



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

Canada | Janvier 2023



Table des matières

1. Ce que vous devez retenir concernant janvier 2023.....	3
2. L'Indice de santé mentale	5
Risque pour la santé mentale	6
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ...	7
Anxiété.....	8
Isolement	9
Productivité	10
Questionnaires et non-questionnaires.....	11
Données démographiques	12
Emploi.....	12
3. Indice de santé mentale (par secteur d'activité).....	15
4. Pleins feux sur.....	16
Inflation	16
Évitement	17
Maîtrise des émotions	18
Relations avec le conjoint ou le partenaire	19
Bien-être des enfants	21
Télétravail	24
5. Aperçu de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé	27
Méthodologie	27
Calculs	27
Données et analyses supplémentaires	27

Ce que vous devez retenir concernant janvier 2023.

1. Malgré deux mois consécutifs d'améliorations modestes, la santé mentale des travailleurs canadiens reste précaire.

- À 64,8, le score de santé mentale des Canadiens a augmenté légèrement par rapport au mois précédent
- 32 % des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 % présentent un risque modéré et 25 % ont un faible risque de souffrir d'une maladie mentale
- L'anxiété, l'isolement et la productivité au travail demeurent les scores secondaires les moins favorables
- Le score de santé mentale des gestionnaires est légèrement inférieur à celui des non-gestionnaires et à la moyenne nationale
- Pour un deuxième mois de suite, les Maritimes enregistrent le score de santé mentale le plus faible, et le Manitoba obtient le score le plus élevé

2. Le tiers des Canadiens évitent d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres, et dans la plupart des cas, ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie.

- Le score de santé mentale des répondants qui évitent d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres est inférieur de plus de 13 points à la moyenne nationale
- 62 % indiquent que cet évitement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie
- 21 % des Canadiens ont de la difficulté à maîtriser leurs émotions, et le score de santé mentale de ce groupe est près de 20 points sous la moyenne nationale
- 64 % affirment que cette difficulté a commencé ou s'est aggravée lors de la pandémie
- Les jeunes répondants (moins de 40 ans) sont 70 % plus nombreux à éviter d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres et plus de deux fois plus susceptibles à avoir de la difficulté à maîtriser leurs émotions que les personnes de plus de 50 ans



des participants évitent d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres, et cet évitement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie.



des parents trouvent qu'un **soutien en santé mentale serait la forme de soutien la plus utile** pour leurs enfants de 18 ans et plus.



des répondants ont coupé leurs dépenses liées à leur santé à cause de l'inflation.



attribuent la détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire à la **pression financière**.

3. Un Canadien sur cinq a coupé ses dépenses liées à sa santé à cause de l'inflation.

- 63 % des répondants ont réduit leurs dépenses non essentielles
- 41 % restent davantage à la maison
- 7 % limitent les médicaments d'ordonnance
- Les parents sont 70 % plus nombreux que les participants sans enfants à avoir coupé dans les dépenses liées à leur santé
- Les personnes sans fonds d'urgence sont au moins deux fois plus nombreuses à limiter les médicaments d'ordonnance et les dépenses liées à leur santé que celles qui ont un fonds d'urgence
- Le score de santé mentale des répondants qui limitent les médicaments d'ordonnance est inférieur de plus de 18 points à la moyenne nationale; les répondants qui limitent leurs dépenses liées à leur santé obtiennent un score de santé mentale plus de 12 points en dessous de la moyenne nationale

4. Près d'un Canadien sur cinq attribue la détérioration de sa relation avec son conjoint ou son partenaire à la pression financière.

- Plus d'un Canadien sur dix fait état d'une détérioration de sa relation avec son conjoint ou son partenaire depuis le début de la pandémie
- 19 % des répondants affirment que la détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire est attribuable à la pression financière
- Le score de santé mentale des répondants indiquant une détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire en raison de la pression financière est inférieur de 22 points à la moyenne nationale
- Les parents sont 60 % plus nombreux que les personnes sans enfants à attribuer la détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire à la pression financière

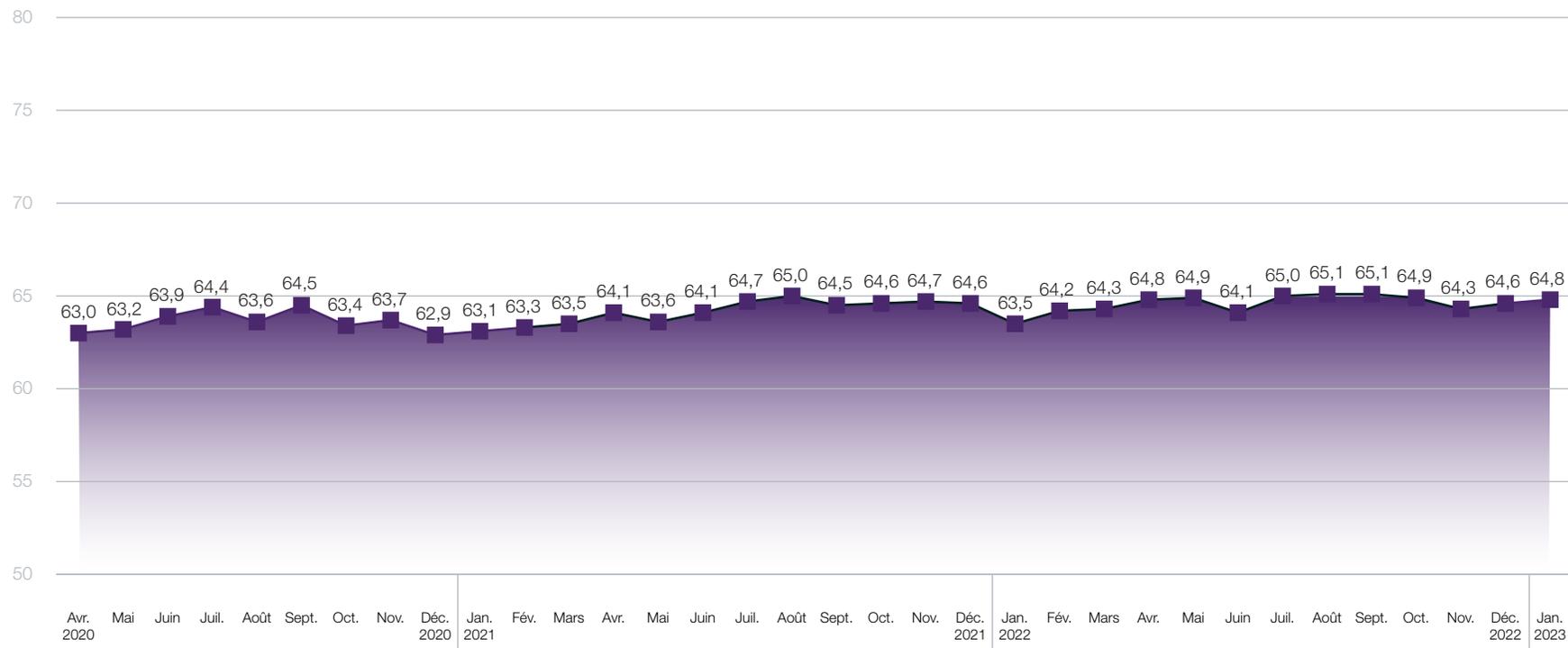
5. Un parent sur quatre croit qu'un soutien en santé mentale serait l'élément le plus utile pour favoriser le bien-être de leur enfant de 18 ans et moins.

