



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Décembre 2023

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir à propos de décembre 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
Gestionnaires et non-gestionnaires	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
Douleurs chroniques, santé mentale et productivité	16
Changements touchant divers aspects de la vie et lien avec la santé mentale	21
Recours aux banques alimentaires par les travailleurs, surtout les parents	24
Stress des Fêtes, famille et finances	28
Changements climatiques	31

6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS	34
Méthodologie	34
Calculs	34
Données et analyses supplémentaires	34

Ce que vous devez retenir à propos de décembre 2023.

L'anxiété et l'isolement demeurent les scores secondaires les plus bas pour le 20^e mois consécutif.

- S'établissant à 63,8, le score de santé mentale des travailleurs a gagné presque un point après quatre mois de déclin
- 33 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré, et 23 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale
- Tous les scores secondaires de santé mentale se sont améliorés entre novembre et décembre; l'anxiété et l'isolement demeurent les scores secondaires de santé mentale les plus bas pour un 20^e mois consécutif
- Entre novembre et décembre 2023, les scores de santé mentale se sont améliorés en Alberta, en Ontario, en Saskatchewan et dans les Maritimes alors qu'ils ont baissé ou sont restés stables dans les autres provinces
- La santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires s'est améliorée 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



Douleurs chroniques, santé mentale et productivité.

- Près du quart (24 pour cent) des travailleurs souffrent de douleurs chroniques. Ces travailleurs obtiennent le pire score de santé mentale (56,9), soit neuf points de moins que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques (65,9), et ils perdent près de 45 jours de productivité par année
- Les travailleurs qui ne souffrent pas de douleurs chroniques perdent 39 jours de travail par année pour diverses raisons, dont la santé mentale et le bien-être. Les travailleurs dont la douleur chronique n'est pas gérée perdent 13 jours ouvrables de productivité de plus, soit une moyenne de 52 jours de travail par année
- Lorsque leur douleur est bien gérée, les travailleurs souffrant de douleurs chroniques perdent moins d'une journée de plus que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques
- Plus d'un travailleur sur six (17 pour cent) ne pense pas que sa douleur est gérée efficacement; ces travailleurs obtiennent le score de santé mentale le plus bas (44,9), un score qui reflète un niveau élevé de détresse mentale et qui est inférieur de près de 19 points à celui des travailleurs qui pensent que leur douleur est gérée efficacement (63,6)
- Même les travailleurs qui estiment que leur douleur est gérée efficacement ont un score de santé mentale inférieur de 2,3 points à celui des travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de penser que leur douleur n'est pas gérée efficacement

Changements touchant **divers aspects de la vie** et lien avec la santé mentale.

- Près des trois quarts des travailleurs (72 pour cent) ont vécu un changement dans un aspect important de leur vie au cours de la dernière année. Le score de santé mentale des travailleurs qui ont connu un changement est inférieur de 10 à 30 points au score des travailleurs qui n'en ont pas connu (76,3)
- Plus de la moitié (52 pour cent) déclarent que le changement qu'ils ont vécu au cours de la dernière année a eu un impact négatif; ces travailleurs ont le score de santé mentale le plus bas (53,4), soit près de 14 points de moins que les travailleurs qui déclarent que le changement a eu des répercussions positives (67,1)
- Près d'un répondant sur cinq (19 pour cent) indique que sa situation financière est l'aspect de sa vie qui a le plus changé au cours de la dernière année. Viennent ensuite le travail ou la carrière (13 pour cent) et la santé physique (12 pour cent)
- Les 10 pour cent des travailleurs qui ont indiqué que la santé mentale est l'aspect de leur vie qui a le plus changé au cours de la dernière année obtiennent le pire score de santé mentale (46,4), soit 30 points de moins que les travailleurs qui n'ont signalé aucun changement (76,3) et plus de 17 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que les travailleurs de plus de 50 ans à déclarer que la santé mentale est l'aspect de leur vie qui a le plus changé au cours de la dernière année

Stress des Fêtes, famille et finances.

