



Rapport de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé (auparavant LifeWorks).

Canada | Mars 2023



Ce que vous devez retenir concernant mars 2023.

1. Après avoir subi une forte baisse en février, le score de santé mentale des travailleurs canadiens a rebondi en mars.

- Le score de santé mentale des travailleurs a augmenté de 1,4 point par rapport à février 2023, s'établissant à 64,3.
- 33 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 44 pour cent présentent un risque modéré et 23 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale.
- Interrogés sur leur santé mentale, 8 pour cent des travailleurs canadiens affirment être en crise.
- Tous les scores secondaires de santé mentale ont augmenté entre février et mars 2023; le score secondaire relatif à la productivité a gagné deux points par rapport au mois précédent.
- Pour le onzième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires les plus bas.
- Les scores de santé mentale ont augmenté dans toutes les provinces; malgré une augmentation de deux points, c'est dans les Maritimes que le score de santé mentale est le plus bas.
- Le score de santé mentale des gestionnaires est supérieur à celui des non-gestionnaires ainsi qu'à la moyenne nationale.

2. Les employés de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à faire état d'une mauvaise santé mentale et d'une faible estime de soi.

- 57 pour cent ne savent pas s'il y a une personne qui perçoit de la même façon qu'eux l'état de leur santé mentale ou sont incertains.
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont huit fois plus enclins que les travailleurs qui en ont un à qualifier leur santé mentale de très mauvaise ou à indiquer qu'ils sont en crise.
- Les personnes qui décrivent leur santé mentale comme étant mauvaise et qui croient que leurs collègues, leurs amis et leur famille ainsi que leur gestionnaire perçoivent de la même façon qu'eux l'état de leur santé mentale obtiennent des scores relatifs à la productivité inférieurs de plus de 37 points à la moyenne nationale.



des travailleurs **ont souvent de la difficulté** à commencer ou à terminer des tâches importantes.



ont vécu un événement traumatisant qui a eu des répercussions à long terme sur leur santé mentale.



de ceux qui ont vécu un événement traumatisant **font état de répercussions importantes** sur leur santé mentale.



n'ont pas au moins une personne sur qui ils peuvent compter en situation de détresse.

3. Deux travailleurs sur cinq ont vécu un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale.

- Le score de santé mentale des personnes qui ont vécu un événement traumatisant est inférieur de plus de 11 points à la moyenne nationale et de plus de 18 points inférieur au score des personnes qui n'ont pas vécu d'événement traumatisant.
- 50 pour cent des travailleurs qui ont vécu un événement traumatisant font état de répercussions importantes sur leur santé mentale.
- Les femmes sont 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à avoir vécu un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale.
- Les employés de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux à faire état de répercussions importantes.

4. Les travailleurs de moins de 40 ans sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté en lien avec l'organisation, leurs tâches ou l'assimilation de nouvelles informations.

- 49 pour cent ont eu le sentiment d'être désorganisés au cours du dernier mois, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de 8 points à la moyenne nationale et de 19 points au score des employés qui n'ont pas eu ce sentiment.
- 42 pour cent ont souvent eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de 10 points à la moyenne nationale et de 19 points au score des employés qui n'ont pas rencontré de telles difficultés.
- 37 pour cent ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations au cours du dernier mois, et ce groupe obtient un score de santé mentale qui est inférieur de 12 points à la moyenne nationale et de 21 points au score des employés qui n'ont pas éprouvé de telles difficultés.
- L'incidence sur la productivité des employés qui ont eu le sentiment d'être désorganisés, qui ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations et qui ont eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes est quatre fois plus importante que celle des employés qui n'ont pas vécu ces problèmes.

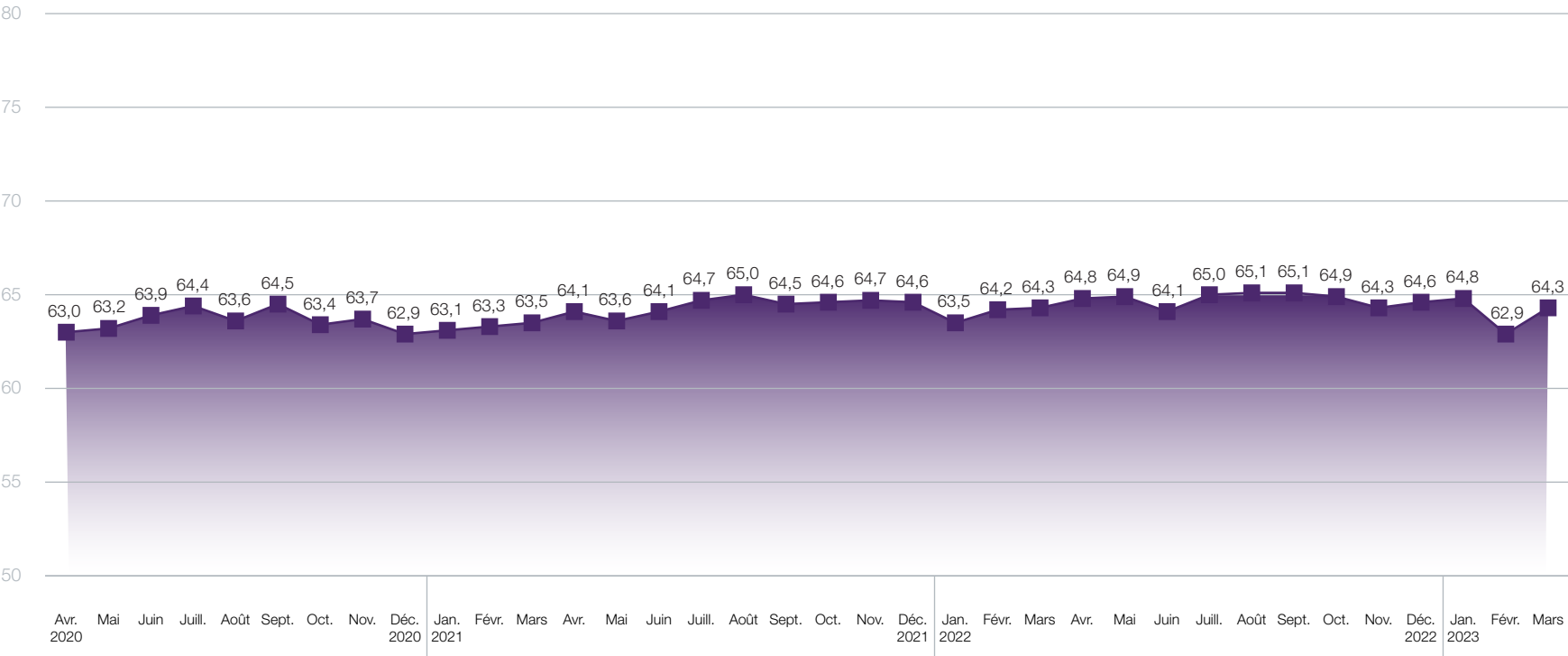
5. Les travailleurs croient que leur famille et leurs amis, leurs collègues et leur gestionnaire ont tendance à percevoir leur santé mentale plus favorablement qu'eux-mêmes la perçoivent.

- Environ le tiers des travailleurs qui considèrent avoir une mauvaise santé mentale (autoévaluation de 1– en crise ou 2) croient que leurs amis, leur famille, leurs collègues et leur gestionnaire évaluent favorablement leur état de santé mentale (évaluation de 4 ou 5– optimal).
- Les personnes qui évaluent à 1 (en crise) ou 2 leur état de santé mentale et qui croient que leurs collègues, leurs amis et leur famille ainsi que leur gestionnaire perçoivent de la même façon qu'elles l'état de leur santé mentale obtiennent des scores relatifs à la productivité qui sont inférieurs de plus de 37 points à la moyenne nationale.
- 18 pour cent des travailleurs n'ont pas au moins une personne sur qui ils peuvent compter en situation de détresse, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de 14 points à la moyenne nationale et de 17 points au score des répondants qui peuvent compter sur au moins une personne lorsqu'ils sont en situation de détresse.
- 29 pour cent n'ont pas d'amis proches au travail, et ce groupe obtient un score de santé mentale qui est inférieur de 7 points à la moyenne nationale et de 12 points au score des répondants qui ont des amis proches au travail.
- Les gestionnaires sont plus nombreux que les non-gestionnaires à avoir des amis proches au travail.

Indice de santé mentale.

L'Indice de santé mentale (ISM) global pour mars 2023 s'établit à 64,3. Après avoir subi une forte baisse en février, l'Indice de santé mentale a gagné 1,4 point en mars.

