

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

Canada | Septembre 2022

 **TELUS**^{MD} Santé

Solutions Mieux-être
 **LifeWorks**



Table des matières

1	Ce que vous devez retenir pour septembre 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
	Confiance entre les employés et les employeurs	16
	Effort au travail	20
	Stress	22
	Isolement	23
	Qualité des relations	24
	Problèmes de santé mentale	27
6	Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}	30
	Méthodologie	30
	Calculs	30
	Données et analyses supplémentaires	30

Ce que vous devez retenir pour septembre 2022

1. Aucune amélioration n'a été constatée depuis trois mois, et les Canadiens continuent de subir des tensions psychologiques considérables.

- À 65,1, le score de santé mentale des Canadiens est pratiquement inchangé par rapport à celui du mois précédent.
- 32 % des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 % présentent un risque modéré et 25 % ont un faible risque de souffrir d'une maladie mentale.
- Pour le cinquième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité au travail sont les scores secondaires les plus bas.
- 28 % se sentent seuls plus qu'ils ne le voudraient, et ce groupe affiche un score de santé mentale inférieur de plus de 20 points à la moyenne nationale.
- Les jeunes (moins de 40 ans) sont plus susceptibles de se sentir seuls plus qu'ils ne le voudraient.
- Le risque financier est le seul score secondaire à avoir baissé en septembre; 35 % des Canadiens affirment que l'inflation est la principale cause de stress.
- C'est dans les Maritimes que le score de santé mentale a chuté de la façon la plus drastique, tandis que l'Alberta a connu la hausse la plus marquée.

2. Un travailleur canadien sur cinq signale une diminution de la confiance entre lui et son employeur par rapport à l'avant-pandémie.

- 46 % attribuent ce déclin de la confiance entre les employés et leur employeur au changement de la culture du milieu de travail.
- 43 % affirment que des changements perçus dans la façon dont l'employeur gère ou gérait le mieux-être des employés a entraîné cette perte de confiance.
- 30 % croient que les changements dans la façon de communiquer ont nuï à la confiance.
- Les changements touchant la communication, la culture et le soutien de l'employeur pour la santé et le mieux-être des employés sont les principales raisons qui expliquent la confiance accrue entre l'employeur et les employés.

3. Selon les répondants, les problèmes de santé mentale et de mieux-être sont les facteurs ayant la plus grande incidence négative sur l'effort qu'ils mettent dans le travail.

- Les problèmes de santé mentale et de mieux-être (14 %), la relation avec le gestionnaire (12 %) et la reconnaissance reçue (9 %) sont les facteurs ayant la plus grande incidence négative sur l'effort mis dans le travail.
- 25 % indiquent que les relations avec leurs collègues constituent le facteur qui a la plus grande incidence positive sur l'effort qu'ils mettent dans le travail.
- 15 % indiquent que leur santé mentale/mieux-être constitue le facteur ayant la plus grande incidence positive sur l'effort qu'ils mettent dans le travail.

43 %

affirment que des changements dans la gestion du mieux-être des employés ont entraîné une perte de confiance.

35 %

disent que l'inflation est leur principale cause de stress.

33 %

signalent que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie.

25 %

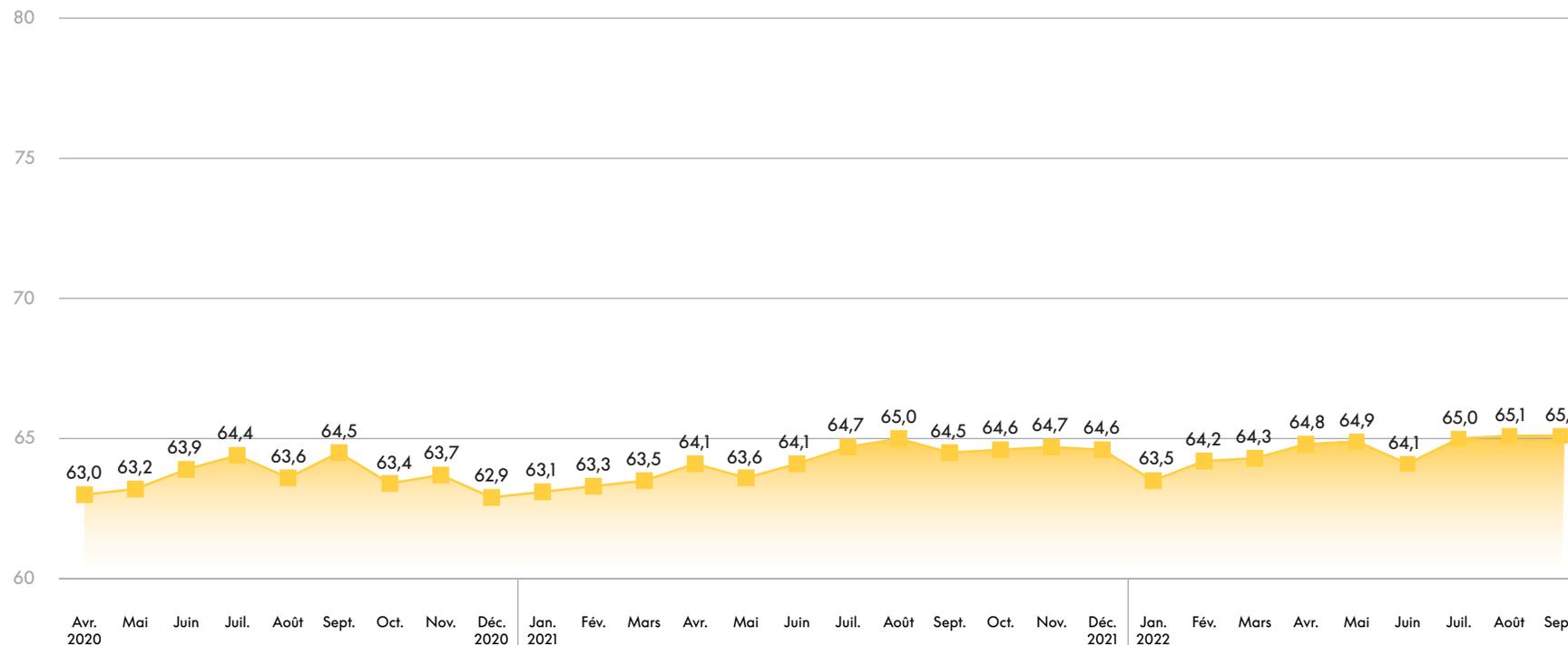
indiquent que leurs collègues ont l'incidence la plus positive sur l'effort qu'ils mettent dans le travail.

4. Les femmes sont trois fois plus nombreuses que les hommes à indiquer que le déclin de leur santé mentale est attribuable au stress au travail.

- 16 % des travailleurs canadiens affirment avoir un problème de santé mentale; 13 % sont incertains.
- 33 % déclarent que leur problème de santé mentale s'est aggravé depuis la pandémie, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 30 points à la moyenne nationale.
- 45 % attribuent le déclin de leur santé mentale à une augmentation de leur stress dans leur vie personnelle.
- 21 % croient qu'un sentiment d'isolement est la source de leur santé mentale moins bonne.
- 18 % évoquent l'augmentation de leur stress au travail pour expliquer l'aggravation de leur problème de santé mentale.

Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

Au mois de septembre 2022, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à 65,1 points¹. Le score est inchangé par rapport au mois précédent et aucune amélioration n'a été notée pour trois mois consécutifs.



ISM mois courant
Septembre 2022

65,1

Août 2022

65,1

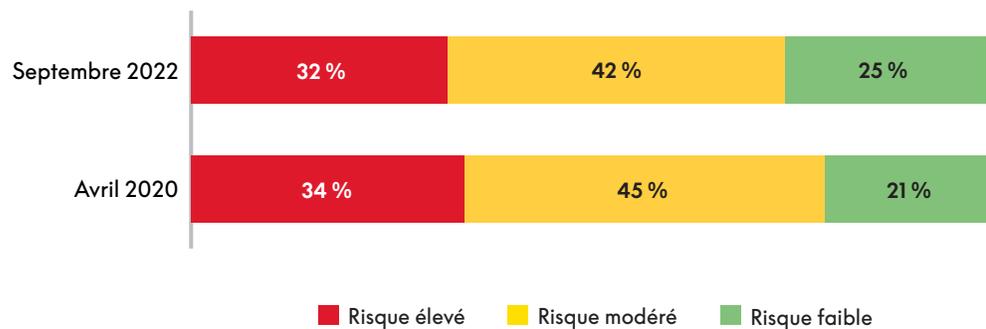
- 0-49 : santé mentale à risque
- 50-79 : santé mentale précaire
- 80-100 : santé mentale optimale

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 septembre 2022, 32 pour cent des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 pour cent présentent un risque modéré et 25 pour cent ont un faible risque de souffrir d'une maladie mentale. Le pourcentage de répondants s'autodéclarer un problème de santé mentale est de 34 pour cent dans le groupe présentant un risque élevé, de 10 pour cent dans celui présentant un risque modéré, et de 4 pour cent dans celui présentant un risque faible.

En revanche, en avril 2020, au lancement de l'Indice et vers le début de la pandémie de COVID-19, 34 pour cent des Canadiens présentaient un risque élevé de problème de santé mentale, 45 pour cent présentaient un risque modéré et 21 pour cent avaient un faible risque de souffrir d'un problème de santé mentale.



