



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Juillet 2023

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir pour juillet 2023	3
2. 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
Santé mentale par sexe et par âge	12
Santé mentale par situation d'emploi.....	12
Fonds d'urgence	12
3. Indice de santé mentale par province	13
4. Indice de santé mentale par secteur d'activité.....	15
5. Pleins feux sur	16
Roulement de personnel	16
Culture du milieu de travail et roulement de personnel.....	19
Maîtrise de ses émotions.....	21
Maîtrise de ses finances	22
Maîtrise de sa santé	23
Maîtrise de son travail.....	24
Amélioration du sentiment de maîtrise	25
Usage de médicaments pour un problème de santé mentale	26
Relations	30
6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS.....	33
Méthodologie	33
Calculs	33
Données et analyses supplémentaires	33

Ce que vous devez retenir pour juillet 2023.

1. Après être demeuré au même niveau pendant trois mois, le score de santé mentale des travailleurs canadiens s'est amélioré en juillet.

- S'établissant à 65,2, le score de santé mentale des travailleurs canadiens s'est amélioré de plus d'un demi-point par rapport au mois précédent
- 31 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 45 pour cent présentent un risque modéré et 25 pour cent ont un faible risque de souffrir d'un problème de santé mentale
- Tous les scores secondaires de santé mentale se sont améliorés de juin à juillet
- Entre juin 2023 et juillet 2023, les scores de santé mentale ont diminué à Terre-Neuve-et-Labrador, en Saskatchewan, dans les Maritimes et en Colombie-Britannique, tandis qu'ils ont augmenté dans les autres provinces
- Les gestionnaires continuent d'afficher un score de santé mentale plus élevé que les non-gestionnaires et que la moyenne nationale

2. Plus d'un travailleur sur cinq envisage de quitter son poste.

- 35 pour cent des gestionnaires ont connu une augmentation du taux de roulement du personnel au cours de la dernière année
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à envisager de quitter leur poste ou à avoir changé d'emploi au cours de la dernière année
- 20 pour cent ont quitté leur emploi ou songent à le quitter pour de meilleures possibilités de carrière
- 12 pour cent ont quitté leur emploi ou songent à le quitter pour de meilleurs avantages sociaux
- Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à indiquer que l'impression d'être sous-estimées constitue la principale raison pour laquelle elles ont quitté leur emploi ou songent à le quitter
- Des scores plus élevés pour la culture du milieu de travail sont associés à un roulement de personnel plus faible, à une meilleure santé mentale et à une plus grande productivité au travail



souhaitent mieux maîtriser leurs finances



souhaitent mieux maîtriser leur santé



des travailleurs ont pris des médicaments pour un problème de santé mentale



disent avoir mis plus d'un an avant de trouver un traitement efficace

Des scores plus élevés pour la culture du milieu de travail sont associés à un roulement de personnel plus faible

3. Près d'un tiers des travailleurs veulent mieux maîtriser leur santé.

- 38 pour cent veulent mieux maîtriser leurs finances
- 31 pour cent veulent mieux maîtriser leur santé
- 20 pour cent veulent mieux maîtriser leurs émotions
- Le score de santé mentale des travailleurs qui maîtrisent pleinement leur travail est supérieur de 36 points à celui des travailleurs qui estiment n'avoir aucune maîtrise dans ce domaine et de plus de 15 points à la moyenne nationale
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à estimer n'avoir aucune maîtrise de leurs émotions ou de leurs finances
- Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à estimer n'avoir aucune maîtrise de leur travail, de leurs finances ou de leur santé

4. Parmi les travailleurs qui ont pris des médicaments pour un problème de santé mentale, près de la moitié ont dû essayer plusieurs médicaments ou dosages pour traiter leur problème.

- 23 pour cent des travailleurs ont pris des médicaments pour un problème de santé mentale
- 46 pour cent indiquent avoir essayé plus d'un médicament
- 32 pour cent disent avoir mis plus d'un an avant de trouver un traitement efficace
- 12 pour cent essaient toujours de trouver le bon médicament ou le bon dosage pour traiter leur problème
- Le score de santé mentale des travailleurs qui essaient toujours de trouver le bon médicament ou le bon dosage est inférieur de 27 points à la moyenne nationale et de 22 points à celui des travailleurs dont le premier médicament ou dosage s'est révélé efficace
- Les femmes et les travailleurs de moins de 40 ans sont plus nombreux à avoir pris des médicaments pour traiter un problème de santé mentale

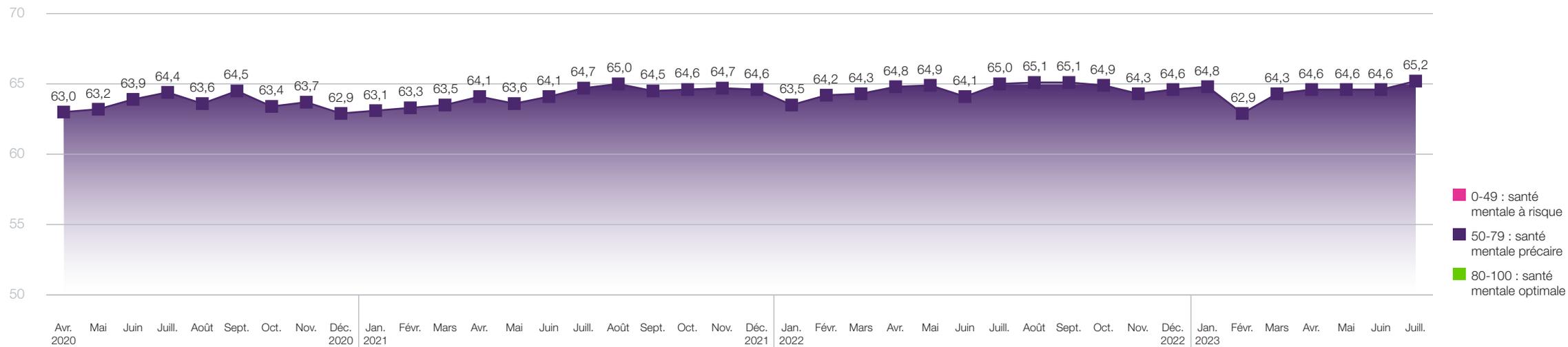
5. Près d'un tiers des travailleurs disent que le travail a une incidence principalement positive sur leurs relations personnelles.

- 31 pour cent de ceux indiquant que le travail a une incidence principalement positive sur leurs relations personnelles obtiennent un score de santé mentale supérieur de 22 points par rapport à celui des travailleurs signalant une incidence principalement négative
- 30 pour cent de ceux indiquant que leur relation avec leur partenaire ou conjoint a une incidence principalement positive sur leur travail obtiennent un score de santé mentale supérieur de près de 25 points par rapport à celui des travailleurs signalant une incidence principalement négative

Indice de santé mentale.

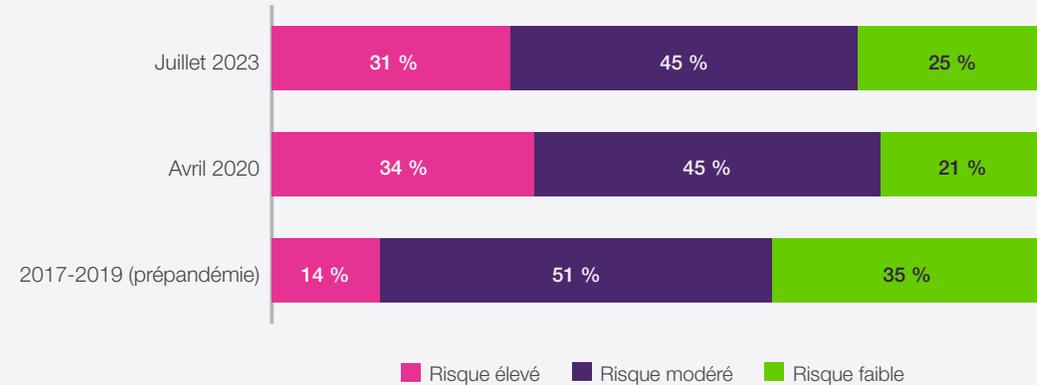
L'Indice de santé mentale (ISM) global pour juillet 2023 s'établit à 65,2. Après trois mois de stabilité, la santé mentale des travailleurs canadiens s'est améliorée de plus d'un demi-point en juillet 2023.