- 27 % des parents d'enfants de moins de 18 ans sont préoccupés par le comportement de leur enfant; parmi ceux-ci, 63 % affirment que ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie
- 19 % des parents d'enfants de 18 ans et plus sont préoccupés par le comportement de leur enfant; parmi ceux-ci, 60 % indiquent que ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie
- Les scores de santé mentale et de productivité des parents qui sont préoccupés par le comportement de leur enfant sont inférieurs aux scores des parents qui ne sont pas préoccupés par le comportement de leurs enfants
- 34 % des parents d'enfants de moins de 18 ans affirment qu'un horaire de travail flexible est la forme de soutien la plus utile que peut leur fournir leur employeur en ce qui concerne le bien-être de leurs enfants
- 25 % des parents d'enfants de 18 ans et plus et 17 % des parents d'enfants de moins de 18 ans considèrent qu'un soutien en santé mentale est la forme de soutien la plus utile pour leurs enfants



L'Indice de santé mentale.

L'Indice de santé mentale global pour janvier 2023 est de 64,8 points, ce qui représente une légère amélioration pour le deuxième mois de suite.



ISM mois courant
Janvier 2023

64,8

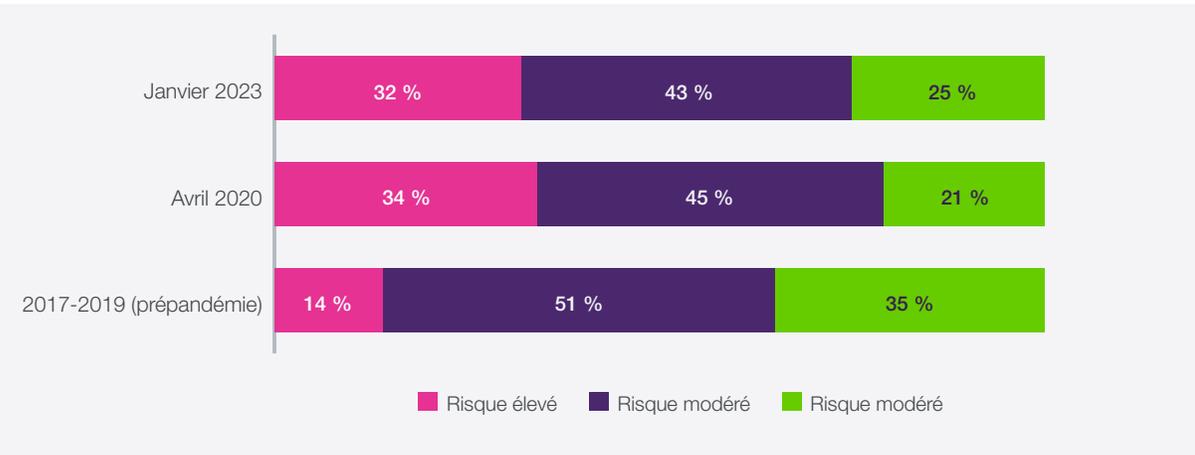
Décembre 2022

64,6

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

Risque pour la santé mentale

En janvier 2023, 32 % des Canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, ce qui est de beaucoup supérieur au taux de l'avant-pandémie, qui était de 14 %; 43 % présentent un risque modéré et 25 % présentent un risque faible. Le pourcentage de répondants ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression est d'environ 30 % dans le groupe présentant un risque élevé, de 7 % dans celui présentant un risque modéré, et de 1 % dans celui présentant un risque faible.



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

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

Pour le neuvième mois consécutif, le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (58,4). Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (61,0), à la productivité (62,8), à la dépression (63,0), à l'optimisme (65,9) et au risque financier (69,7). La santé psychologique générale (71,8) demeure le score de santé mentale le plus favorable en janvier 2023.

- Pour le neuvième mois consécutif, l'anxiété, l'isolement et la productivité correspondent aux scores secondaires les plus bas
- Les scores secondaires liés à la productivité et à la santé psychologique générale ont diminué depuis décembre 2022
- Les scores secondaires liés à l'isolement, au risque financier et à l'anxiété ont augmenté légèrement par rapport au mois précédent

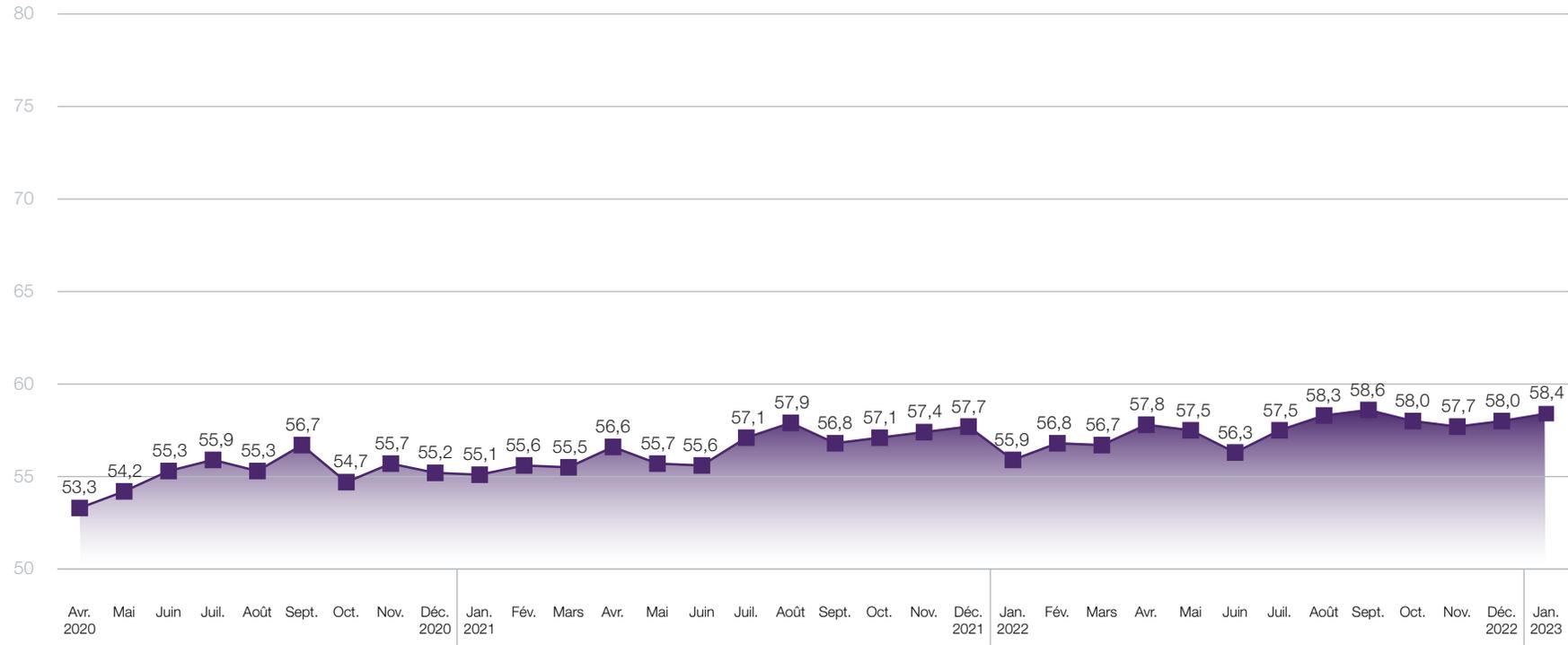
Scores secondaires de l'ISM ¹	Janvier 2023	Décembre 2022
Anxiété	58,4	58,0
Isolement	61,0	60,6
Productivité	62,8	62,9
Dépression	63,0	63,0
Optimisme	65,9	65,9
Risque financier	69,7	69,3
Santé psychologique	71,8	72,1



¹ La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.