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 d'anxiété (58,6), suivie de la mesure de l'isolement (61,0), de la productivité (63,0), de la dépression (63,5), de l'optimisme (66,7) et du risque financier (69,7). La santé psychologique générale (72,5) demeure le score de santé mentale le plus favorable en septembre 2022.

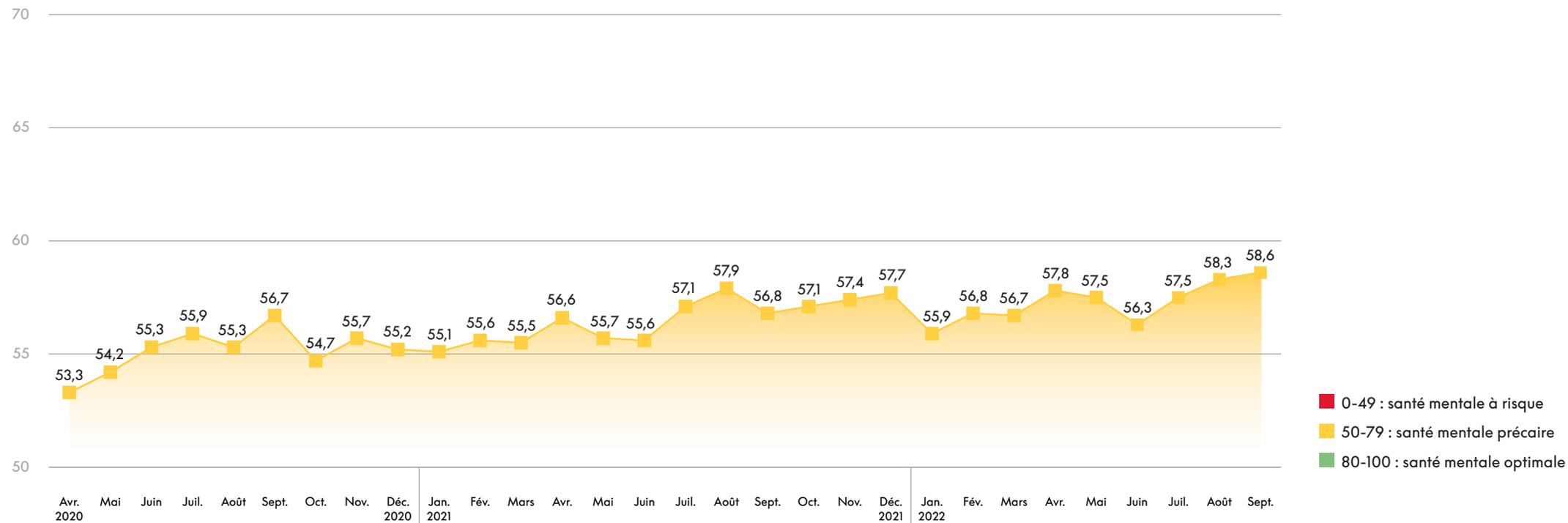
- L'anxiété, l'isolement et la productivité au travail sont les scores secondaires les moins favorables depuis mai 2022.
- En septembre 2022, on observe de légères améliorations de tous les scores secondaires de santé mentale, mis à part celui relatif au risque financier.
- Le score du risque financier a perdu un point depuis août 2022.

Scores secondaires de l'ISM ²	Septembre 2022	Août 2022
Anxiété	58,6	58,3
Isolement	61,0	60,7
Productivité	63,0	62,6
Dépression	63,5	63,4
Optimisme	66,7	66,2
Risque financier	69,7	70,7
Santé psychologique	72,5	72,4

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

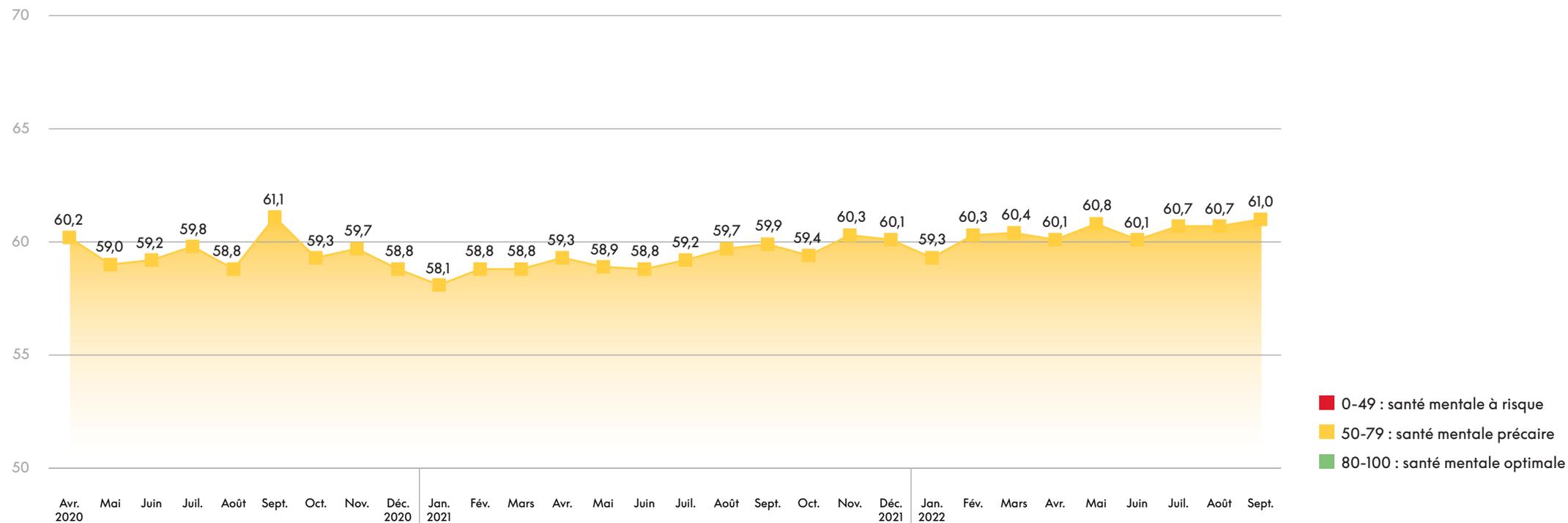
Anxiété

Le score de l'anxiété fluctue depuis le lancement de l'Indice en avril 2020. Même s'il a affiché une légère amélioration (0,3 point) et atteint un sommet en septembre 2022, le score relatif à l'anxiété (58,6) demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour le cinquième mois consécutif.



Isolement

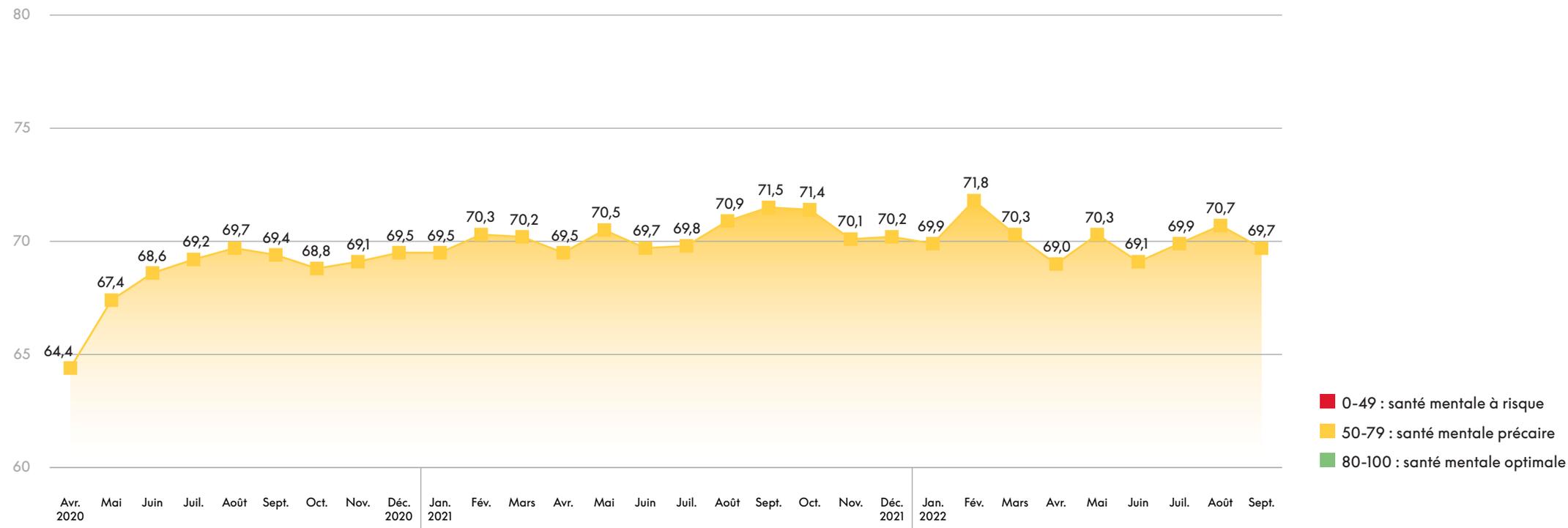
Bien qu'il s'améliore graduellement, le score secondaire de l'isolement a connu une seule augmentation notable depuis le lancement de l'Indice en avril 2020 et celle-ci remonte à septembre 2020. En septembre 2022, le score de l'isolement s'est amélioré de moins d'un demi-point pour atteindre 61,0, ce qui est presque égal au pic enregistré il y a deux ans, en septembre 2020 (61,1).



