



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Avril 2024

 **TELUS**^{MD} Santé

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir à propos d'avril 2024.....	3
2. Indice de santé mentale	6
Risque pour la santé mentale	7
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	8
Anxiété	9
Isolement	10
Productivité.....	11
Gestionnaires et non-gestionnaires.....	12
Santé mentale par sexe et par âge	13
Santé mentale par situation d'emploi	13
Fonds d'urgence.....	13
3. Indice de santé mentale par province	14
4. Indice de santé mentale par secteur d'activité	16
5. Pleins feux sur...	17
Épuisement professionnel.....	17
Soutien professionnel en santé mentale	22
Programme d'aide aux employés (PAE).....	23
Intelligence artificielle (IA) au travail.....	24
6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS.....	30
Méthodologie.....	30
Calculs.....	30
Données et analyses supplémentaires	30

Ce que vous devez retenir à propos d'avril 2024.

L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis deux ans.

- L'Indice de santé mentale des travailleurs a diminué par rapport à mars, s'établissant à 64,0
- 33 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré et 24 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale
- Tous les scores secondaires de santé mentale, mise à part la productivité, ont diminué ou sont demeurés inchangés depuis mars
- Entre mars et avril, les scores de santé mentale de la Colombie-Britannique, de l'Alberta, de l'Ontario et de Terre-Neuve-et-Labrador ont augmenté, alors que ceux des autres provinces ont diminué ou sont restés stables
- Le score de santé mentale des gestionnaires a baissé alors que celui des non-gestionnaires est resté inchangé par rapport au mois précédent
- Les ouvriers continuent d'afficher un score de santé mentale inférieur à ceux des travailleurs de l'industrie des services et des travailleurs de bureau



Le tiers des travailleurs a de la difficulté à se motiver au travail.

- 33 pour cent de travailleurs qui éprouvent des difficultés à être motivés au travail ont un score de santé mentale inférieur de près de 27 points à celui des travailleurs qui ne manquent pas de motivation et de plus de 15 points à la moyenne nationale
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont presque deux fois plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à avoir de plus en plus de difficulté à se motiver au travail
- Les problèmes personnels sont la principale cause de démotivation au travail (selon 31 pour cent des travailleurs)
- Pour expliquer leur manque de motivation, 23 pour cent affirment ne pas se sentir valorisés, 13 pour cent déclarent que leur travail est ennuyeux, 12 pour cent affirment qu'il y a trop de changements au travail, et huit pour cent indiquent qu'ils ont des conflits avec leurs collègues
- Les gestionnaires et les travailleurs de moins de 40 ans sont plus nombreux à avoir des difficultés à être motivés au travail en raison de conflits avec des collègues

Les jeunes travailleurs sont trois fois plus susceptibles de se sentir épuisés.

- 47 pour cent de travailleurs qui se sentent épuisés obtiennent un score de santé mentale inférieur de près de 20 points à celui des travailleurs qui ne se sentent pas épuisés et de six points à la moyenne nationale
- 12 pour cent de travailleurs qui se sentent extrêmement épuisés obtiennent un score de santé mentale inférieur de près de 38 points à celui des travailleurs qui ne se sentent pas épuisés et de 24 points à la moyenne nationale
- 42 pour cent des travailleurs se sentent épuisés mentalement ou physiquement à la fin de leur journée de travail; le score de santé mentale de ce groupe est près de 26 points en dessous de celui des travailleurs qui ne se disent pas épuisés et près de 16 points en dessous de la moyenne nationale
- La surcharge de travail est la principale cause d'épuisement (invoquée par 25 pour cent des travailleurs)
- 20 pour cent des travailleurs déclarent avoir trop d'exigences dans leur vie personnelle, 11 pour cent disent ne pas avoir suffisamment de soutien pour faire leur travail, et 10 pour cent évoquent un manque de reconnaissance pour le travail qu'ils font

Trois travailleurs sur dix ne sauraient pas où aller chercher de l'aide professionnelle en cas de problème de santé mentale ou en sont incertains.

- Les travailleurs qui ne savent pas où aller chercher de l'aide professionnelle pour un problème de santé mentale sont plus susceptibles de se sentir épuisés
- 33 pour cent des travailleurs déclarent que leur employeur n'offre pas de programme d'aide aux employés (PAE), et 22 pour cent sont incertains
- Les travailleurs ayant accès à un PAE par l'intermédiaire de leur employeur ont une meilleure santé mentale que ceux qui n'en ont pas
- La dernière fois que les travailleurs ont reçu de l'information sur leur PAE, c'était sur le site intranet ou Web de leur entreprise (23 pour cent), pendant leur adhésion aux avantages sociaux (22 pour cent), dans un courriel (15 pour cent) ou sur une affiche au travail (13 pour cent)





Plus de la moitié des travailleurs ne sont pas préoccupés par l'utilisation de l'intelligence artificielle au sein de leur entreprise.

- Le score de santé mentale des 57 pour cent de travailleurs qui ne sont pas préoccupés par l'utilisation de l'intelligence artificielle (IA) au sein de leur entreprise se situe à au moins 11 points au-dessus de celui des travailleurs préoccupés et à plus de 5 points au-dessus de la moyenne nationale
- 26 pour cent des travailleurs craignent que leur emploi change et 14 pour cent craignent de voir leur emploi supprimé
- Les travailleurs à faible revenu et les jeunes travailleurs sont plus susceptibles de craindre que leur emploi soit supprimé
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont presque trois fois plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à avoir utilisé des outils d'IA pour accomplir une partie de leur travail
- Les gestionnaires sont deux fois et demie plus susceptibles que les non-gestionnaires à avoir utilisé des outils d'IA pour accomplir une partie de leur travail
- Les travailleurs les plus nombreux à déclarer utiliser l'IA sont ceux des secteurs suivants : médias et télécommunications; technologie; services professionnels, scientifiques et techniques; information et culture; et services financiers et assurances

Près de la moitié des travailleurs croient que l'IA aura une incidence positive sur les soins de santé.

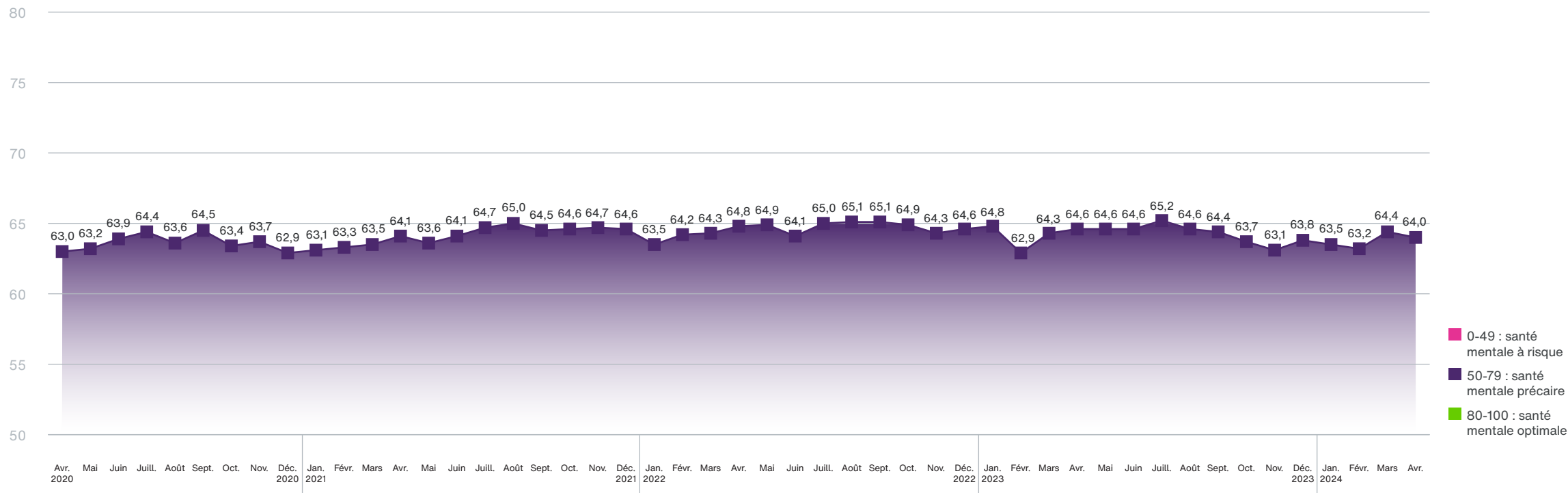
- 46 pour cent des répondants croient que l'IA aura une incidence positive sur les soins de santé
- 33 pour cent pensent que l'IA aura une incidence positive sur leur secteur d'activité; 31 pour cent pensent au contraire que l'incidence de l'IA sur leur secteur sera négative
- Les travailleurs des secteurs de la technologie, des services publics, et des services financiers et assurances sont les plus susceptibles de prévoir une incidence positive
- Les travailleurs en arts, spectacles et loisirs, en agriculture, foresterie, pêche et chasse, et en restauration sont les moins susceptibles de prévoir une incidence positive
- 17 pour cent des travailleurs songent à renforcer leurs compétences en vue de l'utilisation de l'IA
- Les gestionnaires et les jeunes travailleurs sont au moins deux fois plus susceptibles de songer à renforcer leurs compétences en vue de l'utilisation de l'IA