Anxiété

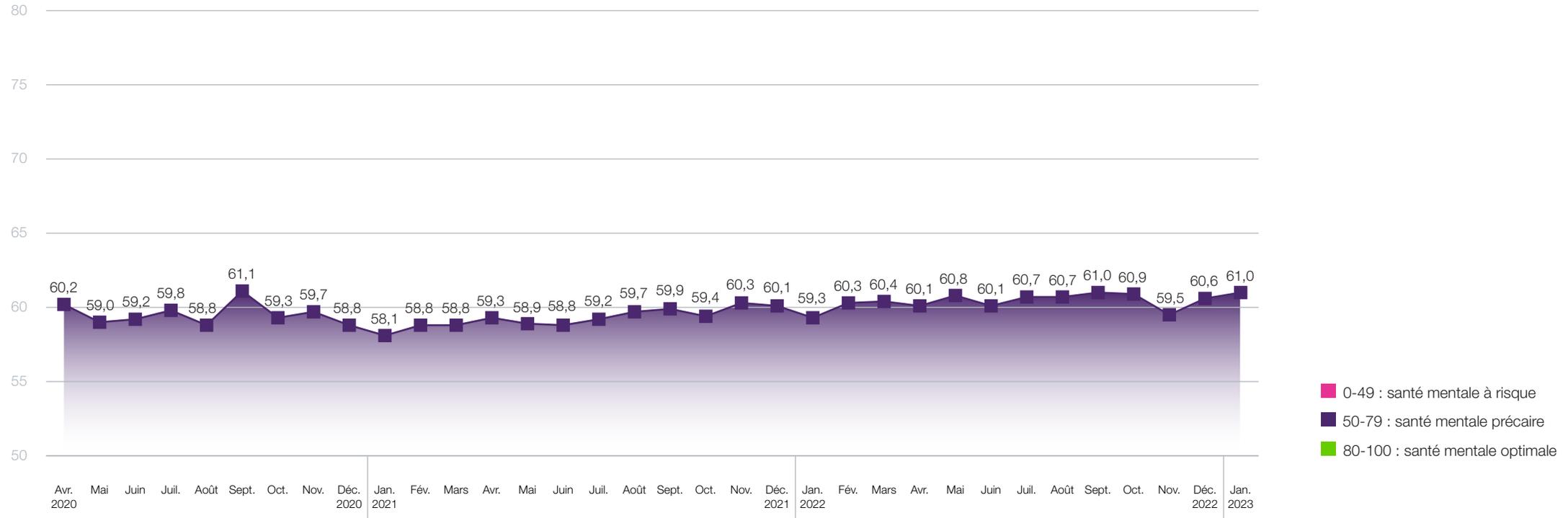
Le score secondaire lié à l'anxiété fluctue depuis le lancement de l'Indice en avril 2020. Après avoir atteint un sommet en septembre 2022, le score relatif à l'anxiété a fléchi jusqu'en novembre. Malgré de légères améliorations ces deux derniers mois, il demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour un neuvième mois consécutif.



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

Isolement

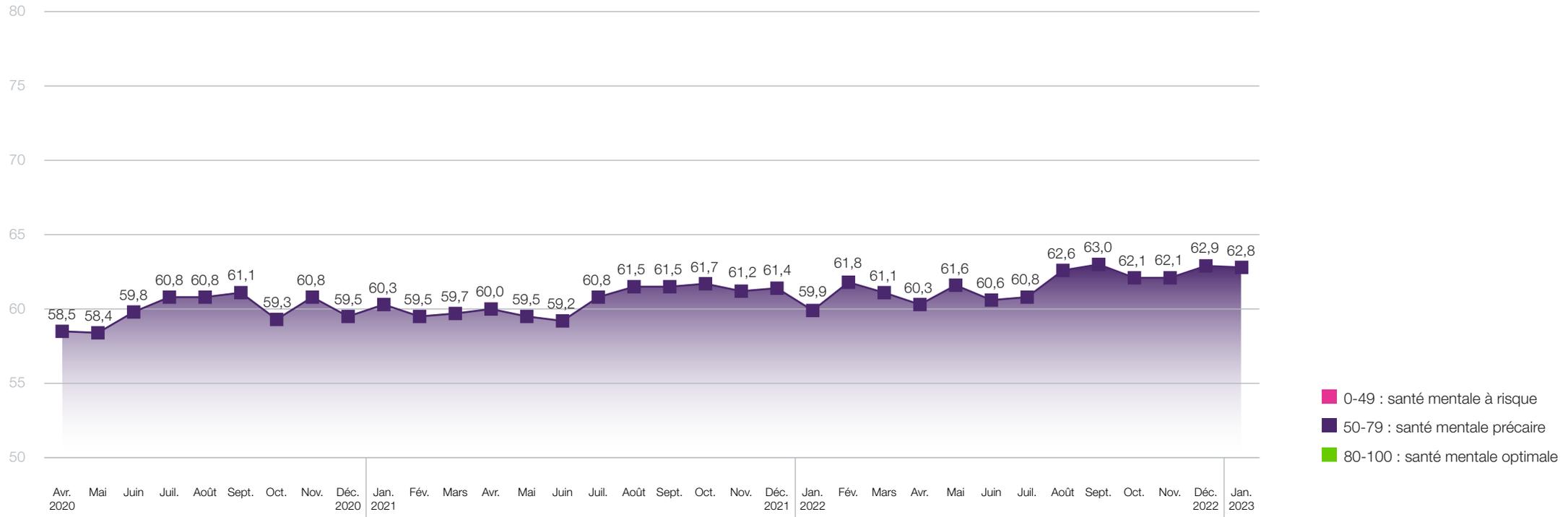
Bien qu'il s'améliore graduellement, le score secondaire relatif à l'isolement a connu une seule augmentation notable et celle-ci remonte à septembre 2020. Après une baisse d'un point en novembre, ce score secondaire a connu un rebond en décembre 2022. Une autre amélioration légère est enregistrée en janvier 2023; toutefois, depuis neuf mois, l'isolement arrive à l'avant-dernier rang parmi les scores secondaires de santé mentale, suivi seulement de l'anxiété.



Productivité

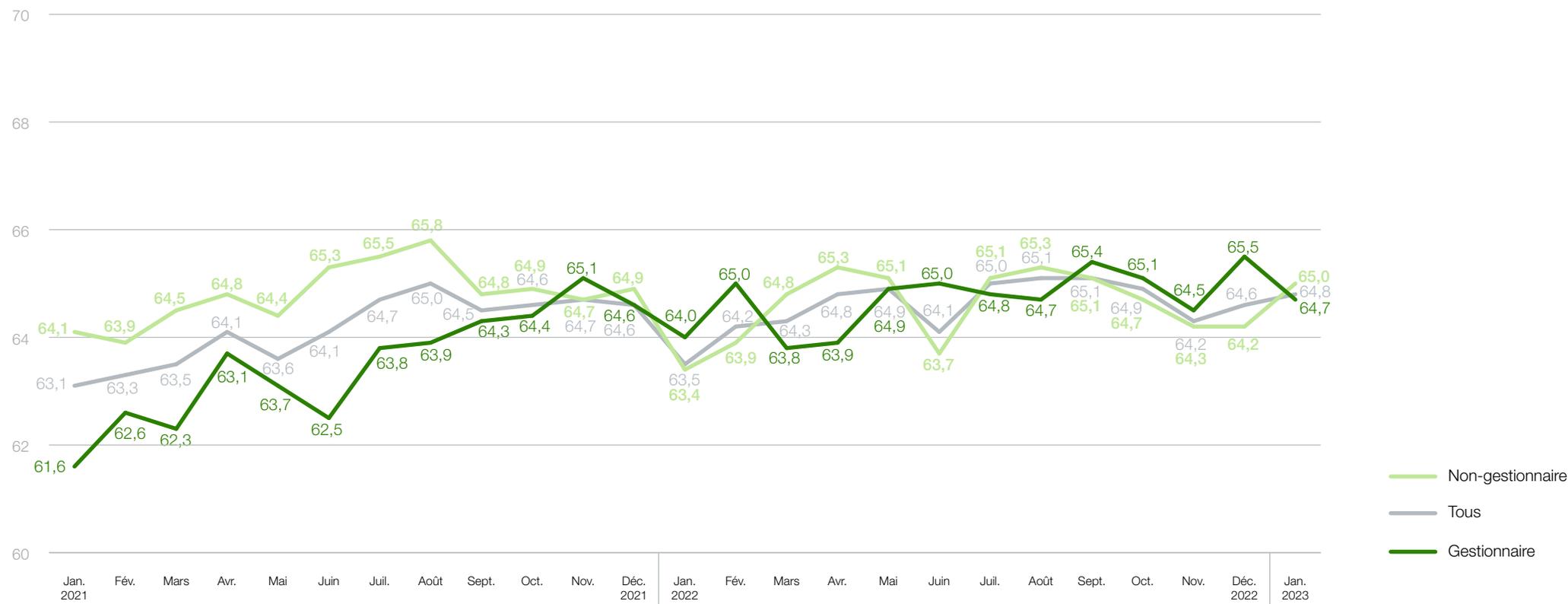
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Il est instable depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, ayant connu plusieurs périodes d'amélioration qui ont été suivies de déclin. Après avoir stagné pendant deux mois, le score secondaire lié à la productivité a augmenté de près d'un point en décembre 2022, mais il a baissé légèrement (0,1 point) en janvier 2023.