ISM : mois actuel Juillet 2023	Juin 2023
65,2	64,6



Risque pour la santé mentale.

En juillet 2023, 31 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 45 pour cent présentent un risque modéré et 25 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Plus de trois ans après le lancement de l'Indice en avril 2020, il y a eu une réduction de seulement trois pour cent des travailleurs à risque élevé et une augmentation de seulement quatre pour cent des travailleurs à faible risque.



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.

Depuis plus d'un an, le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible correspond à la mesure du risque d'anxiété (59,2). Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,9), à la dépression (63,6), à la productivité (63,7), à l'optimisme (66,5) et au risque financier (69,8). La santé psychologique générale (72,5) demeure le score de santé mentale le plus favorable en juillet 2023.

- Pour le quinzième mois consécutif, l'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas,
- Tous les scores secondaires se sont améliorés par rapport au mois dernier.
- Les scores secondaires liés à l'anxiété, à la dépression et à la productivité ont atteint leurs plus hauts sommets depuis le lancement de l'Indice en avril 2020.

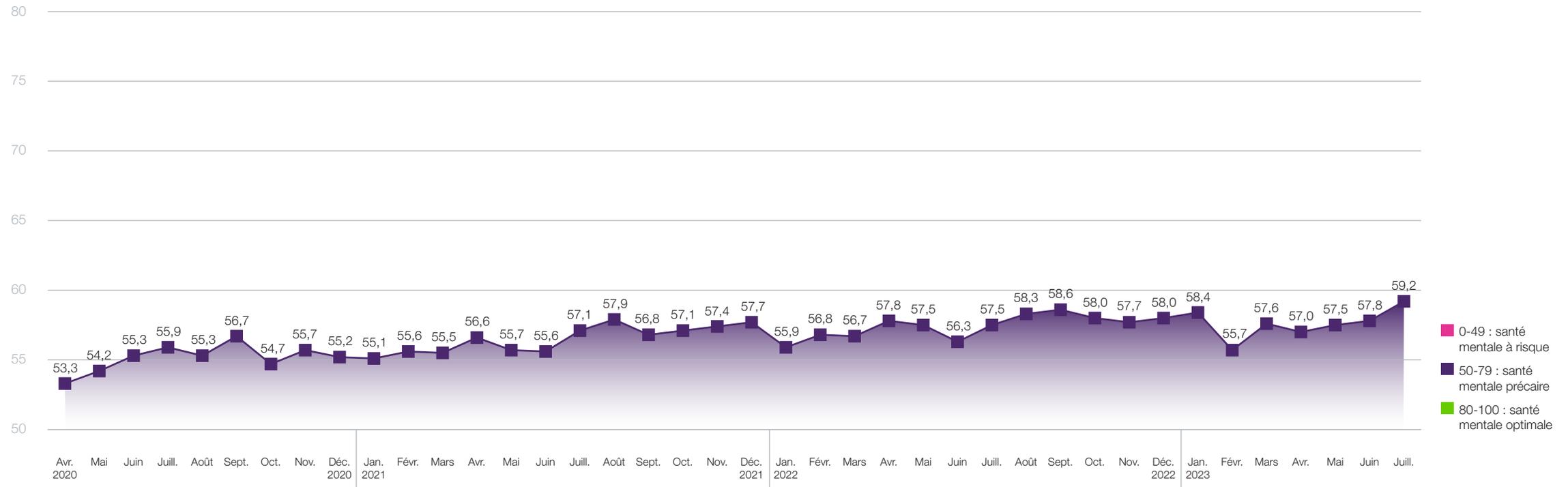
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Juillet 2023	Juin 2023
Anxiété	59,2	57,8
Isolement	60,9	60,0
Dépression	63,6	63,1
Productivité	63,7	63,0
Optimisme	66,5	66,3
Risque financier	69,8	69,5
Santé psychologique	72,5	72,0



Anxiété

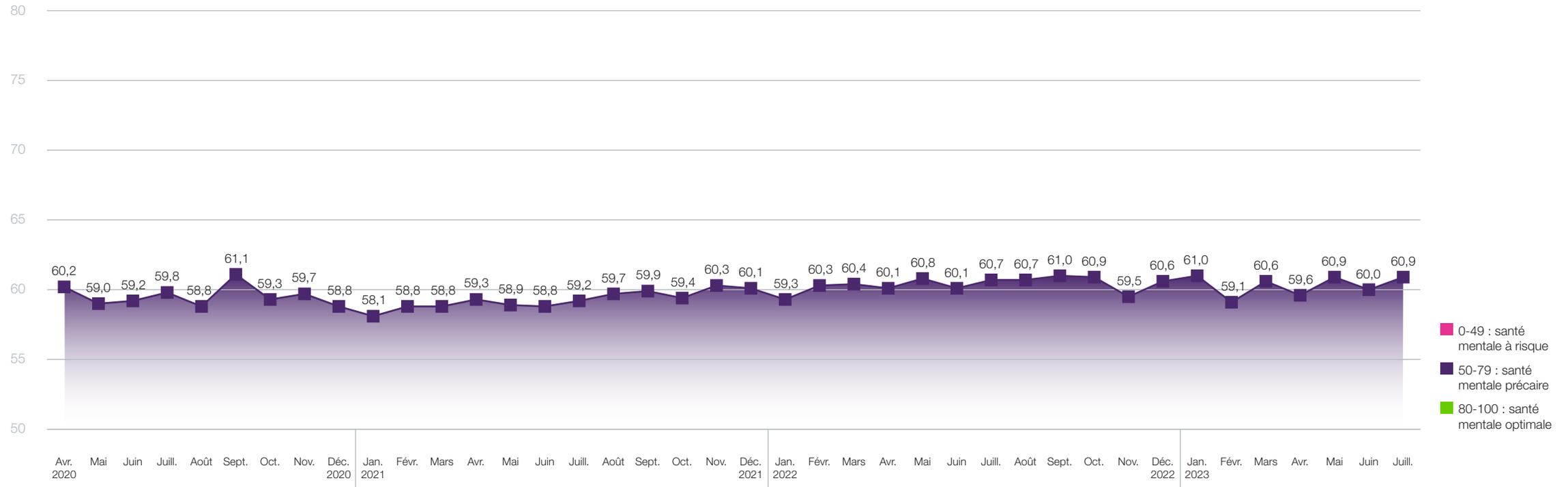
Le score secondaire relatif à l'anxiété a fluctué depuis le lancement de l'Indice en avril 2020, bien qu'il y ait une tendance générale à l'amélioration. Après avoir atteint un sommet en septembre 2022 (58,6), ce score a diminué jusqu'en février 2023, malgré deux mois d'amélioration modeste au cours de cette période. Une amélioration considérable de 1,9 point a été observée en mars 2023.