Indice de santé mentale.

L'Indice de santé mentale global (ISM) pour avril 2024 s'établit à 64,0 points.

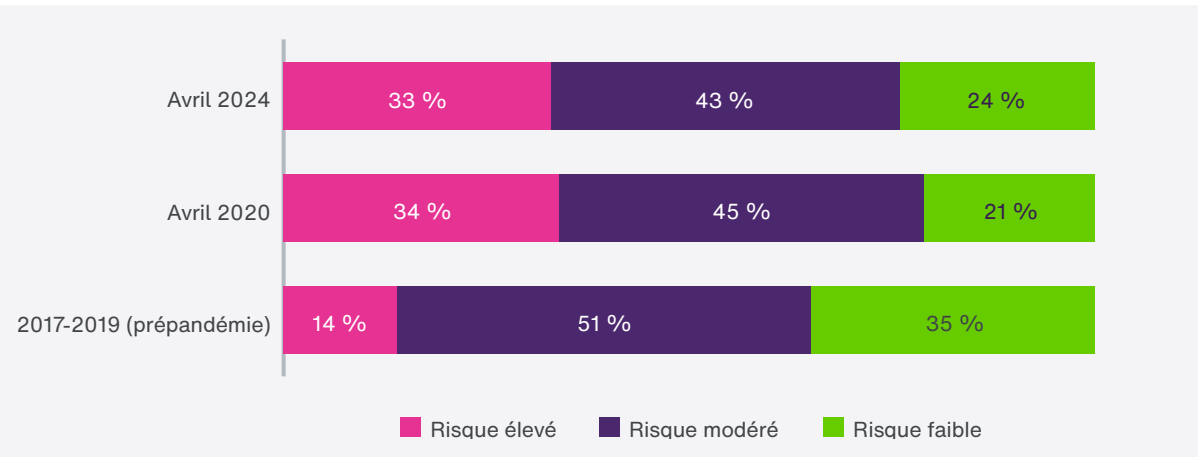
Après avoir rebondi en mars, la santé mentale des travailleurs canadiens s'est détériorée en avril.

ISM : mois actuel Avril 2024	Mars 2024
64,0	64,4



Risque pour la santé mentale.

En avril 2024, 33 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré et 24 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Quatre ans après le lancement de l'ISM en avril 2020, on constate une diminution d'un pour cent des travailleurs présentant un risque élevé de problème de santé mentale et une augmentation de trois pour cent des travailleurs présentant un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale.



Le pourcentage de travailleurs ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression est d'environ 30 pour cent dans le groupe présentant un risque élevé, de sept pour cent dans celui présentant un risque modéré, et d'un pour cent dans celui présentant un risque faible.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

L'anxiété est le score secondaire de santé mentale le plus faible (57,5) depuis deux ans. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,2), à la dépression (62,4), à la productivité (62,7), à l'optimisme (66,1) et au risque financier (66,8). La santé psychologique générale (71,8) demeure le score de santé mentale le plus favorable en avril 2024.

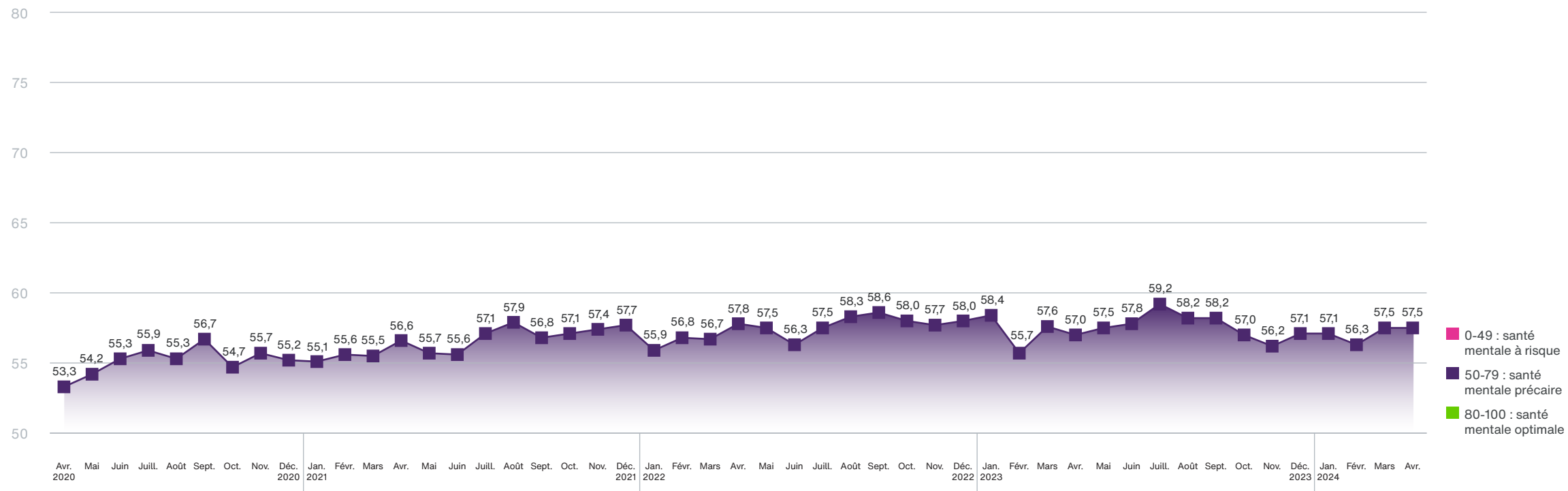
- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis deux ans
- Tous les scores secondaires de santé mentale, mise à part la productivité, sont demeurés inchangés ou ont diminué depuis mars
- C'est le score du risque financier qui a le plus baissé, ayant perdu un point par rapport à mars 2024

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Avril 2024	Mars 2024
Anxiété	57,5	57,5
Isolement	60,2	60,7
Dépression	62,4	63,2
Productivité	62,7	62,5
Optimisme	66,1	66,1
Risque financier	66,8	67,8
Santé psychologique	71,8	71,8