- Plus du quart (27 pour cent) des travailleurs indiquent que les amis et la famille augmentent leur niveau de stress pendant la période des Fêtes. Ces travailleurs obtiennent le pire score de santé mentale (52,1), soit près de 17 points de moins que les travailleurs qui affirment que leur famille et leurs amis n'ont aucune incidence sur leur niveau de stress (68,9)
- Le facteur de stress le plus prévalent, déclaré par deux travailleurs sur cinq (44 pour cent), est la crainte de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils veulent offrir; 42 pour cent trouvent qu'on exige beaucoup trop d'eux, 28 pour cent mentionnent qu'il y a beaucoup de conflits dans leur famille, et 21 pour cent vont voir les membres de leur famille et ne veulent pas les voir

Recours aux **banques alimentaires** par les travailleurs, surtout les parents.

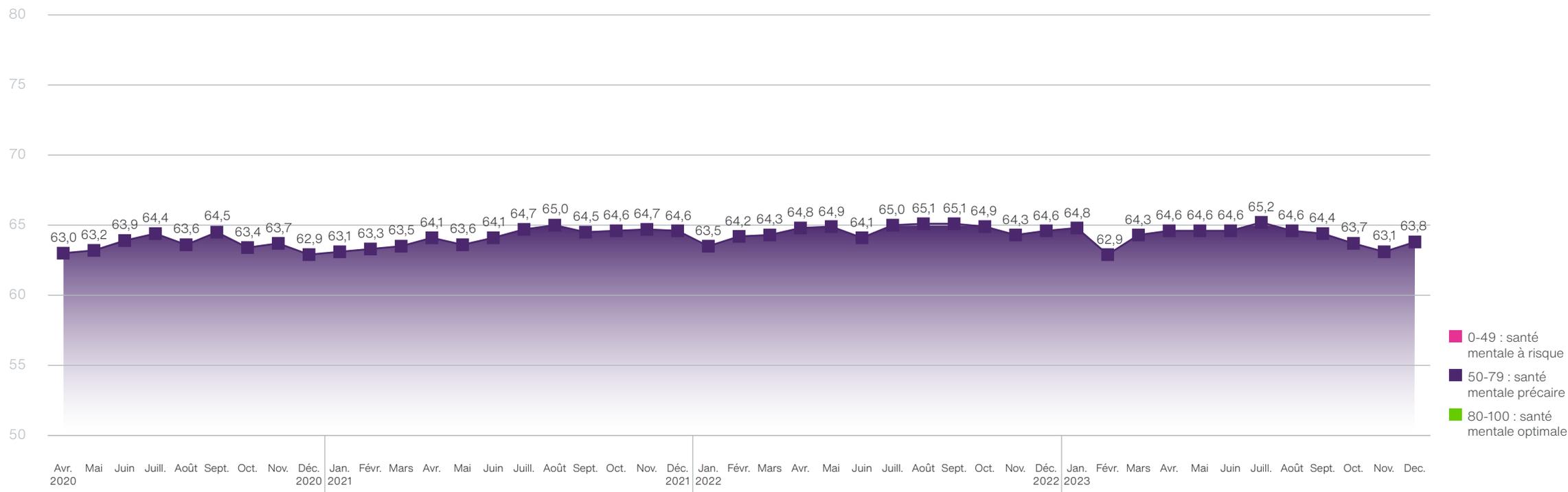
- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) pense devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois ou est incertain de devoir le faire; le score de santé mentale de ces travailleurs est inférieur d'au moins 18 points à celui des travailleurs qui ne pensent pas devoir recourir à une banque alimentaire (67,8) et de 14 points à la moyenne nationale (63,8)
- Sept pour cent des travailleurs indiquent avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois; ces travailleurs affichent le score de santé mentale le plus bas (49,7), soit 15 points de moins que les travailleurs qui n'ont pas eu recours à une banque alimentaire et 14 points de moins que la moyenne nationale (63,8). Les parents sont presque deux fois et demie plus susceptibles que les personnes sans enfants d'avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois
- Les ouvriers, les parents, les travailleurs sans fonds d'urgence et les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont plus susceptibles d'avoir recouru, de recourir actuellement ou de penser devoir recourir à une banque alimentaire

Indice de santé mentale.