En juillet 2023, le score relatif à l'anxiété (59,2) s'est amélioré considérablement par rapport au mois précédent, pour atteindre son plus haut sommet depuis le lancement de l'Indice en avril 2020. Malgré cela, l'anxiété continue d'afficher le score le plus faible parmi l'ensemble des scores secondaires pour un 15^e mois consécutif.



Isolement

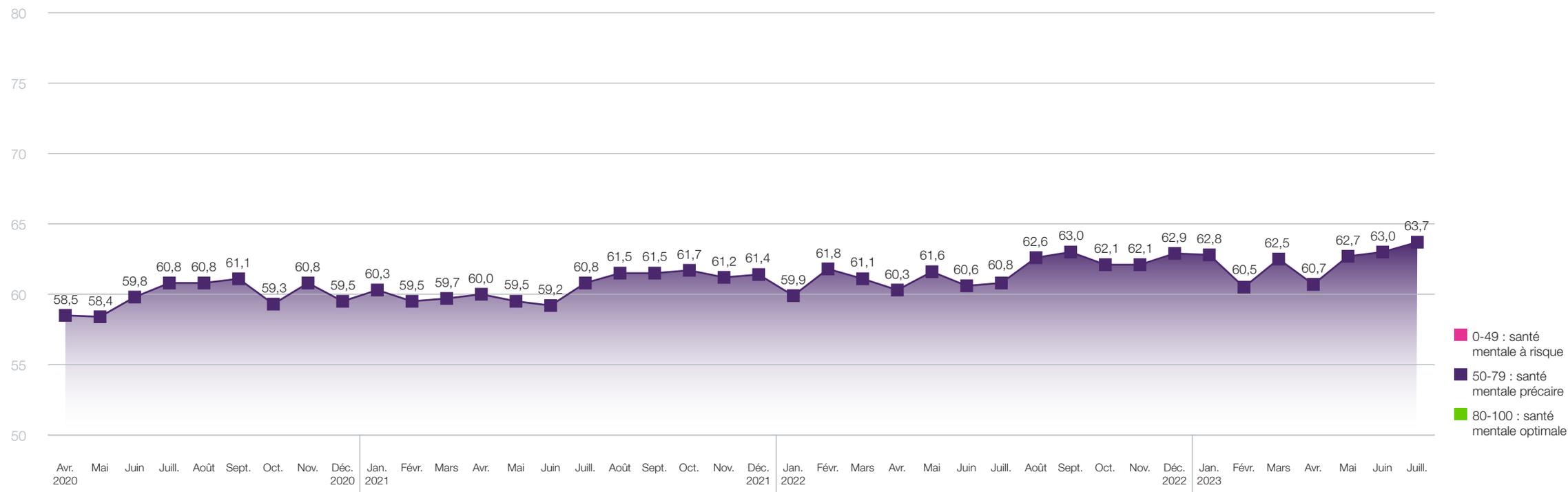
C'est en janvier 2021 que l'on a observé le score secondaire relatif à l'isolement le plus faible (58,1). De janvier 2021 à septembre 2022, le score secondaire relatif à l'isolement a réalisé des progrès notables. Depuis septembre 2022, les scores relatifs à l'isolement ont fluctué, accusant des baisses marquées, suivies de fortes augmentations. En juillet 2023, le score relatif à l'isolement s'est amélioré de près d'un point par rapport au mois de juin.



Productivité

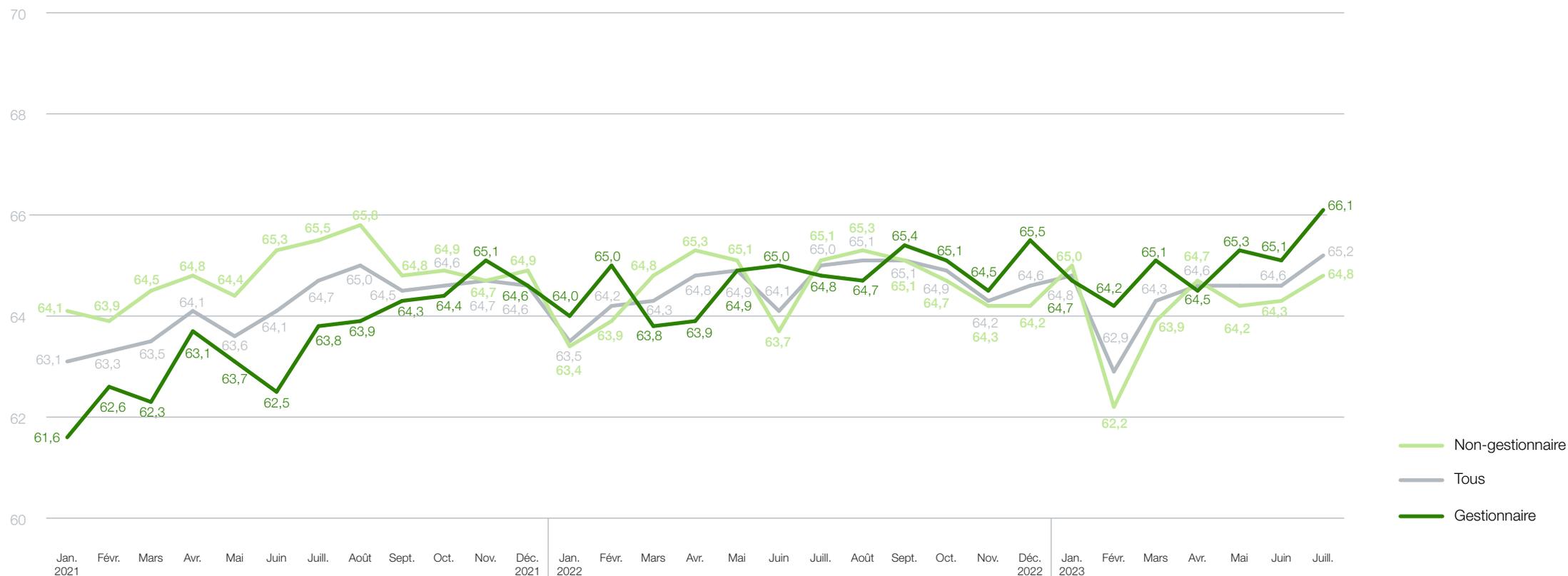
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence négative de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence de la santé mentale sur la productivité 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. En avril 2023, le score lié à la productivité a de nouveau connu une forte baisse. Cependant, il a fortement rebondi en mai et continue de s'améliorer, ayant augmenté d'un modeste 0,7 point entre juin et juillet 2023. Le score secondaire lié à la productivité a atteint son plus haut sommet depuis le lancement de l'Indice en avril 2020.



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, on a observé une forte baisse des scores de santé mentale des non-gestionnaires. Depuis février 2023, les scores de santé mentale des gestionnaires sont généralement plus élevés que ceux des non-gestionnaires. En juillet 2023, les scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires se sont améliorés par rapport au mois précédent.



