

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

Canada | Mars 2022

Solutions Mieux-être
 LifeWorks



Table des matières

1 Cinq points saillants à retenir quant aux résultats de mars 2022 **3**

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

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	6
Optimisme	7
Santé psychologique générale	8
Risque financier	9
Gestionnaires et non-gestionnaires	10
Données démographiques	11
Emploi	11
Fonds d'urgence	11

3 Indice de santé mentale^{MC} (par province) **12**

4 Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité) **14**

5 Score de Variation du stress mental **15**

6 Variation du stress mental (en pourcentage) **16**

Données démographiques	17
Région géographique	17
Emploi	17

7 Variation du stress mental (par secteur d'activité) **19**

8 Pleins feux sur **20**

L'épuisement professionnel	20
Épuisement mental ou physique	20
Motivation au travail	21
Concentration au travail	22

Le décrochage du travail	23
L'usage de substances	25
Consommation personnelle d'alcool ou de drogues	25
Consommation d'alcool ou de drogues d'un autre membre du ménage	26
Stigmatisation professionnelle	27
Soutien pour résoudre les problèmes d'usage de substances	28
Programmes de soutien au travail pour les dépendances	29
Point de vue des gestionnaires sur les problèmes d'usage de substances	30
Les restrictions liées à la pandémie	31
Levée des restrictions au travail	31
Levée des restrictions dans la communauté	32

9 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC} **33**

Méthodologie	33
Calculs	33
Données et analyses supplémentaires	33

Cinq points saillants à retenir quant aux résultats de mars 2022

1. Depuis avril 2020, la santé mentale des Canadiens est inférieure de 10 points ou moins au point de référence d'avant 2020.

- À -10,5, le score actuel de santé mentale est inchangé par rapport au mois précédent.
- Les scores de dépression, d'anxiété, de productivité au travail et de risque financier ont diminué entre février et mars 2022.
- Malgré une baisse de 1,5 point ce mois-ci, le score le plus fort reste le risque financier, qui représente une amélioration du niveau d'épargne d'urgence par rapport à 2019.
- Les scores de santé mentale se sont améliorés en Alberta, en Ontario et à Terre-Neuve-et-Labrador, tandis que ceux de la Colombie-Britannique, de la Saskatchewan, du Manitoba, du Québec et des Maritimes ont connu une baisse.
- Après deux mois d'amélioration, le score de santé mentale des gestionnaires a baissé de plus d'un point par rapport à février et il est inférieur à celui des non-gestionnaires et à la moyenne nationale.

2. Plus de deux Canadiens sur cinq se sentent mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail.

- Quarante-deux pour cent (42 %) se sentent mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail, et ce groupe a un score de santé mentale de 13 points inférieur à la moyenne nationale.

- Trente-cinq pour cent (35 %) ont de plus en plus de difficulté à se motiver au travail.
- Vingt-sept pour cent (27 %) ont de plus en plus de difficulté à se concentrer au travail.
- Les employés de moins de 40 ans sont plus susceptibles de se sentir mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail, d'être moins motivés à faire leur travail et d'avoir de la difficulté à se concentrer au travail.
- Les gestionnaires sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté à se concentrer au travail.

3. Plus du quart des Canadiens sont incapables de décrocher du travail après les heures normales de travail.

- Cinquante et un pour cent (51 %) ont trop de travail à faire durant les heures normales de travail.
- Vingt-cinq pour cent (25 %) disent que leur gestionnaire communique avec eux après les heures normales de travail.
- Vingt-trois pour cent (23 %) disent que leurs collègues communiquent avec eux après les heures normales de travail.

4. Un employé canadien sur cinq est préoccupé par sa consommation d'alcool ou de drogues, ou ne sait pas s'il doit s'en inquiéter (incertain).

- Onze pour cent (11 %) sont préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues, et 8 % sont incertains.

50 %

des gestionnaires ne connaissent pas les signes à surveiller s'ils soupçonnent un problème lié à l'usage de substances

42 %

se sentent épuisés mentalement ou physiquement lorsqu'ils quittent le travail

35 %

ne sont pas motivés à faire leur travail

28 %

sont incapables de décrocher du travail après les heures normales de travail

- Ceux qui sont préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues ont un score de santé mentale de plus de 16 points inférieur à la moyenne nationale.
- Les employés de moins de 40 ans, les parents et les gestionnaires sont plus susceptibles d'être préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues.
- Seize pour cent (16 %) sont préoccupés par la consommation d'alcool ou de drogues d'un membre de leur ménage, et 9 % sont incertains.
- Près de la moitié (48 %) seraient préoccupés par les répercussions professionnelles d'un problème de consommation de drogues ou d'alcool éventuel.

5. Plus de deux Canadiens sur cinq ne savent pas ou ne sont pas certains de savoir où ils pourraient obtenir de l'aide s'ils avaient un problème lié à l'usage de substances.

- Douze pour cent (12 %) ne sauraient pas à qui s'adresser pour obtenir du soutien s'ils avaient un problème de consommation de drogues ou d'alcool, et 32 % ne sont pas certains.

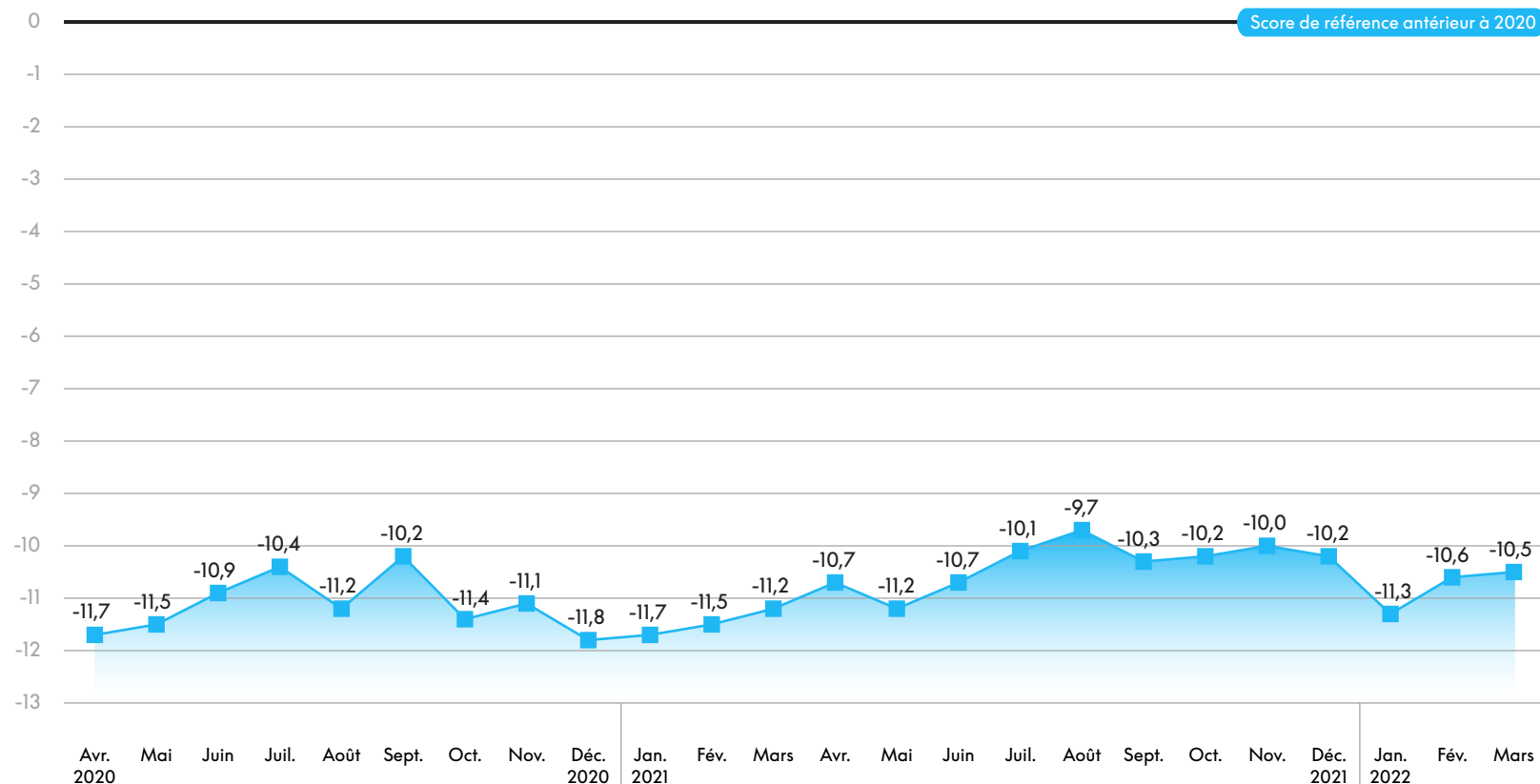
- Plus du tiers (36 %) des employés canadiens ne savent pas si leur lieu de travail offre des programmes de soutien pour les dépendances.
- Cinquante pour cent (50 %) des gestionnaires ne connaissent pas, ou ne sont pas certains de connaître les signes à surveiller s'ils soupçonnent qu'un employé est aux prises avec un problème lié à l'usage de substances.
- Cinquante-deux pour cent (52 %) des gestionnaires ne sauraient pas quoi faire si un employé est aux prises avec un problème lié à l'usage de substances ou sont incertains s'ils le sauraient.
- Seize pour cent (16 %) des gestionnaires ont eu des employés aux prises avec un problème lié à l'usage de substances au cours des deux dernières années. Dix-neuf pour cent (19 %) sont incertains.

