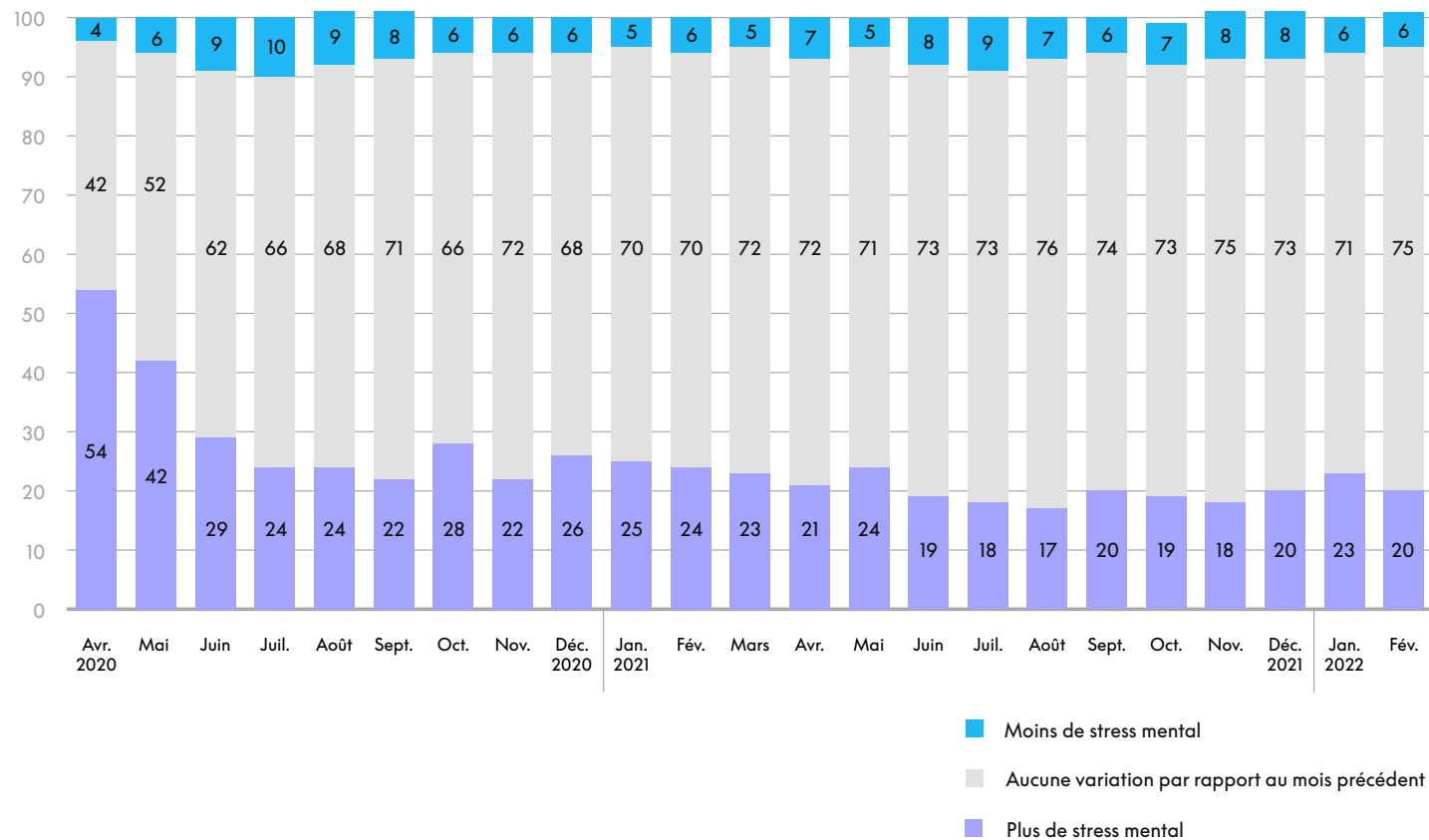
Variation du stress mental (en pourcentage)

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 près de deux ans, 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 signalant 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 février 2022, 20 % des participants signalent un stress mental accru, alors que 75 % des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress mental et 6 % 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 février 2022, le score de Variation du stress mental est de 57,9 chez les femmes et de 56,1 chez les hommes.

Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent à Terre-Neuve-et-Labrador (60,7), suivis des résidents de la Saskatchewan (58,8), de l'Alberta (58,6) et de l'Ontario (57,3).
- 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 (56,8), en Colombie-Britannique (56,8), au Manitoba (55,0) et au Québec (53,4).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (66,4), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (63,4), puis des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (56,2) et des participants sans emploi (54,8).
- L'augmentation du stress mental est presque égale chez les gestionnaires (57,3) et les non-gestionnaires (57,0).

Situation d'emploi	Fév. 2022	Jan. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	56,2	57,2
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	63,4	67,0
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	66,4	61,3
Présentement sans emploi	54,8	53,3

Groupe d'âge	Fév. 2022	Jan. 2022
20 à 29 ans	62,8	62,2
30 à 39 ans	59,2	61,1
40 à 49 ans	57,9	58,5
50 à 59 ans	56,0	57,3
60 à 69 ans	53,7	53,7

Nombre d'enfants	Fév. 2022	Jan. 2022
Aucun	56,2	56,7
1 enfant	59,7	61,3
2 enfants	58,0	60,5
3 enfants ou plus	59,4	60,6

Province	Fév. 2022	Jan. 2022
Alberta	58,6	57,9
Colombie-Britannique	56,8	56,3
Manitoba	55,0	57,9
Terre-Neuve-et-Labrador	60,7	59,6
Maritimes	56,8	57,8
Québec	53,4	58,0
Ontario	57,3	58,5
Saskatchewan	58,8	57,1

Sexe	Fév. 2022	Jan. 2022
Homme	56,1	56,9
Femme	57,9	59,1

Revenu	Fév. 2022	Jan. 2022
Moins de 30 k\$/année	59,1	58,7
30 k\$ à <60 k\$/année	56,7	58,8
60 k\$ à <100 k\$/année	58,0	58,2
100 k\$ à <150 k\$/année	56,2	57,9
150 k\$ ou plus	56,3	57,5

Taille de l'effectif	Fév. 2022	Jan. 2022
Travailleur autonome/propriétaire unique	57,2	56,5
2 à 50 employés	55,9	58,4
51 à 100 employés	55,8	56,5
101 à 500 employés	57,7	56,9
501 à 1000 employés	59,0	59,6
1001 à 5000 employés	56,7	58,1
5001 à 10000 employés	58,9	61,8
Plus de 10000 employés	57,0	57,0

Gestionnaire	Fév. 2022	Jan. 2022
Gestionnaire	57,3	58,7
Non-gestionnaire	57,0	57,8

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Variation du stress mental (par secteur d'activité)

En février 2022, les participants travaillant dans le secteur de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (44,2) font état d'un stress mental inférieur par rapport à celui du 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 de l'exploitation minière, pétrolière et gazière ont connu la plus forte hausse du stress mental (61,1), suivis des étudiants à temps plein (60,0) et des participants en emploi du secteur des finances et de l'assurance (59,2).

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

Secteur d'activité	Février 2022	Janvier 2022
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	44,2	58,3
Arts, spectacles et loisirs	52,8	61,0
Services immobiliers, de location et de location à bail	53,6	54,6
Autres services (sauf les administrations publiques)	53,7	59,7
Services publics	55,2	55,3
Automobile	55,3	59,3
Construction	55,4	54,0
Transport et entreposage	56,3	55,8
Services d'hébergement et de restauration	56,5	64,6
Autre	56,6	55,6
Services professionnels, scientifiques et techniques	57,0	56,3
Services d'enseignement	57,0	59,7
Soins de santé et assistance sociale	57,3	61,7
Fabrication	57,5	55,1
Commerce de gros	57,7	63,5
Administration publique	58,0	57,4
Gestion de sociétés et d'entreprises	58,3	56,8
Commerce de détail	58,5	58,1
Information et culture	59,1	54,2
Finance et assurance	59,2	57,6
Étudiant à temps plein	60,0	62,0
Exploitation minière, pétrolière et gazière	61,1	55,7