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. En janvier 2023, les gestionnaires affichent un score de santé mentale légèrement plus bas (64,7) que les non-gestionnaires (65,0) et que la moyenne nationale (64,8).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En janvier 2023, le score de santé mentale des femmes est de 62,4, comparativement à 67,2 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. Près de trois ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (62,3) que ceux qui n'en ont pas (65,8)

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi² et 8 % signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail
- Les participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (50,1), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (56,2), de ceux présentement sans emploi (62,9) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (65,8)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale légèrement inférieur (64,7) à celui des non-gestionnaires (65,0)
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (67,2)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1 000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (63,0)

Fonds d'urgence

- Les personnes n'ayant pas de fonds d'urgence continuent d'obtenir un score de santé mentale (42,6) plus faible que celui de l'ensemble du groupe (64,8). Les personnes ayant un fonds d'urgence affichent un score de santé mentale de 74,4

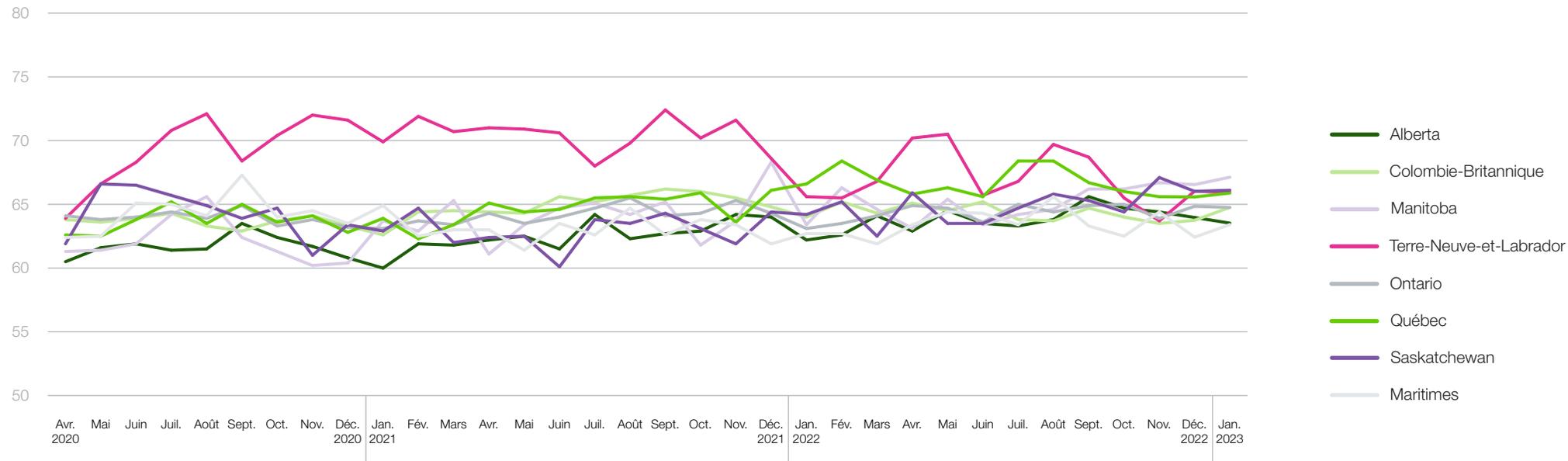


2 Les participants à l'établissement de l'ISM qui travaillent depuis les six derniers mois sont inclus dans le sondage.

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 janvier 2023, l'Alberta et Terre-Neuve-et-Labrador ont connu une baisse des scores de santé mentale, alors que dans toutes les autres provinces, les scores sont demeurés les mêmes ou ont augmenté par rapport au mois précédent.

- Le score de santé mentale dans les Maritimes demeure le plus bas (63,4), malgré une augmentation d'un point par rapport à décembre 2022
- Le Manitoba, qui affiche une augmentation de 0,6 point, enregistre le score de santé mentale le plus élevé (67,1)



Situation d'emploi	Jan. 2023	Déc. 2022
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	65,8	65,6
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	56,2	55,2
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	50,1	49,6
Présentement sans emploi	62,9	63,9

Groupe d'âge	Jan. 2023	Déc. 2022
20 à 29 ans	55,1	54,6
30 à 39 ans	59,1	58,2
40 à 49 ans	62,6	62,4
50 à 59 ans	65,5	66,0
60 à 69 ans	71,7	72,3

Nombre d'enfants	Jan. 2023	Déc. 2022
Aucun	65,8	65,6
1 enfant	62,6	62,8
2 enfants	62,2	61,6
3 enfants ou plus	60,6	61,5

Province	Jan. 2023	Déc. 2022
Alberta	63,5	64,0
Colombie-Britannique	64,8	63,7
Manitoba	67,1	66,5
Terre-Neuve-et-Labrador	65,9	66,0
Maritimes	63,4	62,4
Québec	65,9	65,6
Ontario	64,8	64,8
Saskatchewan	66,1	66,0

Sexe	Jan. 2023	Déc. 2022
Homme	67,2	66,8
Femme	62,4	62,6

Revenu	Jan. 2023	Déc. 2022
Moins de 30 k\$/année	56,0	52,5
30 k\$ à <60 k\$/année	61,3	61,0
60 k\$ à <100 k\$/année	63,3	64,1
100 k\$ à <150 k\$/année	67,6	67,1
150 k\$ ou plus	70,1	71,5

Taille de l'effectif	Jan. 2023	Déc. 2022
Travailleur autonome/propriétaire unique	67,2	67,3
2 à 50 employés	64,8	65,5
51 à 100 employés	63,5	62,8
101 à 500 employés	64,1	64,0
501 à 1 000 employés	63,0	63,7
1 001 à 5 000 employés	66,6	65,3
5 001 à 10 000 employés	64,5	62,2
Plus de 10 000 employés	65,1	64,8

Gestionnaire	Jan. 2023	Déc. 2022
Gestionnaire	64,7	65,5
Non-gestionnaire	65,0	64,2

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 janvier 2023, les travailleurs du secteur de la restauration obtiennent le score de santé mentale le plus bas (57,8), suivis des travailleurs des secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (61,1), et des travailleurs du secteur de l'hébergement (61,9).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs des services professionnels, scientifiques et techniques (70,5), de l'entreposage (69,2) et du transport (69,0) affichent les meilleurs scores de santé mentale ce mois-ci.