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 juillet 2023, le score de santé mentale des femmes était de 62,5, contre 68,0 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 travailleurs avec et sans enfants depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. Plus de trois ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (62,7) que ceux qui n'en ont pas (66,2)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des participants sont sans emploi¹ et huit 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 (53,6), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (56,3), de ceux présentement sans emploi (64,9) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (66,1)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (66,1) à celui des non-gestionnaires (64,8)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale plus bas (63,2) que les travailleurs du secteur des services (65,8) et les travailleurs de bureau (65,5)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (68,2)
- Ce sont les répondants travaillant pour une entreprise ayant entre 51 et 100 employés qui affichent le score de santé mentale le plus bas (62,9)



Fonds d'urgence

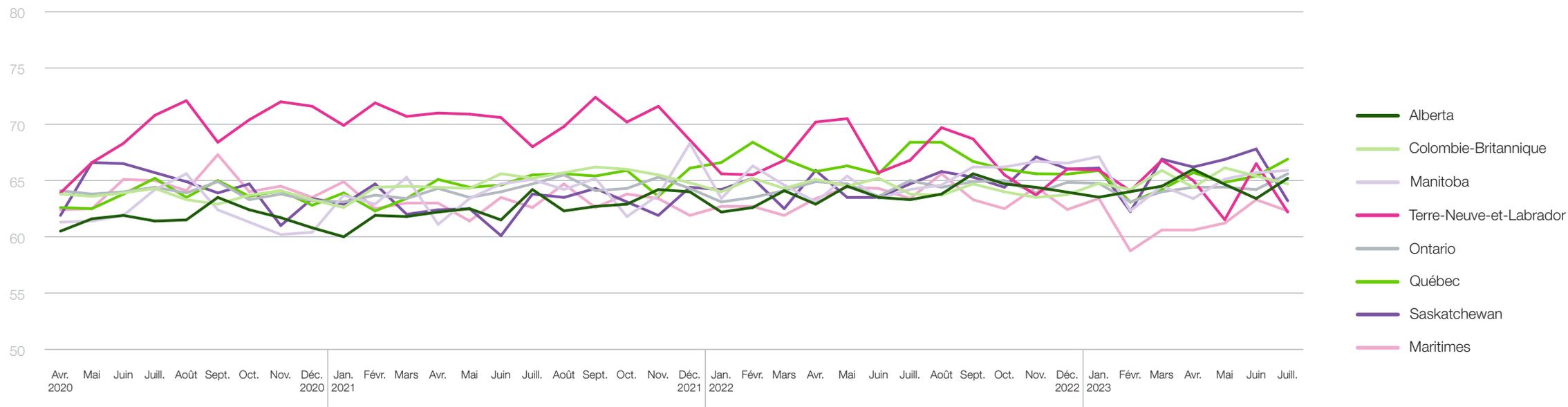
- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (49,9) que l'ensemble du groupe (65,2). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 70,9

¹ Les participants à l'ISM qui ont été à l'emploi dans les 6 derniers mois sont inclus dans l'enquête.

Indice de santé mentale par province.

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux ont fluctué. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador et dans les Maritimes, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblent. Entre juin 2023 et juillet 2023, les scores de santé mentale ont diminué à Terre-Neuve-et-Labrador, en Saskatchewan, dans les Maritimes et en Colombie-Britannique, tandis qu'ils ont augmenté dans les autres provinces.

- La plus grande amélioration du score en santé mentale a été constatée en Alberta, avec une hausse de près de deux points par rapport au mois précédent.
- Avec une baisse de 4,3 points, Terre-Neuve-et-Labrador obtient le score de santé mentale le plus faible (62,2) en juillet 2023.



Situation d'emploi	Juill. 2023	Juin 2023
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	66,1	65,4
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	56,3	56,6
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	53,6	55,5
Présentement sans emploi	64,9	60,7

Groupe d'âge	Juill. 2023	Juin 2023
20 à 29 ans	53,8	55,2
30 à 39 ans	59,8	58,5
40 à 49 ans	62,2	62,1
50 à 59 ans	66,9	66,1
60 à 69 ans	72,9	72,4

Nombre d'enfants	Juill. 2023	Juin 2023
Aucun	66,2	65,9
1 enfant	62,7	60,5
2 enfants	63,2	62,7
3 enfants ou plus	60,3	58,9

Province	Juill. 2023	Juin 2023
Alberta	65,2	63,4
Colombie-Britannique	64,7	65,4
Manitoba	65,9	65,7
Terre-Neuve-et-Labrador	62,2	66,5
Maritimes	62,3	63,3
Québec	66,9	65,4
Ontario	65,6	64,2
Saskatchewan	63,2	67,8

Sexe	Juill. 2023	Juin 2023
Homme	68,0	66,8
Femme	62,5	62,5

Revenu	Juill. 2023	Juin 2023
Moins de 30 k\$/année	54,7	53,2
30 k\$ à <60 k\$/année	61,1	61,1
60 k\$ à <100 k\$/année	63,9	64,7
100 k\$ à <150 k\$/année	67,6	67,0
150 k\$ ou plus	71,8	69,6

Taille de l'effectif	Juill. 2023	Juin 2023
Travailleur autonome/propriétaire unique	68,2	66,4
2 à 50 employés	66,6	64,4
51 à 100 employés	62,9	63,1
101 à 500 employés	64,2	64,3
501 à 1 000 employés	62,9	62,2
1 001 à 5 000 employés	66,7	65,7
5 001 à 10 000 employés	64,3	63,9
Plus de 10 000 employés	65,2	66,0

Gestionnaire	Juill. 2023	Juin 2023
Gestionnaire	66,1	65,1
Non-gestionnaire	64,8	64,3

Environnement de travail	Juill. 2023	Juin 2023
Secteur ouvrier	63,2	62,6
Bureau	65,5	65,2
Services	65,8	64,3

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 juillet 2023, les employés qui travaillent dans le secteur des services d'administration et de soutien obtiennent le score de santé mentale le plus faible (58,3), suivis des employés du secteur de l'information et de la culture (58,5) et de ceux de la restauration (59,1).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs de l'automobile (72,3), de l'extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière (69,2) et des services professionnels, scientifiques et techniques (68,8) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

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



Secteur d'activité	Juillet 2023	Juin 2023	Variation
Hébergement	68,6	60,7	7,9
Automobile	72,3	65,9	6,3
Construction	67,4	63,3	4,1
Entreposage	61,4	57,6	3,7
Services immobiliers, de location et de location à bail	67,3	65,0	2,3
Transport	66,9	65,2	1,8
Services d'enseignement	65,9	64,3	1,6
Autre	65,2	63,9	1,4
Technologie	64,7	63,4	1,3
Arts, spectacles et loisirs	63,6	62,5	1,1
Soins de santé et assistance sociale	62,5	61,5	1,0
Commerce de gros	66,2	65,7	0,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	67,9	67,5	0,5
Administrations publiques	68,1	67,7	0,4
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	69,2	69,1	0,1
Commerce de détail	64,9	64,9	0,0
Médias et télécommunications	59,8	59,9	-0,2
Fabrication	67,4	68,1	-0,7
Services financiers et assurances	64,7	65,5	-0,8
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	60,5	61,3	-0,8
Services d'administration et de soutien	58,3	60,0	-1,8
Services professionnels, scientifiques et techniques	68,8	70,6	-1,8
Restauration	59,1	61,0	-1,9
Information et culture	58,5	62,1	-3,6
Services publics	60,0	65,4	-5,4

Pleins feux sur...

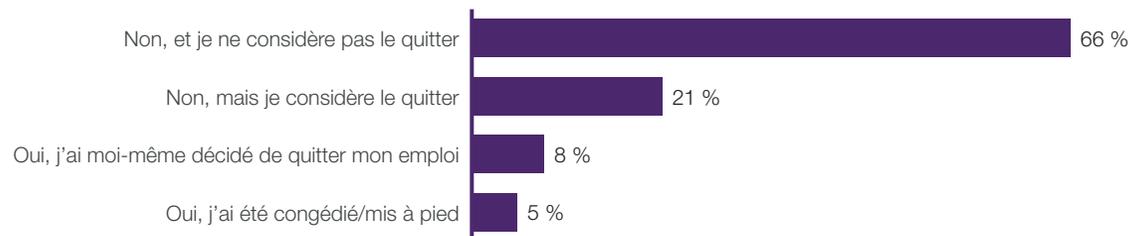
Roulement de personnel.