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.

L'Indice de santé mentale globale pour mars 2022 s'établit à -10,5 n'ayant pratiquement pas changé depuis le mois précédent.

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 (3 %) le plus en détresse de la population de référence.



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

ISM mois courant
Mars 2022

-10,5

Février 2022

-10,6

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

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-12,2), suivie de la mesure de l'optimisme (-11,7), de l'anxiété (-11,4), de la productivité au travail (-10,7), de l'isolement (-10,4) et de la santé psychologique en général (-3,5). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque financier (4,0).

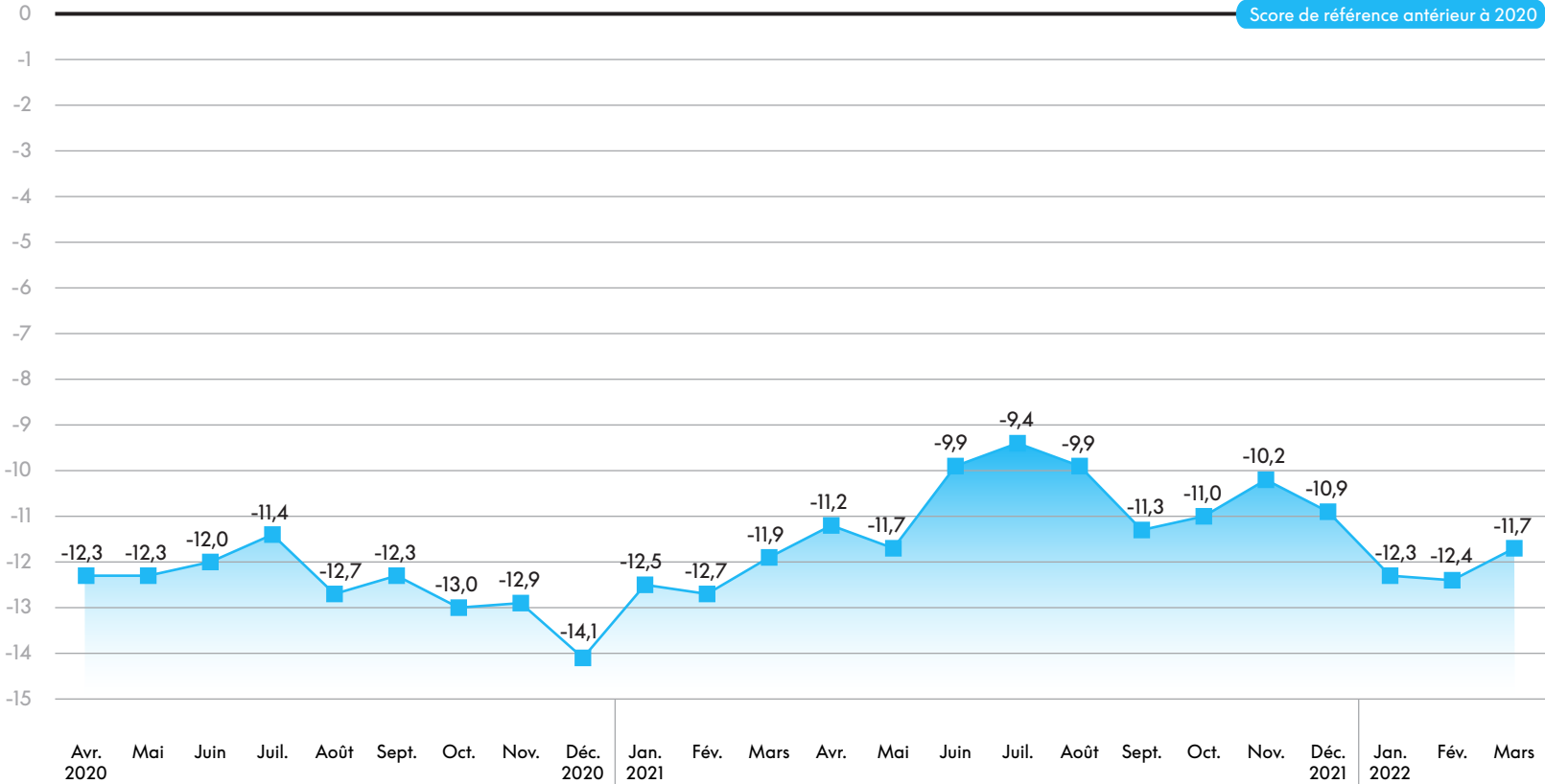
- Les scores de dépression, d'anxiété, de productivité au travail et de risque financier ont baissé depuis février 2022.
- Avec une augmentation de 1,3 point, le score secondaire de la santé psychologique générale a affiché la plus grande amélioration par rapport au mois précédent.
- Le score secondaire du risque financier a diminué de 1,5 point en mars; toutefois, il demeure le plus élevé de tous les scores secondaires, à quatre points au-dessus de l'indice de référence d'avant 2020.

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

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

Optimisme

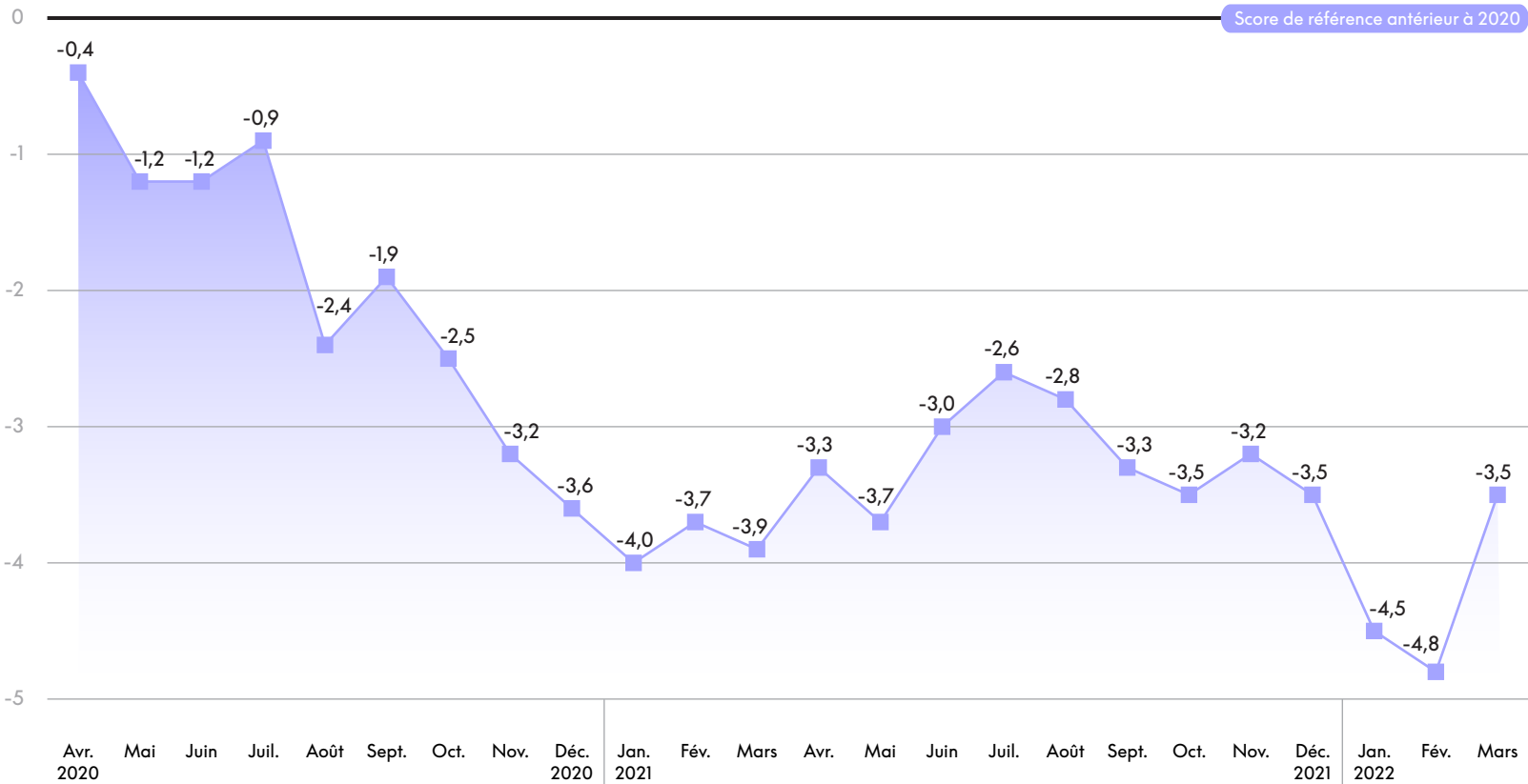
Depuis avril 2020, les scores secondaires relatifs à l'optimisme demeurent bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis, le score secondaire relatif 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 mars 2022, le score relatif à l'optimisme a augmenté de 0,7 point; toutefois, il demeure près de 12 points en deçà de l'indice de référence d'avant 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.