Secteur d'activité	Janvier 2023	Décembre 2022	Variation
Commerce de gros	65,8	61,2	4,6
Construction	66,9	62,9	4,0
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	67,9	65,3	2,5
Arts, spectacles et loisirs	62,3	59,8	2,5
Services financiers et assurances	63,6	61,9	1,7
Services publics	66,3	65,1	1,2
Administrations publiques	66,4	65,4	1,0
Services professionnels, scientifiques et techniques	70,5	69,7	0,8
Fabrication	65,6	64,8	0,7
Soins de santé et assistance sociale	62,5	61,9	0,6
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	61,1	60,6	0,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	66,6	66,6	0,1
Autre	63,1	63,7	-0,6
Services d'enseignement	64,0	65,5	-1,5
Commerce de détail	64,6	66,7	-2,1
Automobile	67,0	69,9	-3,0
Services immobiliers, de location et de location à bail	64,9	70,0	-5,1
Gestion de sociétés et d'entreprises	66,1	73,1	-7,0
Restauration ³	57,8	-	-
Hébergement	61,9	-	-
Technologie	63,8	-	-
Services d'administration et de soutien	65,1	-	-
Médias et télécommunications	65,6	-	-
Transport	69,0	-	-
Entreposage	69,2	-	-

³ Nouveaux en 2023 : restauration, hébergement, services d'administration et de soutien, médias et télécommunications, transport, entreposage.

Pleins feux sur...

Inflation

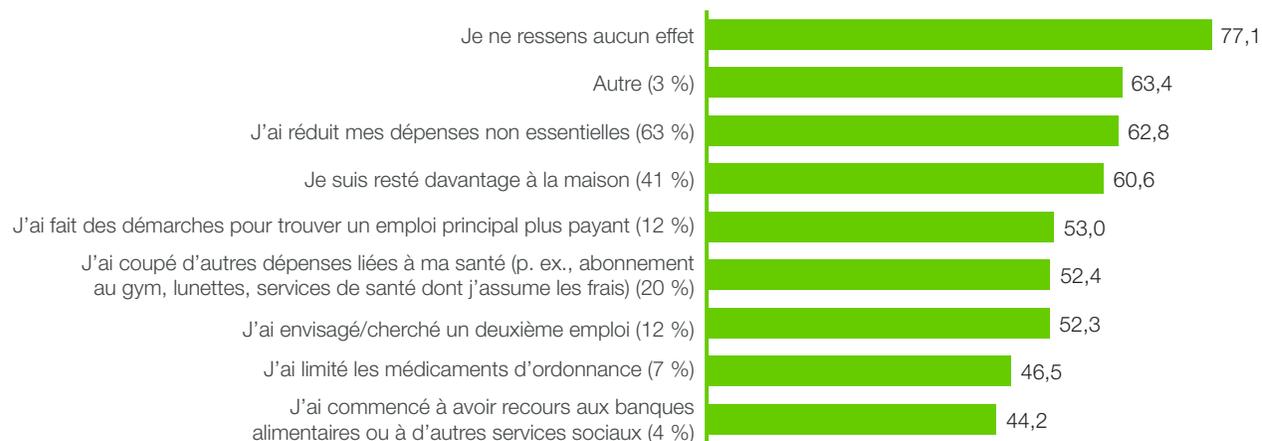
On a demandé aux Canadiens quel effet l'inflation avait eu sur eux.

- Près des deux tiers (63 %) ont réduit leurs dépenses non essentielles, 41 % restent davantage à la maison et 20 % limitent leurs dépenses liées à leur santé
- Près d'un Canadien sur cinq (19 %) ne ressentent aucun effet, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (77,1), plus de 12 points au-dessus de la moyenne nationale (64,8)
- Les parents sont 70 % plus nombreux que les participants sans enfants à limiter leurs dépenses liées à leur santé
- Les personnes sans fonds d'urgence sont plus de trois fois plus susceptibles de limiter les médicaments d'ordonnance comparativement aux répondants sans fonds d'urgence
- Les personnes sans fonds d'urgence sont deux fois plus nombreuses à limiter leurs dépenses liées à leur santé que les répondants qui ont un fonds d'urgence
- Les personnes qui ont un fonds d'urgence sont plus de trois fois plus nombreuses que les répondants sans fonds d'urgence à ne pas ressentir les effets de l'inflation

Effet ressenti à cause de l'inflation.



Score de l'ISM selon l'effet ressenti à cause de l'inflation.



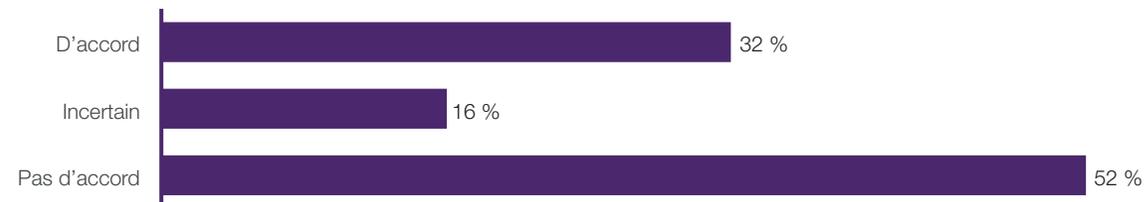
Évitement

On a demandé aux Canadiens s'ils évitent d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres.

- Près du tiers des répondants (32 %) évitent d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (51,3), plus de 13 points sous la moyenne nationale (64,8)
- Plus de la moitié (52 %) n'évitent pas d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (74,8), soit 10 points au-dessus de la moyenne nationale
- Les répondants de moins de 40 ans sont près de 70 % plus nombreux que les répondants de plus de 50 ans à éviter d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres
- Plus de trois Canadiens sur cinq (62 %) affirment que leur évitement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (48,4), plus de 16 points en dessous de la moyenne nationale (64,8)



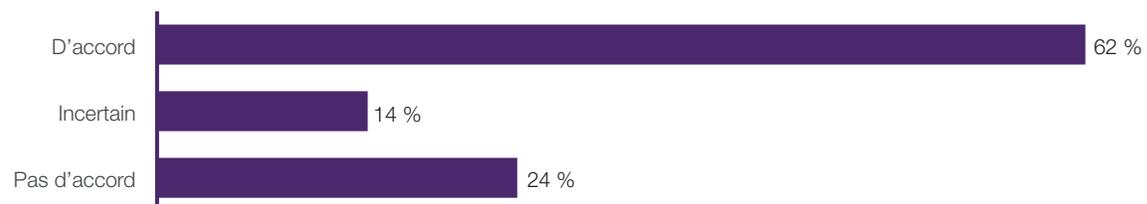
J'évite d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres.



Score de l'ISM selon l'énoncé « J'évite d'être en compagnie d'autres personnes ou d'interagir avec les autres. »



Cet évitement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Cet évitement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie »

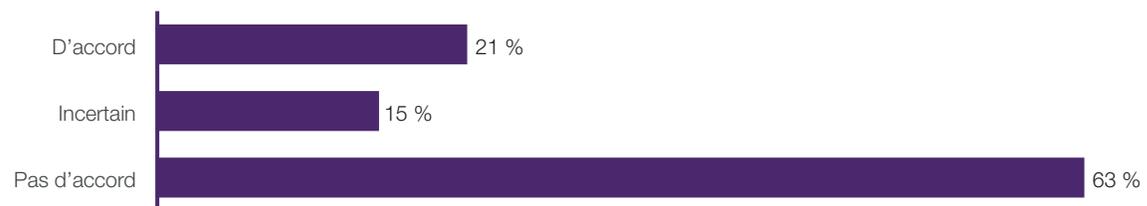


Maîtrise des émotions

On a demandé aux Canadiens s'ils ont de la difficulté à maîtriser leurs émotions.