On a demandé aux travailleurs s'ils avaient changé d'emploi au cours de la dernière année.

- Deux tiers (66 pour cent) n'envisagent pas de quitter leur emploi. Ce groupe obtient un score de santé mentale (69,4) qui est supérieur de quatre points à la moyenne nationale (65,2)
- Plus d'un travailleur sur cinq (21 pour cent) songe à quitter son emploi. Le score de santé mentale de ce groupe (56,3) est inférieur de 13 points à celui des travailleurs qui n'envisagent pas de quitter leur emploi (69,3) et de neuf points à la moyenne nationale (65,2)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à envisager de quitter leur poste
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à indiquer un changement d'emploi au cours de la dernière année



Avez-vous changé d'emploi au cours de la dernière année?



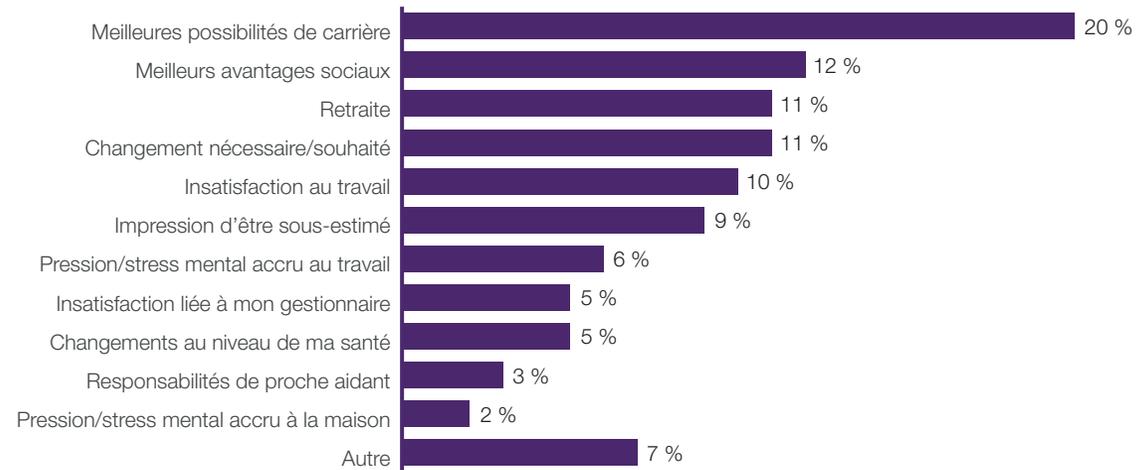
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Avez-vous changé d'emploi au cours de la dernière année? »



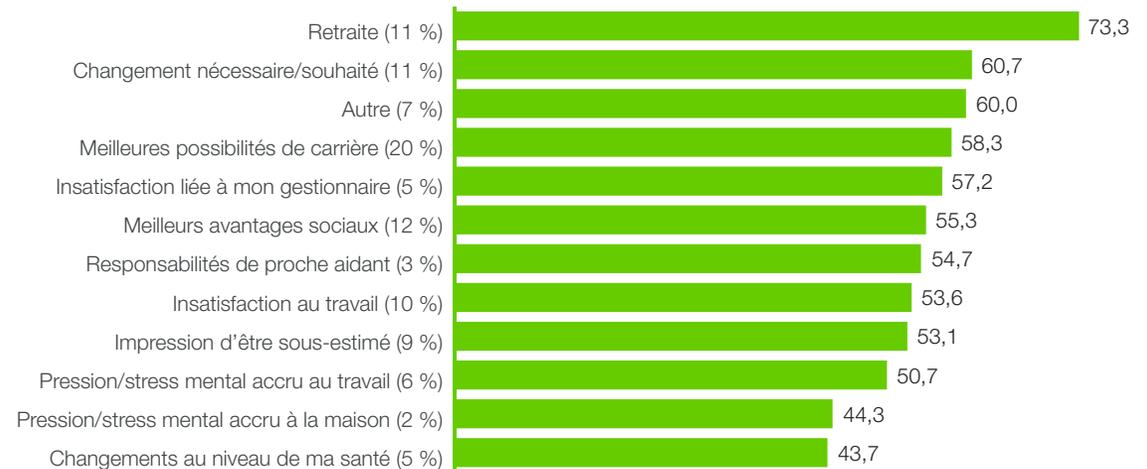
On a demandé aux travailleurs qui ont quitté leur emploi ou qui songent à le quitter ce qui les motivait à prendre une telle décision.

- Un travailleur sur cinq (20 pour cent) indique que l'intention d'obtenir de meilleures possibilités de carrière constitue la principale raison d'un changement d'emploi, suivie de la recherche de meilleurs avantages sociaux (12 pour cent)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à indiquer que l'intention d'obtenir de meilleures possibilités de carrière constitue la principale raison d'un changement d'emploi
- Les travailleurs qui mentionnent un changement au niveau de leur santé comme raison les motivant à changer d'emploi présentent le pire score de santé mentale (43,7), inférieur de plus de 21 points à la moyenne nationale (65,2)
- Le meilleur score de santé mentale (73,3) est obtenu par 11 pour cent des travailleurs qui indiquent un départ à la retraite comme principale raison les ayant motivés à quitter leur emploi
- Les femmes sont 65 pour cent plus nombreuses que les hommes à indiquer que l'impression d'être sous-estimées constitue la principale raison d'un changement d'emploi
- Les parents sont deux fois plus nombreux que les personnes sans enfants à indiquer que la principale raison d'un changement d'emploi est liée à la recherche de meilleurs avantages sociaux

Principale raison d'un changement d'emploi



Score de l'ISM en fonction de la principale raison d'un changement d'emploi



On a demandé aux gestionnaires s'ils avaient connu une augmentation du taux de roulement du personnel au cours de la dernière année.

- Plus d'un tiers des gestionnaires (35 pour cent) ont connu une augmentation du taux de roulement du personnel au cours de la dernière année. Le score de santé mentale de ce groupe (61,7) est inférieur de près de 10 points à celui des gestionnaires qui n'ont pas connu une augmentation du taux de roulement du personnel (71,4) et de plus de trois points à la moyenne nationale (65,2)



En tant que gestionnaire, avez-vous connu une augmentation du taux de roulement du personnel au cours des 12 derniers mois?



Score de l'ISM à la question « En tant que gestionnaire, avez-vous connu une augmentation du taux de roulement du personnel au cours des 12 derniers mois? »



Culture du milieu de travail et roulement de personnel.

En août 2022, l'Indice de santé mentale TELUS a lancé le score de la culture du milieu de travail. On a demandé aux travailleurs d'évaluer sur une échelle de 1 à 5, comportant des connotations opposées, la culture de leur milieu de travail selon neuf dimensions, qui sont les suivantes :

Dimensions		
1	Compétitif	Collaborateur
2	Inflexible	Flexible
3	Lourd	Détendu
4	Formé de cliques	Inclusif
5	Conservateur	Novateur
6	Démotivant	Stimulant
7	Irrespectueux	Respectueux
8	Peu sûr	Sûr
9	Indifférent/hostile	Solidaire

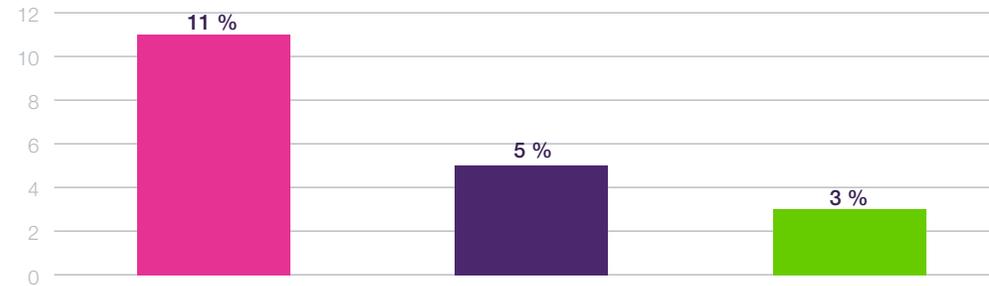
Calculé sur une échelle de 0 à 100, le score de la culture du milieu de travail est une combinaison de ces neuf dimensions. En août 2022, il a été observé que des **scores élevés pour la culture du milieu de travail sont corrélés à une meilleure santé mentale des employés et à une plus grande productivité**, tandis que des scores faibles sont associés à une moins bonne santé mentale et à une plus faible productivité.