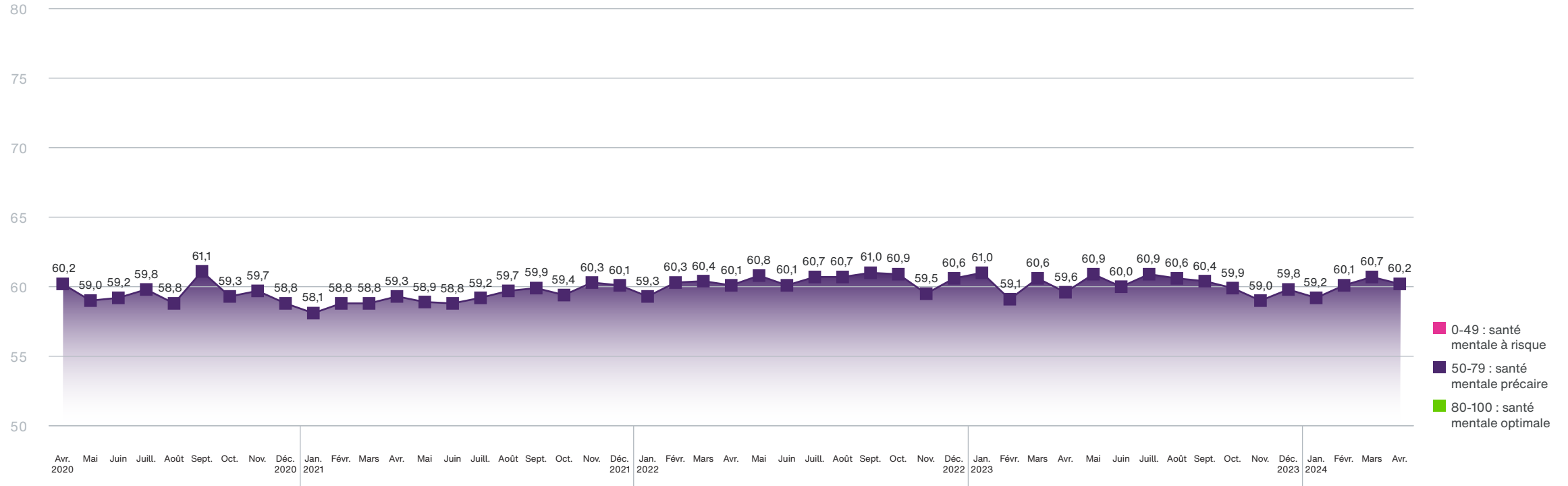
Anxiété

Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire de l'anxiété a globalement diminué jusqu'en février 2024. S'établissant à 57,5 en avril 2024, le score secondaire lié à l'anxiété demeure inchangé par rapport au mois précédent et reste le score secondaire de santé mentale le plus faible depuis deux ans.



Isolement

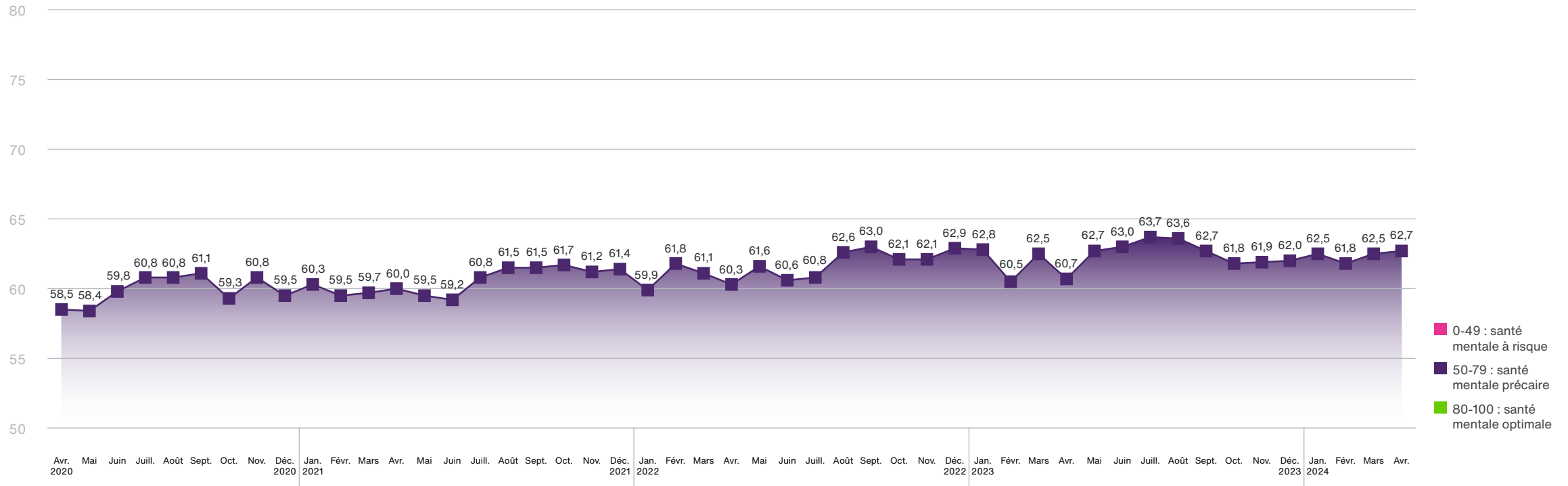
Après avoir atteint son point le plus bas en janvier 2021, le score secondaire lié à l'isolement a progressivement augmenté jusqu'en septembre 2022. Depuis novembre 2022, les scores liés à l'isolement ont varié, connaissant plusieurs périodes ponctuées d'augmentations et de baisses. En avril 2024, le score de l'isolement a légèrement diminué par rapport au mois précédent et reste au deuxième rang des scores secondaires les plus faibles depuis deux ans.



Productivité

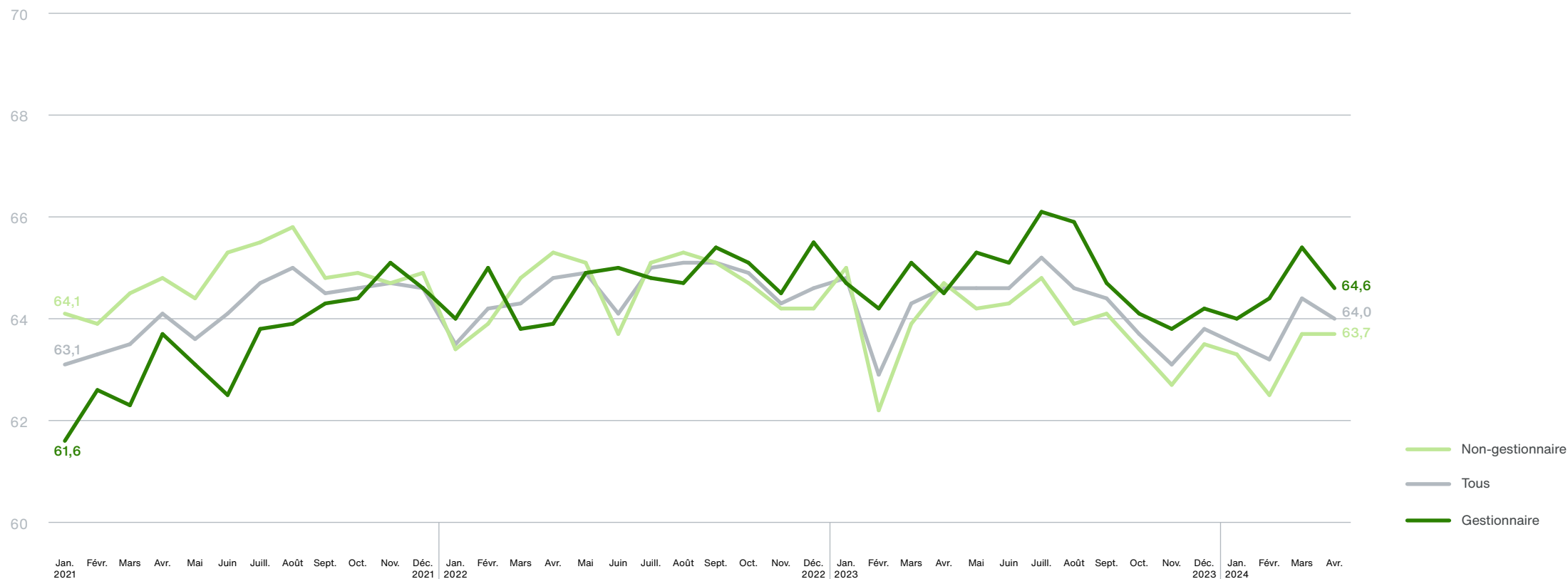
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence de la santé mentale sur la productivité s'est globalement améliorée, suggérant que son incidence négative a lentement diminué. Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à la productivité a diminué jusqu'en février 2024. En avril 2024, ce score continue de s'améliorer pour un deuxième mois consécutif.