- Plus d'un répondant sur cinq (21 %) a souvent de la difficulté à maîtriser ses émotions, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (45,2), près de 20 points sous la moyenne nationale (64,8)
- Près des deux tiers (63 %) n'ont pas de difficulté à maîtriser leurs émotions, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (74,1), près de 10 points au-dessus de la moyenne nationale (64,8)
- Les répondants de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus susceptibles que les personnes de plus de 50 ans à avoir de la difficulté à maîtriser leurs émotions
- Les personnes sans fonds d'urgence sont plus de cinq fois plus nombreuses que les répondants qui ont un fonds d'urgence à avoir de la difficulté à maîtriser leurs émotions
- Les parents sont 50 % plus susceptibles que les personnes sans enfants à avoir de la difficulté à maîtriser leurs émotions
- Près des deux tiers (64 %) affirment que leur difficulté à maîtriser leurs émotions a commencé ou s'est aggravée lors de la pandémie, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (43,0), près de 22 points en dessous de la moyenne nationale (64,8)

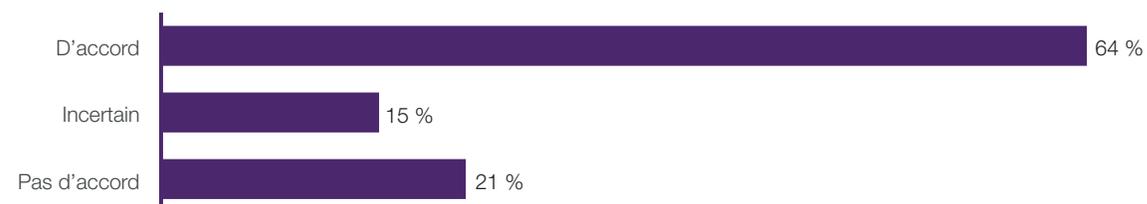
J'ai souvent de la difficulté à maîtriser mes émotions.



Score de l'ISM selon l'énoncé « J'ai souvent de la difficulté à maîtriser mes émotions. »



Cette difficulté a commencé ou s'est aggravée lors de la pandémie.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Cette difficulté a commencé ou s'est aggravée lors de la pandémie. »



Relations avec le conjoint ou le partenaire

On a demandé aux Canadiens dans quelle mesure leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire avait changé par rapport à l'avant-pandémie.

- Treize pour cent des répondants indiquent que leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire s'est détériorée par rapport à l'avant-pandémie, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (48,1), près de 17 points sous la moyenne nationale (64,8)
- Plus d'un participant sur dix (11 %) affirme que sa relation avec son conjoint ou son partenaire s'est améliorée par rapport à l'avant-pandémie, et ce groupe affiche un score de santé mentale (66,9) de deux points supérieurs à la moyenne nationale (64,8)
- Les trois quarts des participants (75 %) indiquent que leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire n'a pas changé par rapport à l'avant-pandémie, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (68,1), plus de 3 points au-dessus de la moyenne nationale (64,8)
- Les répondants de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que les personnes de plus de 50 ans à affirmer que leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire s'est améliorée par rapport à l'avant-pandémie



Changement dans la relation avec le conjoint ou le partenaire par rapport à l'avant-pandémie.



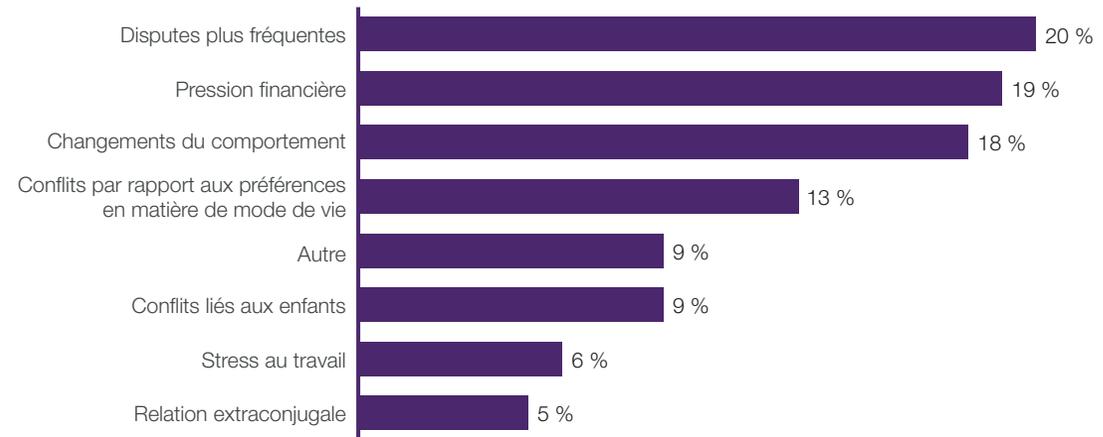
Score de l'ISM selon l'énoncé « Changement dans la relation avec le conjoint ou le partenaire par rapport à l'avant-pandémie. »



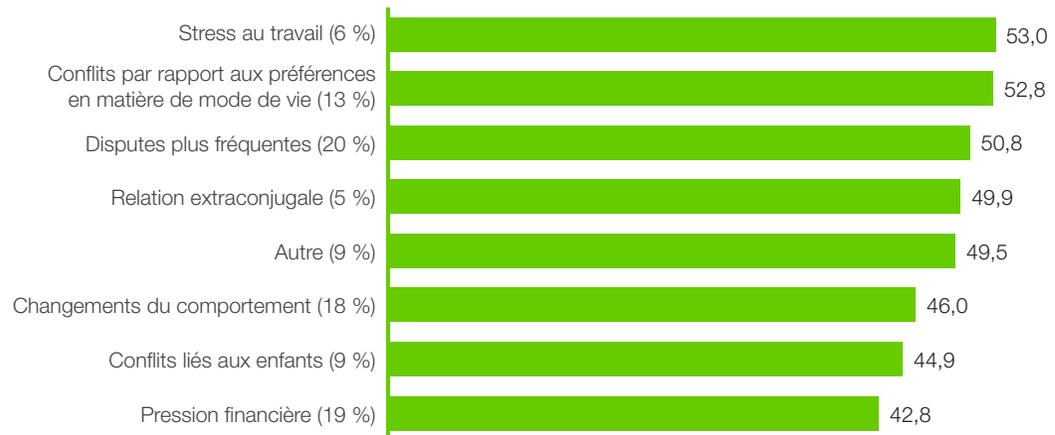
On a demandé aux Canadiens rendant compte de la détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire d'en indiquer la raison.

- Un Canadien sur cinq (20 %) fait état de disputes plus fréquentes, 19 % de pression financière, 18 % de changements du comportement et 13 % de conflits par rapport aux préférences en matière de mode de vie
- Les 19 % des répondants qui attribuent la détérioration de leur relation à la pression financière affichent le score de santé mentale le plus bas (42,8)
- Les répondants de moins de 40 ans sont trois fois plus susceptibles que les personnes de 50 ans et plus à citer des conflits liés aux enfants
- Les répondants de 50 ans et plus sont près de deux fois plus nombreux que les personnes de moins de 40 ans à attribuer la détérioration de leur relation à des disputes plus fréquentes
- Les parents sont 60 % plus nombreux que les personnes sans enfants à attribuer la détérioration de leur relation avec leur conjoint ou leur partenaire à la pression financière
- Les personnes dont le revenu familial annuel est inférieur à 100 000 \$ sont près de 80 % plus susceptibles de citer la pression financière comme raison de la détérioration de leur relation que les personnes dont le revenu familial annuel est supérieur à 100 000 \$

Raison de la détérioration de la relation avec le conjoint ou le partenaire.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Raison de la détérioration de la relation avec le conjoint ou le partenaire.»