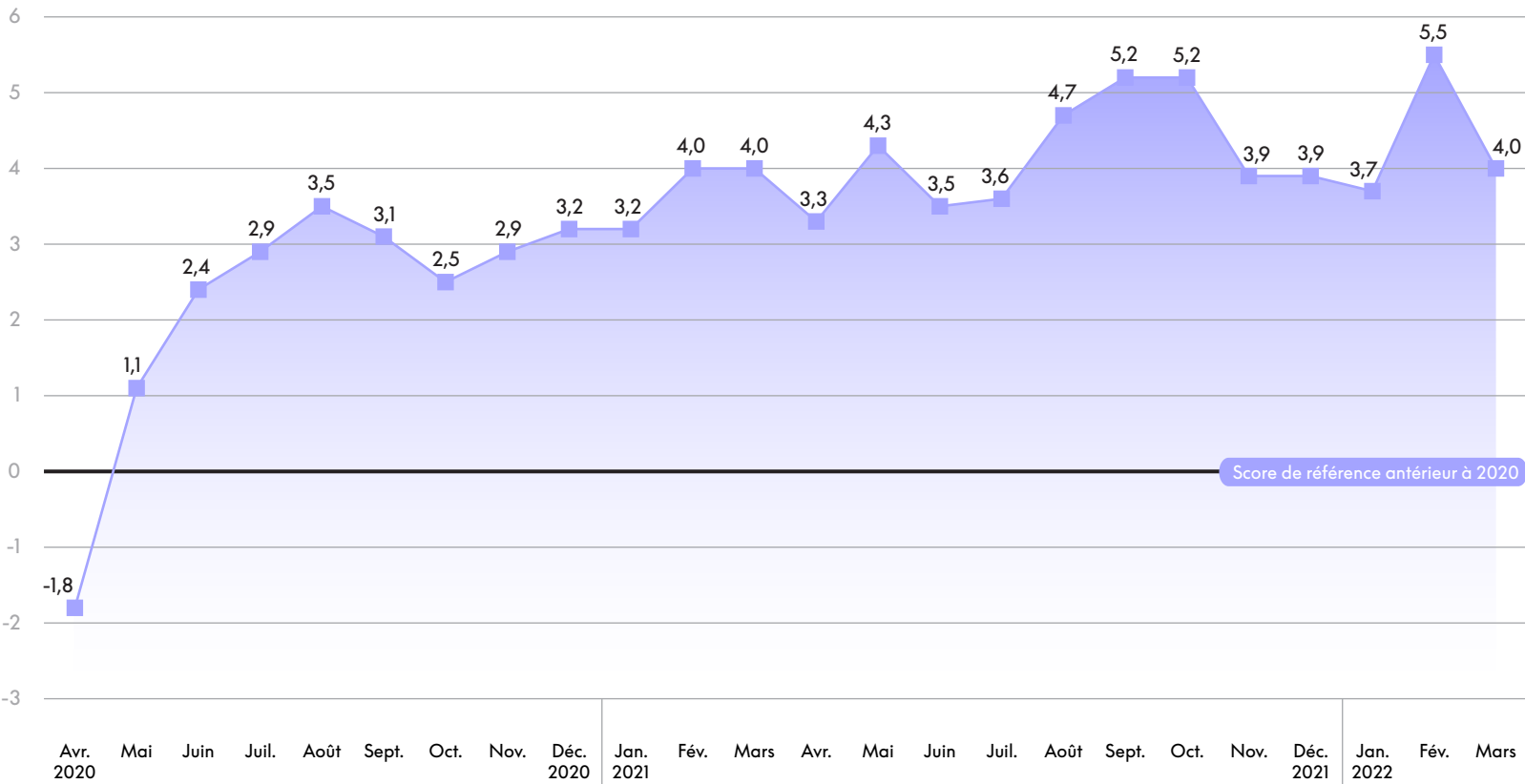
Depuis janvier 2021, le score de santé psychologique des Canadiens a légèrement fluctué. Après avoir chuté pendant trois mois consécutifs, d'août à octobre 2021, le score de santé psychologique s'est légèrement amélioré en novembre, mais a baissé de nouveau en décembre, puis de façon plus significative 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 atteint un creux en s'établissant à -4,8; toutefois, une amélioration de 1,3 point est observée, et ce score s'est établi à -3,5 points en mars 2022.



Risque financier

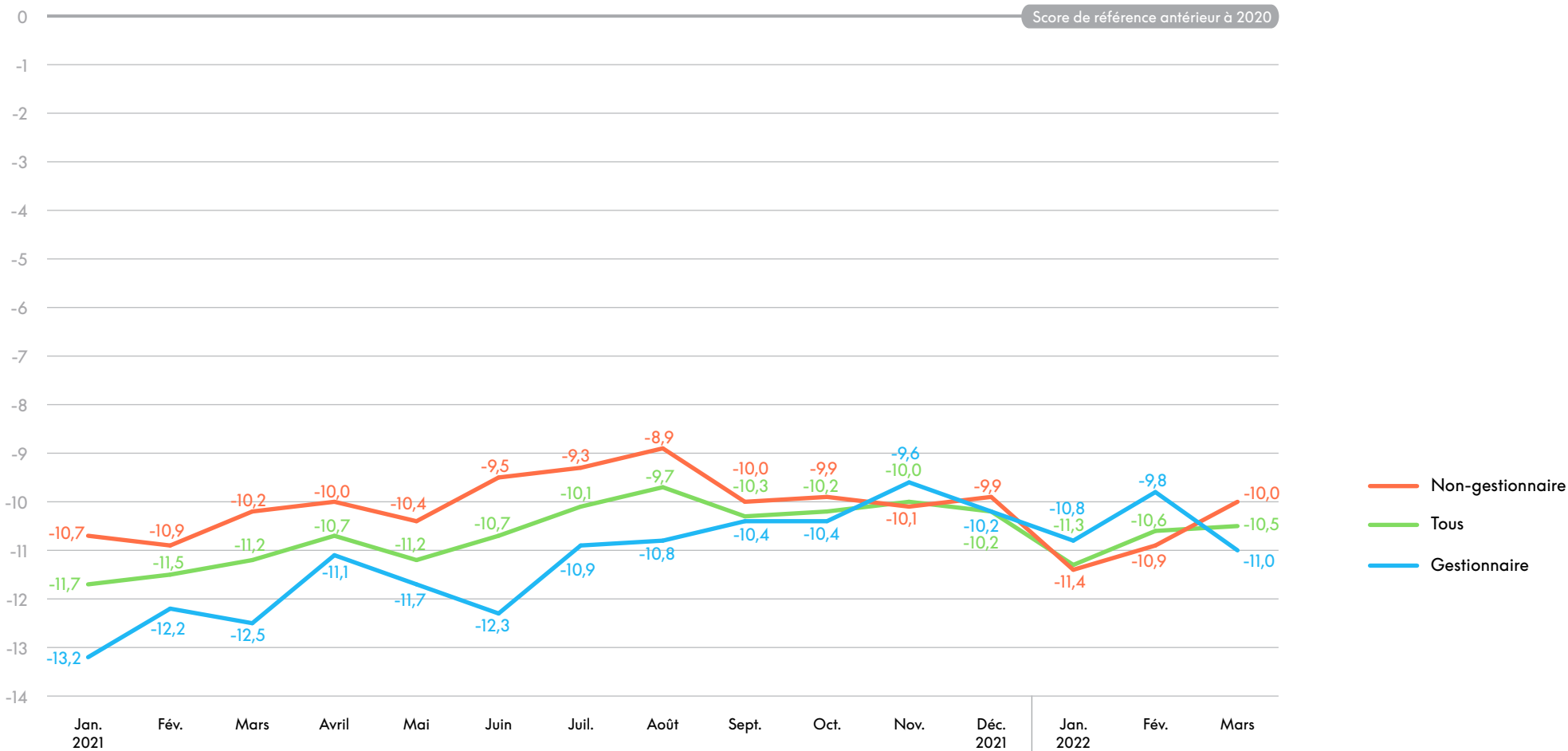
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

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. Avec une baisse de 1,5 point par rapport à février, le score relatif au risque financier est tombé à 4 points en mars 2022. Malgré cette baisse significative, à près de 4 points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, le score relatif au risque financier demeure le plus fort parmi les 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 mars 2022, le score de santé mentale des gestionnaires (-11,0) est inférieur à celui de l’ensemble de la population canadienne (-10,5) et à celui des non-gestionnaires (-10,0).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En mars 2022, le score de santé mentale des femmes est de -12,1 comparativement à -8,8 pour les hommes.
- Au cours de chacun des 24 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. Deux ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-12,3) que ceux qui n'en ont pas (-9,7).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi³ et 10 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-20,4), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (-20,3), puis de ceux sans emploi (-11,8) et de ceux dont le salaire et les heures sont demeurés inchangés (-9,3).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-11) est inférieur à celui des non-gestionnaires (-10).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-6,2).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1000 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-13,1).