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. De novembre 2021 à janvier 2023, les gestionnaires et les non-gestionnaires ont obtenu des scores de santé mentale similaires. Toutefois, en février 2023, on a observé une forte baisse des scores de santé mentale des non-gestionnaires et les scores de santé mentale des gestionnaires sont plus élevés que ceux des non-gestionnaires depuis ce temps. En avril 2024, le score de santé mentale des gestionnaires a baissé légèrement alors que celui des non-gestionnaires est resté inchangé par rapport à mars.



Santé mentale par sexe et par âge

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En avril 2024, le score de santé mentale des femmes est de 62,0 comparativement à 66,1 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 travailleurs avec et sans enfants mineurs depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. Quatre ans plus tard, ce phénomène se poursuit : les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (61,0) que ceux qui n'en ont pas (65,4)

Santé mentale par situation d'emploi

- Globalement, quatre pour cent des répondants sont présentement sans emploi¹ et neuf pour cent signalent une réduction de leurs heures de travail ou de leur salaire
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent obtiennent le score de santé mentale le plus faible (50,5), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (55,0) depuis le mois précédent, puis de ceux présentement sans emploi (64,3) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (65,0)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (62,4) à celui des travailleurs du secteur des services (63,7) et des travailleurs de bureau (64,6)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (64,6) à celui des non-gestionnaires (63,7)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 1 001 et 5 000 employés affichent le score de santé mentale le plus élevé (67,1)
- Ce sont les répondants travaillant pour une entreprise ayant entre 51 et 100 employés qui affichent le score de santé mentale le plus bas (60,3)



Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (48,1) que l'ensemble du groupe (64,0). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 70,2

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.

En avril 2024, les scores de santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador, de l'Alberta, de la Colombie-Britannique et de l'Ontario ont augmenté, alors que ceux des autres provinces ont diminué ou sont demeurés inchangés par rapport à mars 2024.

- C'est le Québec qui affiche la baisse la plus marquée, son score de santé mentale ayant perdu 3,3 points par rapport à mars 2024
- Malgré une légère baisse (0,6 point), la Saskatchewan présente le score de santé mentale le plus élevé (66,2) en avril 2024
- Les Maritimes obtiennent le score de santé mentale le plus bas (62,1), une diminution de 3,1 points par rapport à mars 2024

Province/région	Avril 2024	Mars 2024	Variation
Terre-Neuve-et-Labrador	65,0	63,3	1,7
Alberta	62,9	61,6	1,3
Colombie-Britannique	64,5	63,9	0,6
Ontario	64,0	63,7	0,3
Saskatchewan	66,2	66,8	-0,6
Manitoba	66,1	68,3	-2,2
Maritimes	62,1	65,2	-3,1
Québec	64,2	67,5	-3,3

Les chiffres surlignés en **magenta** sont les plus bas/pires scores du groupe.
Les chiffres surlignés en **vert** sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.



Situation d'emploi	Avr. 2024	Mars 2024
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	65,0	65,0
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	55,0	56,8
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	50,5	51,5
Présentement sans emploi	64,3	66,5

Groupe d'âge	Avr. 2024	Mars 2024
De 20 à 29 ans	53,1	54,2
De 30 à 39 ans	57,8	58,3
De 40 à 49 ans	61,8	61,0
De 50 à 59 ans	66,1	66,1
De 60 à 69 ans	72,9	73,7

Nombre d'enfants	Avr. 2024	Mars 2024
Aucun	65,4	65,8
1 enfant	60,4	61,9
2 enfants	61,1	59,9
3 enfants ou plus	63,2	62,0

Sexe	Avr. 2024	Mars 2024
Hommes	66,1	67,3
Femmes	62,0	61,2

Revenu du ménage / année	Avr. 2024	Mars 2024
Moins de 30 k\$	54,0	53,3
De 30 k\$ à 60 k\$	60,3	61,0
De 60 k\$ à 100 k\$	62,8	63,6
De 100 k\$ à 150 k\$	66,4	66,5
150 k\$ ou plus	70,0	69,9

Taille de l'effectif	Avr. 2024	Mars 2024
Travailleur autonome/ propriétaire unique	66,3	66,3
De 2 à 50 employés	64,5	65,7
De 51 à 100 employés	60,3	61,9
De 101 à 500 employés	62,5	62,4
De 501 à 1000 employés	62,4	64,2
De 1001 à 5 000 employés	67,1	65,3
De 5 001 à 10 000 employés	64,2	61,6
Plus de 10 000 employés	64,5	66,1

Gestionnaires	Avr. 2024	Mars 2024
Gestionnaires	64,6	65,4
Non-gestionnaires	63,7	63,7

Environnement de travail	Avr. 2024	Mars 2024
Secteur ouvrier	62,4	62,9
Bureau	64,6	65,0
Service	63,7	63,6

Les chiffres surlignés en magenta sont les plus bas/pires scores du groupe.
 Les chiffres surlignés en vert sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

Les travailleurs du secteur de la restauration affichent le score de santé mentale le plus bas (58,1), suivis de ceux des secteurs des services publics (59,5) et des services d'administration et de soutien (59,8).

Les travailleurs des secteurs de l'extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière, (70,0), de l'automobile (69,9) et de l'hébergement (69,7) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.



Secteur d'activité	Avril 2024	Mars 2024	Variation
Hébergement	69,7	61,2	8,5
Information et culture	63,2	57,9	5,3
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	70,0	65,9	4,1
Commerce de gros	64,7	60,8	3,9
Services d'administration et de soutien	59,8	57,7	2,1
Transport	67,1	65,2	1,9
Médias et télécommunications	63,1	61,5	1,6
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	66,5	65,2	1,3
Commerce de détail	63,6	62,6	1,0
Automobile	69,9	69,2	0,7
Arts, spectacles et loisirs	63,1	62,7	0,4
Entreposage	62,3	61,9	0,4
Soins de santé et assistance sociale	62,2	61,9	0,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	68,2	68,1	0,1
Services d'enseignement	65,1	65,2	-0,1
Services financiers et assurances	64,4	65,5	-1,1
Fabrication	65,9	67,4	-1,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	59,9	61,5	-1,6
Administrations publiques	64,9	67,7	-2,8
Construction	64,0	67,2	-3,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	63,9	67,4	-3,5
Restauration	58,1	61,7	-3,6
Gestion de sociétés et d'entreprises	66,8	71,8	-5,0
Services publics	59,5	65,4	-5,9

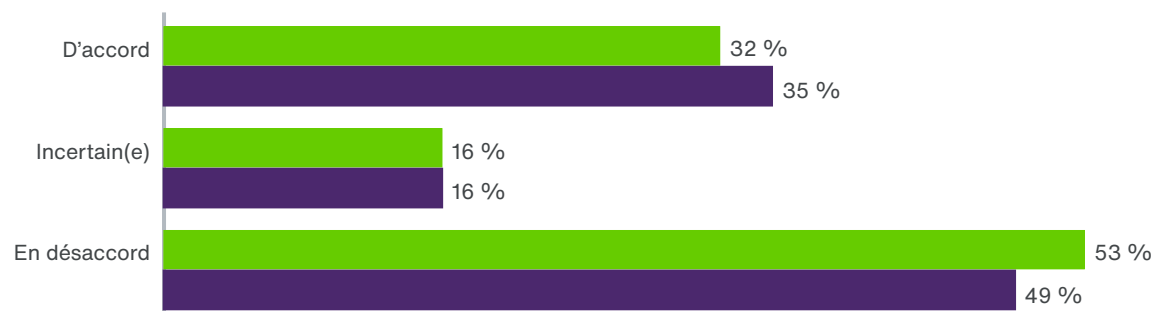
Pleins feux sur...