Bien-être des enfants

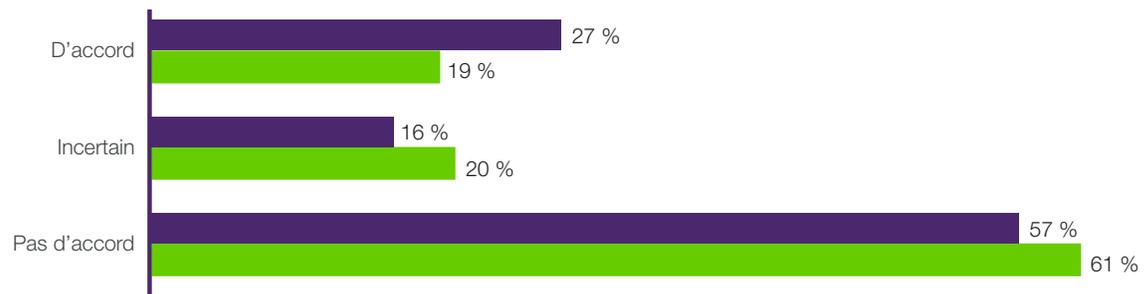
On a demandé aux parents canadiens s'ils sont préoccupés par le comportement de leurs enfants.

- Plus du quart (27 %) des parents d'enfants de moins de 18 ans sont préoccupés par le comportement de leurs enfants, comparativement à 19 % des parents d'enfants de 18 ans et plus
- Les scores de santé mentale et de productivité des parents qui sont préoccupés par le comportement de leurs enfants sont inférieurs aux scores des parents qui ne sont pas préoccupés par le comportement de leur enfant
- Les parents d'enfants de 18 ans et plus ont de meilleurs scores de santé mentale et de productivité que les parents d'enfants de moins de 18 ans



■ Parents d'enfants de moins de 18 ans
 ■ Parents d'enfants de 18 ans et plus

Mon enfant a un comportement préoccupant.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Mon enfant a un comportement préoccupant. »



Score lié à la productivité selon l'énoncé « Mon enfant a un comportement préoccupant. »

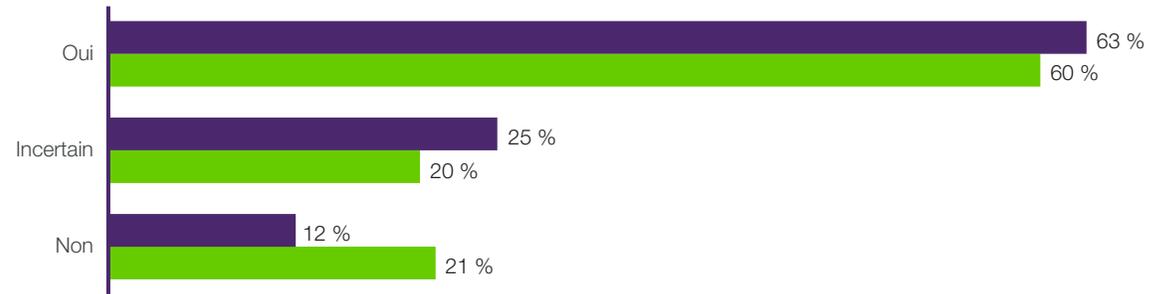


- Près des deux tiers (63 %) des parents d'enfants de moins de 18 ans indiquent que le comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie, comparativement à 32 % des parents d'enfants de 18 ans et plus. Les scores de santé mentale et de productivité des parents affirmant que ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie sont inférieurs à ceux des parents qui affirment le contraire



■ Parents d'enfants de moins de 18 ans
 ■ Parents d'enfants de 18 ans et plus

Ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie. »



Productivité selon l'énoncé « Ce comportement a commencé ou s'est aggravé lors de la pandémie. »

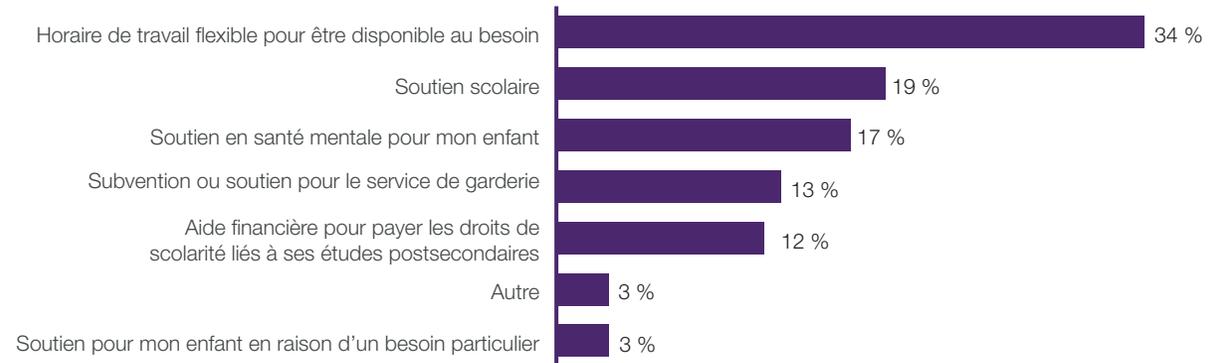


On a demandé aux parents canadiens ce qui serait le plus utile pour favoriser le bien-être de leurs enfants.

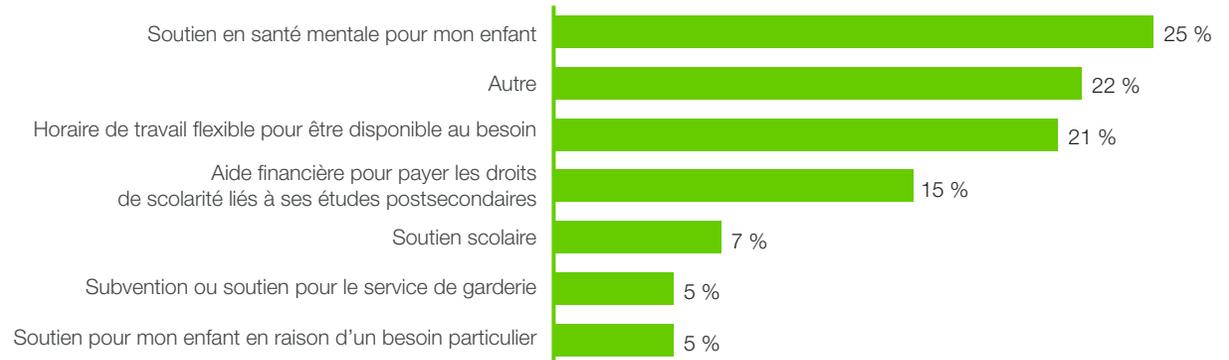
- Plus du tiers (34 %) des parents d'enfants de moins de 18 ans affirment qu'un horaire de travail flexible serait le soutien le plus utile, 19 % ont mentionné un soutien scolaire et 17 % ont cité un soutien en santé mentale
- Les parents dont les enfants ont 18 ans ou plus mentionnent un soutien en santé mentale (25 %), suivi d'autres formes de soutien (22 %), notamment une aide financière et un horaire de travail flexible (21 %)



Soutien le plus utile pour favoriser le bien-être des enfants de moins de 18 ans.



Soutien le plus utile pour favoriser le bien-être des enfants de 18 ans et plus.



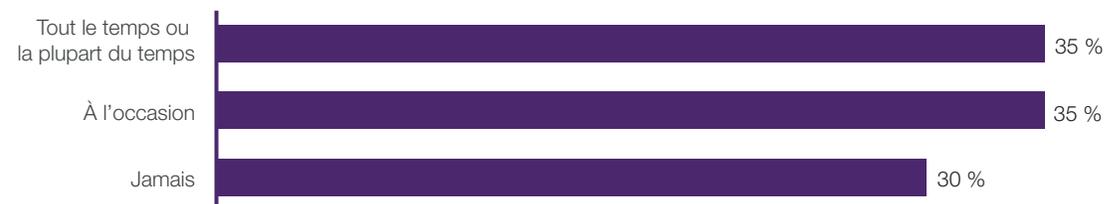
Télétravail

On a demandé aux Canadiens s'ils ont la possibilité d'aménager leur horaire ou de faire du télétravail.