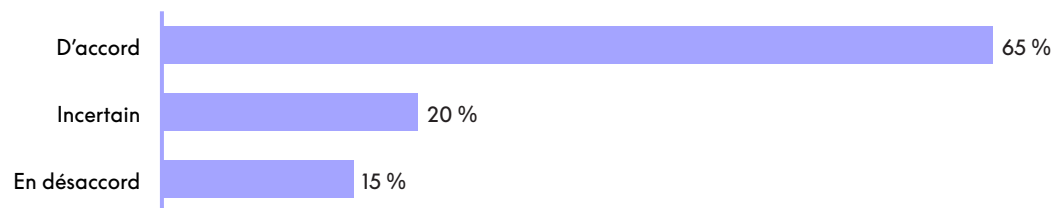
Pleins feux sur

Reconnaissance

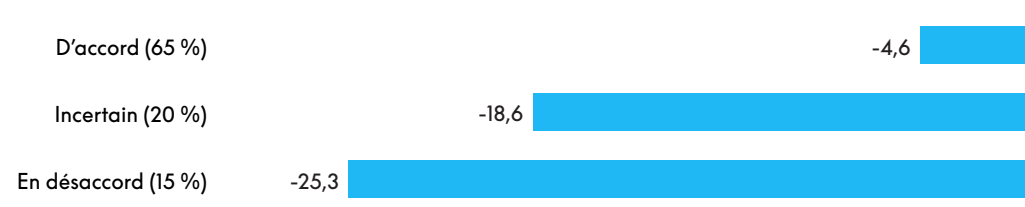
On a demandé aux Canadiens s'ils se sentaient appréciés pour le travail qu'ils accomplissent dans leur organisation.

- Près des deux tiers (65 %) se sentent appréciés pour leur travail, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-4,6), soit 6 points de plus que la moyenne nationale (-10,6).
- Le score de santé mentale le plus faible (-25,3) se trouve chez les 15 % qui ne se sentent pas appréciés pour le travail qu'ils font; ce score est près de 15 points de moins que la moyenne canadienne (-10,6).
- Les participants qui ont un fonds d'urgence sont 40 pour cent plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de se sentir appréciés pour leur travail.

Je me sens apprécié au travail



Score de l'ISM lié au sentiment de se sentir apprécié au travail

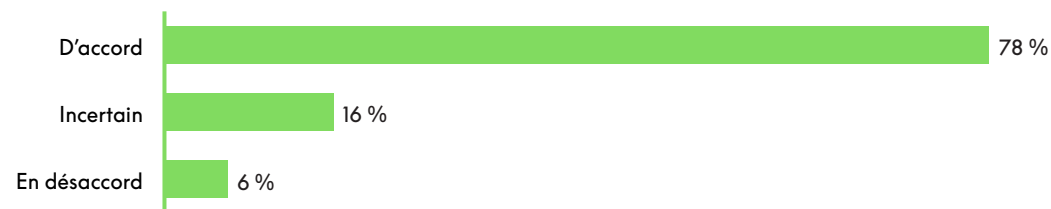


Valeur du travail pour mon employeur

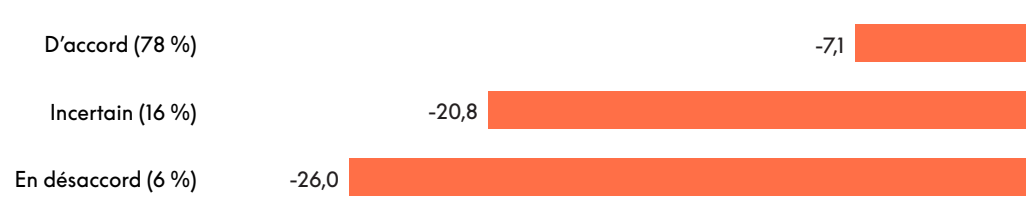
On a demandé aux Canadiens si leur travail était important aux yeux de leur employeur.