Risque financier

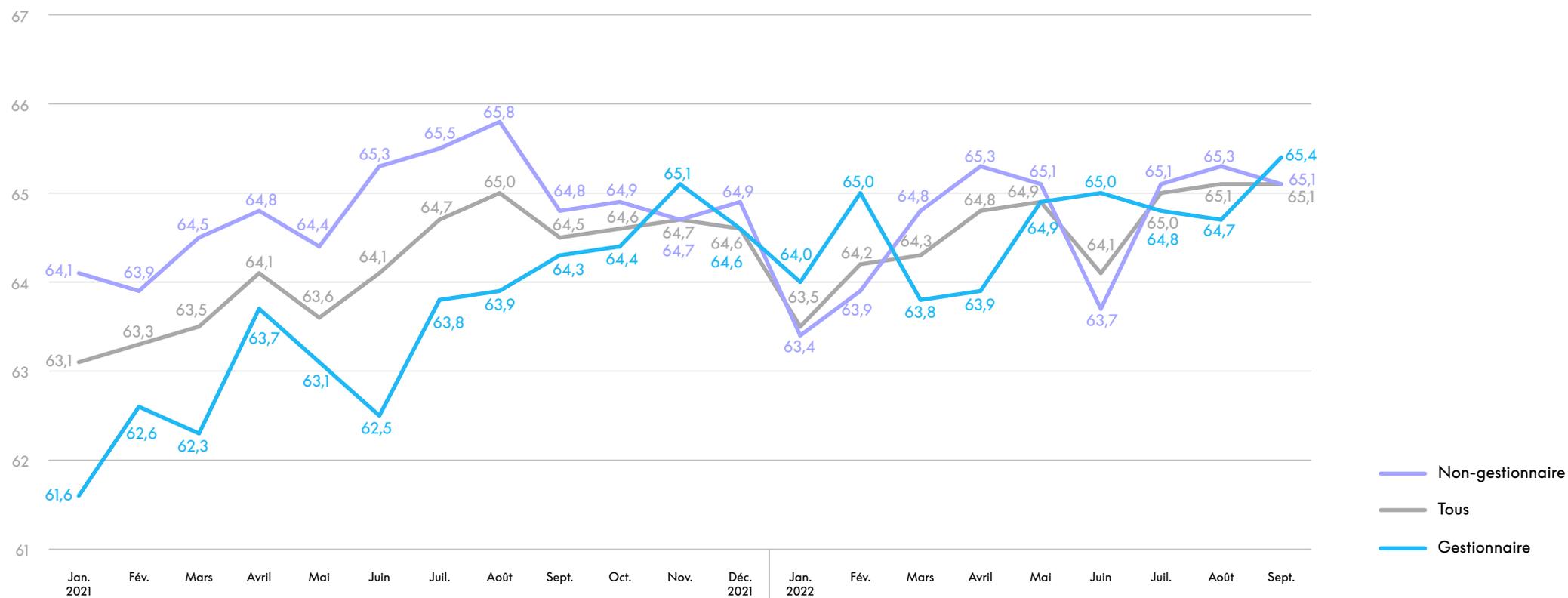
Le score secondaire de risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Ce score s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En février 2022, le score secondaire de risque financier des Canadiens a atteint un sommet de 71,8, mais il a ensuite diminué jusqu'en avril. Des fluctuations ont été observées de mai à juillet 2022. Malgré deux mois d'amélioration continue en juillet et en août 2022, le score secondaire de risque financier a baissé d'un point en septembre 2022 pour s'établir à 69,7.



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. En juillet et en août 2022, les scores de santé mentale des gestionnaires étaient plus faibles que ceux des non-gestionnaires. Les résultats ont encore changé en septembre 2022, les gestionnaires ayant un score de santé mentale légèrement plus élevé (65,4) que les non-gestionnaires (65,1) et que la moyenne nationale (65,1).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En septembre 2022, le score de santé mentale des femmes se situe à 62,9, comparativement à 67,4 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 enfants depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. Plus de deux ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (62,0) que ceux qui n'en ont pas (66,3).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 pour cent des participants sont sans emploi³ et 7 pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Ce sont les personnes indiquant un salaire inférieur au mois précédent qui affichent le score de santé mentale le plus bas (51,5), suivies de celles qui travaillent moins d'heures (53,6), de celles qui sont sans emploi (60,5) et de celles dont les heures de travail ou le salaire n'ont pas changé (66,3).
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale légèrement supérieur (65,4) à celui des non-gestionnaires (65,1).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (67,6).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1000 employés ont le score de santé mentale le plus faible (61,7).

Fonds d'urgence

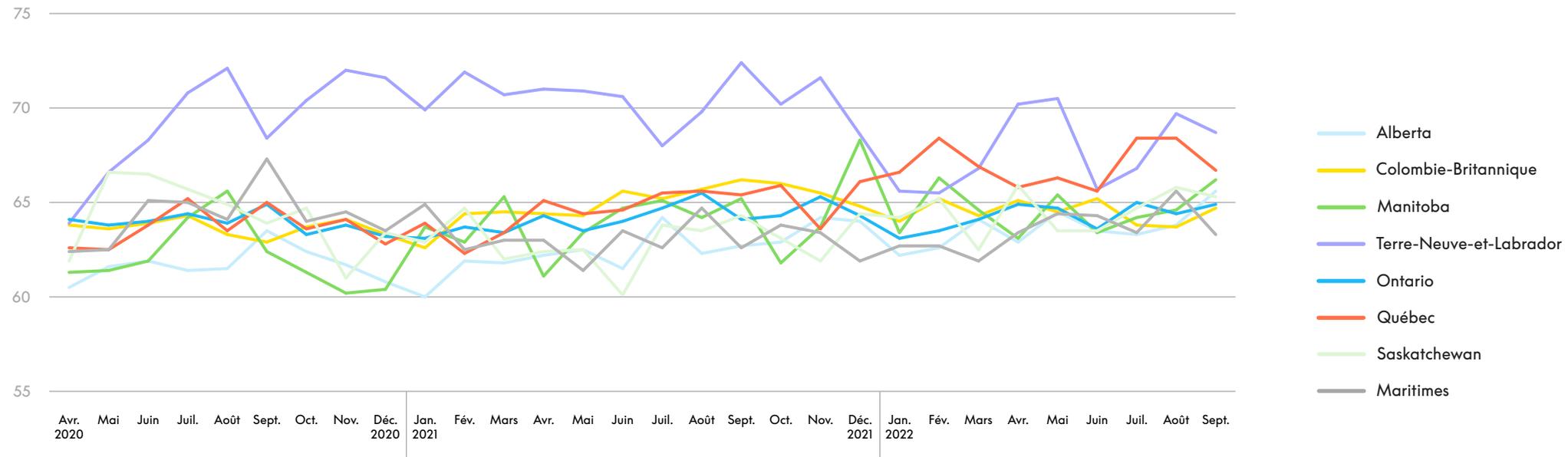
- Les personnes n'ayant pas de fonds d'urgence continuent d'afficher un score de santé mentale (42,4) plus bas que celui de l'ensemble du groupe (65,1). Les personnes ayant un fonds d'urgence affichent un score de santé mentale de 74,9.

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

- Malgré une baisse de 1,0 point par rapport au mois précédent, Terre-Neuve-et-Labrador enregistre encore le score de santé mentale le plus élevé parmi les provinces (68,7).
- Avec une hausse de 1,8 point, l'Alberta a connu la plus grande amélioration sur le plan de la santé mentale.
- C'est dans les Maritimes que le score de santé mentale est le plus bas après avoir subi une baisse de 2,3 points, pour s'établir à 63,3.



Situation d'emploi	Sept. 2022	Août 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	66,3	66,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	53,6	54,4
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	51,5	54,2
Présentement sans emploi	60,5	62,7
Groupe d'âge	Sept. 2022	Août 2022
20 à 29 ans	52,9	54,4
30 à 39 ans	57,8	58,2
40 à 49 ans	63,5	62,5
50 à 59 ans	67,1	67,6
60 à 69 ans	72,7	73,0
Nombre d'enfants	Sept. 2022	Août 2022
Aucun	66,3	66,3
1 enfant	62,0	61,4
2 enfants	63,8	62,6
3 enfants ou plus	59,3	61,3

Province	Sept. 2022	Août 2022
Alberta	65,6	63,8
Colombie-Britannique	64,7	63,7
Manitoba	66,2	64,6
Terre-Neuve-et-Labrador	68,7	69,7
Maritimes	63,3	65,6
Québec	66,7	68,4
Ontario	64,9	64,4
Saskatchewan	65,3	65,8
Sexe	Sept. 2022	Août 2022
Homme	67,4	67,1
Femme	62,9	63,1
Revenu	Sept. 2022	Août 2022
Moins de 30 k\$/année	55,6	54,3
30 k\$ à <60 k\$/année	61,1	62,1
60 k\$ à <100 k\$/année	64,1	64,6
100 k\$ à <150 k\$/année	67,8	66,2
150 k\$ ou plus	72,2	72,5

Taille de l'effectif	Sept. 2022	Août 2022
Travailleur autonome/propriétaire unique	67,6	68,6
2 à 50 employés	65,6	65,5
51 à 100 employés	63,3	64,0
101 à 500 employés	64,5	64,9
501 à 1000 employés	61,7	61,7
1001 à 5000 employés	66,0	65,1
5001 à 10000 employés	64,6	63,2
Plus de 10000 employés	66,2	66,3
Gestionnaire	Sept. 2022	Août 2022
Gestionnaire	65,4	64,7
Non-gestionnaire	65,1	65,3

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 septembre 2022, les employés travaillant dans le secteur de l'information et de la culture ont le score de santé mentale le plus bas (59,4), suivis de ceux travaillant dans le commerce de gros (59,8) et les services publics (61,8).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises (69,6), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (69,1), et des services professionnels, scientifiques et techniques (68,8) obtiennent le score de santé mentale le plus élevé ce mois-ci.