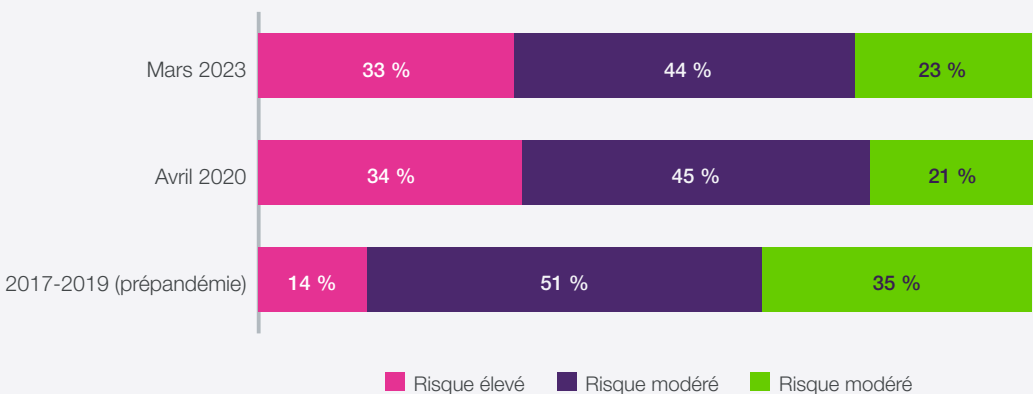
ISM : mois actuel Mars 2023	Février 2023
64,3	62,9



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

Risque pour la santé mentale.

En mars 2023, 33 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 44 pour cent présentent un risque modéré et 23 pour cent ont un faible risque d’éprouver un problème de santé mentale. À titre comparatif, en avril 2020, au lancement de l’Indice et vers le début de la pandémie de COVID-19, 34 pour cent des travailleurs au Canada présentaient un risque élevé de problème de santé mentale, 45 pour cent présentaient un risque modéré et 21 pour cent avaient un faible risque d’éprouver un problème de santé mentale.



Le pourcentage de répondants ayant reçu un diagnostic d’anxiété ou de dépression est d’environ 30 % dans le groupe présentant un risque élevé, de 7 pour cent dans celui présentant un risque modéré, et de 1 pour cent dans celui présentant un risque faible.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

Pour le onzième mois consécutif, le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (57,6). Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,6), à la productivité (62,5), à la dépression (62,8), à l'optimisme (65,9) et au risque financier (68,3). La santé psychologique générale (71,5) demeure le score de santé mentale le plus favorable en mars 2023.

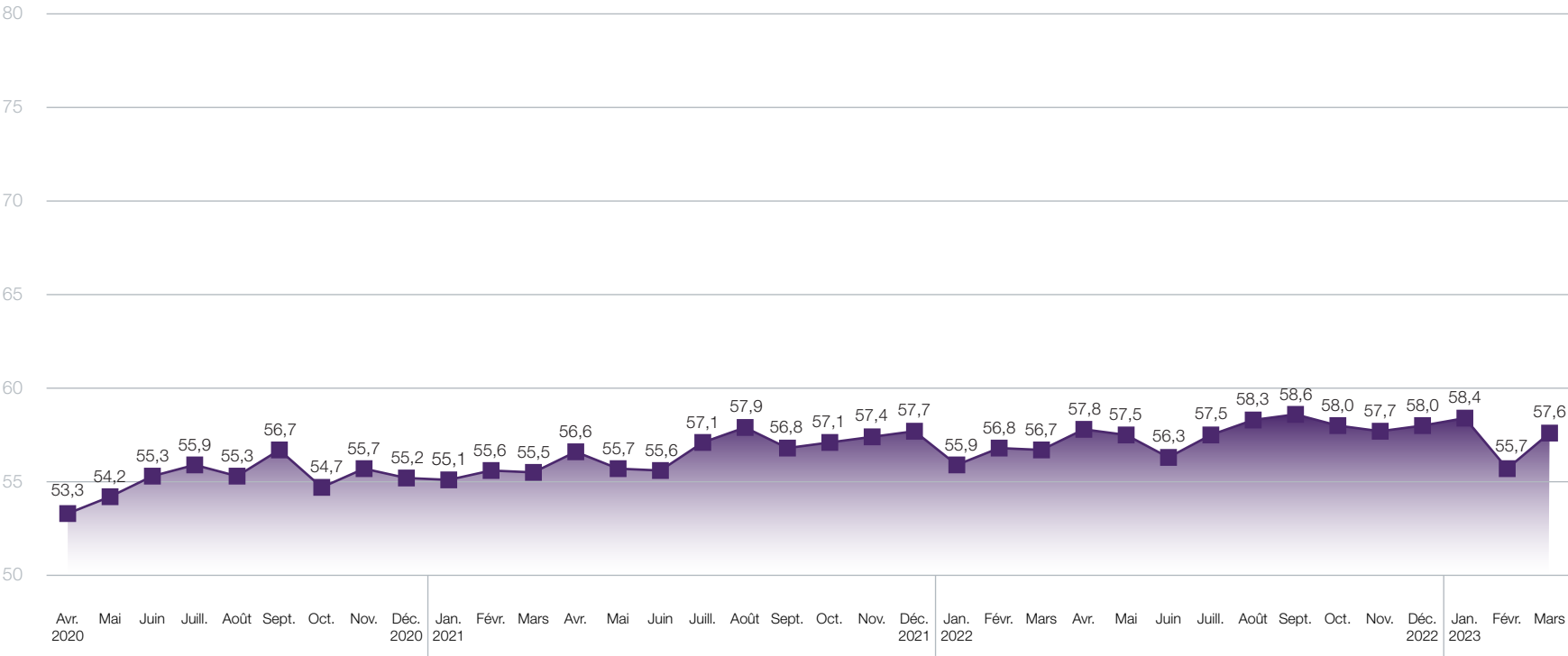
- Pour le onzième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas.
- Tous les scores secondaires se sont améliorés par rapport au mois dernier.
- La plus grande amélioration concerne le score secondaire relatif à la productivité, qui a augmenté de 2 points depuis février 2023.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Mars 2023	Février 2023
Anxiété	57,6	55,7
Isolement	60,6	59,1
Productivité	62,5	60,5
Dépression	62,8	61,2
Optimisme	65,9	65,3
Risque financier	68,3	66,7
Santé psychologique	71,5	70,5



Anxiété

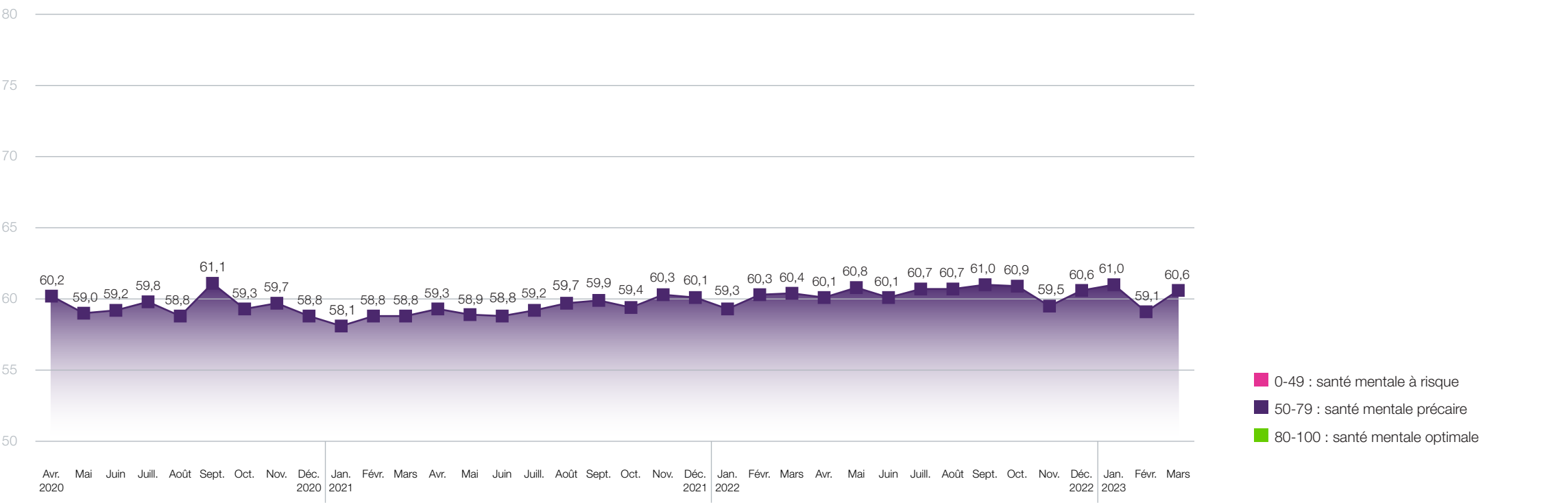
Le score secondaire lié à l’anxiété fluctue depuis le lancement de l’Indice en avril 2020. Après avoir atteint un sommet en septembre 2022, le score relatif à l’anxiété a fléchi jusqu’en novembre. Après deux mois d’améliorations modestes, le score secondaire lié à l’anxiété a baissé en février 2023. Une amélioration considérable de 1,9 point est observée en mars 2023. Malgré cette amélioration notable, ce score demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour le onzième mois consécutif.