- Plus des trois quarts (78 %) croient que leur travail est important pour leur employeur, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-7,1).
- Le score de santé mentale le plus faible (-26,0) se trouve chez les 6 pour cent qui croient que leur travail n'est pas important pour leur employeur, et ce score est plus de 15 points sous la moyenne nationale (-10,6).
- Les employés de 40 ans et moins sont deux fois plus susceptibles de croire que leur travail n'est pas important pour leur employeur, comparés à ceux âgés de 50 ans et plus.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux qui en ont un de penser que leur travail est important aux yeux de leur employeur.

Le travail que je fais est important aux yeux de mon employeur



Score de l'ISM selon que je crois que le travail que je fais est important aux yeux de mon employeur



Contrôle

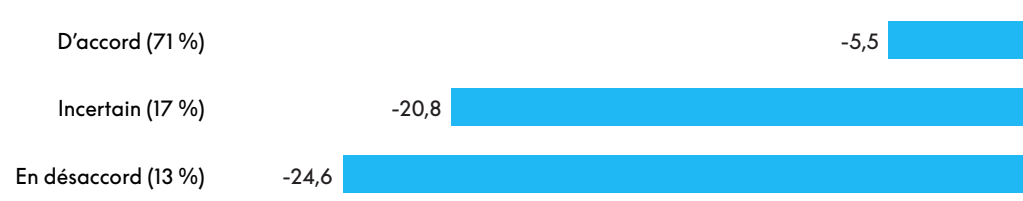
On a demandé aux Canadiens s'ils étaient satisfaits du degré de contrôle qu'ils ont sur leur travail.

- Près des trois quarts (71 %) sont satisfaits du degré de contrôle qu'ils ont sur leur travail, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-5,5), soit 5 points de mieux que la moyenne nationale (-10,6).
- Le score de santé mentale le plus faible (-24,6) se trouve chez les 13 pour cent qui ne se sont pas satisfaits du degré de contrôle qu'ils ont sur leur travail; ce score est 14 points en deçà de la moyenne canadienne (-10,6).
- Les non-gestionnaires sont 40 pour cent plus susceptibles que les gestionnaires d'être insatisfaits du degré de contrôle qu'ils ont sur leur travail.

Je suis satisfait du degré de contrôle que j'ai sur mon travail



Score de l'ISM selon que je suis satisfait du degré de contrôle que j'ai sur mon travail

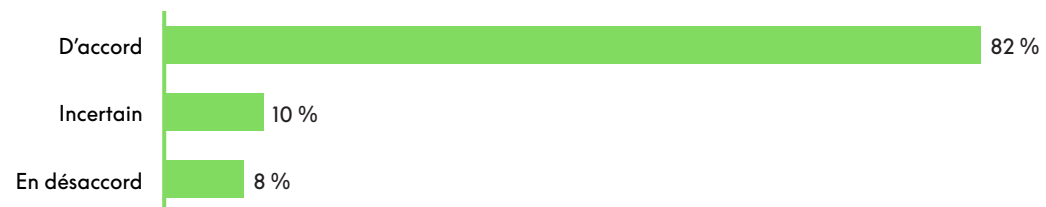


Être soi-même au travail

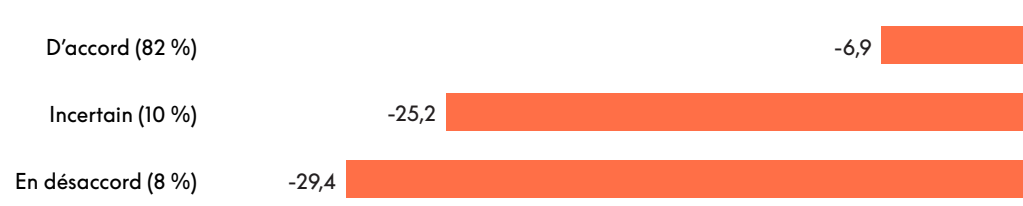
On a demandé aux Canadiens s'ils étaient à l'aise d'être eux-mêmes au travail.