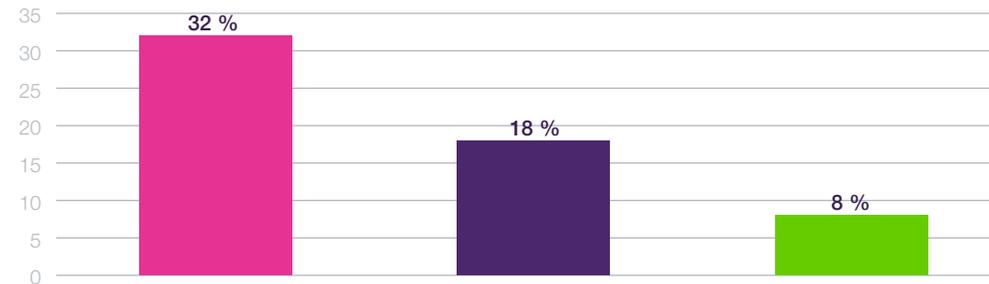
En juillet 2023, 1 100 travailleurs ayant participé à l'enquête sur la culture du milieu de travail en août 2022 ont également fourni des renseignements sur le taux de roulement du personnel.

- Les travailleurs qui présentaient des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un risque élevé (≤ 50) en août 2022 sont près de quatre fois plus susceptibles de signaler avoir quitté leur emploi que les travailleurs ayant obtenu des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un faible risque (≥ 80) en août 2022
- Trente-deux pour cent des travailleurs qui présentaient des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un risque élevé (≤ 50) en août 2022 disent qu'ils songent à quitter leur emploi en juillet 2023. Ils sont quatre fois plus nombreux que les travailleurs ayant obtenu des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un faible risque en août 2022
- Quatre-vingt-six pour cent des travailleurs qui présentaient des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un faible risque (≥ 80) en août 2022 disent qu'ils **ne songent pas** à quitter leur emploi en juillet 2023. Ceux-ci sont 60 pour cent plus nombreux que les travailleurs ayant obtenu des scores liés à la culture du milieu de travail indiquant un risque élevé en août 2022

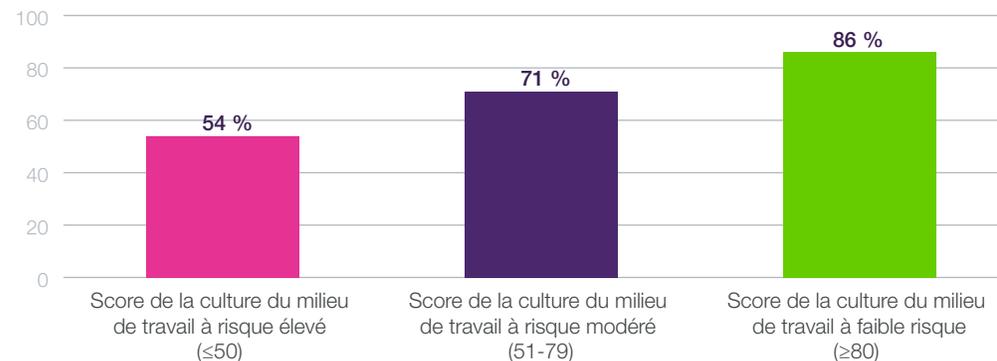
Roulement de personnel en lien avec le score de la culture du milieu de travail



Pourcentage des travailleurs qui songent à quitter leur emploi en lien avec le score de la culture du milieu de travail



Pourcentage des travailleurs qui ne songent pas à quitter leur emploi en lien avec le score de la culture du milieu de travail



Maîtrise de ses émotions.

On a demandé aux travailleurs dans quelle mesure ils estimaient maîtriser leurs émotions.

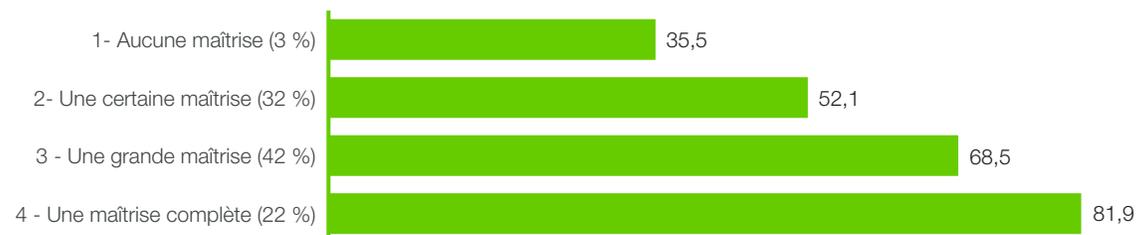
- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) indique avoir une maîtrise complète de ses émotions. Le score de santé mentale de ce groupe (81,9) est supérieur de 46 points à celui des travailleurs qui estiment n'avoir aucune maîtrise (35,5) et près de 17 points au-dessus de la moyenne nationale (65,2)
- Trois pour cent des répondants indiquent n'avoir aucune maîtrise de leurs émotions; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de presque 30 points à la moyenne nationale
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à estimer n'avoir aucune maîtrise de leurs émotions



En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser vos émotions?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser vos émotions? »



Maîtrise de ses finances.

On a demandé aux travailleurs dans quelle mesure ils estimaient maîtriser leurs finances.

- Près d'un quart des répondants (23 pour cent) estiment avoir une maîtrise complète de leurs finances. Le score de santé mentale de ce groupe (79,1) est supérieur de 41 points à celui des travailleurs qui estiment n'avoir aucune maîtrise (38,2) et de 14 points à la moyenne nationale (65,2)
- Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence sont 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs qui n'en ont pas d'estimer avoir une maîtrise complète de leurs finances
- Sept pour cent des répondants indiquent n'avoir aucune maîtrise de leurs finances. Le score de santé mentale de ce groupe (38,2) est inférieur de 27 points à la moyenne nationale (65,2)
- Parmi les travailleurs estimant n'avoir aucun contrôle sur leurs finances :
 - Ceux de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans à estimer n'avoir aucune maîtrise de leurs finances
 - Les travailleurs dont le revenu familial annuel est inférieur à 100 000 \$ sont deux fois plus susceptibles que ceux dont le revenu familial dépasse 100 000 \$ d'estimer n'avoir aucune maîtrise de leurs finances
 - Les femmes sont 60 pour cent plus susceptibles que les hommes à indiquer n'avoir aucune maîtrise de leurs finances

En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser vos finances?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser vos finances? »



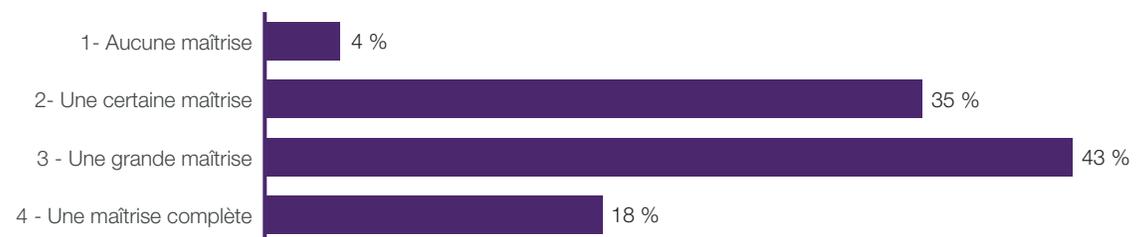
Maîtrise de sa santé.