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

Isolement

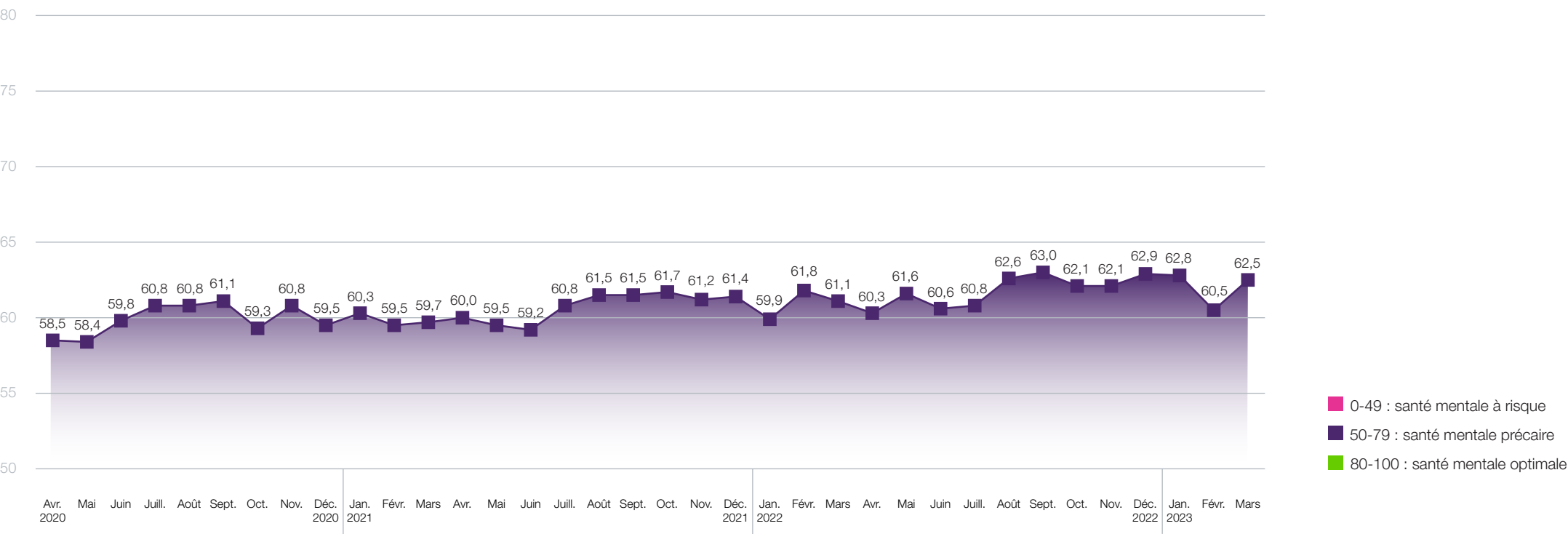
Bien qu’il s’améliore graduellement, le score secondaire relatif à l’isolement a connu une seule augmentation notable en septembre 2020. Après une baisse d’un point en novembre, ce score secondaire a connu un rebond jusqu’en janvier 2023. Cette augmentation a été suivie d’une forte baisse de 1,9 point en février, après quoi le score lié à l’isolement a fortement rebondi en mars 2023.



Productivité

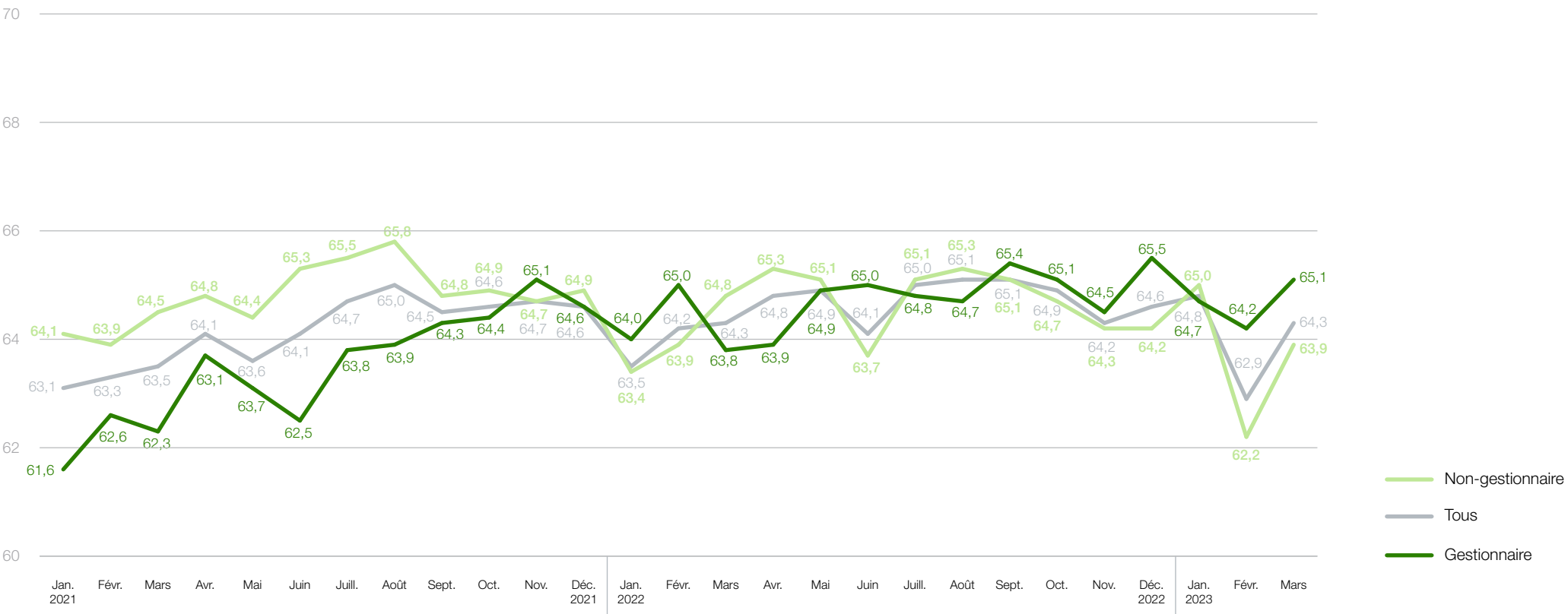
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Il est instable, mois après mois, depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, ayant connu plusieurs périodes d'amélioration qui ont été suivies de déclins. Dans l'ensemble, l'incidence de la santé mentale sur la productivité a diminué. À l'instar d'autres scores secondaires, le score lié à la productivité a connu une forte baisse en février 2023, mais a gagné deux points en mars.



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 moyen légèrement plus élevé que celui des non-gestionnaires. De mars à mai 2022, les gestionnaires affichaient de nouveau un score de santé mentale plus bas que celui des non-gestionnaires, mais cette tendance s’est une fois de plus inversée en juin 2022. Depuis juillet 2022, les gestionnaires et les non-gestionnaires présentent des scores de santé mentale similaires. Les scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires ont baissé en février 2023, mais tous deux ont remonté en mars. Les gestionnaires présentent un score de santé mentale de 65,1, comparativement à 63,9 pour les non-gestionnaires et à une moyenne nationale de 64,3.



Santé mentale par sexe et par âge.

- Depuis le lancement de l'ISM, le score de santé mentale des femmes est beaucoup plus bas que celui des hommes. En mars 2023, le score de santé mentale des femmes est de 61,6, comparativement à 67,0 pour 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. Près de trois ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (61,3) que ceux qui n'en ont pas (65,5).

Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, 4 pour cent des participants sont sans emploi¹ et 8 pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (51,1), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (55,1), de ceux présentement sans emploi (62,1) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (65,3).
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (65,1) à celui des non-gestionnaires (63,9).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (67,5).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 5 001 et 10 000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (59,7).



Fonds d'urgence

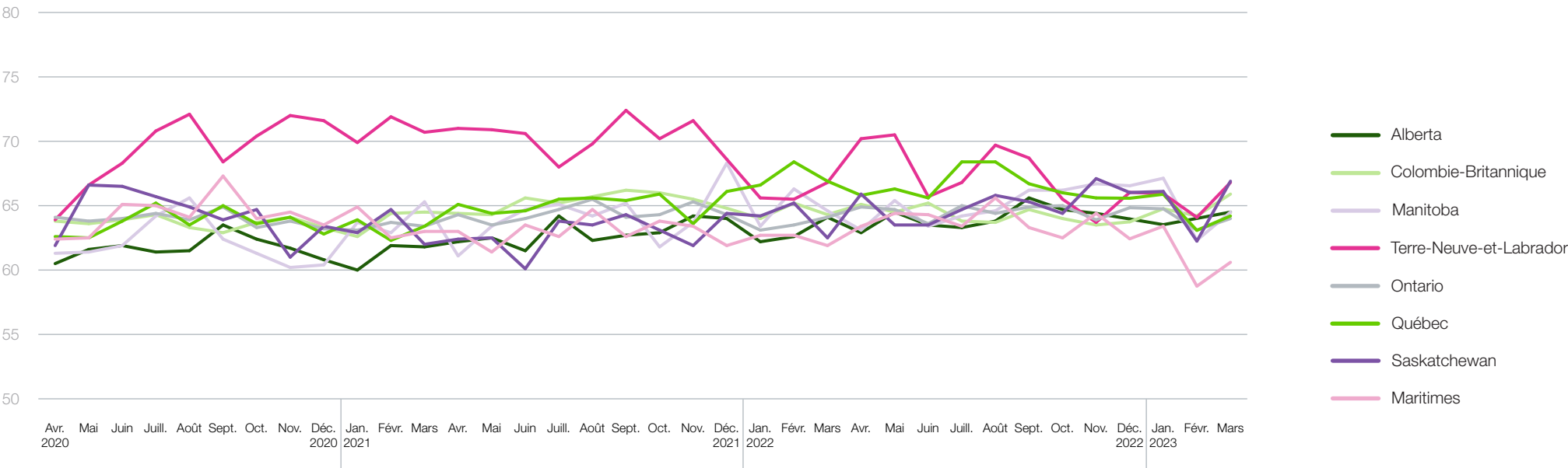
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (42,1) que l'ensemble du groupe (64,3). Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 74,6.