- Près du tiers des répondants (30 %) n'ont pas la possibilité d'aménager leur horaire ou de faire du télétravail, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (62,3), plus de deux points en dessous de la moyenne nationale (64,8)
- Plus du tiers des répondants (35 %) ont la possibilité d'aménager leur horaire ou de faire du télétravail tout le temps ou la plupart du temps, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (69,0), plus de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (64,8)
- Les parents sont 40 % plus nombreux que les personnes sans enfants à avoir la possibilité d'aménager leur horaire ou de faire du télétravail à l'occasion



Je suis capable de travailler de manière flexible.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Je suis capable de travailler de manière flexible. »



On a demandé aux Canadiens de quels avantages ils ont bénéficié avec le télétravail.

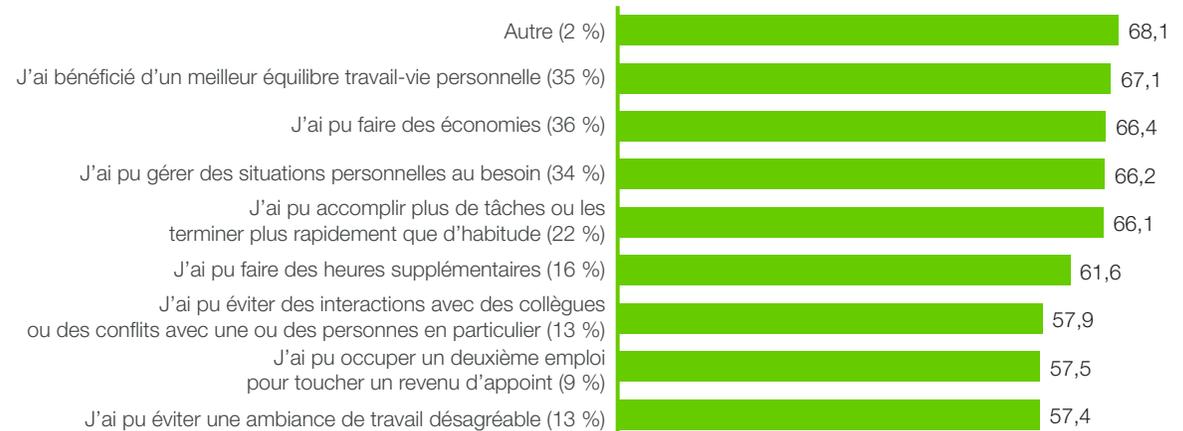
- Plus du tiers des répondants (36 %) indiquent que le télétravail leur a permis de faire des économies, 35 % affirment qu'il leur a permis de gérer des situations personnelles au besoin et 35 % rendent compte d'un meilleur équilibre travail-vie personnelle
- Le score de santé mentale le plus bas (57,4) est obtenu par les répondants (13 %) qui ont cité la possibilité d'éviter une ambiance de travail désagréable comme avantage du télétravail
- Les gestionnaires sont 70 % plus nombreux que les non-gestionnaires à mentionner que la possibilité de faire des heures supplémentaires était un avantage du télétravail
- Les répondants de moins de 40 ans sont deux fois et demies plus susceptibles que les personnes de plus de 50 ans de mentionner la possibilité d'occuper un deuxième emploi pour toucher un revenu d'appoint comme avantage du télétravail.



Avantages du télétravail.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Avantages du télétravail. »

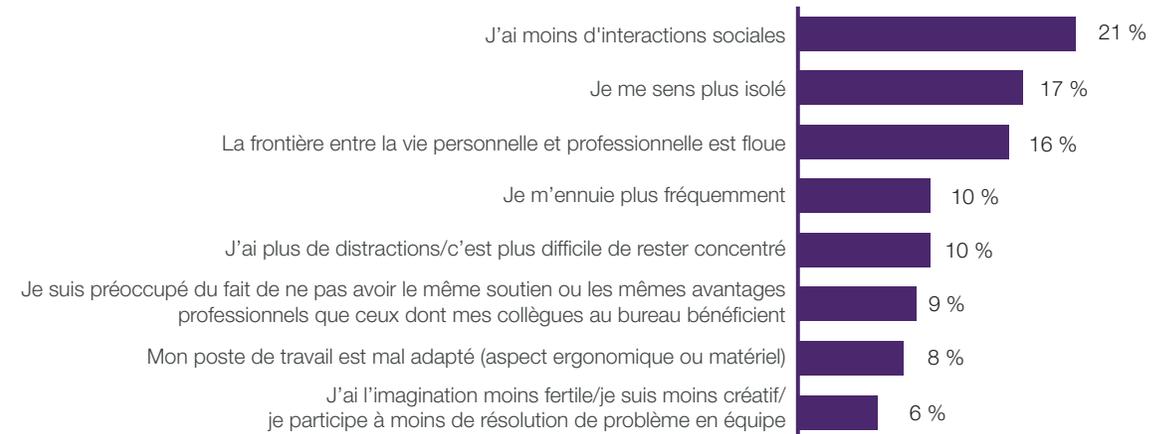


On a demandé aux Canadiens quels sont les inconvénients du télétravail.

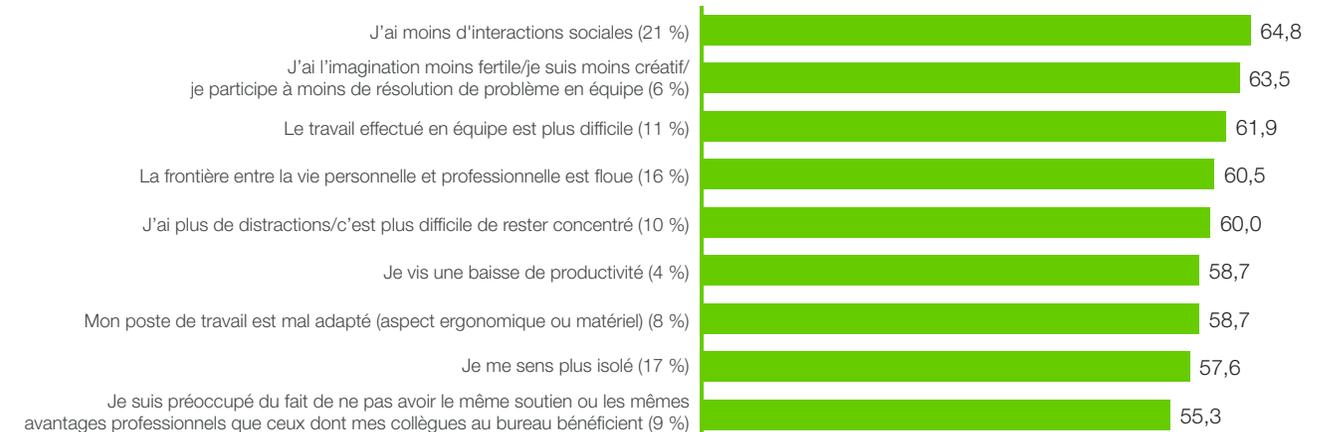
- Le score de santé mentale le plus bas (57,4) est obtenu par les répondants (13 %) qui ont cité la possibilité d'éviter une ambiance de travail désagréable comme avantage du télétravail
- Les gestionnaires sont 70 % plus nombreux que les non-gestionnaires à mentionner que la possibilité de faire des heures supplémentaires était un avantage du télétravail
- Les répondants de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que les personnes de plus de 50 ans de mentionner la possibilité d'occuper un deuxième emploi pour toucher un revenu d'appoint comme avantage du télétravail



Inconvénients du télétravail.



Score de l'ISM selon l'énoncé « Inconvénients du télétravail. »



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. 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 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 3000 répondants résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, du secteur d'activité et de la répartition géographique au Canada. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 17 et le 24 janvier 2023.

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 TELUS Santé. 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





www.telussante.com