ISM : mois actuel Décembre 2023	Novembre 2023
63,8	63,1

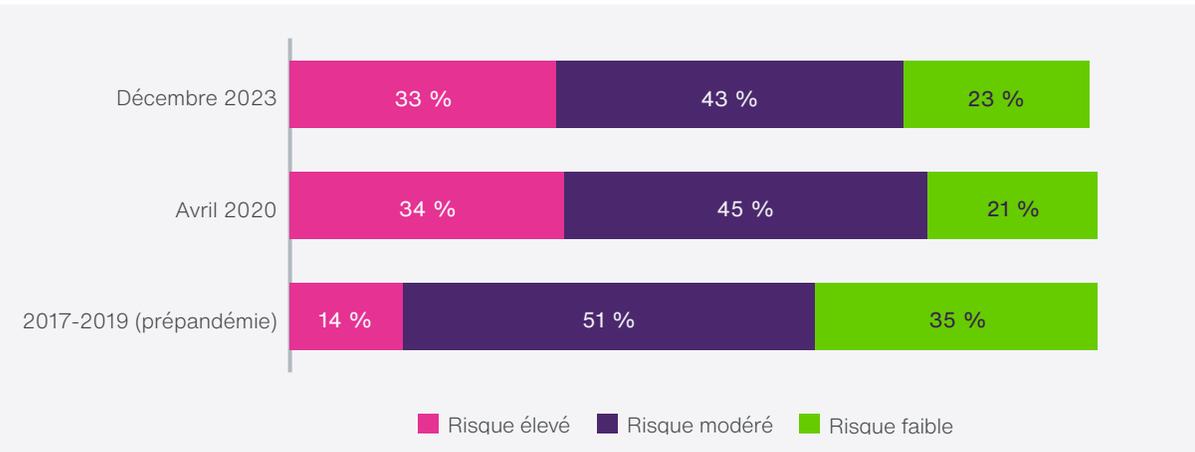
L'Indice de santé mentale (ISM) global pour décembre 2023 s'établit à 63,8.

Après quatre mois de déclin, la santé mentale des travailleurs canadiens a gagné près d'un point en décembre.



Risque pour la santé mentale.

En décembre 2023, 33 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré, et 23 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Près de quatre ans après le lancement de l'Indice en avril 2020, on constate une diminution d'un pour cent des travailleurs à risque élevé et une augmentation de seulement deux 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 20 mois, l'anxiété (57,1) demeure le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (59,8), à la productivité (62,0), à la dépression (62,1), à l'optimisme (66,0) et au risque financier (66,7). La santé psychologique générale (71,6) demeure le score de santé mentale le plus favorable en décembre 2023.

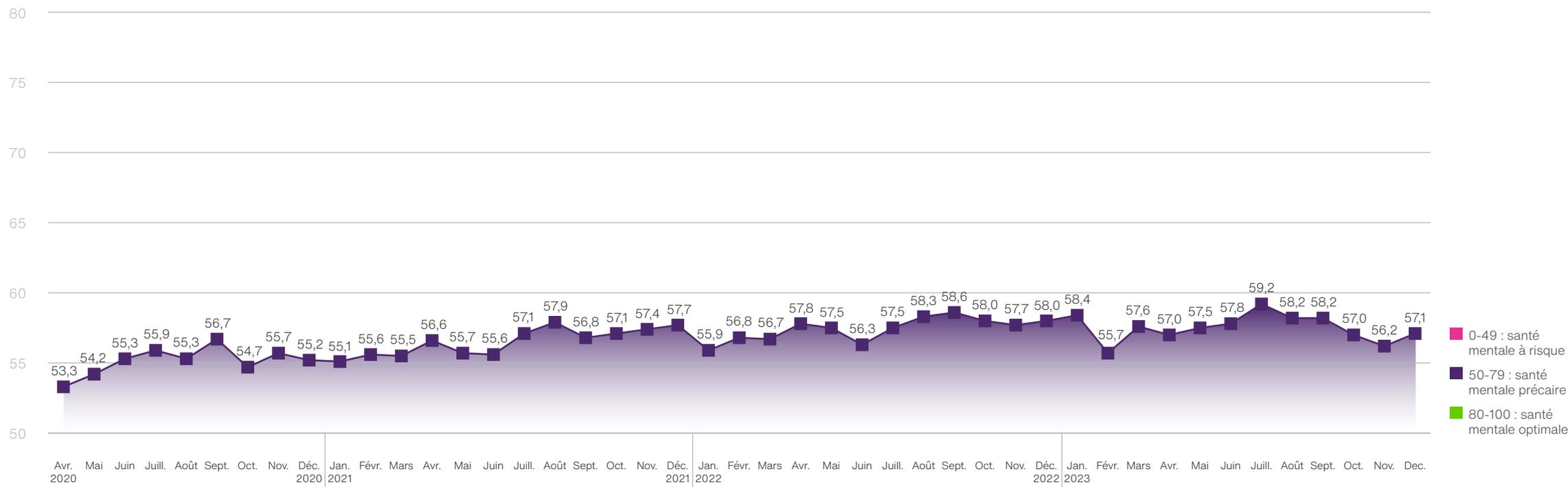
- Pour un 20^e mois consécutif, l'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas
- Tous les scores secondaires se sont améliorés par rapport au mois dernier