Fonds d'urgence

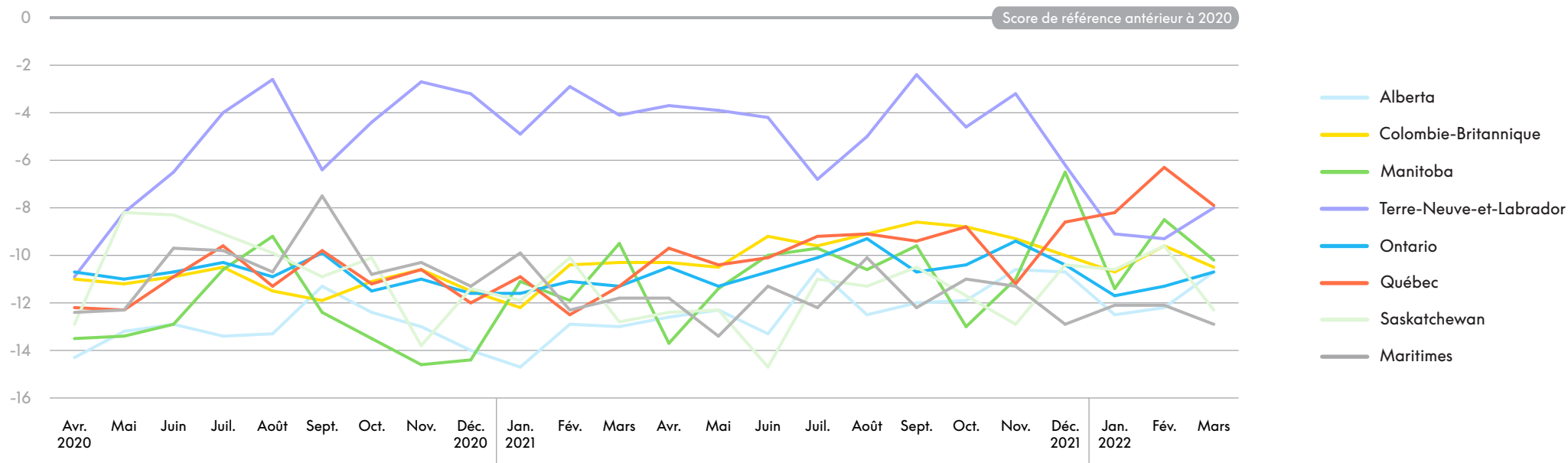
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-31,2) que l'ensemble du groupe (-10,5). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -0,8.

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 mars 2022, les scores de santé mentale se sont améliorés en Alberta, en Ontario et à Terre-Neuve-et-Labrador, tandis que ceux de la Colombie-Britannique, de la Saskatchewan, du Manitoba, du Québec et des Maritimes ont connu une baisse.

- Malgré une baisse de 1,6 point par rapport à février, c'est au Québec que le score de santé mentale (-7,9) est le plus élevé pour le troisième mois consécutif.
- Avec une augmentation de 1,5 point, c'est l'Alberta qui a enregistré l'amélioration la plus importante en mars (-10,5).
- Les Maritimes affichent le score de santé mentale le plus bas ce mois-ci (-12,9).



Situation d'emploi	Mars 2022	Fév. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,3	-9,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-20,3	-20,7
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-20,4	-20,7
Présentement sans emploi	-11,8	-13,9
Groupe d'âge	Mars 2022	Fév. 2022
20 à 29 ans	-21,8	-21,3
30 à 39 ans	-16,1	-16,0
40 à 49 ans	-12,2	-12,1
50 à 59 ans	-8,3	-8,2
60 à 69 ans	-3,7	-3,8
Nombre d'enfants	Mars 2022	Fév. 2022
Aucun	-9,7	-10,0
1 enfant	-13,5	-12,7
2 enfants	-11,6	-11,8
3 enfants ou plus	-7,3	-9,3

Province	Mars 2022	Fév. 2022
Alberta	-10,7	-12,2
Colombie-Britannique	-10,5	-9,6
Manitoba	-10,2	-8,5
Terre-Neuve-et-Labrador	-8,0	-9,3
Maritimes	-12,9	-12,1
Québec	-7,9	-6,3
Ontario	-10,7	-11,3
Saskatchewan	-12,3	-9,6
Sexe	Mars 2022	Fév. 2022
Homme	-8,8	-9,1
Femme	-12,1	-12,1
Revenu	Mars 2022	Fév. 2022
Moins de 30 k\$/année	-20,1	-19,8
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,9	-14,9
60 k\$ à <100 k\$/année	-10,9	-11,0
100 k\$ à <150 k\$/année	-7,8	-8,0
150 k\$ ou plus	-3,1	-4,3

Taille de l'effectif	Mars 2022	Fév. 2022
Travailleur autonome/propriétaire unique	-6,2	-7,2
2 à 50 employés	-11,1	-11,1
51 à 100 employés	-12,7	-12,4
101 à 500 employés	-12,6	-12,1
501 à 1000 employés	-13,1	-11,8
1001 à 5000 employés	-7,4	-9,3
5001 à 10 000 employés	-10,6	-11,1
Plus de 10 000 employés	-9,3	-9,4
Gestionnaire	Mars 2022	Fév. 2022
Gestionnaire	-11,0	-9,8
Non-gestionnaire	-10,0	-10,9

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

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

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

Les étudiants à temps plein continuent d'obtenir le score de santé mentale le plus faible (-23,2). Ce score est considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : ceux des participants du secteur de l'information et de la culture (-16,1) et du secteur des services publics (-15,8).

Les participants qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises (-1,9) et des services professionnels, scientifiques et techniques (-5,8) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

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

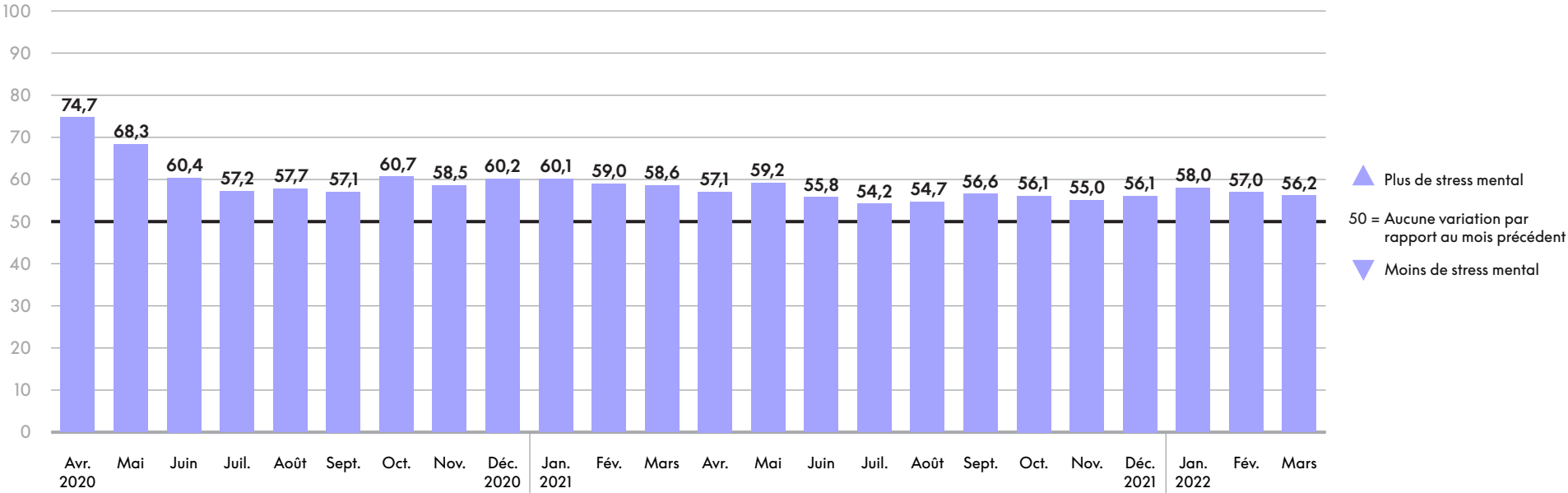
Secteur d'activité	Mars 2022	Février 2022	Variation
Gestion de sociétés et d'entreprises	-1,9	-9,0	7,1
Services d'enseignement	-8,1	-10,3	2,2
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-7,2	-9,0	1,8
Finance et assurance	-11,3	-13,1	1,8
Commerce de détail	-11,5	-13,0	1,4
Autre	-11,7	-12,9	1,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	-5,8	-6,9	1,2
Fabrication	-10,0	-10,7	0,8
Services d'hébergement et de restauration	-12,5	-12,8	0,3
Autres services (sauf les administrations publiques)	-6,4	-6,7	0,3
Soins de santé et assistance sociale	-10,5	-10,3	-0,2
Transport et entreposage	-10,5	-9,8	-0,7
Construction	-11,3	-10,3	-0,9
Services immobiliers, de location et de location à bail	-12,3	-10,7	-1,7
Automobile	-10,4	-8,0	-2,4
Administration publique	-10,8	-7,7	-3,1
Arts, spectacles et loisirs	-11,7	-7,7	-4,0
Commerce de gros	-13,1	-8,9	-4,2
Étudiant à temps plein	-23,2	-17,4	-5,8
Services publics	-15,8	-9,9	-6,0
Information et culture	-16,1	-10,1	-6,0
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-12,2	-4,7	-7,5

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 mars 2022 s'établit à 56,2. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 19 % de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 7 % en ressent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis avril 2020 dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.