Épuisement professionnel

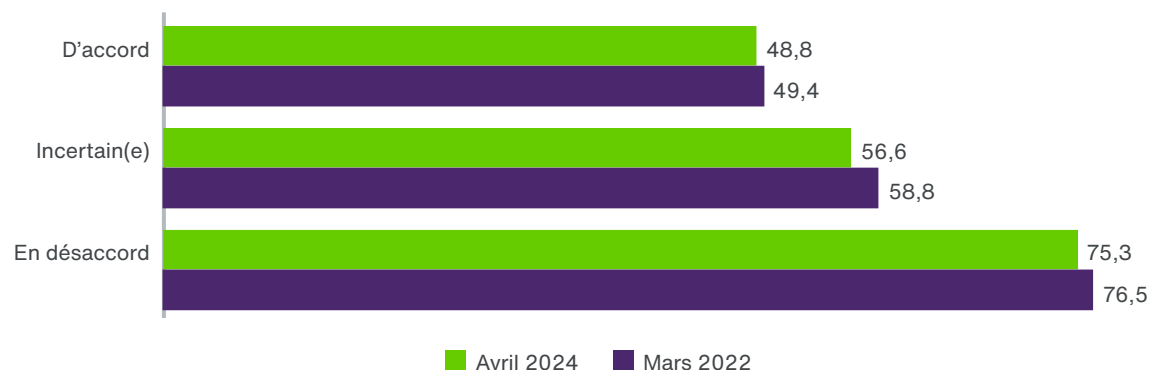
Près du tiers des travailleurs (32 pour cent) a de plus en plus de difficulté à se motiver au travail.

- Les travailleurs qui ont de plus en plus de difficultés à être motivés ont le score de santé mentale le plus bas (48,8), soit près de 27 points de moins que les travailleurs qui ne font pas état d'un manque de motivation et plus de 15 points de moins que la moyenne nationale (64,0)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont presque deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir de plus en plus de difficultés à se motiver au travail, ce qui indique un taux d'épuisement professionnel potentiellement plus élevé chez les jeunes travailleurs
- Plus de la moitié des travailleurs (53 pour cent) n'ont pas de difficultés à se motiver au travail; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (75,3), soit plus de 11 points au-dessus de la moyenne nationale (64,0)

J'ai de plus en plus de difficultés à être motivé(e) au travail



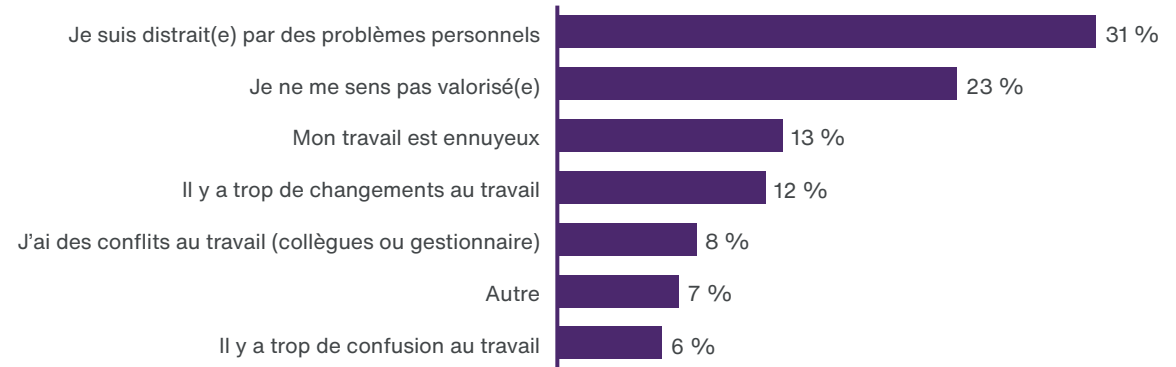
Score de l'ISM pour « J'ai de plus en plus de difficultés à être motivé(e) au travail »



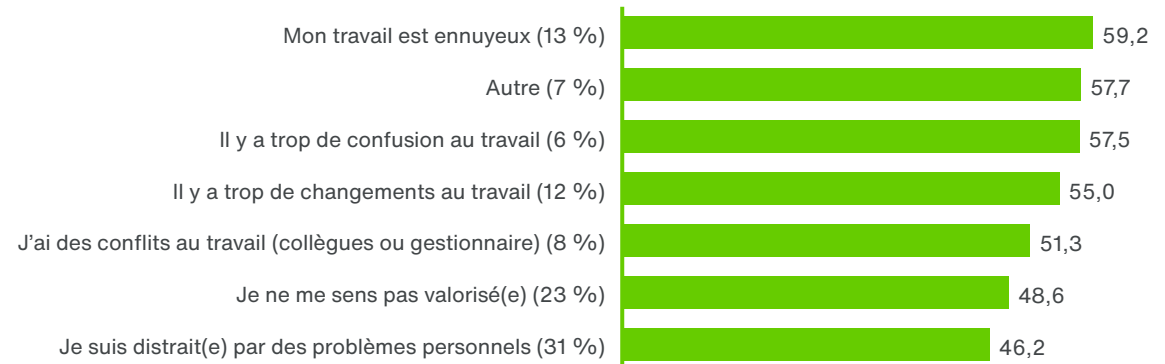
Les problèmes personnels sont la principale cause du manque de motivation chez les travailleurs.

- Près d'un tiers des travailleurs (31 pour cent) sont distraits par des problèmes personnels; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (46,2), soit près de 18 points de moins que la moyenne nationale (64,0)
- Près d'un quart des répondants (23 pour cent) ne se sentent pas valorisés au travail, 13 pour cent déclarent que leur travail est ennuyeux, 12 pour cent indiquent qu'il y a trop de changements au travail, et huit pour cent ont de la difficulté à se motiver au travail en raison de conflits avec les collègues
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires d'avoir de la difficulté à se motiver au travail en raison de conflits avec leurs collègues
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'avoir de la difficulté à se motiver au travail en raison de conflits avec leurs collègues

Principale raison du manque de motivation au travail



Score de l'ISM pour « Principale raison du manque de motivation au travail »

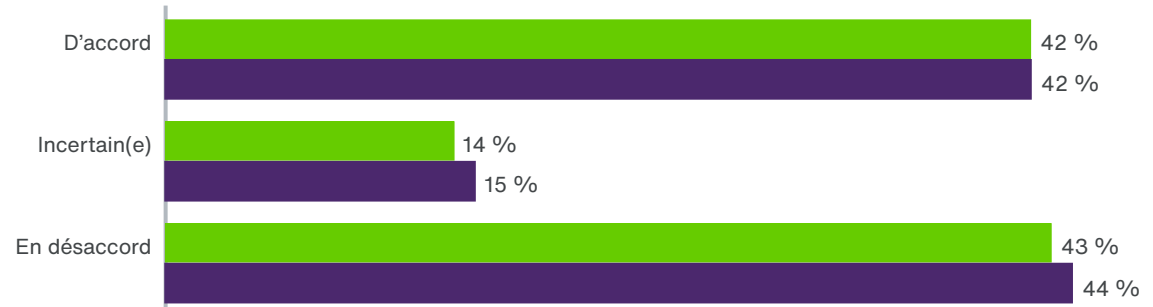


Plus de deux travailleurs sur cinq (42 pour cent) sont souvent épuisés mentalement ou physiquement à la fin de leur journée de travail.