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Décembre 2023	Novembre 2023
Anxiété	57,1	56,2
Isolement	59,8	59,0
Productivité	62,0	61,9
Dépression	62,1	61,5
Optimisme	66,0	64,7
Risque financier	66,7	66,6
Santé psychologique	71,6	71,4



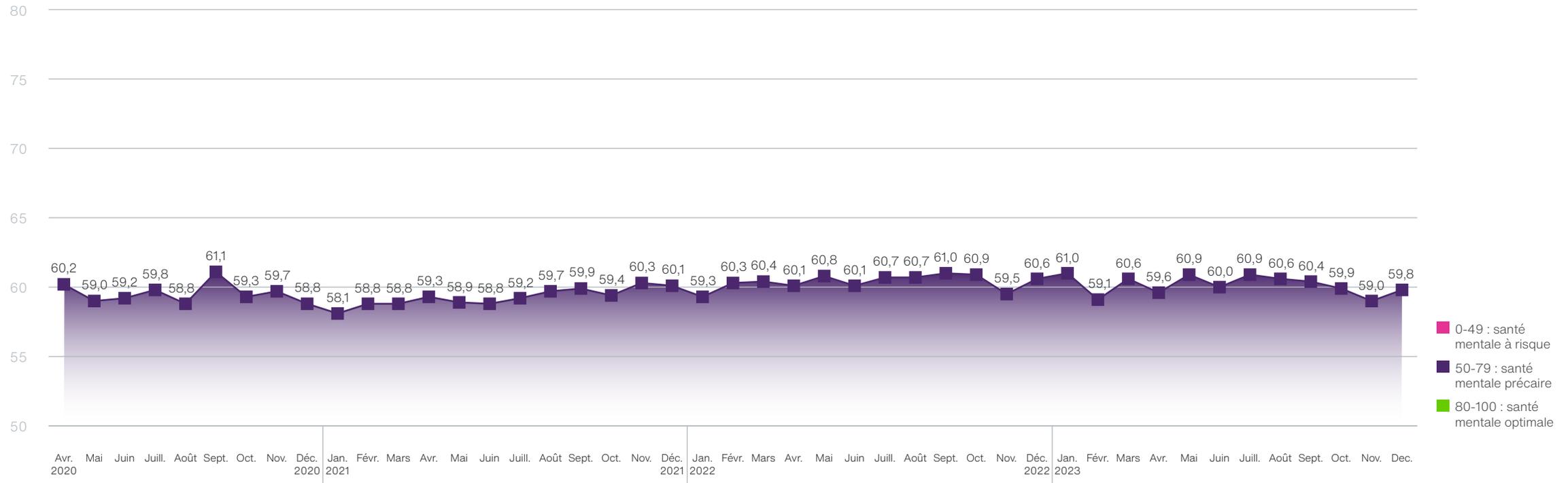
Anxiété

Le score secondaire lié à l’anxiété varie depuis le lancement de l’Indice en avril 2020. Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, il a accusé des baisses jusqu’en novembre 2023. Toutefois, en décembre 2023, on observe une légère augmentation de 0,9 point du score de l’anxiété par rapport au mois précédent. Malgré l’amélioration, l’anxiété demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas pour un 20^e mois consécutif.