VarStressM
Mois courant
Mars 2022

56,2

VarStressM
Février 2022

57,0

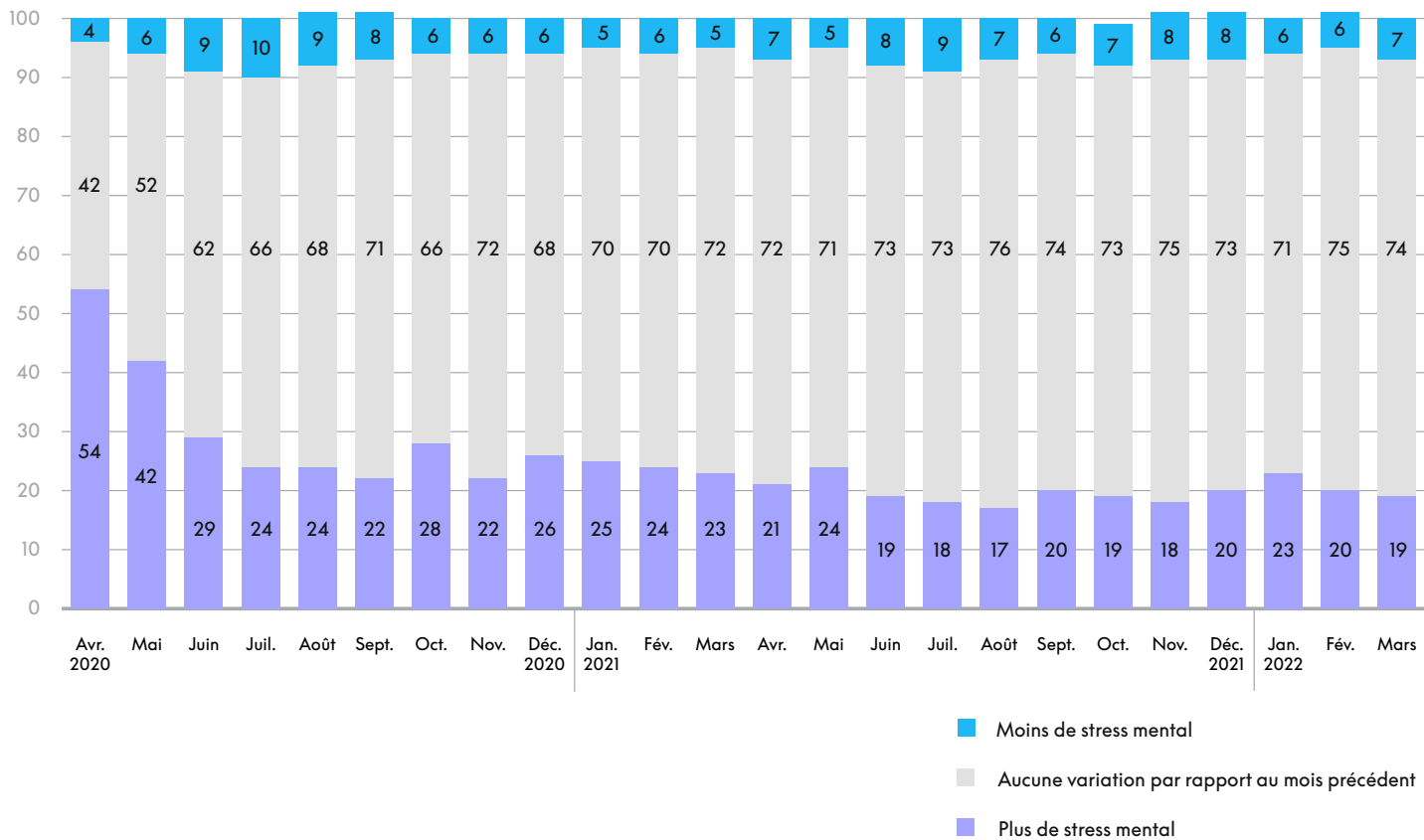
Variation du stress mental (en pourcentage)

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 deux ans, le pourcentage de participants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent connaît généralement une baisse; 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 mars 2022, 19 % des participants signalent un stress mental accru d'un mois à l'autre, alors que 74 % disent ressentir le même niveau de stress mental et 7 % 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 mars 2022, le score de variation du stress mental est de 56,9 chez les femmes et de 55,4 chez les hommes.

Région géographique

- La plus grande hausse du stress d'un mois à l'autre touche les répondants qui habitent dans les Maritimes (58,4), suivis de ceux de l'Alberta (56,8), de la Colombie-Britannique (56,8) et de l'Ontario (56,3).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment au Manitoba (55,9), en Saskatchewan (55,9), à Terre-Neuve-et-Labrador (54,5) et au Québec (53,6).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (62,7), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (60,2), puis des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (55,9) et des participants sans emploi (51,6).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (57,2) que chez les non-gestionnaires (55,5).

Situation d'emploi	Mars 2022	Fév. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	55,9	56,2
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	60,2	63,4
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	62,7	66,4
Présentement sans emploi	51,6	54,8
Groupe d'âge	Mars 2022	Fév. 2022
20 à 29 ans	57,4	62,8
30 à 39 ans	58,2	59,2
40 à 49 ans	57,1	57,9
50 à 59 ans	56,0	56,0
60 à 69 ans	53,7	53,7
Nombre d'enfants	Mars 2022	Fév. 2022
Aucun	55,3	56,2
1 enfant	59,8	59,7
2 enfants	56,8	58,0
3 enfants ou plus	51,6	59,4

Province	Mars 2022	Fév. 2022
Alberta	56,8	58,6
Colombie-Britannique	56,5	56,8
Manitoba	55,9	55,0
Terre-Neuve-et-Labrador	54,5	60,7
Maritimes	58,4	56,8
Québec	53,6	53,4
Ontario	56,3	57,3
Saskatchewan	55,9	58,8
Sexe	Mars 2022	Fév. 2022
Homme	55,4	56,1
Femme	56,9	57,9
Revenu	Mars 2022	Fév. 2022
Moins de 30 k\$/année	59,2	59,1
30 k\$ à <60 k\$/année	56,9	56,7
60 k\$ à <100 k\$/année	56,2	58,0
100 k\$ à <150 k\$/année	55,4	56,2
150 k\$ ou plus	55,0	56,3

Taille de l'effectif	Mars 2022	Fév. 2022
Travailleur autonome/ propriétaire unique	55,7	57,2
2 à 50 employés	54,4	55,9
51 à 100 employés	55,4	55,8
101 à 500 employés	56,7	57,7
501 à 1000 employés	58,3	59,0
1001 à 5000 employés	55,7	56,7
5001 à 10 000 employés	58,2	58,9
Plus de 10 000 employés	56,8	57,0
Gestionnaire	Mars 2022	Fév. 2022
Gestionnaire	57,2	57,3
Non-gestionnaire	55,5	57,0

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

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

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Variation du stress mental (par secteur d'activité)

En mars 2022, les employés dans le secteur de la gestion de sociétés et d'entreprises font état du même niveau de stress que le 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 qui travaillent dans le secteur des services publics ont connu l'augmentation la plus importante de leur stress mental (68,1), suivis des étudiants à temps plein (66,7) et des participants travaillant dans le secteur du commerce de gros (61,9).

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

Secteur d'activité	Mars 2022	Février 2022
Gestion de sociétés et d'entreprises	50,0	58,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	51,0	53,6
Information et culture	51,4	59,1
Construction	52,5	55,4
Autres services (sauf les administrations publiques)	53,7	53,7
Services d'enseignement	54,3	57,0
Services professionnels, scientifiques et techniques	55,1	57,0
Autre	55,5	56,6
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	55,7	44,2
Soins de santé et assistance sociale	55,8	57,3
Arts, spectacles et loisirs	56,3	52,8
Administration publique	56,6	58,0
Finance et assurance	56,6	59,2
Services d'hébergement et de restauration	56,8	56,5
Commerce de détail	57,1	58,5
Automobile	57,3	55,3
Fabrication	57,8	57,5
Transport et entreposage	58,0	56,3
Exploitation minière, pétrolière et gazière	59,1	61,1
Commerce de gros	61,9	57,7
Étudiant à temps plein	66,7	60,0
Services publics	68,1	55,2

Pleins feux sur

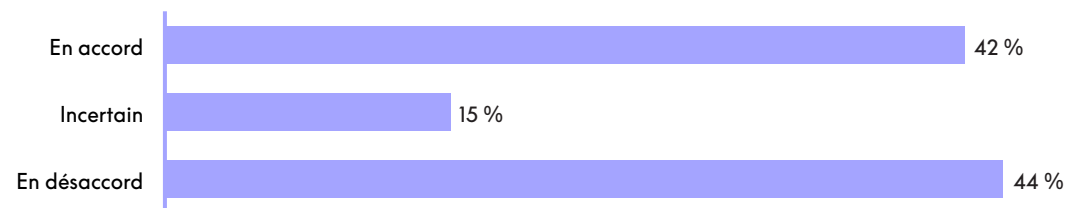
L'épuisement professionnel

Épuisement mental ou physique

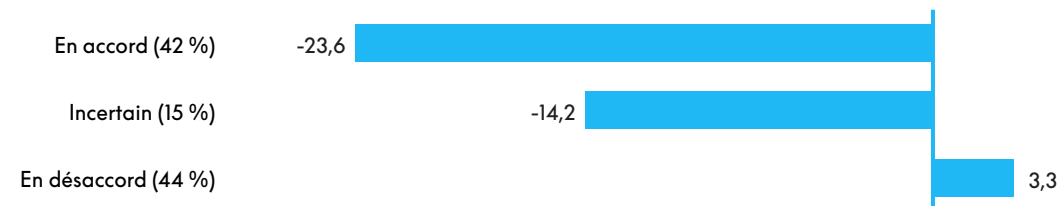
On a demandé aux Canadiens s'ils se sentent mentalement ou physiquement épuisés lorsqu'ils quittent le travail.