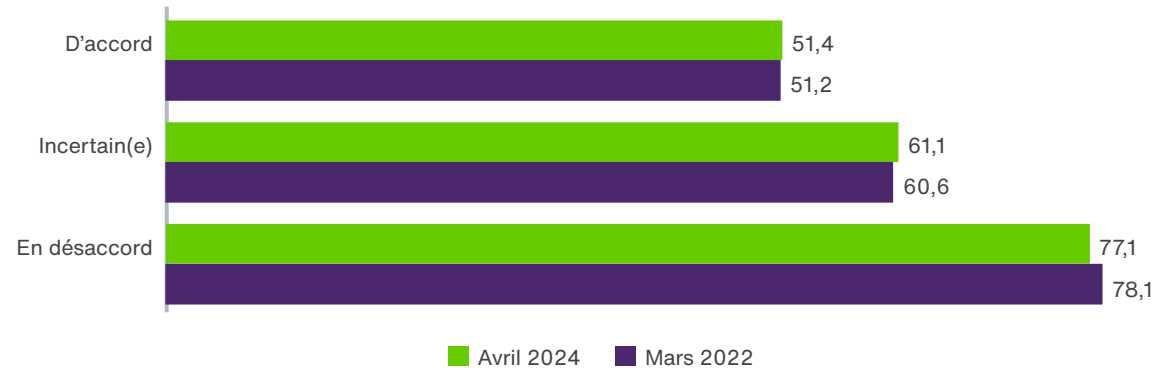
- Le score de santé mentale des 42 pour cent de travailleurs qui se sentent mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail (51,4) est inférieur de près de 26 points à celui des travailleurs disant ne pas être épuisés (77,1) et de près de 16 points à la moyenne nationale (64,0)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 75 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à être épuisés mentalement ou physiquement à la fin de leur journée de travail, ce qui indique que les jeunes travailleurs seraient peut-être plus susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel
- Plus de deux travailleurs sur cinq (43 pour cent) ne se sentent pas épuisés mentalement ou physiquement à la fin de leur journée de travail, et ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (77,1), soit 13 points au-dessus de la moyenne nationale (64,0)



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



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



Plus de la moitié des travailleurs (59 pour cent) ressentent de l'épuisement.

- Près de la moitié des répondants (47 pour cent) déclarent sentir un peu d'épuisement; ce groupe obtient un score de santé mentale (58,0) inférieur de près de 20 points à celui des travailleurs qui ne sentent pas d'épuisement (77,8), et de six points en dessous de la moyenne nationale (64,0)
- Plus d'un répondant sur dix (12 pour cent) déclare se sentir extrêmement épuisé; ce groupe obtient le pire score de santé mentale (40,0), ce qui est près de 38 points en dessous de celui des travailleurs qui ne sentent pas d'épuisement (77,8), et de 24 points sous la moyenne nationale (64,0)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont trois fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à se sentir extrêmement épuisés
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de se sentir extrêmement épuisées
- Plus de deux travailleurs sur cinq (41 pour cent) ne sentent pas d'épuisement, et ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (77,8), soit 14 points de plus que la moyenne nationale (64,0)
- Les personnes sans enfants et les travailleurs de plus de 50 ans sont beaucoup plus susceptibles de ne pas sentir d'épuisement



Ressentez-vous de l'épuisement?



Score de l'ISM pour « Ressentez-vous de l'épuisement? »

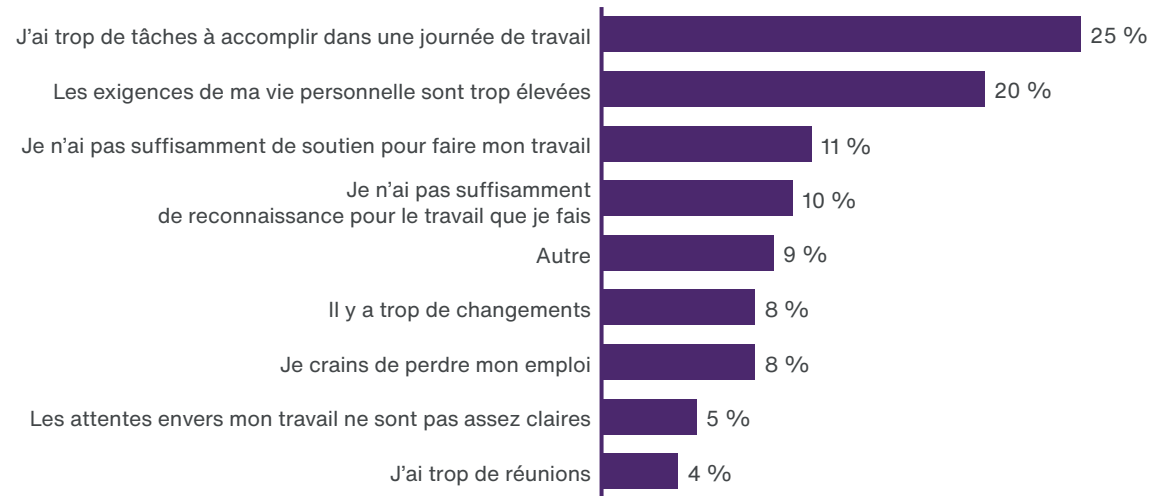


La principale cause de l'épuisement des 59 pour cent de travailleurs qui affirment se sentir épuisés est une surcharge de travail.

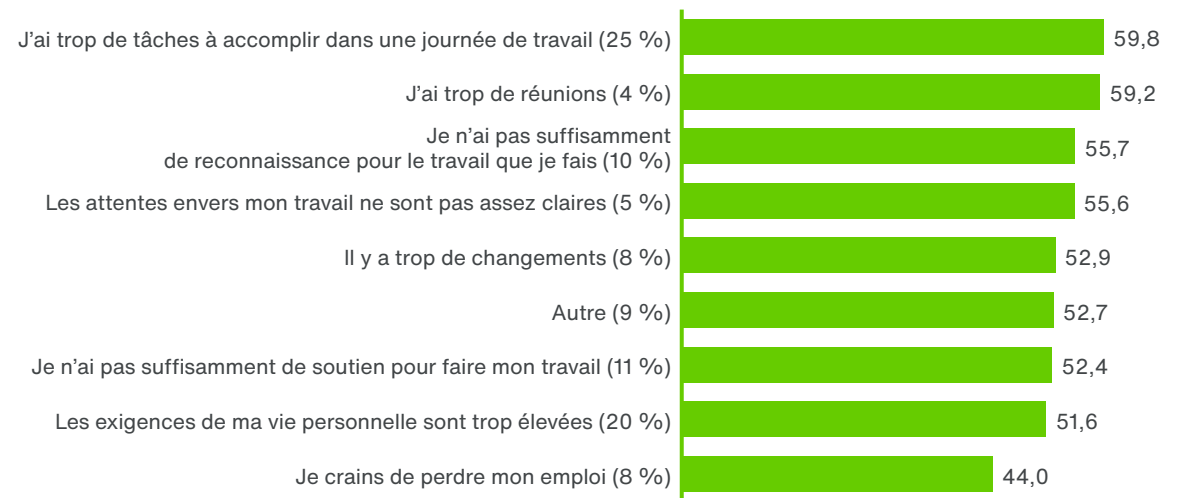
- Le quart des travailleurs épuisés (25 pour cent) attribuent leur épuisement au fait qu'ils ont trop de tâches à accomplir dans une journée de travail, 20 pour cent l'attribuent aux exigences de leur vie personnelle, 11 pour cent évoquent un manque de soutien pour le travail qu'ils font, et 10 pour cent mentionnent un manque de reconnaissance pour le travail qu'ils font
- Les huit pour cent de travailleurs qui craignent de perdre leur emploi obtiennent le pire score de santé mentale (44,0), soit 20 points sous la moyenne nationale (64,0)



Principale raison de l'épuisement



Score de l'ISM pour « Principale raison de l'épuisement »



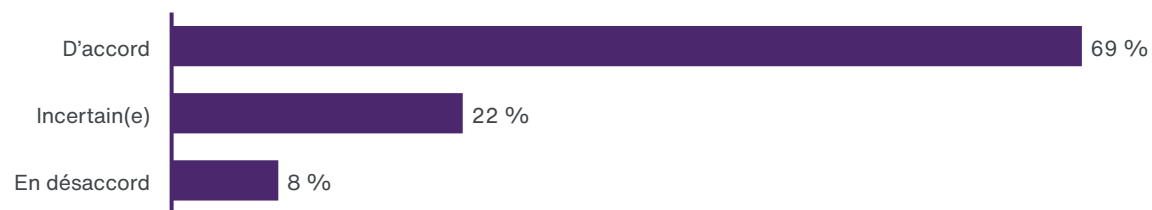
Soutien professionnel en santé mentale.