Isolement

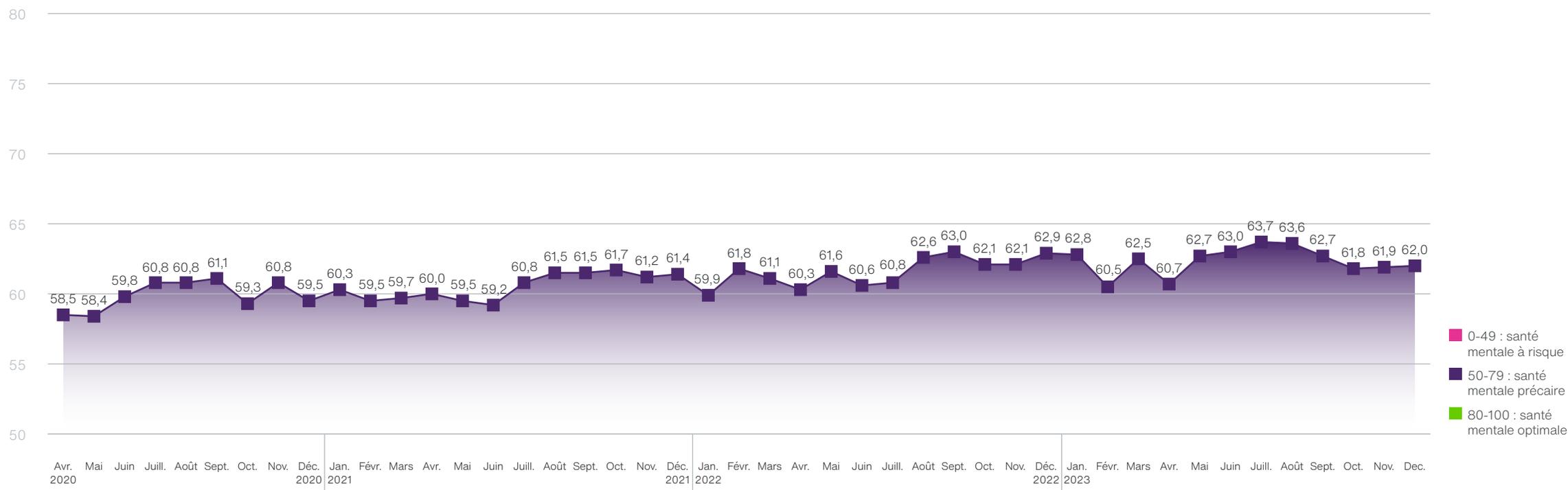
L'isolement a connu quelques mois d'améliorations progressives, suivies de multiples périodes de hausses et de baisses marquées. En décembre 2023, le score de l'isolement affiche une augmentation notable de 0,8 point, mais il arrive quand même à l'avant-dernier rang des scores secondaires de santé mentale pour un 20^e mois consécutif.