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

Secteur d'activité	Septembre 2022	Août 2022	Variation
Arts, spectacles et loisirs	62,9	57,1	5,8
Services d'hébergement et de restauration	64,7	61,2	3,5
Services publics	61,8	58,8	3,1
Services immobiliers, de location et de location à bail	67,8	65,2	2,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	67,9	66,1	1,8
Services d'enseignement	65,6	64,2	1,4
Gestion de sociétés et d'entreprises	69,6	68,3	1,3
Administrations publiques	66,6	65,4	1,2
Commerce de détail	67,2	66,4	0,8
Fabrication	66,5	66,7	-0,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	63,6	63,9	-0,2
Autre	64,4	64,7	-0,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	68,8	69,1	-0,3
Exploitation minière, pétrolière et gazière	69,1	69,6	-0,4
Soins de santé et assistance sociale	63,2	63,9	-0,7
Services financiers et assurances	62,5	63,6	-1,0
Construction	64,9	66,7	-1,8
Automobile	63,7	65,9	-2,2
Information et culture	59,4	61,7	-2,3
Transport et entreposage	66,2	68,6	-2,4
Commerce de gros	59,8	66,6	-6,8

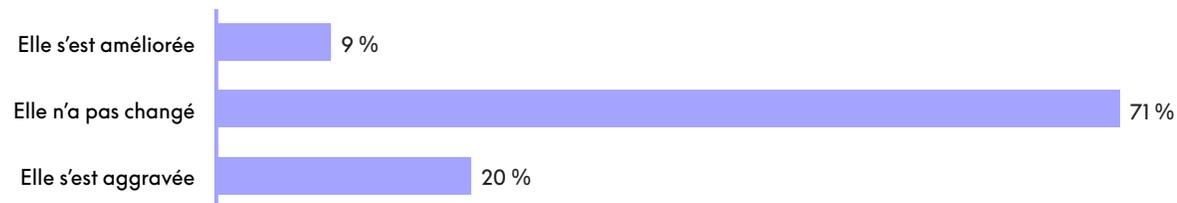
Pleins feux sur...

Confiance entre les employés et les employeurs

On a demandé aux Canadiens de quelle façon la confiance entre les employés et les employeurs a changé par rapport à l'avant-pandémie.

- Plus de sept personnes sur dix (71 %) indiquent que la confiance entre leur employeur et ses employés n'a pas changé par rapport à l'avant-pandémie, et ce groupe a le score de santé mentale le plus favorable (67,3).
- Un répondant sur cinq (20 %) indique une baisse de la confiance entre son employeur et ses employés par rapport à l'avant-pandémie. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (56,8), soit plus de 8 points sous la moyenne nationale (65,1).
- Près d'une personne sur dix (9 %) signale que la confiance entre son employeur et ses employés est aujourd'hui meilleure qu'elle ne l'était avant la pandémie.
- Les gestionnaires sont plus de deux fois plus nombreux que les non-gestionnaires à signaler une meilleure confiance entre les employés et leur employeur.
- Les parents sont 60 % plus susceptibles que les personnes qui n'ont pas d'enfants à affirmer que la confiance entre leur employeur et ses employés est meilleure aujourd'hui qu'avant la pandémie.

Changement dans la confiance entre les employés et l'employeur par rapport à l'avant-pandémie



Score de l'ISM pour Changement dans la confiance entre les employés et l'employeur par rapport à l'avant-pandémie



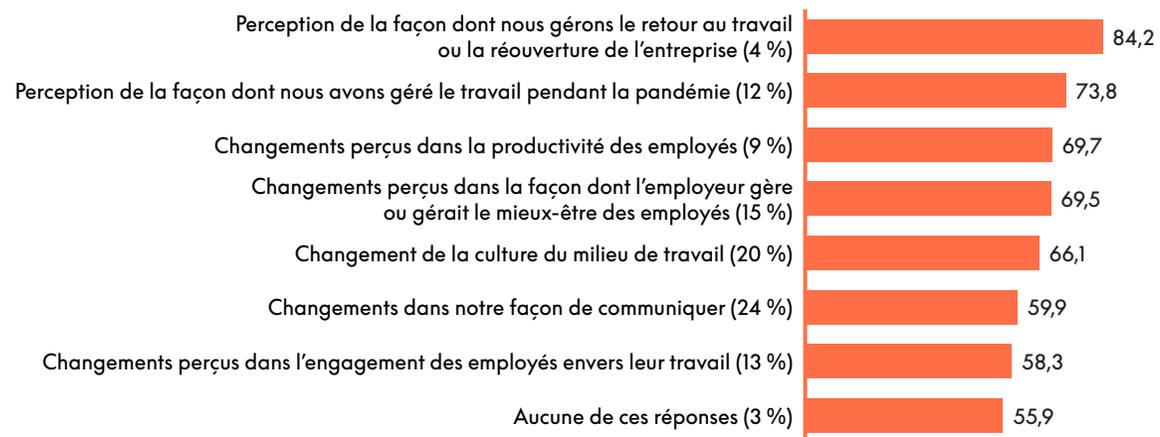
On a demandé aux Canadiens qui ont signalé une **amélioration** de la confiance entre les employés et leur employeur par rapport à l'avant-pandémie d'indiquer la cause de cette amélioration.

- Près du quart (24 %) indiquent que cette amélioration est due à des changements touchant la façon de communiquer, 20 % l'attribuent à un changement de culture du milieu de travail et 15 % évoquent des changements dans la façon dont l'employeur gère ou gérait le mieux-être des employés.
- Les répondants qui signalent une confiance accrue en raison de la façon dont le retour au travail ou la réouverture de l'entreprise sont ou ont été gérés obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (84,2), suivis de ceux qui signalent une meilleure confiance due à la perception de la façon dont le travail a été géré pendant la pandémie (73,8) et une amélioration de la confiance en raison des changements perçus dans la productivité des employés (69,7).

Causes de l'amélioration de la confiance entre les employés et leur employeur



Score de l'ISM pour Causes de l'amélioration de la confiance entre les employés et leur employeur



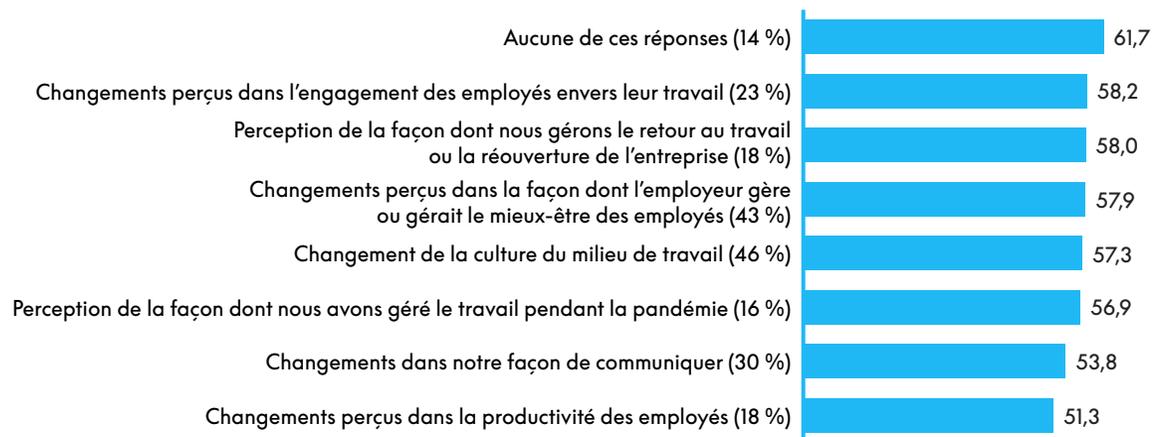
On a demandé aux Canadiens qui ont signalé une **diminution** de la confiance entre les employés et leur employeur d'indiquer la cause de ce changement.