Trois travailleurs sur dix (30 pour cent) ne sauraient pas où aller chercher de l'aide professionnelle en cas de problème de santé mentale ou en sont incertains.

- Près de sept personnes sur dix (69 pour cent) sauraient où aller chercher de l'aide professionnelle si elles avaient un problème de santé mentale; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (67,0), soit 11 points de plus que les travailleurs qui ne savent pas où aller chercher de l'aide (56,1) et quatre points de plus que la moyenne nationale (64,0)
- Les travailleurs qui savent où aller chercher de l'aide professionnelle en cas de problème de santé mentale sont plus nombreux à affirmer ne pas se sentir épuisés
- Près du tiers des travailleurs (30 pour cent) ne sauraient pas où aller chercher de l'aide professionnelle en cas de problème de santé mentale ou en sont incertains



Si j'avais un problème de santé mentale, je saurais où aller chercher de l'aide professionnelle



Score de l'ISM pour « Si j'avais un problème de santé mentale, je saurais où aller chercher de l'aide professionnelle »



Pourcentage de répondants affirmant ne pas se sentir épuisés parce qu'ils savent où aller chercher de l'aide professionnelle pour un problème de santé mentale

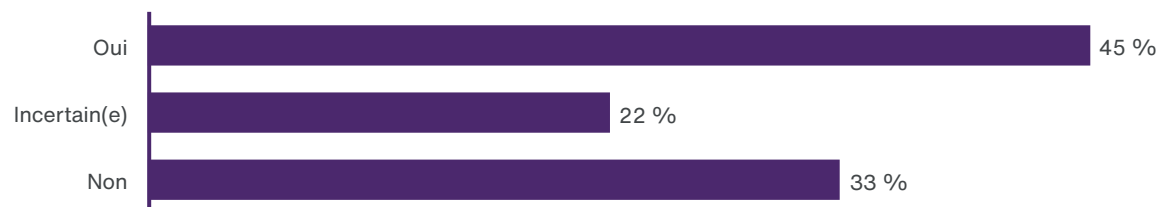


Programme d'aide aux employés (PAE).

Plus de la moitié des travailleurs (55 pour cent) affirment que leur employeur n'offre pas de programme d'aide aux employés ou en sont incertains.

- Les scores de santé mentale des travailleurs qui déclarent que leur employeur n'offre pas de PAE ou qui en sont incertains sont inférieurs d'au moins trois points à celui des travailleurs qui ont accès à un PAE (66,1)
- Près de la moitié des répondants (45 pour cent) affirment que leur employeur offre un PAE; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (66,1), soit trois points de plus que les travailleurs sans PAE (63,3) et deux points de plus que la moyenne nationale (64,0)
- Près d'un quart des travailleurs (23 pour cent) des travailleurs déclarant que leur employeur propose un PAE ont entendu parler de celui-ci pour la dernière fois par le biais de l'intranet ou le site web de leur entreprise, 22 pour cent en ont entendu parler pour la dernière fois lors de l'inscription aux avantages sociaux, 15 pour cent ont entendu parler du PAE par un message électronique, et 13 pour cent en ont entendu parler pour la dernière fois par une affiche sur leur lieu de travail

Avez-vous accès à un PAE offert par votre employeur?



Score de l'ISM pour « Avez-vous accès à un PAE offert par votre employeur? »



À quelle occasion avez-vous vu ou reçu de l'information à propos de votre PAE la dernière fois?



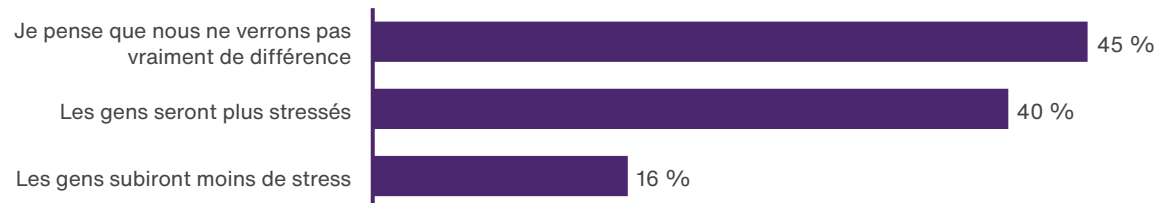
Intelligence artificielle (IA) au travail.

Près de la moitié des travailleurs (45 pour cent) ne s'attendent pas à ce que l'utilisation de l'IA ait une incidence sur le stress professionnel.

- Deux répondants sur cinq (40 pour cent) pensent que les gens seront plus stressés en raison de l'utilisation accrue de l'IA au travail; ce groupe présente le pire score de santé mentale (59,9), soit quatre points sous la moyenne nationale (64,0)
- Un répondant sur six (16 pour cent) pense que les gens subiront moins de stress en raison de l'utilisation accrue de l'IA au travail; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (68,6), soit près de neuf points de plus que ceux qui croient que ce changement donnera lieu à plus de stress (59,9) et quatre points de plus que la moyenne nationale (64,0)



Incidence perçue de l'utilisation accrue de l'IA sur le stress professionnel



Score de l'ISM selon « Incidence perçue de l'utilisation accrue de l'IA sur le stress professionnel »

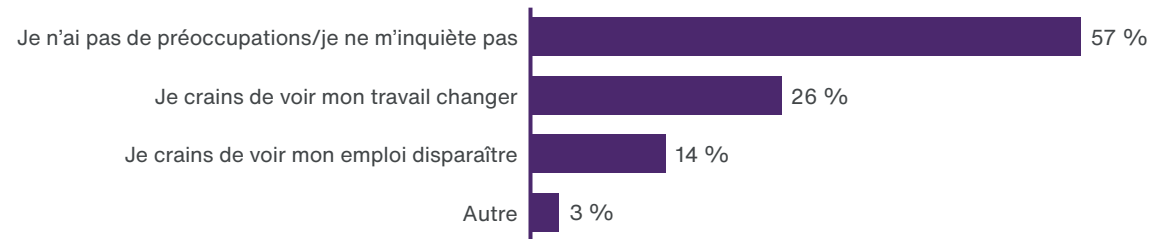


Plus de la moitié des travailleurs (57 pour cent) n'ont pas de préoccupations relativement à l'utilisation de l'IA au sein de leur entreprise.

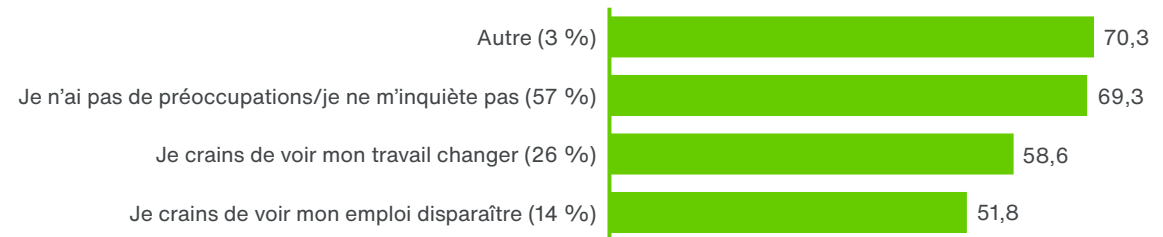
- Le score de santé mentale des 57 pour cent de travailleurs qui ne sont pas préoccupés par l'utilisation de l'IA au sein de leur entreprise (69,3) est supérieur d'au moins 11 points à celui des travailleurs préoccupés, et de plus de cinq points à la moyenne nationale (64,0)
- Plus du quart des répondants (26 pour cent) craignent que leur emploi change et 14 pour cent craignent qu'il soit supprimé
- Les 14 pour cent de travailleurs qui craignent que leur emploi soit supprimé en raison de l'utilisation de l'IA au sein de leur entreprise obtiennent le pire score de santé mentale (51,8)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 70 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de craindre que leur emploi soit supprimé
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$ de craindre que leur emploi soit supprimé
- Les gestionnaires sont 40 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de craindre que leur emploi change



Préoccupations relatives à l'utilisation de l'IA au travail



Score de l'ISM pour « Préoccupations relatives à l'utilisation de l'IA au travail »



Huit travailleurs sur dix (80 pour cent) n'ont pas utilisé d'outils d'IA pour accomplir quoi que ce soit au travail.