On a demandé aux travailleurs dans quelle mesure ils estimaient maîtriser leur santé.

- Près d'un répondant sur cinq (18 pour cent) estime avoir une maîtrise complète de sa santé. Le score de santé mentale de ce groupe (80,6) est supérieur de 40 points à celui des travailleurs qui estiment n'avoir aucune maîtrise (41,1) et de plus de 15 points à la moyenne nationale (65,2)
- Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence sont 60 pour cent plus susceptibles que les travailleurs qui n'en ont pas d'estimer avoir une maîtrise complète de leur santé
- Quatre pour cent indiquent n'avoir aucune maîtrise de leur santé. Le score de santé mentale de ce groupe (41,1) est inférieur de plus de 24 points à la moyenne nationale (65,2)
- Les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes à estimer n'avoir aucune maîtrise de leur santé



En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser votre santé?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser votre santé? »

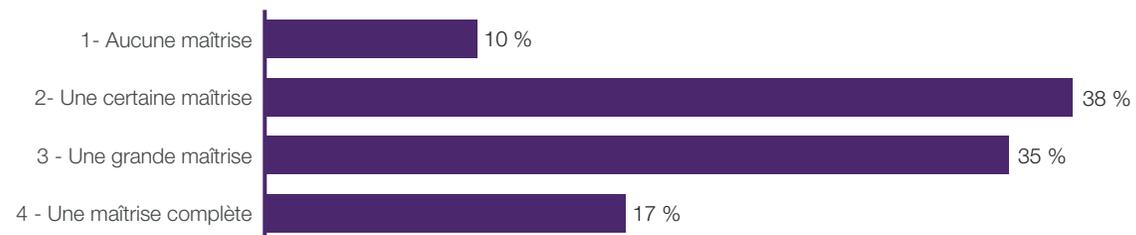


Maîtrise de son travail.

On a demandé aux travailleurs dans quelle mesure ils estimaient maîtriser leur travail.

- Près d'un répondant sur cinq (17 pour cent) estime avoir une maîtrise complète de son travail. Le score de santé mentale de ce groupe (80,6) est supérieur de 36 points à celui des travailleurs qui estiment n'avoir aucune maîtrise (44,5) et de plus de 15 points à la moyenne nationale (65,2)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 40 pour cent plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans d'estimer avoir une maîtrise complète de leur travail
- Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence sont 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs qui n'en ont pas d'estimer avoir une maîtrise complète de leur travail
- Un répondant sur dix (10 pour cent) indique n'avoir aucune maîtrise de son travail. Le score de santé mentale de ce groupe (44,5) est inférieur de presque 21 points à la moyenne nationale
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes à indiquer n'avoir aucune maîtrise de leur travail

En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser votre travail?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « En général, dans quelle mesure estimez-vous maîtriser votre travail? »



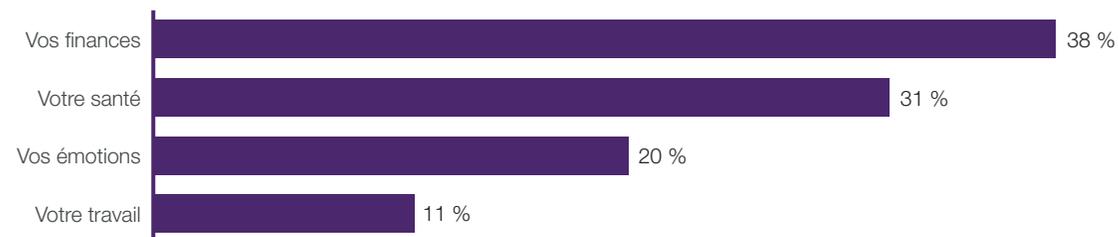
Amélioration du sentiment de maîtrise.

On a demandé aux travailleurs dans quel domaine ils voulaient améliorer le plus leur sentiment de maîtrise.

- Près de deux répondants sur cinq (38 pour cent) veulent améliorer le plus la maîtrise de leurs finances, alors qu'il s'agit de la santé pour 31 pour cent des répondants
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 50 pour cent plus susceptibles de vouloir améliorer la maîtrise de leur santé comparativement aux travailleurs de moins de 40 ans
- Les travailleurs qui veulent améliorer la maîtrise de leurs émotions enregistrent le pire score de santé mentale (61,4), lequel est inférieur de plus de quatre points à celui de la moyenne nationale (65,2)



Dans quel domaine voulez-vous améliorer le plus votre sentiment de maîtrise?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Dans quel domaine voulez-vous améliorer le plus votre sentiment de maîtrise? »



Usage de médicaments pour un problème de santé mentale.

On a demandé aux travailleurs s'ils avaient déjà pris des médicaments d'ordonnance pour traiter un problème de santé mentale.

- Près du quart des répondants (23 pour cent) ont déjà pris des médicaments d'ordonnance pour traiter un problème de santé mentale. Le score de santé mentale de ce groupe (52,5) est inférieur de près de 13 points à la moyenne nationale (65,2)
- Les femmes sont 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à avoir pris des médicaments pour traiter un problème de santé mentale
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 40 pour cent plus susceptibles que les travailleurs de plus de 50 ans à avoir pris des médicaments d'ordonnance pour traiter un problème de santé mentale
- Plus des trois quarts des répondants (77 pour cent) n'ont jamais pris de médicaments d'ordonnance pour un problème de santé mentale; le score de santé mentale de ce groupe (69,0) est près de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (65,2)



Avez-vous déjà pris des médicaments d'ordonnance pour un problème de santé mentale?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Avez-vous déjà pris des médicaments d'ordonnance pour un problème de santé mentale? »



On a demandé aux travailleurs ayant pris des médicaments d'ordonnance pour traiter un problème de santé mentale si le premier médicament qui leur a été prescrit s'est avéré efficace.

- Près de la moitié des répondants (46 pour cent) ont dû essayer plusieurs médicaments ou dosages pour traiter leur problème. Le score de santé mentale de ce groupe (49,5) est inférieur de presque 16 points à la moyenne nationale (65,2)
- Plus de deux répondants sur cinq (42 pour cent) signalent que leurs premiers médicament et dosage prescrits se sont avérés efficaces pour traiter leur problème
- Plus d'un répondant sur dix (12 pour cent) essaie toujours de trouver le bon médicament ou le bon dosage pour traiter son problème. Le score de santé mentale de ce groupe (38,3) est inférieur de 27 points à la moyenne nationale (65,2) et de près de 22 points à celui des répondants dont le premier médicament et dosage se sont révélés efficaces pour traiter leur problème (59,9)

Le premier médicament qu'on vous a prescrit s'est-il avéré efficace?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Le premier médicament qu'on vous a prescrit s'est-il avéré efficace? »

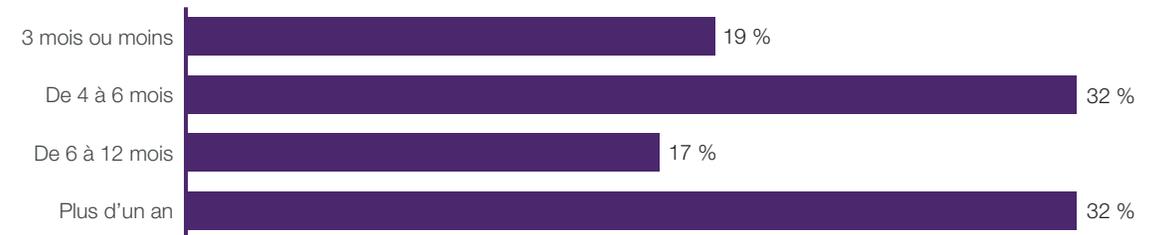


On a demandé aux travailleurs qui ont dû essayer plusieurs médicaments ou dosages pour traiter leur problème quelle avait été la durée nécessaire pour trouver un traitement efficace.