- Près de la moitié (46 %) indiquent que cette diminution est due à un changement de la culture du milieu de travail, 43 % l'attribuent à des changements dans la façon dont l'employeur gère ou gérait le mieux-être des employés et 30 % croient que des changements dans la façon de communiquer sont en cause.
- Les répondants qui signalent une diminution de la confiance en raison de changements perçus dans la productivité des employés obtiennent le pire score de santé mentale (51,3), suivis de ceux qui attribuent cette baisse à des changements dans la façon de communiquer (53,8) et de ceux qui mettent en cause une perception de la façon dont le travail a été géré durant la pandémie (56,9).

Causes de la baisse de confiance entre les employés et leur employeur



Score de l'ISM pour Causes de la baisse de confiance entre les employés et leur employeur



On a demandé aux gestionnaires en quoi leur confiance envers leurs employés a changé par rapport à l'avant-pandémie.

- Près des trois quarts (73 %) indiquent que leur confiance envers leurs employés n'a subi aucun changement par rapport à l'avant-pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable (67,8).
- Plus d'un gestionnaire sur dix (12 %) signale une baisse de la confiance par rapport à l'avant-pandémie, et ces gestionnaires obtiennent le pire score de santé mentale (57,0), soit huit points sous la moyenne nationale (65,1).
- Près d'un répondant sur cinq (16 %) signale une amélioration de la confiance par rapport à l'avant-pandémie, et le score de santé mentale de ce groupe est relativement plus élevé (60,4) que celui des gestionnaires qui signalent un déclin de la confiance (57,0).

Gestionnaires : changement dans la confiance envers les employés par rapport à l'avant-pandémie



Score de l'ISM pour Changement dans la confiance envers les employés par rapport à l'avant-pandémie

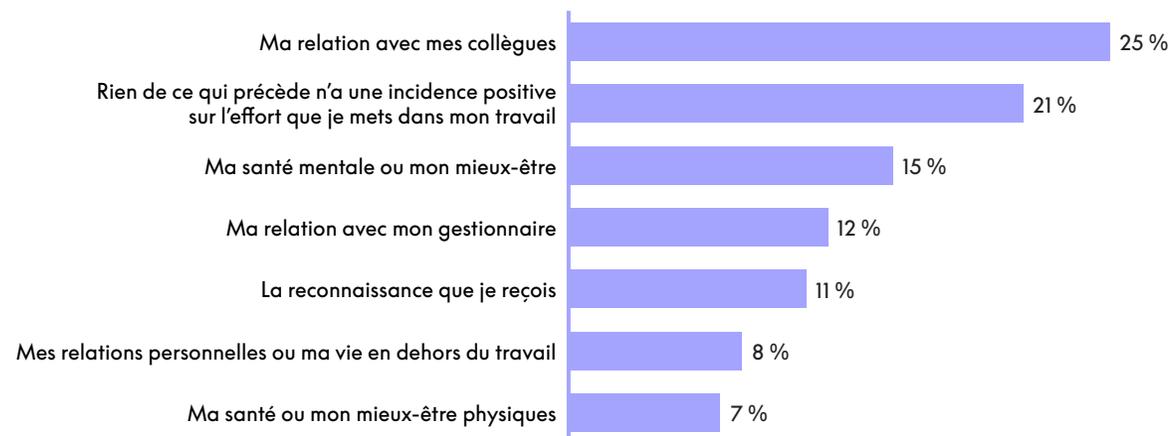


Effort au travail

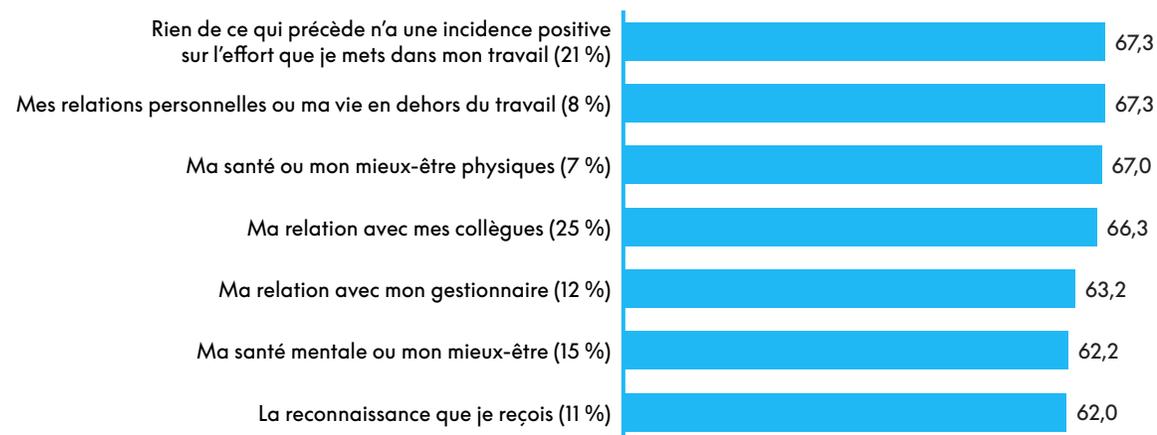
On a demandé aux Canadiens quel facteur a la plus grande incidence positive sur l'effort qu'ils mettent dans leur travail.

- Une personne sur quatre (25 %) indique que sa relation avec ses collègues a la plus grande incidence positive sur l'effort qu'elle met dans son travail.
- Quinze pour cent indiquent que leur santé mentale ou leur mieux-être est le facteur qui a la plus grande incidence positive sur l'effort qu'ils mettent dans leur travail, tandis que 12 % indiquent que c'est la relation avec leur gestionnaire qui la plus grande influence positive.
- Les gestionnaires sont près de 50 % plus susceptibles que les non-gestionnaires de déclarer que leur relation avec leurs collègues a la plus grande incidence positive sur l'effort qu'ils mettent dans leur travail.

Facteurs ayant une incidence positive sur l'effort mis dans le travail



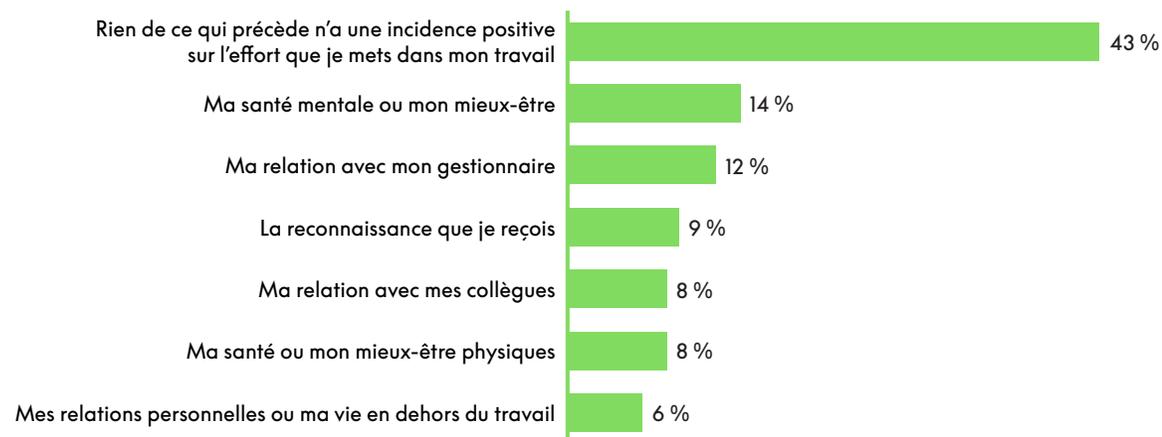
Score de l'ISM pour Facteurs ayant une incidence positive sur l'effort mis dans le travail



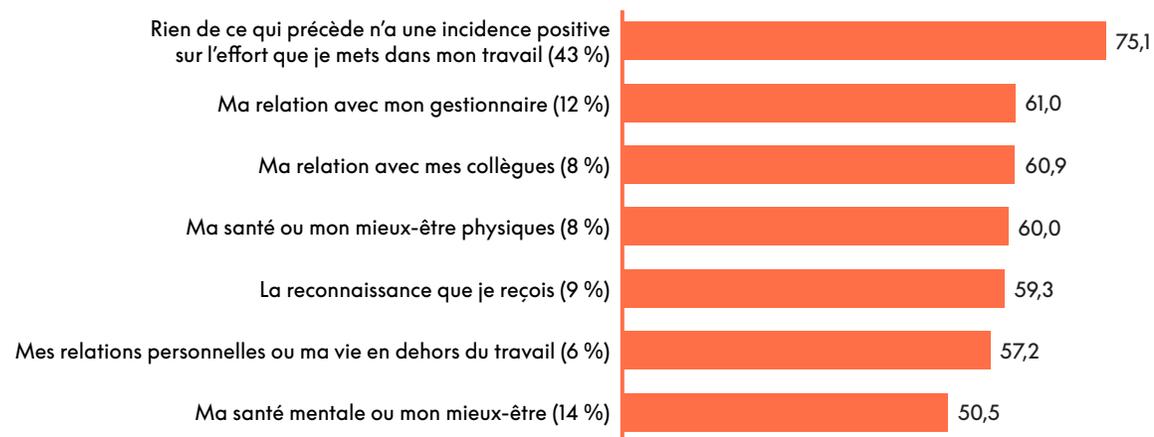
On a demandé aux Canadiens quel facteur a la plus grande incidence **négative** sur l'effort qu'ils mettent dans leur travail.