¹ Les participants à l'établissement de l'ISM qui travaillent depuis les six derniers mois sont inclus dans le sondage.

Indice de santé mentale 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. Depuis septembre 2022, on observe un déclin des scores de santé mentale en Alberta, au Québec et à Terre-Neuve-et-Labrador, alors que les scores en Saskatchewan et au Manitoba ont augmenté légèrement. En mars 2023, les scores de santé mentale se sont améliorés dans toutes les provinces.

- C'est la Saskatchewan qui affiche la plus grande amélioration, son score de santé mentale ayant gagné 4,7 points par rapport à février 2023.
- Les Maritimes affichent toujours le score de santé mentale le plus bas (60,6), malgré une augmentation de 1,9 point par rapport au mois précédent.



Situation d'emploi	Mars 2023	Fév. 2023
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	65,3	64,2
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	55,1	51,9
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	51,1	54,2
Présentement sans emploi	62,1	60,1
Groupe d'âge	Mars 2023	Fév. 2023
20 à 29 ans	53,7	52,8
30 à 39 ans	58,5	59,1
40 à 49 ans	61,4	60,6
50 à 59 ans	65,8	65,2
60 à 69 ans	71,7	70,3
Nombre d'enfants	Mars 2023	Fév. 2023
Aucun	65,5	64,1
1 enfant	61,1	61,0
2 enfants	61,0	61,1
3 enfants ou plus	64,8	54,4

Province	Mars 2023	Fév. 2023
Alberta	64,5	64,0
Colombie-Britannique	65,9	64,2
Manitoba	64,5	62,3
Terre-Neuve-et-Labrador	66,8	64,1
Maritimes	60,6	58,7
Québec	64,2	63,1
Ontario	64,0	63,1
Saskatchewan	66,9	62,2
Sexe	Mars 2023	Fév. 2023
Homme	67,0	65,3
Femme	61,6	60,8
Revenu	Mars 2023	Fév. 2023
Moins de 30 k\$/année	54,0	52,0
30 k\$ à <60 k\$/année	59,1	58,7
60 k\$ à <100 k\$/année	63,8	62,3
100 k\$ à <150 k\$/année	66,7	65,4
150 k\$ ou plus	71,2	70,0

Taille de l'effectif	Mars 2023	Fév. 2023
Travailleur autonome/propriétaire unique	67,5	64,9
2 à 50 employés	64,0	61,9
51 à 100 employés	62,7	60,8
101 à 500 employés	64,4	65,1
501 à 1 000 employés	61,6	60,7
1 001 à 5 000 employés	66,9	64,9
5 001 à 10 000 employés	59,7	60,0
Plus de 10 000 employés	65,7	63,5
Gestionnaire	Mars 2023	Fév. 2023
Gestionnaire	65,1	64,2
Non-gestionnaire	63,9	62,2

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

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

En mars 2023, les employés qui travaillent dans le secteur des services publics obtiennent le score de santé mentale le plus faible (58,8), suivis des personnes qui travaillent dans le secteur de l'entreposage (59,4) et dans celui des services d'administration et de soutien (59,6).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs du transport (69,9), des services professionnels, scientifiques et techniques (69,7) et de la gestion de sociétés et d'entreprises (68,7) obtiennent le score de santé mentale le plus élevé ce mois-ci.

Les changements par rapport au mois précédent sont indiqués dans le tableau.



Secteur d'activité	Mars 2023	Février 2023	Variation
Gestion de sociétés et d'entreprises	68,7	62,0	6,7
Restauration	61,4	55,9	5,5
Services d'administration et de soutien	59,6	54,7	4,9
Services immobiliers, de location et de location à bail	66,8	62,4	4,4
Technologie	64,6	61,8	2,8
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	63,0	60,3	2,7
Fabrication	67,0	64,6	2,4
Information et de la culture	64,3	62,1	2,2
Commerce de détail	63,0	61,2	1,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	63,4	61,6	1,8
Services financiers et assurances	66,0	64,3	1,6
Automobile	67,5	65,9	1,6
Commerce de gros	65,5	63,9	1,6
Services d'enseignement	65,6	64,3	1,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,7	68,5	1,2
Arts, spectacles et loisirs	63,6	62,4	1,2
Transport	69,9	68,8	1,1
Autre	62,1	61,4	0,8
Construction	63,1	63,2	-0,1
Soins de santé et assistance sociale	61,3	61,7	-0,5
Administrations publiques	66,4	67,0	-0,6
Hébergement	62,6	63,6	-0,9
Médias et télécommunications	61,8	65,3	-3,6
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	66,2	71,1	-4,9
Services publics	58,8	64,3	-5,6
Entreposage	59,4	66,2	-6,8

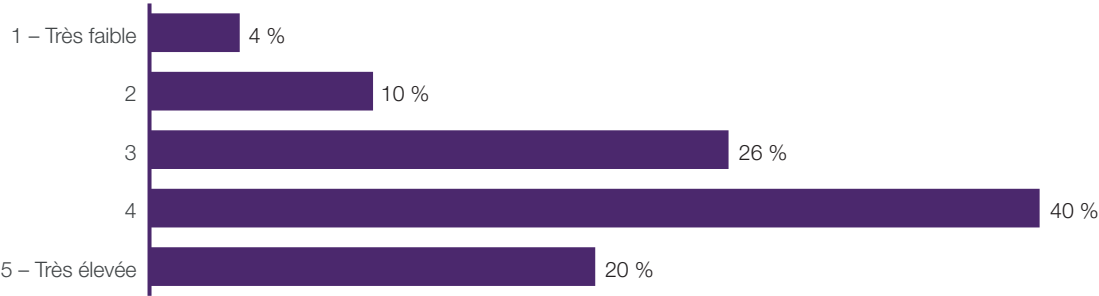
Pleins feux sur...

Estime de soi.

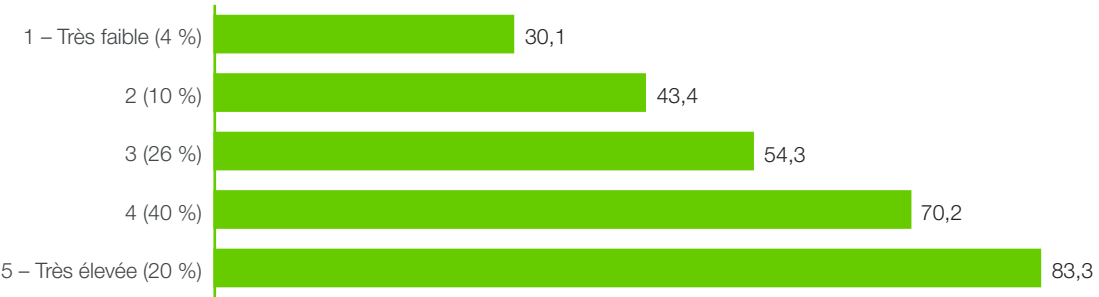
On a demandé aux travailleurs canadiens d'évaluer leur estime de soi sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie « Très faible » et 5, « Très élevée ».

- Trois répondants sur cinq (60 pour cent) évaluent leur estime de soi à 4 ou 5 (élevée), et le score de santé mentale de ce groupe est supérieur de 6 à 19 points à la moyenne nationale (64,3).
- Plus d'une personne sur dix (14 pour cent) évalue son estime de soi à 1 ou 2 (faible). Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible, soit plus de 21 points sous la moyenne nationale (64,3) et 27 points ou plus sous le score des travailleurs qui évaluent le plus favorablement leur estime de soi.
- Les employés de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à évaluer leur estime de soi à 1 ou 2 (faible).
- Les répondants sans fonds d'urgence sont plus de cinq fois plus nombreux que les répondants qui en ont un à évaluer leur estime de soi à 1 ou 2 (faible).