Productivité

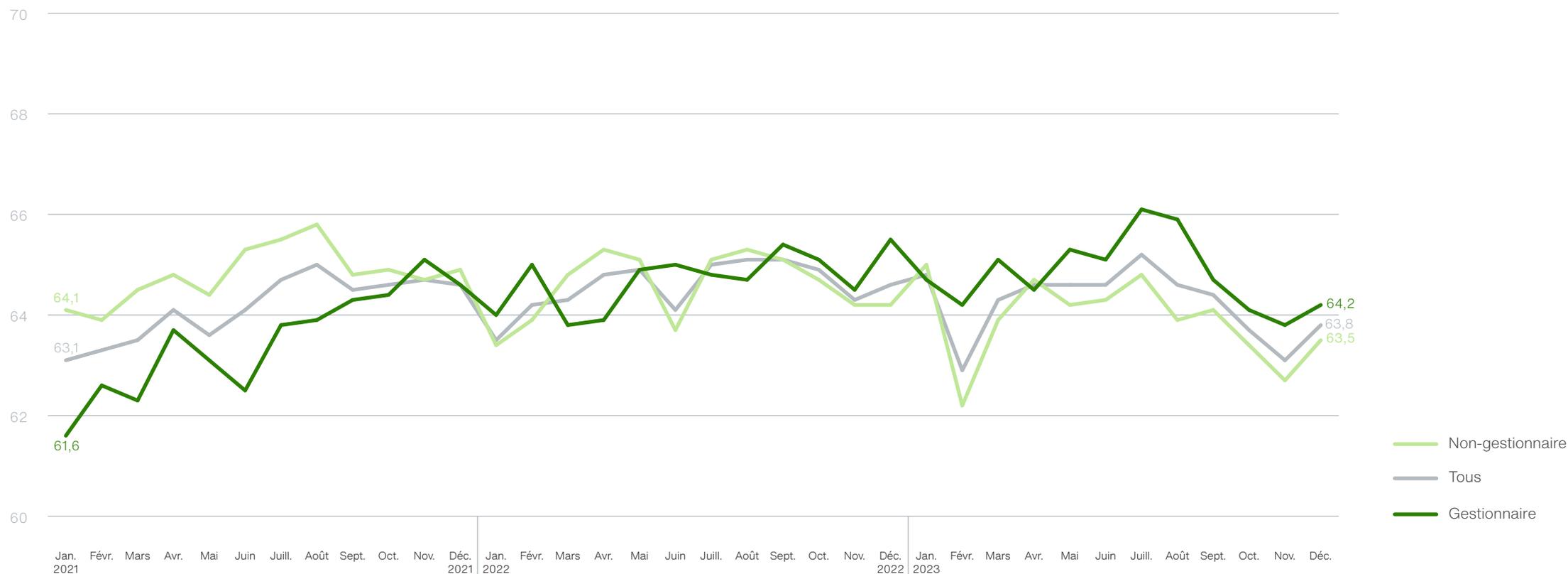
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence négative de la santé mentale sur la productivité diminue lentement depuis la pandémie. Toutefois, à l'instar des autres scores secondaires, après avoir atteint son maximum en juillet 2023, le score relatif à la productivité a baissé en octobre. En décembre 2023, le score de la productivité reste pratiquement inchangé 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. Depuis février 2023, les scores de santé mentale des gestionnaires sont généralement plus élevés que ceux des non-gestionnaires. Après deux mois de déclin continu pour les gestionnaires et les non-gestionnaires, les scores de santé mentale se sont améliorés pour ces deux groupes en décembre 2023.



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 décembre 2023, le score de santé mentale des femmes est de 61,4, comparativement à 66,2 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 travailleurs avec et sans enfants depuis le lancement de l'Indice, en avril 2020. Près de quatre ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (59,8) que ceux qui n'en ont pas (65,6)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des participants sont sans emploi¹ et sept pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (51,1), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (54,6) depuis le mois précédent, puis de ceux présentement sans emploi (64,1) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,6)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (62,2) à celui des travailleurs du secteur des services (63,4) et des travailleurs de bureau (64,3)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (64,2) à celui des non-gestionnaires (63,5)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (66,6)
- Ce sont les répondants travaillant pour une entreprise ayant entre 51 et 100 employés qui affichent le score de santé mentale le plus bas (60,9)



Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (49,2) que l'ensemble du groupe (63,8). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale moyen de 69,6

¹ Les participants à l'ISM ayant travaillé dans les six derniers mois sont inclus dans le sondage.

Indice de santé mentale par province.

Entre novembre et décembre 2023, les scores de santé mentale se sont améliorés en Alberta, en Ontario, en Saskatchewan et dans les Maritimes alors qu'ils ont baissé ou sont restés stables dans les autres provinces.

- C'est la Colombie-Britannique qui a connu la plus forte baisse depuis novembre, soit une perte de 1,2 point
- Avec une augmentation modeste de 1,1 point, la Saskatchewan obtient le meilleur score de santé mentale (66,8) en décembre 2023
- Le Québec obtient le pire score de santé mentale (62,0), affichant une baisse de 0,2 point par rapport à novembre 2023



Province	Décembre 2023	Novembre 2023	Changement
Alberta	63,0	61,0	2,0
Ontario	64,6	63,4	1,2
Maritimes	63,5	62,3	1,2
Saskatchewan	66,8	65,7	1,1
Terre-Neuve-et-Labrador	63,8	63,8	0,0
Québec	62,0	62,2	-0,2
Manitoba	62,1	62,8	-0,7
Colombie-Britannique	63,5	64,7	-1,2