- Plus d'une personne sur dix (14 %) indique que sa santé mentale ou son mieux-être est le facteur qui a la plus grande incidence négative sur l'effort qu'elle met dans son travail, tandis que 12 % indiquent que c'est leur relation avec leur gestionnaire qui a la plus grande incidence négative.
- Les répondants de 50 ans et plus sont deux fois plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans d'indiquer qu'aucun des facteurs énumérés n'a d'incidence sur l'effort qu'ils mettent dans leur travail.

Facteurs ayant une incidence négative sur l'effort mis dans le travail



Score de l'ISM pour Facteurs ayant une incidence négative sur l'effort mis dans le travail

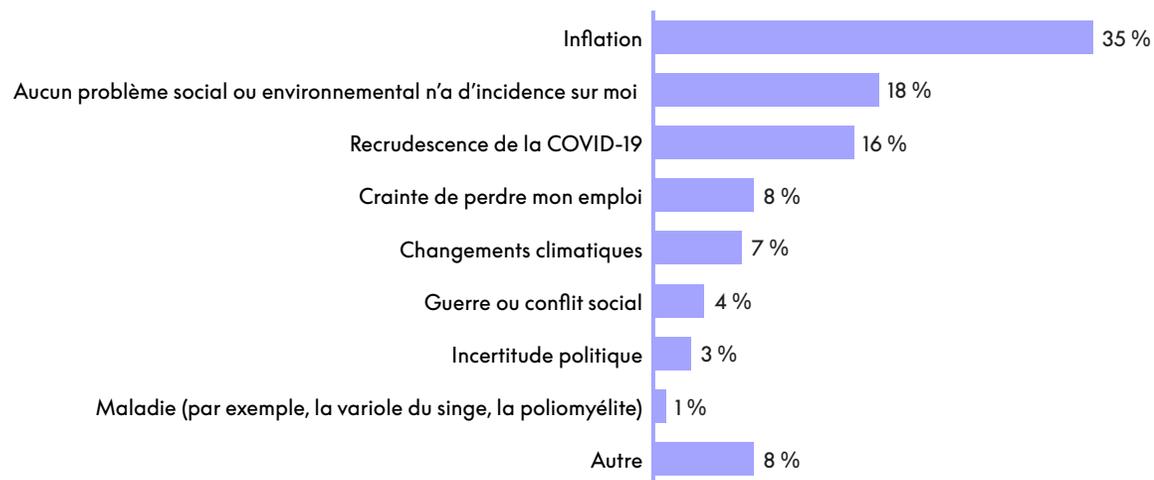


Stress

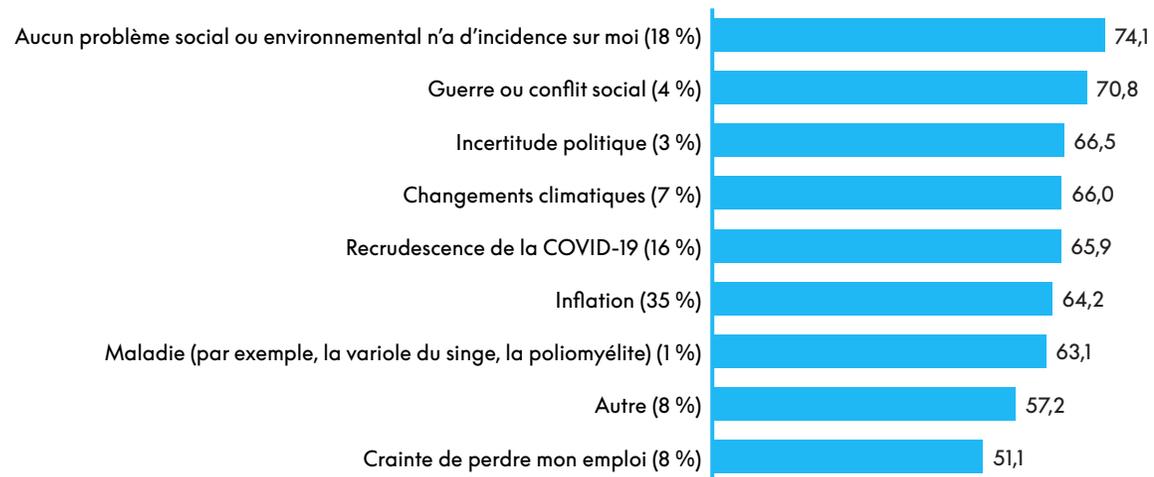
On a demandé aux Canadiens quel enjeu leur causait le plus de stress.

- Plus d'un tiers (35 %) considèrent l'inflation comme leur principal facteur de stress.
- Seize pour cent sont stressés par la recrudescence de la pandémie de COVID-19 et 8 % craignent une perte d'emploi. Ceux qui sont le plus stressés par la perspective de perdre leur emploi obtiennent le plus faible score de santé mentale (51,1), soit 14 points de moins que la moyenne nationale (65,1).

Enjeux qui causent le plus de stress



Score de l'ISM pour Enjeux qui causent le plus de stress

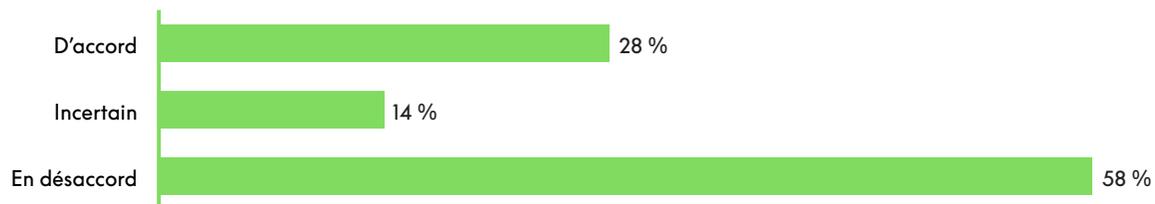


Isolement

On a demandé aux Canadiens s'ils se sentaient seuls plus qu'ils ne le voudraient.

- Plus du quart (28 %) se sentent seuls plus qu'ils ne le voudraient. Ce groupe obtient le plus faible score de santé mentale (43,5), soit 34 points de moins que ceux qui ne se sentent pas seuls plus qu'ils ne le voudraient et plus de 21 points de moins que la moyenne nationale (65,1). Ce groupe obtient également le score le plus bas relatif à l'isolement (23,1), ce qui est inférieur de près de 60 points au score des personnes qui ne se sentent pas seules plus qu'elles ne le voudraient.
- Près de trois personnes sur cinq (58 %) ne se sentent pas seules plus qu'elles ne le voudraient. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (77,5) ainsi que le score de l'isolement le plus favorable (82,2).
- Les répondants de moins de 40 ans sont 80 % plus nombreux que ceux âgés de 50 ans et plus à se sentir seuls plus qu'ils ne le voudraient.

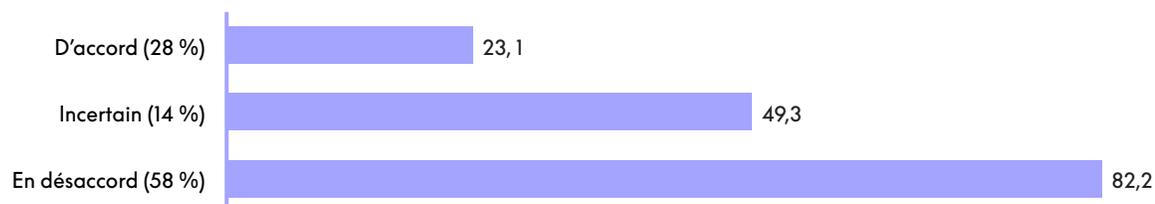
Je me sens seul plus souvent que je ne le voudrais



Score de l'ISM pour Je me sens seul plus souvent que je ne le voudrais



Score relatif à l'isolement pour Je me sens seul plus souvent que je ne le voudrais

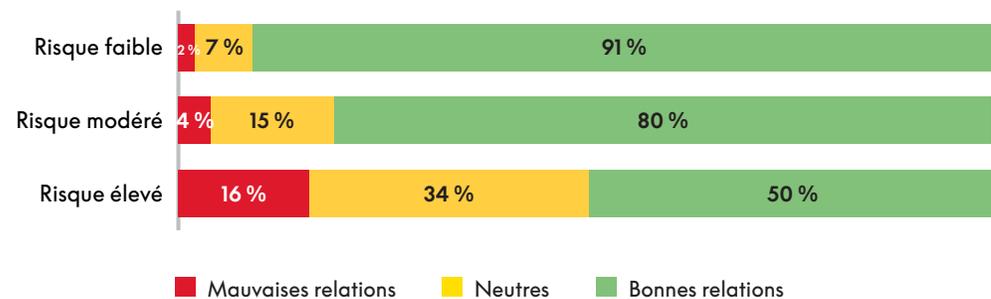


Qualité des relations

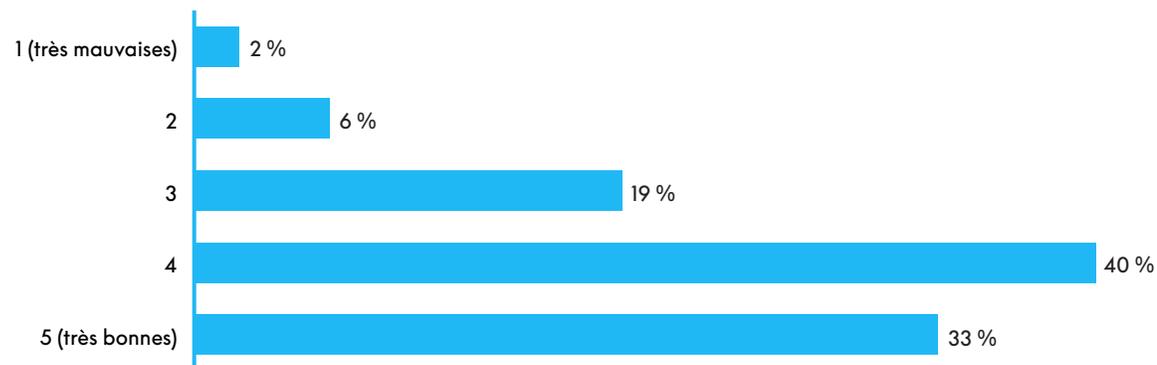
On a demandé aux Canadiens d'évaluer la qualité de leurs relations familiales sur une échelle de un à cinq où un signifie « très mauvaises » et cinq, « très bonnes ».