Évaluation de l'estime de soi



Score de l'ISM selon « l'évaluation de l'estime de soi »



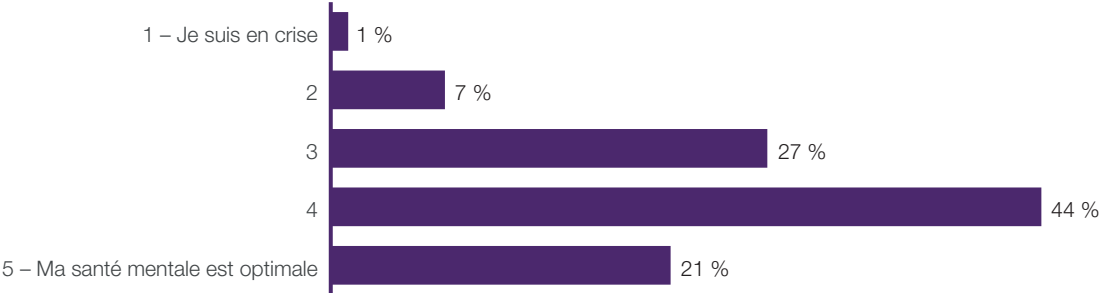
Perception de la santé mentale.

On a demandé aux travailleurs canadiens d'évaluer leur santé mentale sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie qu'ils sont en crise et 5, que leur santé mentale est optimale.

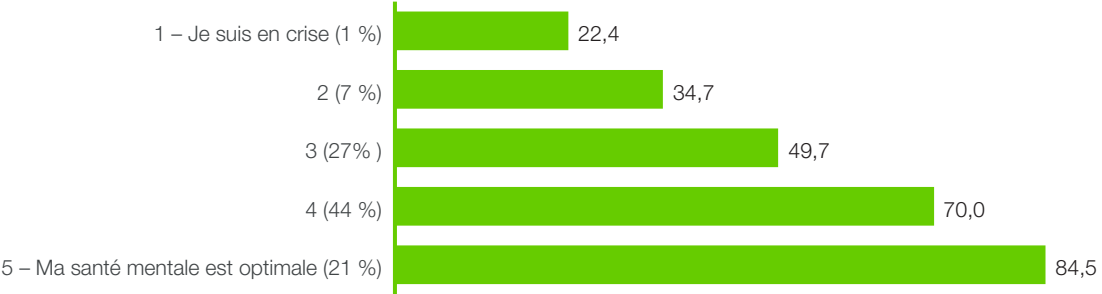
- Près des deux tiers (65 pour cent) évaluent leur santé mentale à 4 ou 5 (santé mentale optimale), et le score de santé mentale de ce groupe est supérieur de 6 points ou plus à la moyenne nationale (64,3).
- Près d'un répondant sur dix (8 pour cent) évalue sa santé mentale à 1 (en crise) ou 2. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible, soit plus de 30 points sous la moyenne nationale (64,3) et entre 30 points ou plus sous le score des employés qui estiment que leur santé mentale est optimale.
- Les employés de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à évaluer leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2.
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont près de huit fois plus nombreux que les travailleurs qui en ont un à évaluer leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2.



Évaluation de la santé mentale



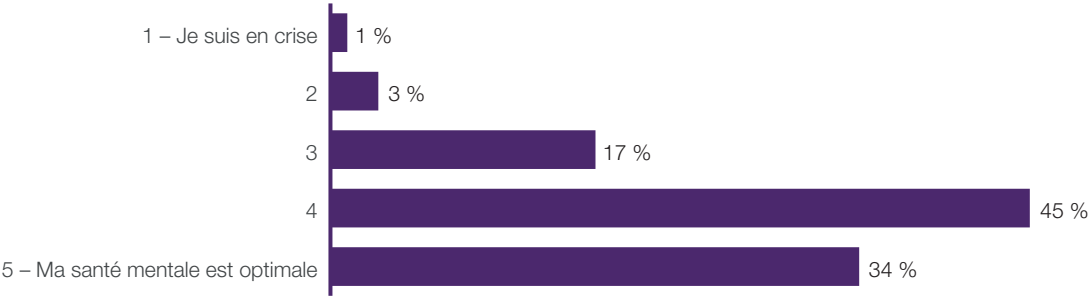
Score de l'ISM selon « l'évaluation de la santé mentale »



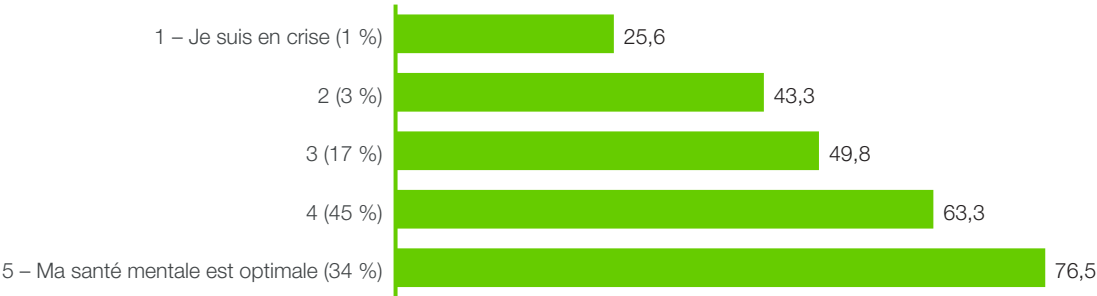
On a demandé aux travailleurs canadiens d'indiquer comment leurs collègues perçoivent l'état de leur santé mentale sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie que leurs collègues les croient en crise et 5, qu'ils perçoivent l'état de santé mentale des répondants comme étant optimal.

- Près de quatre travailleurs sur cinq (79 pour cent) croient que leurs collègues évalueraient l'état de leur santé mentale à 4 ou 5 (état de santé mentale optimal). Ce groupe obtient un score de santé mentale équivalent ou supérieur à la moyenne nationale (64,3).
- Moins de cinq pour cent croient que leurs collègues évalueraient l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 21 points à la moyenne nationale (64,3), et entre 20 points ou plus au score des employés qui croient que leurs collègues perçoivent l'état de leur santé mentale comme optimal.
- Les employés de moins de 40 ans sont près de quatre fois plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à croire que leurs collègues évalueraient l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2.

Perception de l'état de santé mentale par les collègues



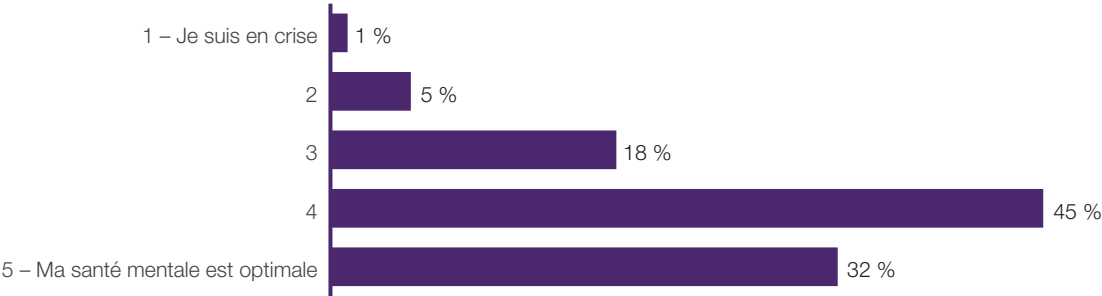
Score de l'ISM selon « la perception de l'état de santé mentale par les collègues »



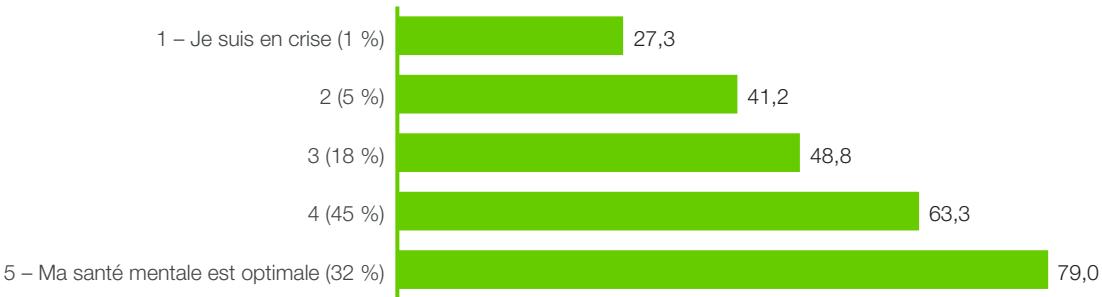
On a demandé aux travailleurs canadiens d'indiquer comment leurs amis et leur famille perçoivent l'état de leur santé mentale sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie que leurs amis et leur famille les croient en crise et 5, qu'ils perçoivent l'état de santé mentale des répondants comme étant optimal.

- Près de quatre travailleurs sur cinq (77 pour cent) croient que leurs amis et leur famille évalueraient leur état de santé mentale à 4 ou 5 (état de santé mentale optimal). Ce groupe obtient un score de santé mentale équivalent ou supérieur à la moyenne nationale (64,3)
- Six pour cent croient que leurs amis et leur famille évalueraient l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 23 points à la moyenne nationale (64,3), et entre 22 points ou plus au score des employés qui croient que leurs amis et leur famille perçoivent l'état de leur santé mentale comme optimal.
- Les employés de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à croire que leurs amis et leur famille évalueraient l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2.