- Plus de deux Canadiens sur cinq (42 %) se sentent épuisés mentalement ou physiquement lorsqu'ils quittent le travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-23,6), ce qui est inférieur de 13 points à la moyenne nationale.
- Les 44 % qui ne se sentent pas mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail présentent le score de santé mentale le plus élevé (3,3).
- Le nombre d'employés qui se sentent mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail est 50 % plus élevé chez les participants de moins de 40 ans que chez ceux de plus de 50 ans.

Je me sens plus souvent épuisé mentalement ou physiquement à la fin de ma journée de travail



Score de l'ISM pour Je me sens plus souvent épuisé mentalement ou physiquement à la fin de ma journée de travail

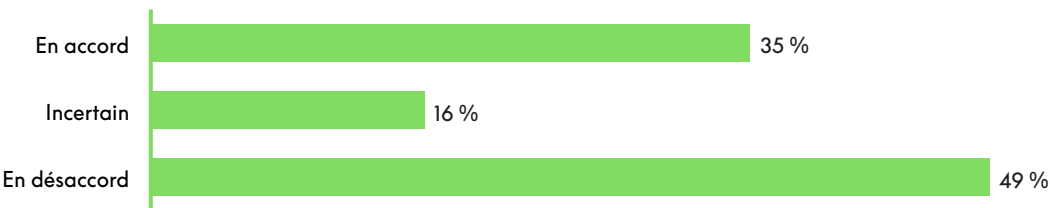


Motivation au travail

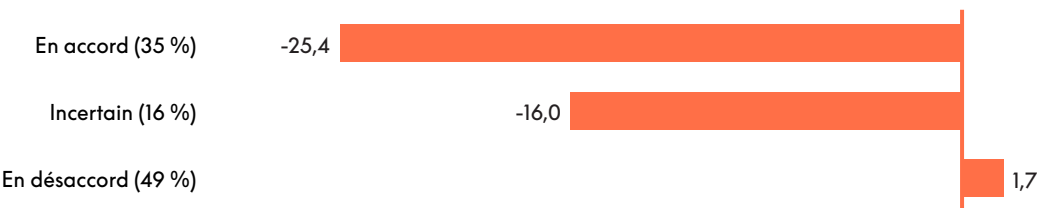
On a demandé aux Canadiens s'ils ont de plus en plus de difficulté à se motiver au travail.

- Plus du tiers (35 %) ont de plus en plus de difficulté à se motiver au travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-25,4), ce qui est inférieur de près de 15 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Près de la moitié (49 %) n'ont pas de plus en plus de difficulté à se motiver au travail. Ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (1,7), soit près de 9 points de plus que la moyenne nationale.
- Le nombre d'employés qui ont de plus en plus de difficulté à se motiver au travail est plus de 60 % plus élevé chez les participants de moins de 40 ans que chez ceux de plus de 50 ans.

J'ai de plus en plus de difficulté à être motivé au travail



Score de l'ISM pour J'ai de plus en plus de difficulté à être motivé au travail

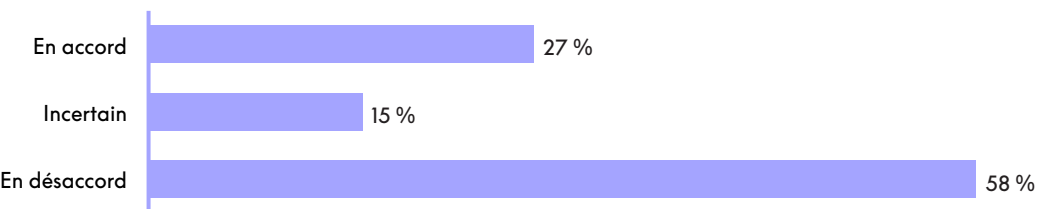


Concentration au travail

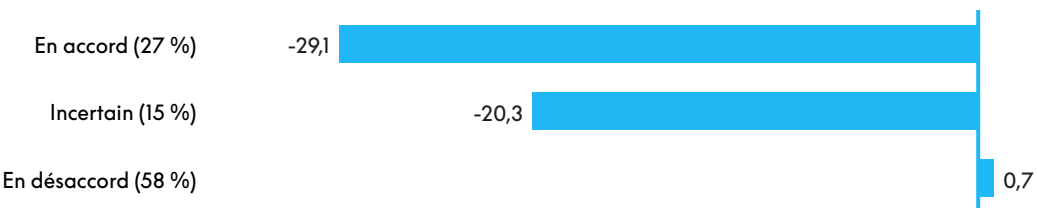
On a demandé aux Canadiens s'ils ont plus de difficulté à se concentrer au travail.

- Plus du quart (27 %) ont plus de difficulté à se concentrer au travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-29,1), ce qui est inférieur de près de 19 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Près de trois participants sur cinq (58 %) n'ont pas plus de difficulté à se concentrer au travail, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (0,7).
- Le nombre d'employés qui ont plus de difficulté à se concentrer au travail est plus de deux fois plus élevé chez les participants de moins de 40 ans que chez ceux de plus de 50 ans.
- Les parents sont 40 % plus nombreux que les non-parents à avoir de la difficulté à se concentrer au travail.
- Les gestionnaires sont 50 % plus nombreux que les non-gestionnaires à avoir de la difficulté à se concentrer au travail.

J'ai plus de difficulté à me concentrer au travail



Score de l'ISM pour J'ai plus de difficulté à me concentrer au travail

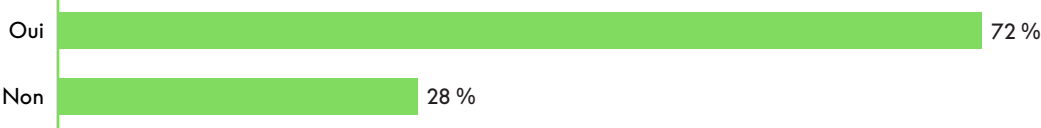


Le décrochage du travail

On a demandé aux Canadiens s'ils ont généralement de la difficulté à décrocher du travail après les heures normales de travail.

- Plus du quart (28 %) sont incapables de décrocher du travail après les heures normales de travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-19,3), ce qui est inférieur de près de 9 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Près des trois quarts (72 %) décrochent du travail après les heures normales de travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (-6,7), ce qui est supérieur de 4 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Les gestionnaires sont 35 % plus nombreux que les non-gestionnaires à être incapables de décrocher du travail après les heures normales de travail.
- Les participants de moins de 40 ans sont 70 % plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à être incapables de décrocher du travail après les heures normales de travail.

Je suis généralement capable de décrocher du travail après mes heures de travail normales

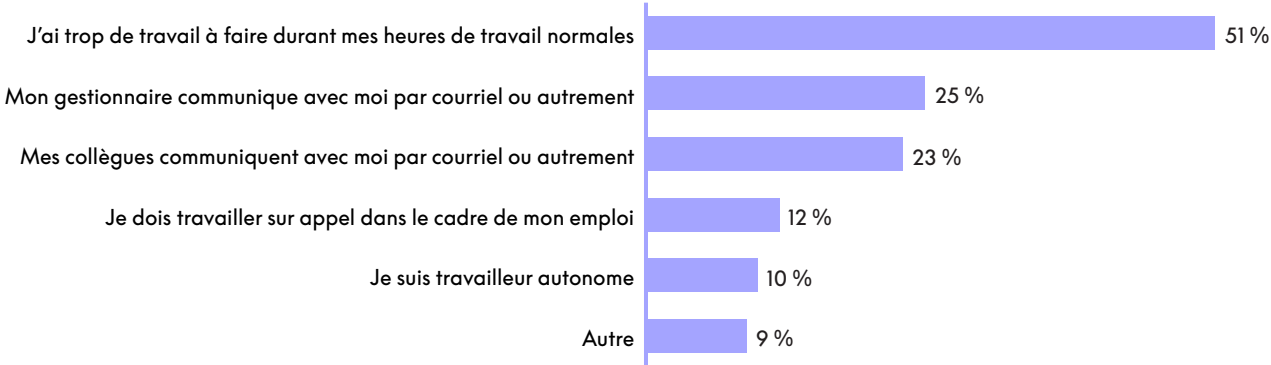


Score de l'ISM pour Je suis généralement capable de décrocher du travail après mes heures de travail normales