- Plus de 4 employés sur 5 (82 %) sont à l'aise d'être eux-mêmes au travail, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-6,9), soit près de 4 points de plus que la moyenne nationale (-10,6).
- Le score de santé mentale le plus faible (-29,4) a été observé chez 8 % des répondants qui ne se sentent pas à l'aise d'être eux-mêmes au travail; ce score est près de 20 points de moins que la moyenne canadienne (-10,6).
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont trois fois et demie plus susceptibles que ceux qui en ont un de ne pas se sentir à l'aise d'être eux-mêmes au travail.

Je me sens à l'aise d'être moi-même au travail



Score de l'ISM selon que je me sens à l'aise d'être moi-même au travail

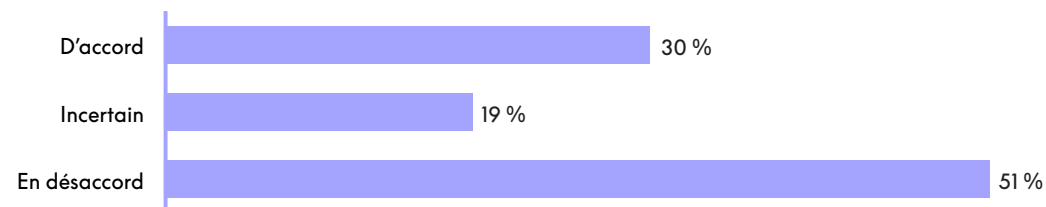


Objectifs professionnels

On a demandé aux Canadiens si leurs objectifs de carrière avaient changé en raison de la pandémie de COVID-19.

- Plus de la moitié (51 %) ont signalé que leurs objectifs professionnels n'avaient pas changé en raison de la pandémie, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-4,7), soit 6 points de plus que la moyenne nationale (-10,6).
- Près du tiers (30 %) ont affirmé que leurs objectifs professionnels avaient changé, et ce groupe a le score de santé mentale le plus faible (-18,5), soit 8 points sous la moyenne canadienne (-10,6).
- Les gestionnaires sont 40 pour cent plus susceptibles de dire que leurs objectifs professionnels ont changé à cause de la pandémie, comparativement aux non-gestionnaires.
- Les participants âgés de 40 ans et moins sont 60 pour cent plus susceptibles de signaler que leurs objectifs professionnels ont changé, par rapport à ceux âgés de 50 ans et plus.
- Les participants canadiens en emploi dont le salaire ou les heures ont été réduits sont deux fois plus susceptibles que ceux dont le salaire ou les heures n'ont pas changé de déclarer que leurs objectifs professionnels ont changé en raison de la pandémie.

Mes objectifs professionnels ont changé en raison de la pandémie de COVID-19



Score de l'ISM lié au changement des objectifs professionnels en raison de la pandémie de COVID-19