Perception de l'état de santé mentale par les amis et la famille



Score de l'ISM selon « la perception de l'état de santé mentale par les amis et la famille »

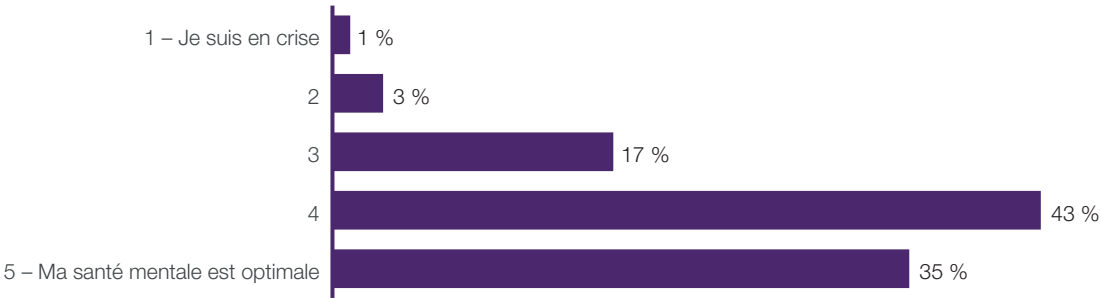


On a demandé aux travailleurs canadiens d'indiquer comment leur gestionnaire perçoit l'état de leur santé mentale sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie que leur gestionnaire les croit en crise et 5, qu'il perçoit l'état de santé mentale du répondant comme étant optimal.

- Près de quatre travailleurs sur cinq (78 pour cent) croient que leur gestionnaire évaluerait l'état de leur santé mentale à 4 ou 5 (état de santé mentale optimal).
- Quatre pour cent croient que leur gestionnaire évaluerait l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 21 points à la moyenne nationale (64,3), et d'entre 20 points ou plus au score des employés qui croient que leur gestionnaire perçoit l'état de leur santé mentale comme optimal.
- Les employés de moins de 40 ans sont près de deux fois plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à croire que leur gestionnaire évaluerait l'état de leur santé mentale à 1 (en crise) ou 2.



Perception de l'état de santé mentale par le gestionnaire



Score de l'ISM selon « la perception de l'état de santé mentale par le gestionnaire »



On a demandé aux travailleurs canadiens s’il y a une personne qui perçoit de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale.

- Plus de la moitié des répondants (57 pour cent) indiquent que personne ne perçoit de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale ou sont incertains. Le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de quatre points à la moyenne nationale (64,3).
- Plus de deux répondants sur cinq (42 pour cent) croient qu’il y a une personne qui perçoit de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale. Le score de santé mentale de ce groupe (72,2) est supérieur de près de 8 points à la moyenne nationale (64,3) et de 18 points au score de ceux qui estiment que personne ne perçoit de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale.

Y a-t-il une personne qui perçoit de la même façon que vous l’état de votre santé mentale?



Score de l’ISM selon la réponse à la question « Y a-t-il une personne qui perçoit de la même façon que vous l’état de votre santé mentale? »

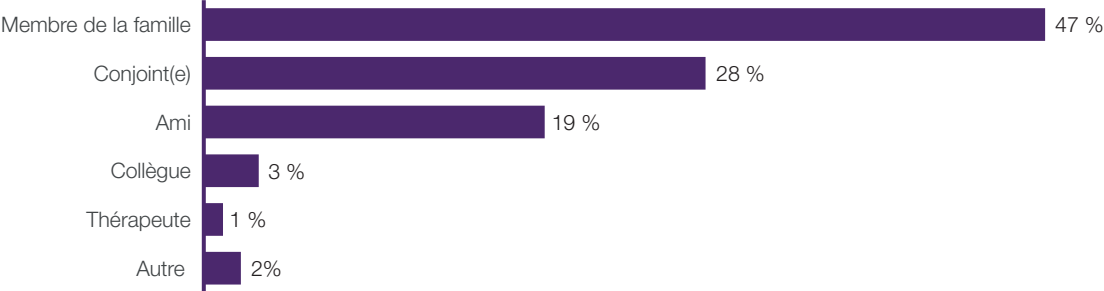


On a demandé aux travailleurs canadiens ayant affirmé qu’une autre personne percevait de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale d’indiquer qui est cette personne.

- Près de la moitié (47 pour cent) déclarent qu’il s’agit d’un membre de leur famille, 28 pour cent affirment qu’il s’agit de leur conjoint(e) et 19 pour cent disent qu’il s’agit d’un ami.
- Un pour cent des répondants indiquent que la personne qui perçoit de la même façon qu’eux l’état de leur santé mentale est un thérapeute, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (47,3).



Qui perçoit de la même façon que vous l’état de votre santé mentale?



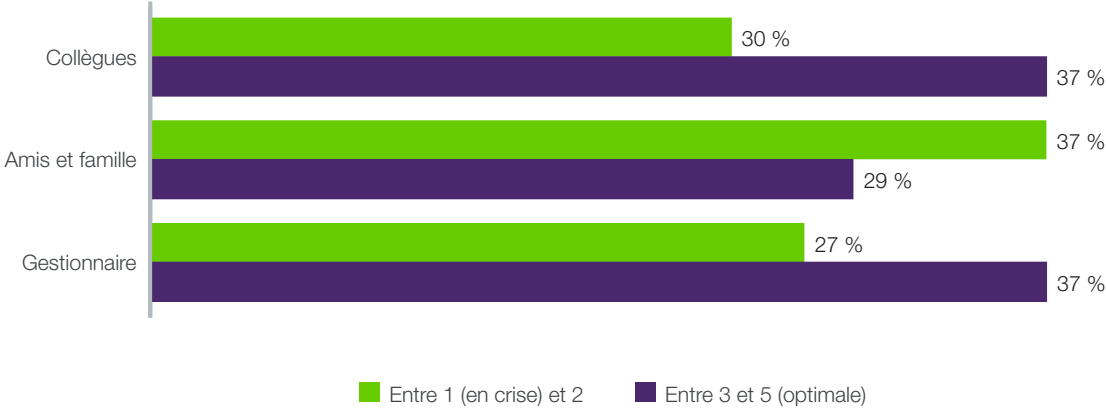
Score de l’ISM selon la réponse à la question « Qui perçoit de la même façon que vous l’état de votre santé mentale? »



Environ le tiers des travailleurs qui considèrent avoir une mauvaise santé mentale (autoévaluation de 1– en crise ou 2) croient que leurs amis, leur famille, leurs collègues et leur gestionnaire évaluent favorablement l'état de leur santé mentale (évaluation de 4 ou 5– optimale).

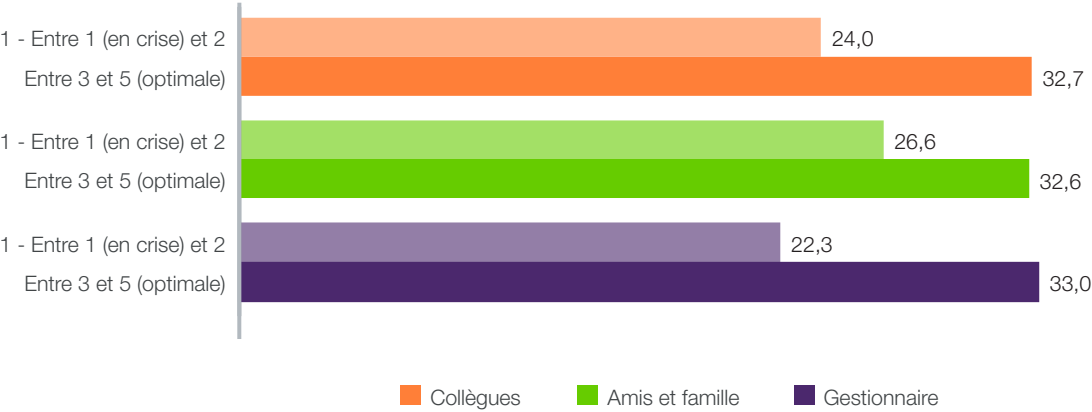


Autoévaluation des participants considérant avoir une santé mentale faible ou en crise comparée à la perception qu'ils croient que les autres ont de leur santé mentale



- Les personnes qui évaluent à 1 ou 2 (en crise) leur santé mentale et qui croient que leurs collègues, leurs amis et leur famille ainsi que leur gestionnaire perçoivent de la même façon qu’elles l’état de leur santé mentale obtiennent des scores relatifs à la productivité inférieurs de plus de 37 points à la moyenne nationale.
- Les personnes qui attribuent à leur santé mentale une cote se situant entre 3 et 5 (optimale) et qui croient que leurs collègues, leurs amis et leur famille ainsi que leur gestionnaire perçoivent de la même façon qu’elles l’état de leur santé mentale obtiennent des scores relatifs à la productivité supérieurs de près de 2 points à la moyenne nationale.
- Les personnes qui attribuent à leur santé mentale une cote se situant entre 3 à 5 (optimale) et qui croient que leurs collègues, leurs amis et leur famille ainsi que leur gestionnaire ont une moins bonne perception de l’état de leur santé mentale obtiennent des scores relatifs à productivité inférieurs de plus de 18 points à la moyenne nationale.