- Quatre répondants sur cinq (80 pour cent) n'ont pas utilisé d'outils d'IA pour accomplir quoi que ce soit au travail; ce groupe présente le meilleur score de santé mentale (64,4), légèrement au-dessus de celui des travailleurs qui ont utilisé des outils d'IA pour leur travail (63,2) et de la moyenne nationale (64,0)
- Un répondant sur cinq (20 pour cent) a utilisé des outils d'IA pour faire une partie de son travail; ce groupe présente un score de santé mentale (63,2) légèrement moins élevé que celui des travailleurs qui n'ont pas utilisé des outils d'IA pour leur travail (64,4)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont presque trois fois plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à avoir utilisé des outils d'IA pour accomplir une partie de leur travail
- Les gestionnaires sont deux fois et demie plus susceptibles que les non-gestionnaires à avoir utilisé des outils d'IA pour accomplir une partie de leur travail
- Les travailleurs les plus nombreux à déclarer utiliser l'IA sont ceux des secteurs suivants : médias et télécommunications; technologie; services professionnels, scientifiques et techniques; information et culture; et services financiers et assurances

Avez-vous utilisé des outils d'IA pour accomplir quoi que ce soit au travail?



Score de l'ISM pour « Avez-vous utilisé des outils d'IA pour accomplir quoi que ce soit au travail? »



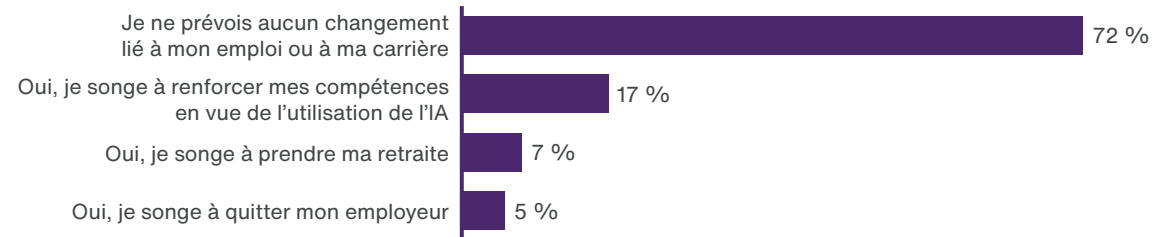
Cinq principaux secteurs d'activité qui utilisent le plus l'IA	
Médias et télécommunications	44 %
Technologie	38 %
Services professionnels, scientifiques et techniques	28 %
Information et culture (excluant les médias et télécommunications)	27 %
Services financiers et assurances	27 %

Près de trois travailleurs sur dix (29 pour cent) envisagent un changement en raison de l'utilisation d'outils d'IA au travail.

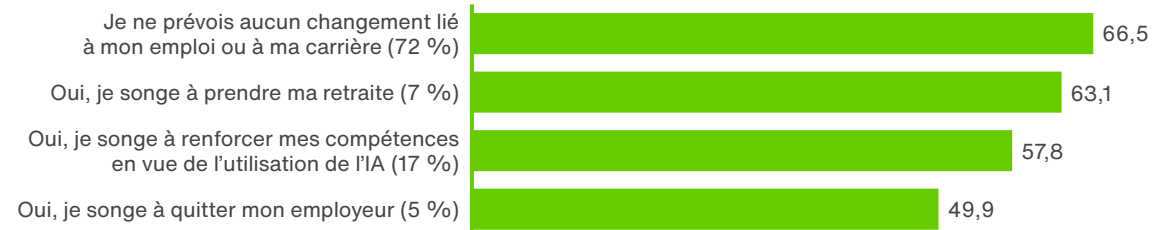
- Près d'une personne sur cinq (17 pour cent) songe à renforcer ses compétences en vue de l'utilisation de l'IA et sept pour cent songent à prendre leur retraite
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont presque trois fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de songer à renforcer leurs compétences en vue de l'utilisation de l'IA
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les non-gestionnaires de songer à renforcer leurs compétences en vue de l'utilisation de l'IA
- Les parents sont près de deux fois plus susceptibles que les personnes sans enfants de songer à renforcer leurs compétences en vue de l'utilisation de l'IA
- Près des trois quarts des répondants (72 pour cent) n'envisagent pas de changement en raison de l'utilisation de l'IA au travail; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (66,5), soit plus de deux points au-dessus de la moyenne nationale (64,0)
- Ce sont les cinq pour cent de travailleurs qui songent à quitter leur employeur en raison de l'utilisation d'outils d'IA au travail qui obtiennent le pire score de santé mentale (49,9), soit près de 17 points de moins que les travailleurs qui n'envisagent aucun changement (66,5) et 14 points de moins que la moyenne nationale (64,0)



Envisagez-vous un changement en raison de l'arrivée des outils d'IA au travail?



Score de l'ISM pour « Envisagez-vous un changement en raison de l'arrivée des outils d'IA au travail? »



Davantage de travailleurs ne croient pas que l'IA aura une incidence sur leur secteur d'activité, comparativement aux travailleurs qui prévoient une incidence positive ou négative.

- Près de deux répondants sur cinq (36 pour cent) croient que l'IA n'aura pas d'incidence sur leur secteur d'activité; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (66,9), soit trois points de plus que la moyenne nationale (64,0)
- Le tiers des répondants (33 pour cent) croient que l'IA aura une incidence positive sur leur secteur d'activité; ce groupe affiche un score de santé mentale (66,6) qui est près de neuf points plus élevé que celui des travailleurs qui croient que l'IA aura une incidence négative (57,8) et près de trois points plus élevé que la moyenne nationale (64,0)
- Près d'un tiers (31 pour cent) des répondants croient que l'IA aura une incidence négative sur leur secteur d'activité; ce groupe affiche le pire score de santé mentale (57,8), soit plus de six points en dessous de la moyenne nationale (64,0)
- Les travailleurs des secteurs de la technologie (48 pour cent), des services publics (46 pour cent), et des services financiers et assurances (45 pour cent) sont les plus nombreux à prévoir une incidence positive
- Les travailleurs des secteurs des arts, spectacles et loisirs (20 pour cent), de l'agriculture, foresterie, pêche et chasse (24 pour cent), et de la restauration (25 pour cent) sont les moins nombreux à prévoir une incidence positive



Incidence perçue de l'IA sur le secteur d'activité



Score de l'ISM pour « Incidence perçue de l'IA sur le secteur d'activité »



Près de la moitié des répondants (46 pour cent) croient que l'IA aura une incidence positive sur les soins de santé.

- Les 46 pour cent de travailleurs qui croient que l'IA aura une incidence positive sur les soins de santé obtiennent le meilleur score de santé mentale (66,4), soit plus de sept points de plus que les travailleurs qui croient que l'IA aura une incidence négative sur les soins de santé (59,1) et deux points de plus que la moyenne nationale (64,0)
- Plus du quart des travailleurs (28 pour cent) croient que l'IA aura une incidence négative sur les soins de santé; ce groupe a le plus faible score de santé mentale (59,1), soit cinq points de moins que la moyenne nationale (64,0)



Incidence perçue de l'IA sur les soins de santé



Score de l'ISM pour « Incidence perçue de l'IA sur les soins de santé »



Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS

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 aident à prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et indiquent 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 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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 5 et le 15 avril 2024.

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 :

Santé mentale à risque : 0 à 49

Santé mentale précaire : 50 à 79

Santé mentale 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. Écrivez à ISM@telushealth.com





www.telussante.com