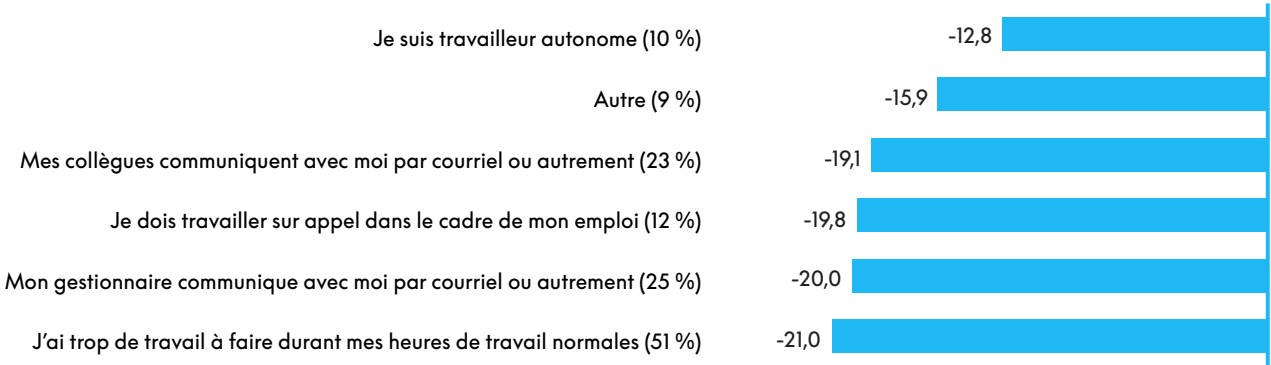


- Plus de la moitié (51 %) indiquent que la trop grande quantité de travail à faire durant les heures normales de travail est la raison pour laquelle ils sont incapables de décrocher du travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-21,0), ce qui est inférieur de plus de 10 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Les gestionnaires sont 50 % plus susceptibles que les non-gestionnaires à affirmer avoir trop de travail à faire durant les heures normales de travail.

Raison principale de l’incapacité à décrocher du travail après les heures de travail normales



Score de l’ISM pour Raison principale de l’incapacité à décrocher du travail après les heures de travail normales



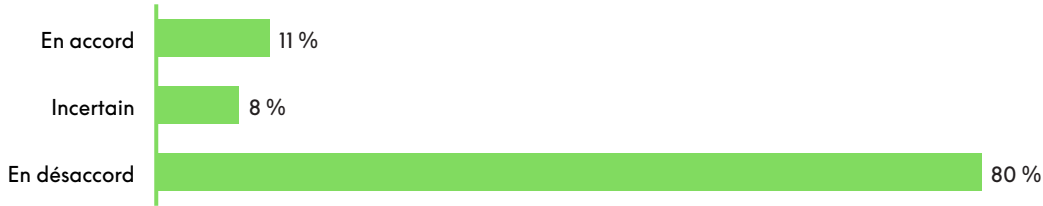
L'usage de substances

Consommation personnelle d'alcool ou de drogues

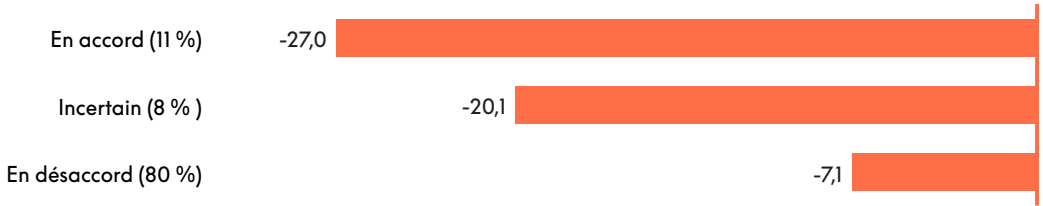
On a demandé aux Canadiens s'ils sont préoccupés par leur consommation d'alcool et de drogues.

- Plus d'un sur dix est préoccupé par sa consommation d'alcool et de drogues, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-27,0), ce qui est inférieur de plus de 16 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Quatre-vingts pour cent (80 %) ne sont pas préoccupés par leur consommation d'alcool et de drogues, et ce groupe affiche un score de santé mentale (-7,1) qui est supérieur de trois points à la moyenne nationale (-10,5).
- Les participants de moins de 40 ans sont près de trois fois plus susceptibles d'être préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues que les participants de plus de 50 ans.
- Les gestionnaires sont plus de deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires d'être préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues.
- Les parents sont plus de deux fois plus susceptibles que les non-parents d'être préoccupés par leur consommation d'alcool ou de drogues.

Je suis préoccupé par ma consommation d'alcool ou de drogue



Score de l'ISM pour Je suis préoccupé par ma consommation d'alcool ou de drogue



Consommation d'alcool ou de drogues d'un autre membre du ménage

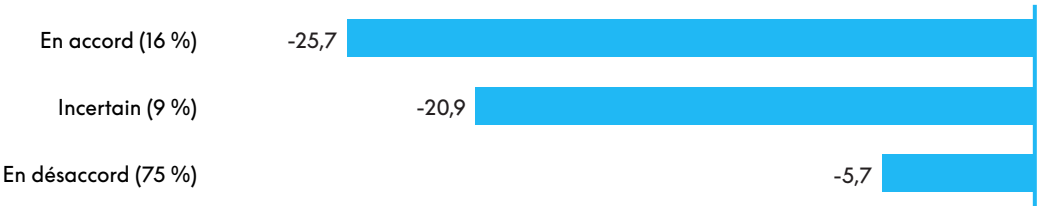
On a demandé aux Canadiens s'ils étaient préoccupés par la consommation d'alcool ou de drogues d'un membre de leur ménage.

- Un sur six (16 %) est préoccupé par la consommation d'alcool et de drogues d'un membre de son ménage, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (-25,7), ce qui est plus de 15 points plus bas que la moyenne nationale (-10,5).
- Soixante-quinze pour cent (75 %) ne sont pas préoccupés par la consommation d'alcool et de drogues d'un membre de leur ménage, et ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (-5,7), ce qui est près de 5 points de plus que la moyenne nationale (-10,5).
- Les gestionnaires sont 80 % plus susceptibles que les non-gestionnaires d'être préoccupés par la consommation d'alcool ou de drogues d'un membre de leur ménage.
- Les parents sont 80 % plus susceptibles que les non-parents d'être préoccupés par la consommation d'alcool ou de drogues d'un membre de leur ménage.

Je suis préoccupé par la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de mon ménage



Score de l'ISM pour Je suis préoccupé par la consommation d'alcool ou de drogue d'un membre de mon ménage

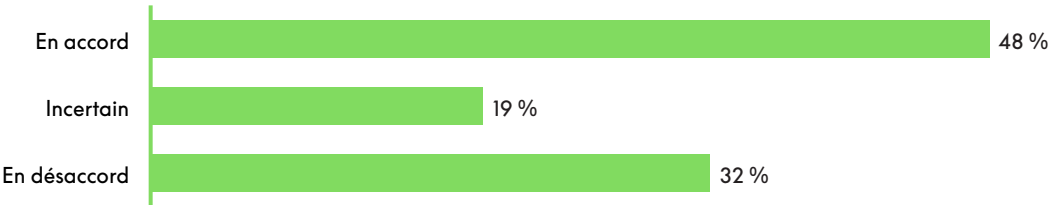


Stigmatisation professionnelle

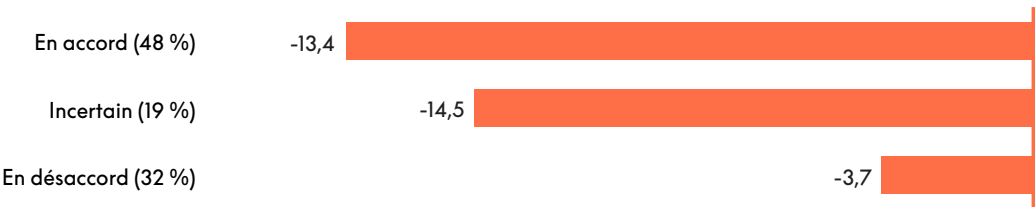
On a demandé aux Canadiens s'ils craignaient que leurs perspectives de carrière soient limitées s'ils avaient un problème de consommation de substance et que les gens au travail étaient au courant.

- Près de la moitié (48 %) craindraient que leurs perspectives de carrière soient limitées s'ils avaient un problème de consommation de substance et que les gens au travail étaient au courant. Le score de santé mentale des membres de ce groupe (-13,4) est inférieur de trois points à la moyenne nationale (-10,5).
- Les personnes qui ont des économies d'urgence sont 60 % plus susceptibles que celles qui n'en ont pas de ne pas craindre les répercussions professionnelles d'un éventuel problème de consommation de substances.