Scores relatifs à la productivité des personnes qui évaluent à 1 ou 2 leur santé mentale selon la perception par leurs collègues, leurs amis et leur famille, et leur gestionnaire



Scores relatifs à la productivité des personnes qui évaluent entre 3 et 5 leur santé mentale selon la perception par leurs collègues, leurs amis et leur famille, et leur gestionnaire



Traumatisme

On a demandé aux travailleurs canadiens s'ils ont vécu une situation ou un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale.

- Près de deux travailleurs sur cinq (39 pour cent) ont vécu une situation ou un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale. Le score de santé mentale de ce groupe (53,2) est inférieur de plus de 11 points à la moyenne nationale (64,3) et de plus de 18 points au score de ceux qui n'ont pas vécu d'événement traumatisant.
- Plus de trois personnes sur cinq (61 pour cent) n'ont pas vécu de situation ou d'événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale, et le score de santé mentale de ce groupe (71,5) est supérieur de plus de 7 points à la moyenne nationale (64,3).
- Les femmes sont 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à avoir vécu une situation ou un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale.



J'ai vécu une situation ou un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur ma santé mentale



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « J'ai vécu une situation ou un événement traumatisant qui a eu des répercussions négatives à long terme sur ma santé mentale »

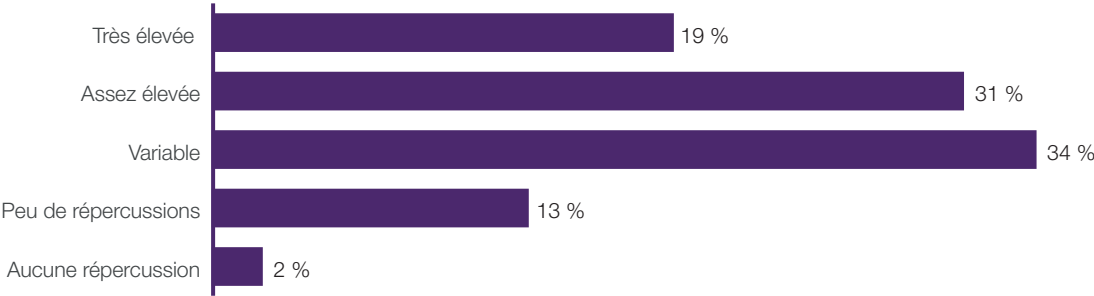


On a demandé aux travailleurs canadiens qui ont vécu une situation ou un événement traumatisant ayant eu des répercussions négatives à long terme sur leur santé mentale d'indiquer l'importance de ces répercussions.

- La moitié (50 pour cent) font état de répercussions importantes sur leur santé mentale actuelle. Le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 15 points à la moyenne nationale (64,3) et de 20 à 36 points au score de ceux qui font état de peu de répercussions, voire d'aucune répercussion.
- Près d'un répondant sur cinq (15 pour cent) fait état de peu de répercussions ou d'aucune répercussion, et le score de santé mentale de ce groupe est supérieur de plus de 4 points à la moyenne nationale (64,3).
- Les employés de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à faire état de répercussions importantes.
- Les parents sont 40 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfants à faire état de répercussions importantes.



Importance des répercussions actuelles de la situation ou de l'événement traumatisant



Score de l'ISM selon « l'importance des répercussions actuelles de la situation ou de l'événement traumatisant »



Relations positives

On a demandé aux travailleurs canadiens s’il y a au moins une personne sur qui ils peuvent compter en situation de détresse.

- Près d’un travailleur sur cinq (18 pour cent) n’a pas au moins une personne sur qui il peut compter en situation de détresse, et le score de santé mentale de ce groupe (50,5) est inférieur de près de 14 points à la moyenne nationale (64,3).
- Plus de quatre travailleurs sur cinq (82 pour cent) ont au moins une personne sur qui ils peuvent compter en situation de détresse, et le score de santé mentale de ce groupe (67,2) est supérieur de 3 points à la moyenne nationale (64,3) et de près de 17 points au score des travailleurs qui n’ont personne sur qui compter en situation de détresse.

On a demandé aux travailleurs canadiens s’ils ont des amis proches au travail.

- Près de la moitié (45 pour cent) n’ont pas d’amis proches au travail ou sont incertains, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 5 points à la moyenne nationale (64,3).
- Les non-gestionnaires sont 50 pour cent plus nombreux que les gestionnaires à ne pas avoir d’amis proches au travail.
- Plus de la moitié (55 pour cent) ont des amis proches au travail. Le score de santé mentale de ce groupe (69,4) est supérieur de 5 points à la moyenne nationale (64,3) et de 12 points au score des répondants qui n’ont pas d’amis proches au travail.

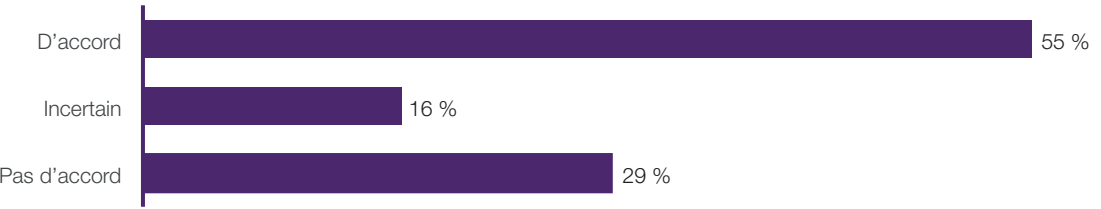
Il y a au moins une personne sur qui je peux compter en situation de détresse



Score de l’ISM selon la réponse à l’énoncé « Il y a au moins une personne sur qui je peux compter en situation de détresse »



J’ai des amis proches au travail



Score de l’ISM selon la réponse à l’énoncé « J’ai des amis proches au travail »



- On a demandé aux travailleurs canadiens s'ils ont des amis proches en dehors du travail.
- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) n'a pas d'amis proches en dehors travail ou est incertain, et le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 12 points à la moyenne nationale (64,3).
 - Près de quatre travailleurs sur cinq (78 pour cent) ont des amis proches en dehors du travail. Le score de santé mentale de ce groupe (68,0) est supérieur de près de 4 points à la moyenne nationale (64,3) et de plus de 17 points au score de ceux qui n'ont pas d'amis proches en dehors du travail.



J'ai des amis proches en dehors du travail



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « J'ai des amis proches en dehors du travail »

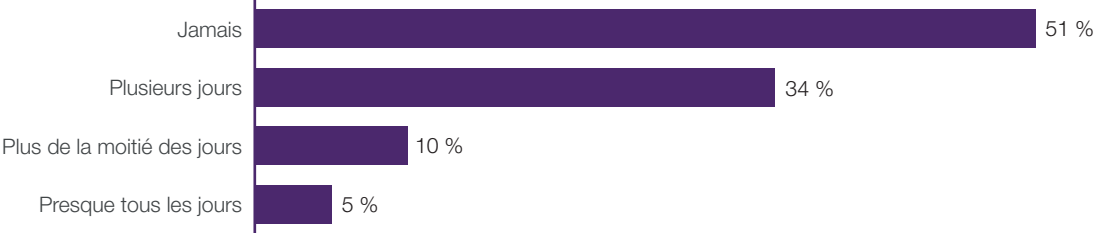


Efficiencia y eficacia.

On a demandé aux travailleurs canadiens à quelle fréquence ils ont eu le sentiment d'être désorganisés au cours du dernier mois.

- Près de la moitié des répondants (49 pour cent) ont eu le sentiment d'être désorganisés entre plusieurs jours et presque tous les jours au cours du dernier mois, et le score de santé mentale de ce groupe est de 8 à 21 points sous la moyenne nationale (64,3) et de 19 points ou plus sous le score des employés qui n'ont pas eu ce sentiment.
- Les répondants qui ont le sentiment d'être désorganisés presque tous les jours sont quatre fois plus nombreux à faire état de répercussions négatives sur leur productivité que les répondants qui n'ont pas eu ce sentiment.
- Les employés de plus de 50 ans sont 70 pour cent plus nombreux que les employés de moins de 40 ans à ne pas avoir eu le sentiment d'être désorganisés.
- Plus de la moitié des travailleurs (51 pour cent) n'ont pas eu le sentiment d'être désorganisés. À 74,9, le score de santé mentale de ce groupe est supérieur de près de 11 points à la moyenne nationale (64,3).