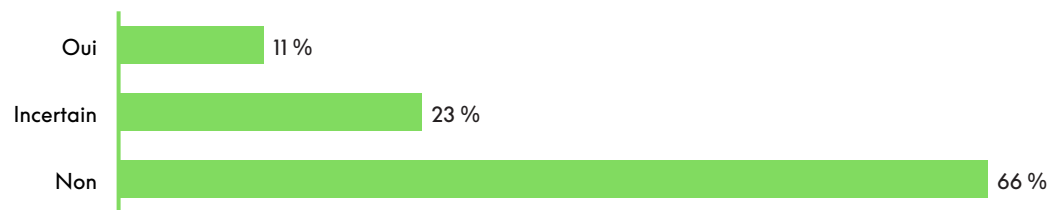
Changement de carrière

Changement de carrière en raison de la pandémie

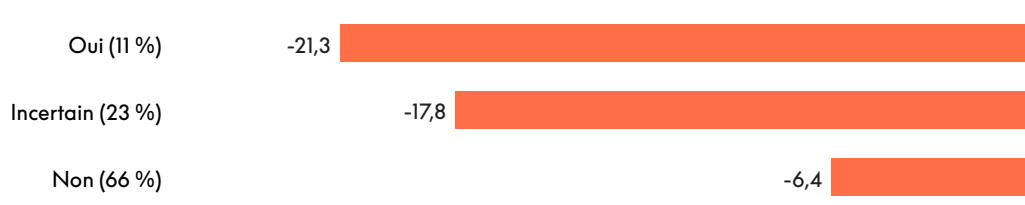
On a demandé aux Canadiens s'ils prévoient changer de carrière en raison de la pandémie de COVID-19.

- Deux tiers (66 %) ne prévoient pas se réorienter professionnellement en raison de la pandémie, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-6,4).
- Plus d'un dixième (11 %) prévoient changer de carrière en raison de la pandémie, et ce groupe a le score de santé mentale le plus faible (-21,3), soit plus de 10 points sous la moyenne nationale (-10,6).
- Les gestionnaires sont 55 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de signaler une intention de changement de carrière en raison de la pandémie.
- Les participants âgés de 40 ans et moins sont plus deux fois plus susceptibles que ceux âgés de 50 ans et plus de déclarer leur intention de changer de carrière.

Procéderez-vous à un changement de carrière en raison de la COVID-19?



Score de l'ISM selon l'intention de procéder à un changement de carrière en raison de la COVID-19

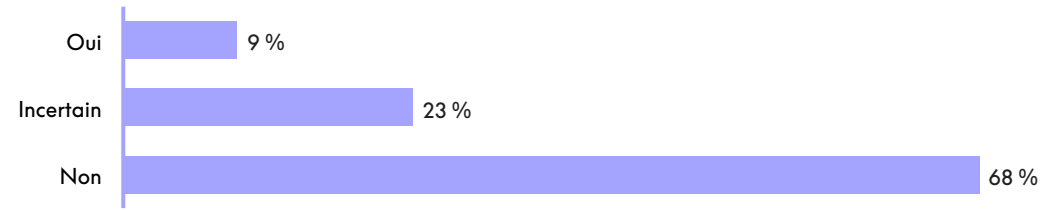


Changement de carrière sans lien avec la pandémie

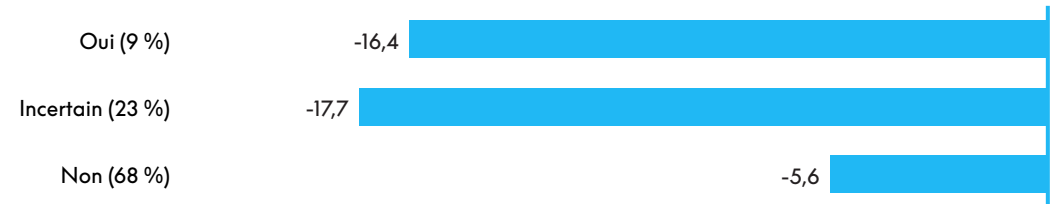
On a demandé aux Canadiens qui ont déclaré ne pas avoir l'intention de faire de changement dans leur carrière en raison de la pandémie de COVID-19, ou qui en sont incertains, s'ils envisageaient un changement pour une autre raison.

- Plus des deux tiers (68 %) n'envisagent aucun changement de carrière, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-5,6), soit 5 points de plus que la moyenne nationale (-10,6).
- Neuf pour cent envisagent de changer de carrière, et ce groupe a obtenu un score de santé mentale de -16,4, soit 6 points sous la moyenne canadienne (-10,6).