Je craindrais que mes perspectives de carrière soient limitées si j'avais un problème lié à l'usage de substances et que les gens au travail étaient au courant



Score de l'ISM pour Je craindrais que mes perspectives de carrière soient limitées si j'avais un problème lié à l'usage de substances et que les gens au travail étaient au courant

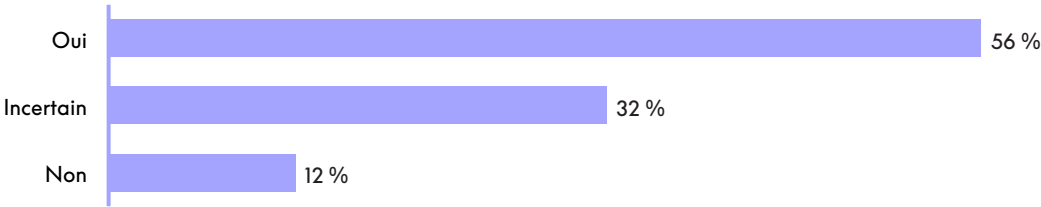


Soutien pour résoudre les problèmes d'usage de substances

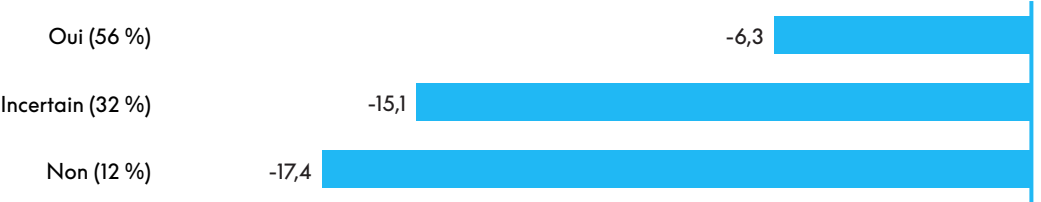
On a demandé aux Canadiens s'ils sauraient où aller pour obtenir du soutien s'ils avaient un problème d'usage de substances.

- Quarante pour cent (40 %) des Canadiens ne savent pas ou ne sont pas certains de savoir où ils pourraient obtenir de l'aide s'ils avaient un problème d'usage de substances.
- Les participants de moins de 40 ans sont 50 % plus susceptibles de savoir où aller pour obtenir du soutien pour un problème d'usage de substances que ceux de plus de 50 ans.

Si j'avais un problème lié à l'usage de substances, je saurais quelle ressource utiliser pour avoir du soutien



Score de l'ISM pour Si j'avais un problème lié à l'usage de substances, je saurais quelle ressource utiliser pour avoir du soutien



Programmes de soutien au travail pour les dépendances

On a demandé aux Canadiens si leur employeur offrait des programmes de soutien pour les dépendances.

- Trente pour cent (30 %) affirment que leur employeur offre des programmes de soutien pour les dépendances, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (-6,5), ce qui est supérieur de 4 points à la moyenne nationale (-10,5).
- Plus d'un tiers (36 %) ne savent pas si leur employeur offre des programmes de soutien pour les dépendances.
- Les employés dont le revenu familial s'élève à plus de 100 000 \$ sont 60 % plus susceptibles que ceux qui ont un revenu familial inférieur à 60 000 \$ de signaler que leur employeur offre des programmes de soutien pour les dépendances.

Votre employeur offre-t-il un programme de lutte contre la dépendance?



Score de l'ISM pour Votre employeur offre-t-il un programme de lutte contre la dépendance?



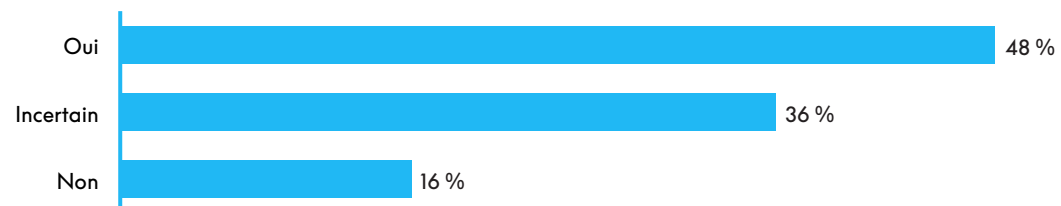
Point de vue des gestionnaires sur les problèmes d'usage de substances

- La moitié des gestionnaires (50 %) ne connaissent pas ou ne sont pas certains de connaître les signes à surveiller s'ils soupçonnent qu'un employé est aux prises avec un problème d'usage de substances.
- Plus de la moitié des gestionnaires (52 %) ne savent pas ou ne sont pas certains de savoir quoi faire en cas de problème d'usage de substances chez un employé.
- Un gestionnaire sur six (16 %) a eu des employés aux prises avec un problème d'usage de substances au cours des deux dernières années.

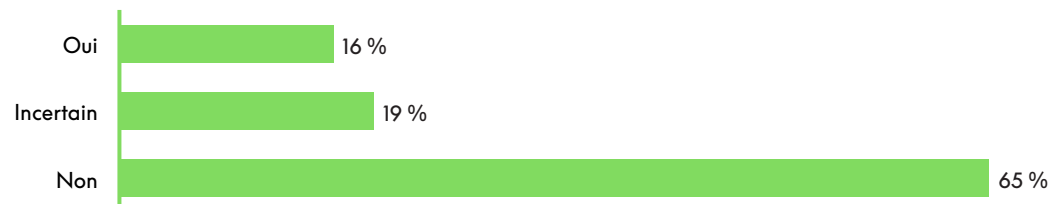
Si vous soupçonniez que l'un de vos employés avait un problème lié à l'usage de substances, sauriez-vous en reconnaître les signes?



Si l'un de vos employés avait un problème lié à l'usage de substances, sauriez-vous quoi faire?



Au cours des deux dernières années, avez-vous eu un employé aux prises avec un problème d'usage de substances?



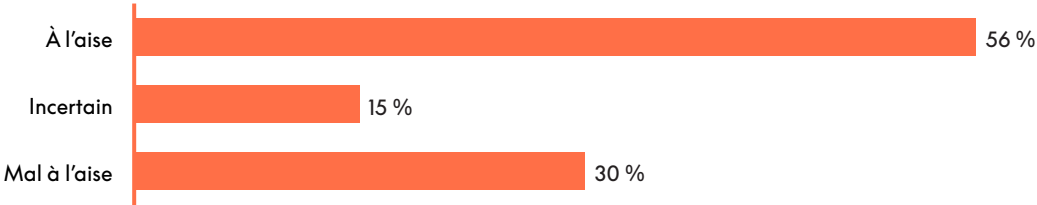
Les restrictions liées à la pandémie

Levée des restrictions au travail

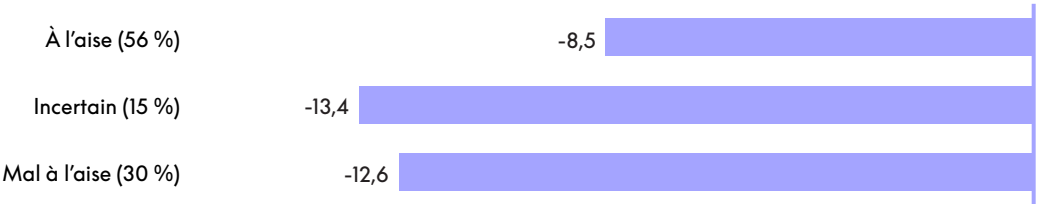
On a demandé aux Canadiens s'ils sont à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur lieu de travail.

- Près du tiers (30 %) ne sont pas à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur lieu de travail, et 15 % sont incertains. Ces groupes obtiennent des scores de santé mentale inférieurs à la moyenne nationale (-10,5).
- Plus de la moitié (56 %) sont à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur lieu de travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (-8,5), ce qui est supérieur de 2 points à la moyenne nationale (-10,5).

Êtes-vous à l'aise avec la levée des restrictions en lien avec la pandémie à votre lieu de travail?



Score de l'ISM pour Êtes-vous à l'aise avec la levée des restrictions en lien avec la pandémie à votre lieu de travail?



Levée des restrictions dans la communauté

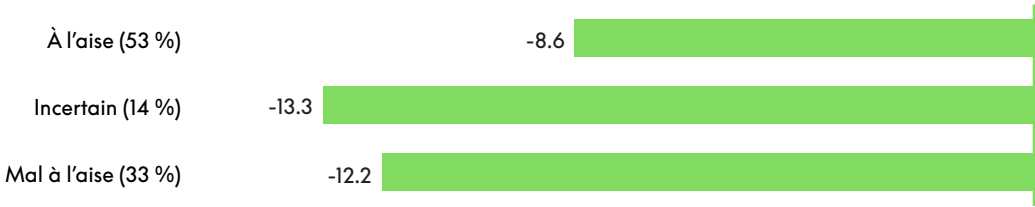
On a demandé aux Canadiens s'ils sont à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur communauté.

- Le tiers (33 %) ne sont pas à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur communauté, et 14 % sont incertains. Ces groupes obtiennent un score de santé mentale inférieure à la moyenne nationale.
- Plus de la moitié (53 %) sont à l'aise avec la levée de toutes les restrictions liées à la pandémie dans leur communauté, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (-8,6), ce qui est supérieur de 2 points à la moyenne nationale (-10,5).

Êtes-vous à l'aise avec la levée des restrictions en lien avec la pandémie dans votre communauté?



Score de l'ISM pour Êtes-vous à l'aise avec la levée des restrictions en lien avec la pandémie dans votre communauté?



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 demande 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 du 3 mars 2022 au 20 mars 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://lifeworks.com)

 twitter.com/LifeWorks

 linkedin.com/company/lifeworks