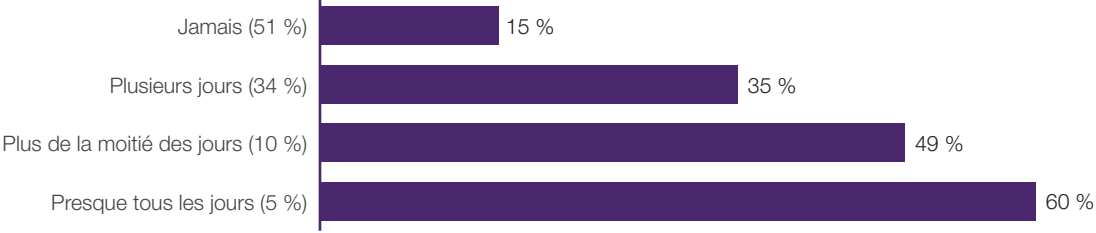
À quelle fréquence avez-vous eu le sentiment d'être désorganisé au cours du dernier mois?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quelle fréquence avez-vous eu le sentiment d'être désorganisé au cours du dernier mois? »



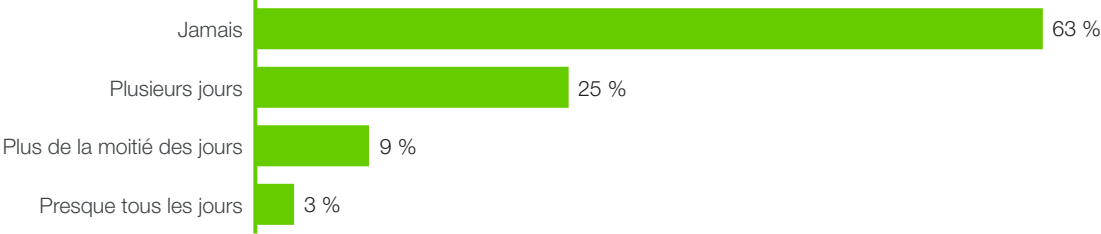
Pourcentage des répondants faisant état de répercussions négatives de leur santé mentale sur leur productivité selon la fréquence à laquelle ils se sont sentis désorganisés



On a demandé aux travailleurs canadiens à quelle fréquence ils ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations au cours du dernier mois.

- Près de deux répondants sur cinq (37 pour cent) ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations au cours du dernier mois.
- Les répondants qui ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations presque tous les jours sont plus de quatre fois plus nombreux à faire état de répercussions négatives sur leur productivité que les répondants qui n'ont pas eu ces difficultés.
- Les employés de plus de 50 ans sont près de 60 pour cent plus nombreux que les employés de moins de 40 ans à ne pas avoir eu de difficulté à assimiler de nouvelles informations.
- Plus de trois répondants sur cinq (63 pour cent) n'ont pas eu de difficulté à assimiler de nouvelles informations. Ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (73,2), soit 9 points au-dessus de la moyenne nationale (64,3) et entre 21 points ou plus au-dessus du score de ceux qui ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations.

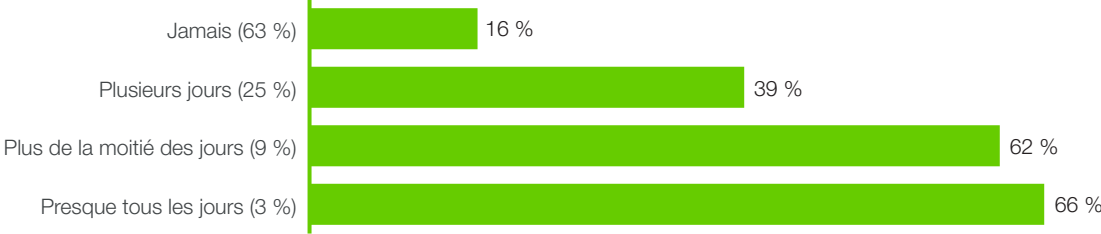
À quelle fréquence avez-vous eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations au cours du dernier mois?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quelle fréquence avez-vous eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations au cours du dernier mois? »



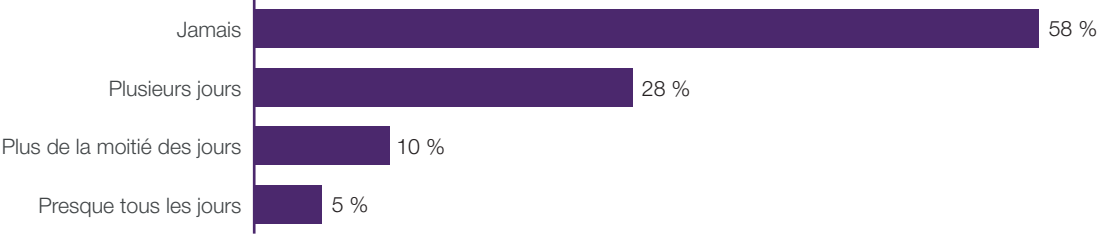
Pourcentage des répondants faisant état de répercussions négatives de leur santé mentale sur leur productivité selon la fréquence à laquelle ils ont eu de la difficulté à assimiler de nouvelles informations



On a demandé aux travailleurs canadiens à quelle fréquence ils ont eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes au cours du dernier mois.

- Plus de deux travailleurs sur cinq (43 pour cent) ont souvent eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes.
- Les personnes qui ont eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes presque tous les jours sont quatre fois et demie plus susceptibles de faire état de répercussions négatives sur leur productivité que les répondants qui n'ont pas eu ces difficultés.
- Les employés de plus de 50 ans sont 60 pour cent plus nombreux que les employés de moins de 40 ans à ne pas avoir eu de difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes.
- Près de trois répondants sur cinq (58 pour cent) n'ont pas eu de difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes. Le score de santé mentale de ce groupe (74,0) est supérieur de près de 6 points à la moyenne nationale (64,3) et de 19 points ou plus au score de ceux qui ont eu de la difficulté à commencer ou à terminer des tâches importantes.

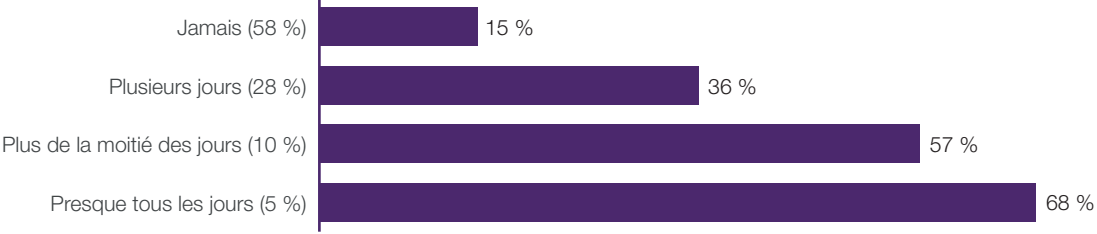
À quelle fréquence avez-vous eu de la difficulté à commencer et à terminer des tâches importantes au cours du dernier mois?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « A quelle fréquence avez-vous eu de la difficulté à commencer et à terminer des tâches importantes au cours du dernier mois? »



Pourcentage des répondants faisant état de répercussions négatives de leur santé mentale sur leur productivité selon la fréquence à laquelle ils ont eu de la difficulté à commencer et à terminer des tâches importantes



Finances personnelles

On a demandé aux travailleurs canadiens s'ils ont le contrôle sur leurs finances personnelles et s'ils peuvent prendre leurs propres décisions.

- Quatre-vingt-dix pour cent ont le contrôle sur leurs finances personnelles et peuvent prendre leurs propres décisions. Ce groupe obtient un score de santé mentale (66,3) qui est supérieur de 2 points à la moyenne nationale (64,3) et de 22 points au score de ceux qui n'ont pas le contrôle sur leurs finances personnelles.
- Trois pour cent n'ont pas le contrôle sur leurs finances personnelles et ne peuvent pas prendre leurs propres décisions, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (44,3), soit 20 points en dessous de la moyenne nationale (64,3).

J'ai le contrôle sur mes finances personnelles et je peux prendre mes propres décisions



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « J'ai le contrôle sur mes finances personnelles et je peux prendre mes propres décisions »



On a demandé aux travailleurs canadiens si leurs moyens financiers leur permettent de subvenir à leurs besoins.

- Un répondant sur dix (10 pour cent) n’a pas les moyens financiers lui permettant de subvenir à ses besoins, et le score de santé mentale de ce groupe (42,4) est inférieur de 22 points à la moyenne nationale (64,3).
- Les employés de moins de 40 ans sont 50 pour cent plus nombreux que les employés de plus de 50 ans à ne pas avoir les moyens financiers pour subvenir à leurs besoins.
- Les personnes dont le revenu familial annuel est inférieur à 100 000 \$ sont trois fois et demie plus susceptibles que celles dont le revenu familial dépasse 100 000 \$ de ne pas avoir les moyens financiers pour subvenir à leurs besoins.
- Près de quatre travailleurs sur cinq (76 pour cent) ont les moyens financiers pour subvenir à leurs besoins. Ce groupe obtient un score de santé mentale (69,6) qui est supérieur de plus de 5 points à la moyenne nationale (64,3) et de 27 points au score de ceux qui n’ont pas les moyens financiers pour subvenir à leurs besoins.

Mes moyens financiers me permettent de subvenir à mes besoins



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Mes moyens financiers me permettent de subvenir à mes besoins »



Aperçu de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé (auparavant LifeWorks).

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi. 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 comporte deux parties :

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

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3000 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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 6 et le 13 mars 2023.

Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale, 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. La répartition des scores se fait selon 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 tout sous-groupe est disponible sur demande. Communiquez avec ISM@lifeworks.com





www.telussante.com