Procéderiez-vous à un changement de carrière pour une raison autre que la COVID-19?



Score de l'ISM selon l'intention de procéder à un changement de carrière pour une raison autre que la COVID-19

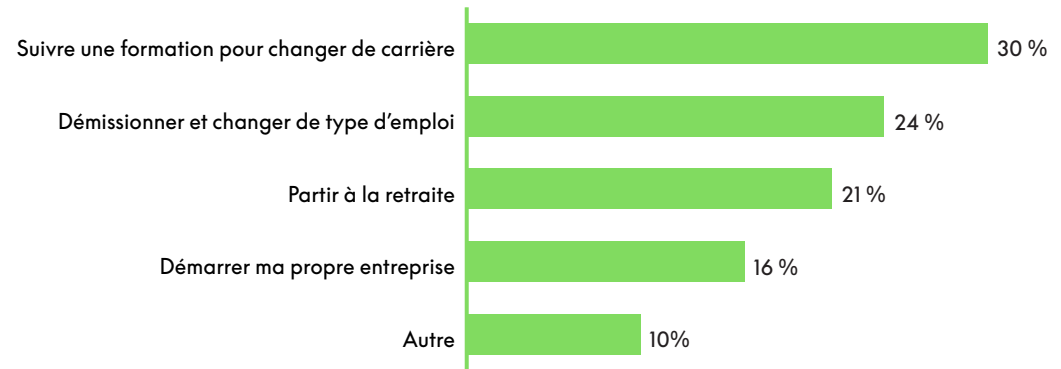


Changements de carrière envisagés

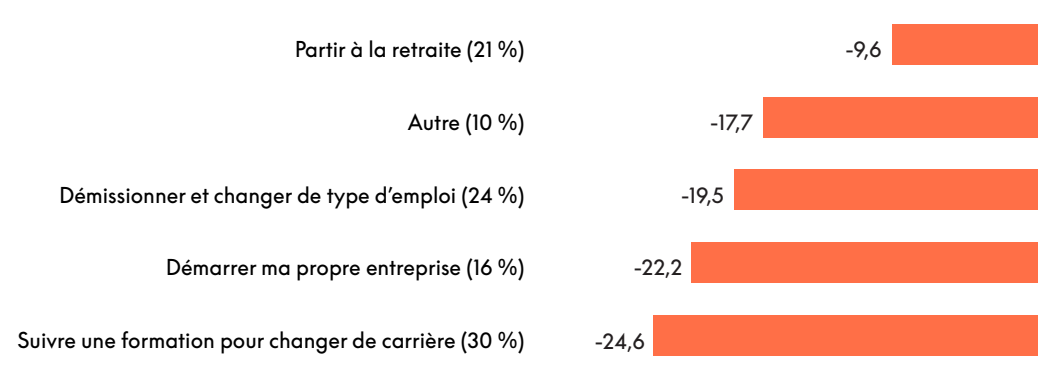
On a demandé aux Canadiens qui envisagent un changement de carrière, que ce soit ou non en raison de la pandémie de COVID-19, de nous révéler la nature de leurs intentions à cet égard.

- Près d'un tiers d'entre eux (30 %) envisagent de suivre une formation pour occuper un autre type d'emploi. Les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-24,6), soit 14 points sous la moyenne nationale (-10,6).
- Un répondant sur cinq (21 %) songe à prendre sa retraite, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-9,6).
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires d'envisager de créer leur propre entreprise.
- Les participants qui ont des enfants sont 50 pour cent plus enclins que ceux qui n'en ont pas à envisager de suivre une formation afin de changer de carrière.

Quel changement de carrière envisagez-vous?