- Près des trois quarts (73 %) attribuent à leurs relations familiales un score de quatre ou plus. La santé mentale de ce groupe est bien meilleure que celle des répondants qui qualifient leurs relations familiales de mauvaises ou de très mauvaises.
- Les personnes présentant un faible risque pour la santé mentale sont 80 % plus susceptibles que celles présentant un risque élevé pour la santé mentale d'évaluer plus favorablement la qualité de leurs relations avec leur famille.

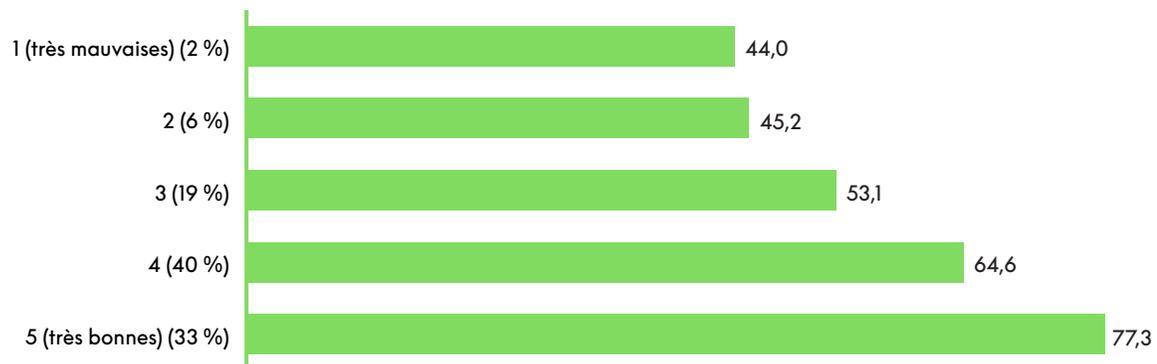
Risque pour la santé mentale selon la qualité des relations familiales



Qualité des relations familiales



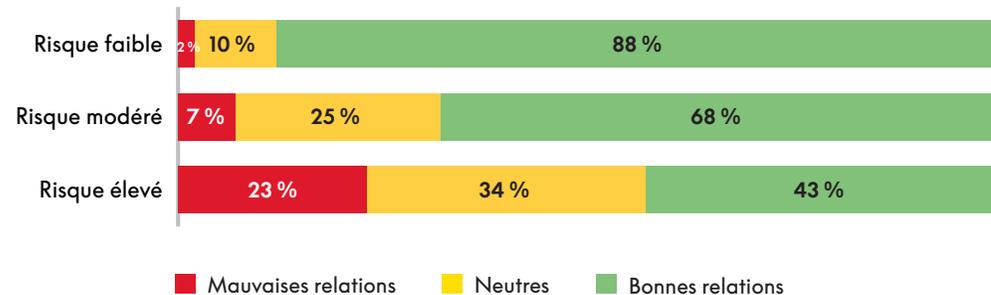
Score de l'ISM pour Qualité des relations familiales



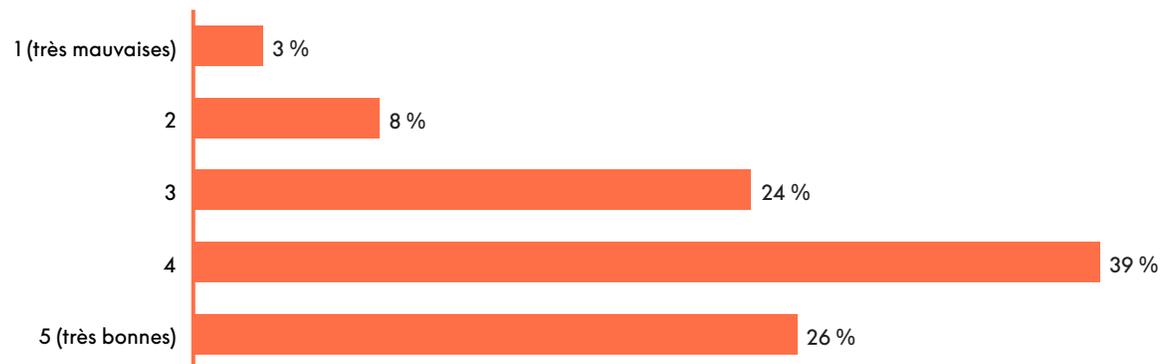
On a demandé aux Canadiens d'évaluer la qualité de leurs amitiés sur une échelle de un à cinq où un signifie « très mauvaises » et cinq, « très bonnes ».

- Près des deux tiers (65 %) attribuent à leurs amitiés un score de quatre ou plus. La santé mentale de ce groupe est bien meilleure que celle des répondants qui qualifient leurs amitiés de mauvaises ou de très mauvaises.
- Les personnes présentant un faible risque pour la santé mentale sont deux fois plus susceptibles que celles présentant un risque élevé pour la santé mentale d'évaluer plus favorablement la qualité de leurs amitiés.

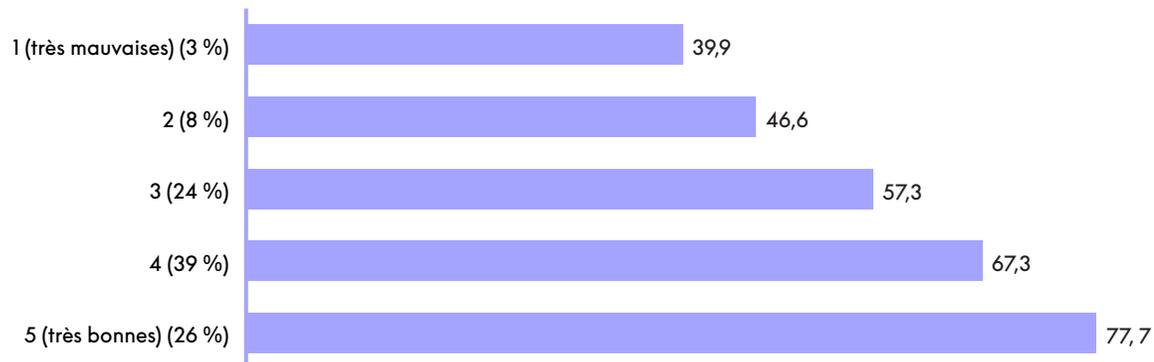
Risque pour la santé mentale selon la qualité des amitiés



Qualité des amitiés



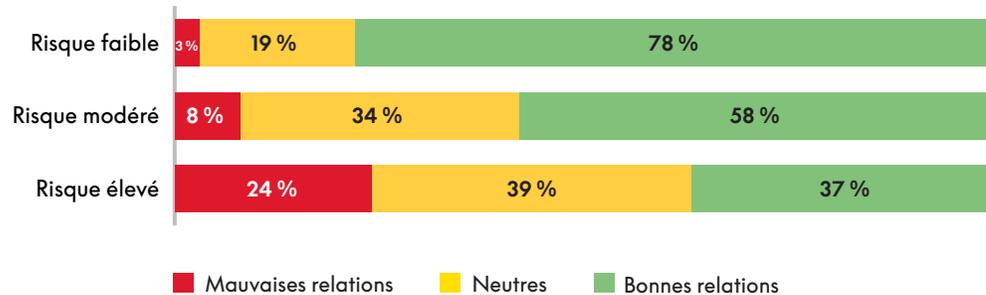
Score de l'ISM pour Qualité des amitiés



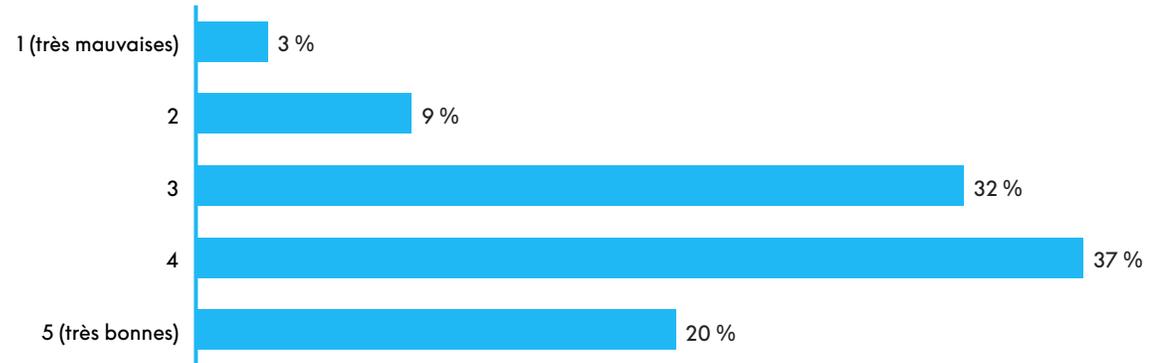
On a demandé aux Canadiens d'évaluer la qualité de leurs relations avec leurs collègues sur une échelle de un à cinq où un signifie « très mauvaises » et cinq, « très bonnes ».