Situation d'emploi	Déc. 2023	Nov. 2023
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,6	63,9
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	54,6	56,7
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	51,1	46,0
Présentement sans emploi	64,1	61,8

Groupe d'âge	Déc. 2023	Nov. 2023
20 à 29 ans	55,2	52,3
30 à 39 ans	57,9	57,8
40 à 49 ans	61,5	60,8
50 à 59 ans	65,2	65,1
60 à 69 ans	72,8	71,5

Nombre d'enfants	Déc. 2023	Nov. 2023
Aucun	65,6	64,2
1 enfant	58,9	60,9
2 enfants	61,2	61,1
3 enfants ou plus	59,9	58,8

Revenu du ménage	Déc. 2023	Nov. 2023
Moins de 30 k\$/année	54,2	51,1
30 k\$ à <60 k\$/année	58,7	58,8
60 k\$ à <100 k\$/année	62,9	62,0
100 k\$ à <150 k\$/année	66,2	66,2
150 k\$ ou plus	70,1	68,8

Taille de l'effectif	Déc. 2023	Nov. 2023
Travailleur autonome/propriétaire unique	66,6	64,3
2 à 50 employés	63,0	63,5
51 à 100 employés	60,9	60,4
101 à 500 employés	63,4	61,4
501 à 1000 employés	62,7	60,5
1001 à 5000 employés	66,6	65,1
5001 à 10000 employés	61,7	64,1
Plus de 10000 employés	65,2	64,9

Gestionnaire	Déc. 2023	Nov. 2023
Gestionnaire	64,2	63,8
Non-gestionnaire	63,5	62,7

Environnement de travail	Déc. 2023	Nov. 2023
Secteur ouvrier	62,2	61,0
Bureau	64,3	63,6
Service	63,4	63,5

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 employés qui travaillent dans le secteur de la restauration obtiennent le score de santé mentale le plus faible (58,7), suivis des personnes qui travaillent dans l'entreposage (59,5) et dans le secteur des médias et télécommunications (59,5).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs des services professionnels, scientifiques et techniques (70,8), de l'extraction minière, exploitation en carrière et extraction de pétrole et de gaz (68,4) et des administrations publiques (66,3) 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	Décembre 2023	Novembre 2023	Changement
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction de pétrole et de gaz	68,4	59,6	8,8
Médias et télécommunications	59,5	52,0	7,6
Services d'administration et de soutien	59,7	55,8	3,9
Arts, spectacles et loisirs	63,9	61,3	2,5
Transport	65,3	63,0	2,3
Entreposage	59,5	57,5	2,0
Services professionnels, scientifiques et techniques	70,8	69,1	1,7
Technologie	62,6	61,2	1,4
Soins de santé et assistance sociale	61,5	60,3	1,2
Autre	63,8	62,6	1,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	61,9	60,9	1,1
Services d'enseignement	64,4	63,4	1,0
Autres services (sauf les administrations publiques)	65,6	64,8	0,7
Hébergement	61,4	61,2	0,3
Commerce de détail	63,4	63,3	0,1
Commerce de gros	60,0	60,1	-0,1
Administrations publiques	66,3	66,4	-0,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	63,7	63,9	-0,2
Services financiers et assurances	65,1	65,3	-0,2
Services publics	61,9	63,1	-1,2
Restauration	58,7	60,1	-1,4
Construction	63,1	64,6	-1,5
Automobile	65,0	66,6	-1,6
Fabrication	65,3	67,0	-1,7

Pleins feux sur...

Douleurs chroniques, santé mentale et productivité.

Près du quart (24 pour cent) des travailleurs souffrent de douleurs chroniques. Ces travailleurs obtiennent le pire score de santé mentale (56,9), soit neuf points de moins que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques (65,9), et ils perdent près de 45 jours de productivité par année. Les travailleurs qui ne souffrent pas de douleurs chroniques perdent 39 jours de travail par année, en moyenne, pour diverses raisons, dont la santé mentale et le bien-être. Les travailleurs dont les douleurs chroniques ne sont pas gérées perdent 13 jours ouvrables de productivité de plus, soit une moyenne de 52 jours de travail par an. **Lorsque leur douleur est bien gérée, les travailleurs souffrant de douleurs chroniques perdent moins d'une journée de plus que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques.**

Près de la moitié (49 pour cent) des travailleurs utilisent des médicaments en vente libre pour gérer leur douleur, 36 pour cent prennent des médicaments d'ordonnance, 28 pour cent ont recours à la

massothérapie, 28 pour cent à la thérapie par le chaud ou le froid, et 25 pour cent à la physiothérapie.