- Près du tiers des répondants (32 pour cent) disent avoir mis plus d'un an avant de trouver un traitement efficace. Une proportion égale de répondants (32 pour cent) signalent avoir mis de 4 à 6 mois pour y parvenir
- Un répondant sur six (17 pour cent) signale avoir mis de 6 à 12 mois avant de trouver un traitement efficace. Le score de santé mentale de ce groupe (43,6) est inférieur de près de 22 points à la moyenne nationale (65,2)



Quelle a été la durée nécessaire pour trouver un traitement efficace?



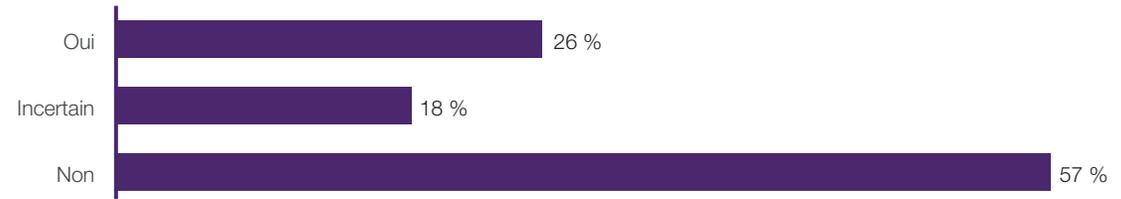
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quelle a été la durée nécessaire pour trouver un traitement efficace? »



Plus d'un quart des travailleurs (26 pour cent) disent qu'un membre de leur famille a déjà pris des médicaments d'ordonnance pour traiter un problème de santé mentale.



Un membre de votre famille a-t-il déjà pris des médicaments d'ordonnance pour un problème de santé mentale?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Un membre de votre famille a-t-il déjà pris des médicaments d'ordonnance pour un problème de santé mentale? »



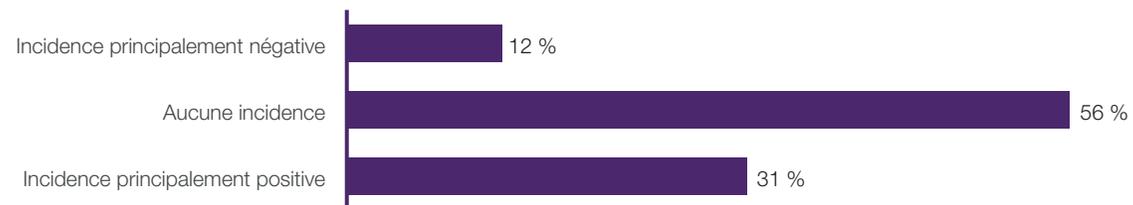
Relations

On a demandé aux travailleurs d'indiquer si leur travail a une incidence sur leur relation avec leur partenaire ou conjoint.

- Près du tiers des répondants (31 pour cent) indiquent que leur travail a une incidence principalement positive sur leur relation avec leur partenaire ou conjoint. Le score de santé mentale de ce groupe (69,3) est supérieur de plus de 22 points à celui des travailleurs qui indiquent une incidence principalement négative (46,9) et de quatre points à la moyenne nationale (65,2)
- Plus d'un répondant sur dix (12 pour cent) indique que son travail a une incidence principalement négative sur sa relation avec son partenaire ou conjoint. Le score de santé mentale de ce groupe (46,9) est inférieur de plus de 18 points à la moyenne nationale (65,2)
- Plus de la moitié des répondants (56 pour cent) disent que leur travail n'a aucune incidence sur leur relation avec leur partenaire ou conjoint.



Quelle incidence votre travail a-t-il sur votre relation avec votre partenaire/conjoint?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quelle incidence votre travail a-t-il sur votre relation avec votre partenaire/conjoint? »



On a demandé aux travailleurs d'indiquer si leur relation avec leur partenaire ou conjoint a une incidence sur leur travail.

- Près du tiers des répondants (30 pour cent) disent que leur relation avec leur partenaire ou conjoint a une incidence principalement positive sur leur travail. Le score de santé mentale de ce groupe (68,6) est supérieur de près de 25 points à celui des travailleurs qui indiquent une incidence principalement négative (44,0) et de trois points à la moyenne nationale (65,2)
- Les parents sont 65 pour cent plus susceptibles que les personnes sans enfants d'indiquer que leur relation avec leur partenaire ou conjoint a une incidence principalement positive sur leur travail
- Sept pour cent des répondants disent que leur relation avec leur partenaire ou conjoint a une incidence principalement négative sur leur travail. Le score de santé mentale de ce groupe (44,0) est inférieur de plus de 21 points à la moyenne nationale (65,2)
- Près des deux tiers (63 pour cent) disent que leur relation avec leur partenaire ou conjoint n'a aucune incidence sur leur travail



Quelle incidence votre relation avec votre partenaire/conjoint a-t-elle sur votre travail?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quelle incidence votre relation avec votre partenaire/conjoint a-t-elle sur votre travail? »

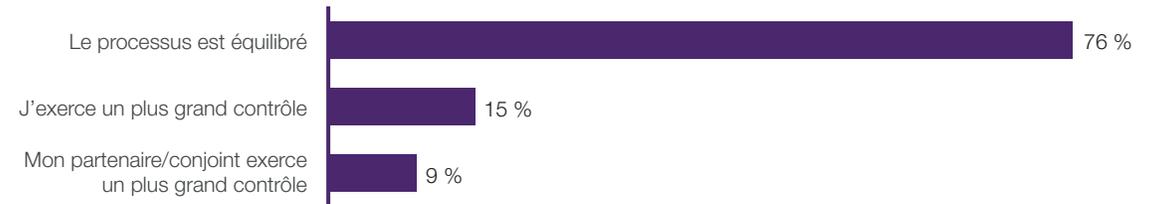


On a demandé aux travailleurs de décrire le processus de prise de décision dans leur relation de couple.

- Plus des trois quarts (76 pour cent) indiquent que, dans le cadre de leur relation de couple, le processus est équilibré dans la prise de décision. Le score de santé mentale de ce groupe (68,6) est supérieur de presque 15 points à celui des répondants dont le partenaire exerce un plus grand contrôle (54,0), de presque six points à celui des répondants qui exercent un plus grand contrôle (62,8) et de plus de trois points à la moyenne nationale (65,2)



Dans le cadre de votre relation avec votre partenaire/conjoint, comment décririez-vous le processus de prise de décision?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Dans le cadre de votre relation avec votre partenaire/conjoint, comment décririez-vous le processus de prise de décision? »



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 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 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, du secteur d'activité et de la répartition géographique au Canada. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 8 et le 26 juillet 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