Score de l'ISM selon le changement de carrière envisagé

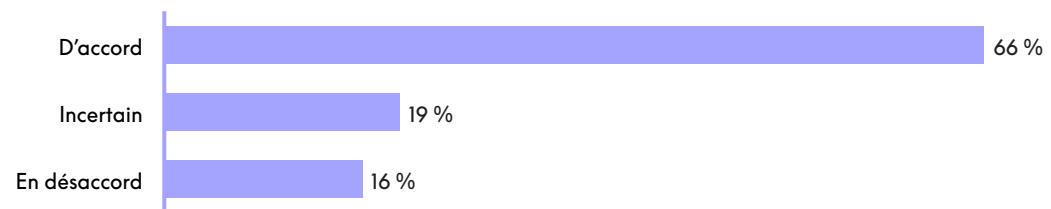


Interactions sociales

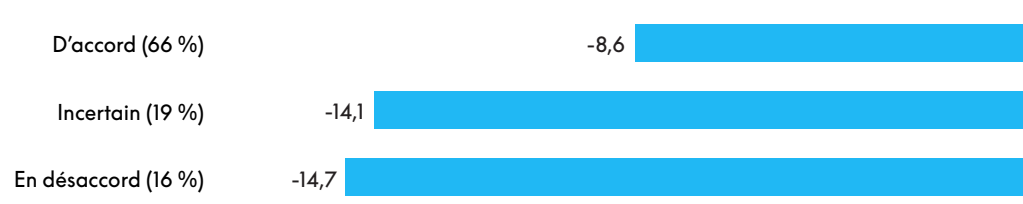
On a demandé aux Canadiens s'ils sont à l'aise d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie.

- Deux tiers (66 %) ont déclaré être à l'aise d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie. Ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-8,6), soit 2 points de plus que la moyenne nationale (-10,6).
- À l'opposé, cette situation est difficile pour 16 % des répondants. Ce groupe affiche le plus faible score de santé mentale (-14,7).

Je suis à l'aise d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie



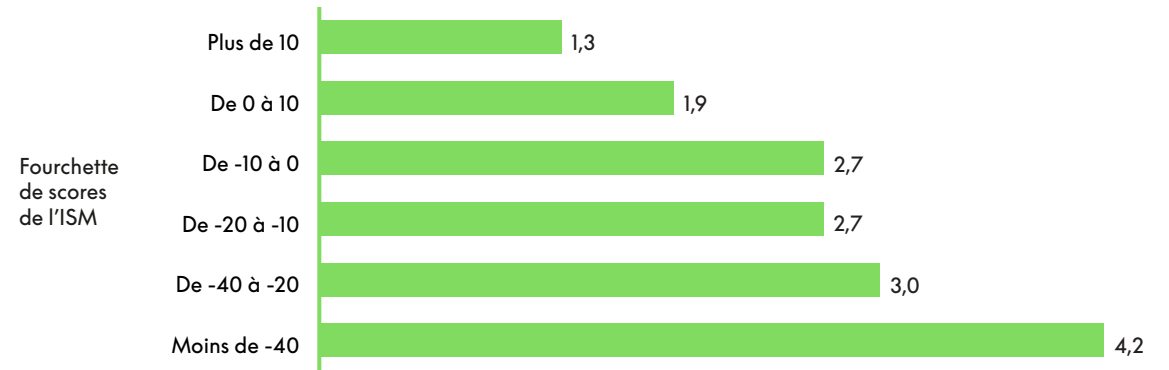
Score de l'ISM selon le degré d'aisance d'avoir moins d'interactions sociales qu'avant la pandémie



Absentéisme

On a demandé aux Canadiens de nous dire combien de jours d'absence ils ont cumulés en raison d'une maladie au cours des douze derniers mois. Les données montrent une corrélation entre le nombre de congés de maladie et le score de santé mentale. Les personnes présentant un taux d'absentéisme élevé ont des scores de santé mentale plus faibles que les personnes qui ont cumulé moins de congés de maladie.

Nombre de jours d'absence moyen par année par rapport au score à l'ISM



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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 1^{er} et le 8 février 2022.

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 présentielles 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](https://www.lifeworks.com)

 twitter.com/LifeWorks

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