- Près de trois répondants sur cinq (57 %) attribuent à leurs relations avec leurs collègues un score de quatre ou plus. La santé mentale de ce groupe est bien meilleure que celle des répondants qui qualifient leurs relations avec leurs collègues de mauvaises ou de très mauvaises.
- Les personnes présentant un faible risque pour la santé mentale sont 80 % plus susceptibles que celles présentant un risque élevé pour la santé mentale d'évaluer plus favorablement la qualité de leurs relations avec leurs collègues.

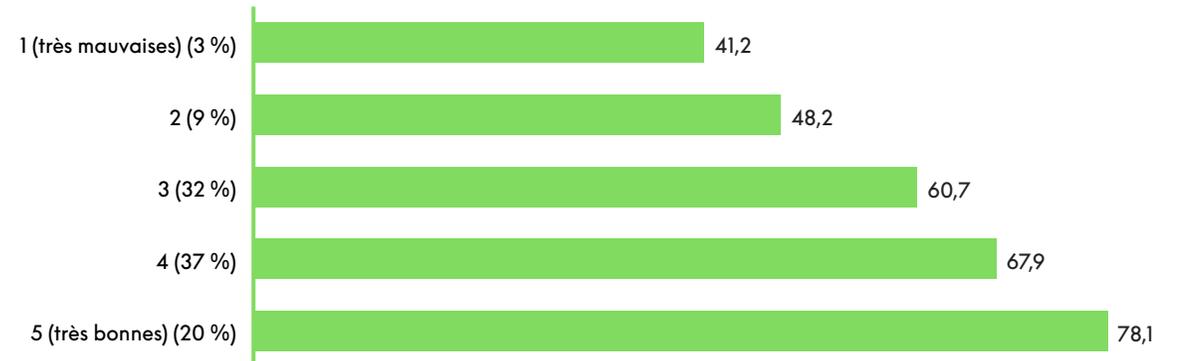
Risque pour la santé mentale selon la qualité des relations avec les collègues



Qualité des relations avec les collègues



Score de l'ISM pour Qualité des relations avec les collègues



Problèmes de santé mentale

On a demandé aux Canadiens d'autodéclarer leurs problèmes de santé mentale diagnostiqués ou non diagnostiqués.

- Près d'un répondant sur cinq (16 %) affirme avoir un problème de santé mentale; le score de santé mentale de ce groupe (46,1) est inférieur de 19 points à la moyenne nationale (65,1).
- Treize pour cent ne sont pas certains s'ils ont un problème de santé mentale; le score de santé mentale de ce groupe (50,0) est inférieur de 15 points à la moyenne nationale (65,1).
- Les répondants de moins de 40 ans sont près de trois fois plus susceptibles que ceux âgés de 50 ans et plus de s'autodéclarer un problème de santé mentale diagnostiqué ou non diagnostiqué.

Avez-vous un problème de santé mentale?



Score de l'ISM pour Avez-vous un problème de santé mentale?



On a demandé aux Canadiens qui ont autodéclaré un problème de santé mentale si leur santé mentale a changé par rapport à l'avant-pandémie de COVID-19.

- Près du tiers des répondants (33 %) affirment que leur problème de santé mentale s'est aggravé par rapport à l'avant-pandémie; le score de santé mentale de ce groupe (35,0) est inférieur de plus de 30 points à la moyenne nationale (65,1).
- Près d'un répondant sur quatre (24 %) affirme qu'il y a eu une atténuation de son problème de santé mentale par rapport à l'avant-pandémie, mais le score de santé mentale de ce groupe (53,1) est tout de même inférieur de 12 points à la moyenne nationale (65,1).
- Les gestionnaires et les parents sont plus nombreux à signaler que leur problème de santé mentale s'est atténué par rapport à l'avant-pandémie.

Évolution du problème de santé mentale par rapport à l'avant-pandémie



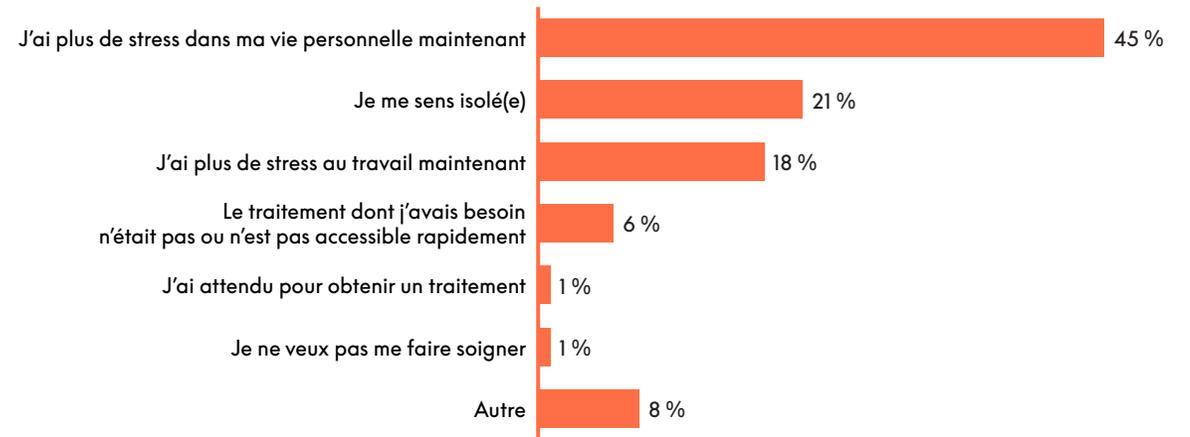
Score de l'ISM pour Évolution du problème de santé mentale par rapport à l'avant-pandémie



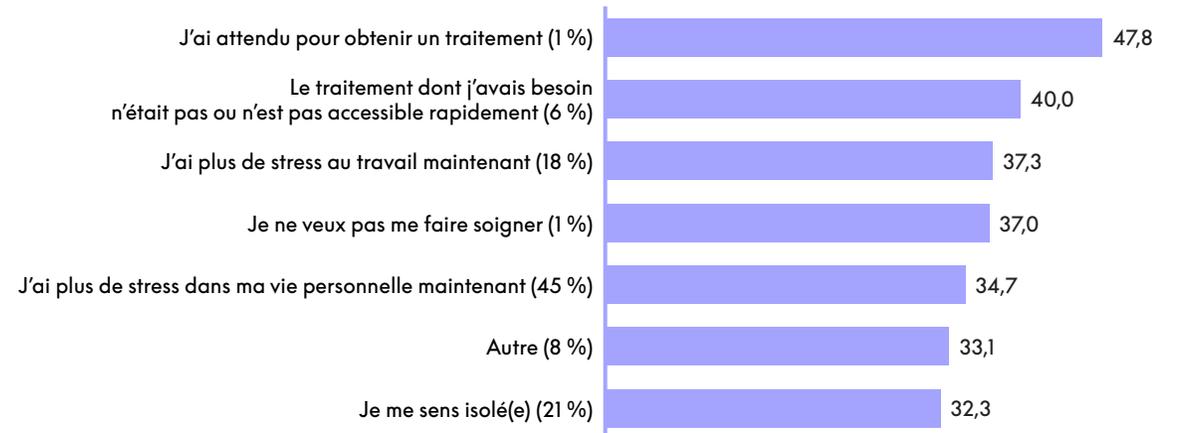
On a demandé aux Canadiens dont le problème de santé mentale s'est aggravé par rapport à l'avant-pandémie à quoi cette situation est due.

- Près de la moitié (45 %) indiquent une augmentation de leur stress personnel, 21 % mentionnent un sentiment d'isolement et 18 % évoquent une augmentation de leur stress au travail.
- Les scores de santé mentale de ces groupes sont de beaucoup inférieurs à la moyenne nationale. En particulier, le score de santé mentale des répondants qui se sentent isolés (32,3) est inférieur de près de 33 points à la moyenne nationale (65,1).
- Les femmes sont trois fois plus nombreuses que les hommes à indiquer que leur problème de santé mentale s'est aggravé en raison de leur stress au travail.
- Les répondants sans enfants sont 50 % plus susceptibles que les parents de dire que l'isolement est la cause de l'aggravation de leur problème de santé mentale.

Cause de l'aggravation du problème de santé



Score de l'ISM pour Cause de l'aggravation du problème de santé



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 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. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 12 et le 22 septembre 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.