Plus d'un travailleur sur six (17 pour cent) ne croit pas que sa douleur est gérée efficacement; ces travailleurs obtiennent le score de santé mentale le plus bas (44,9), un score qui reflète un niveau élevé de détresse mentale et qui est inférieur de près de 19 points à celui des travailleurs qui croient que leur douleur est gérée efficacement (63,6). Toutefois, même les travailleurs qui estiment que leur douleur est gérée efficacement ont un score de santé mentale inférieur de 2,3 points à celui des travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques. Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de penser que leur douleur n'est pas gérée efficacement.

Près de trois répondants sur quatre (74 pour cent) déclarent travailler malgré la douleur; ce groupe a un score de santé mentale (54,6) inférieur de plus de neuf points à la moyenne nationale (63,8).



On a demandé aux travailleurs s'ils souffrent de douleurs chroniques.

- Près d'un quart (24 pour cent) des travailleurs souffrent de douleurs chroniques; ce groupe affiche le pire score de santé mentale (56,9), soit neuf points de moins que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques (65,9) et sept points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Sur la base des données de productivité recueillies en octobre 2023, les travailleurs souffrant de douleurs chroniques perdent 44,5 jours ouvrables de productivité par année, soit plus d'une semaine complète de plus que les travailleurs ne souffrant pas de douleurs chroniques (39,2 jours ouvrables par année)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 40 pour cent plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de souffrir de douleurs chroniques
- Plus de trois quarts (76 pour cent) des travailleurs ne souffrent pas de douleurs chroniques; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (65,9), soit deux points de plus que la moyenne nationale (63,8)

Souffrez-vous de douleurs chroniques?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Souffrez-vous de douleurs chroniques? »



Perte de productivité en jours ouvrables par année selon la réponse à la question « Souffrez-vous de douleurs chroniques? »

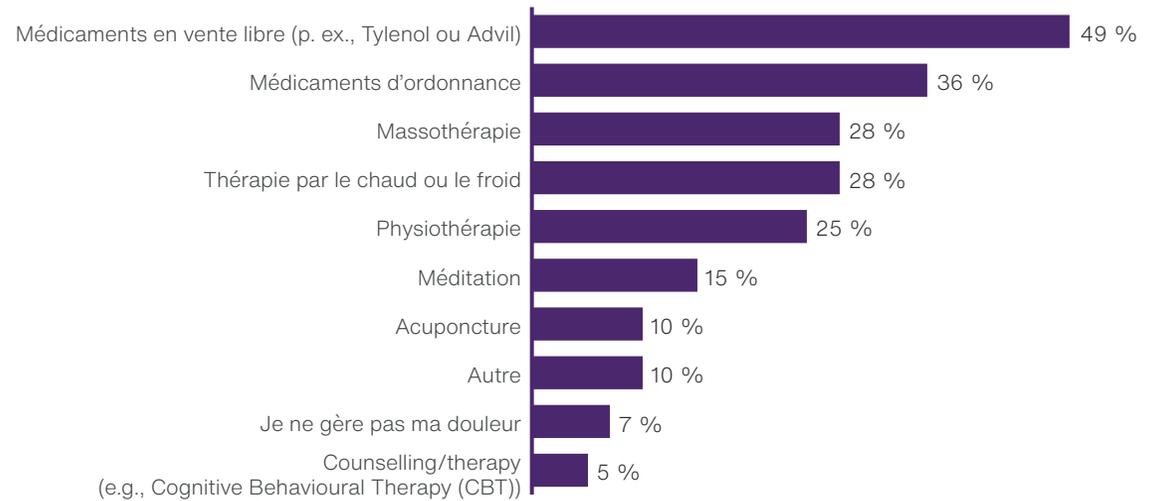


On a demandé aux travailleurs souffrant de douleurs chroniques comment ils gèrent leur douleur.

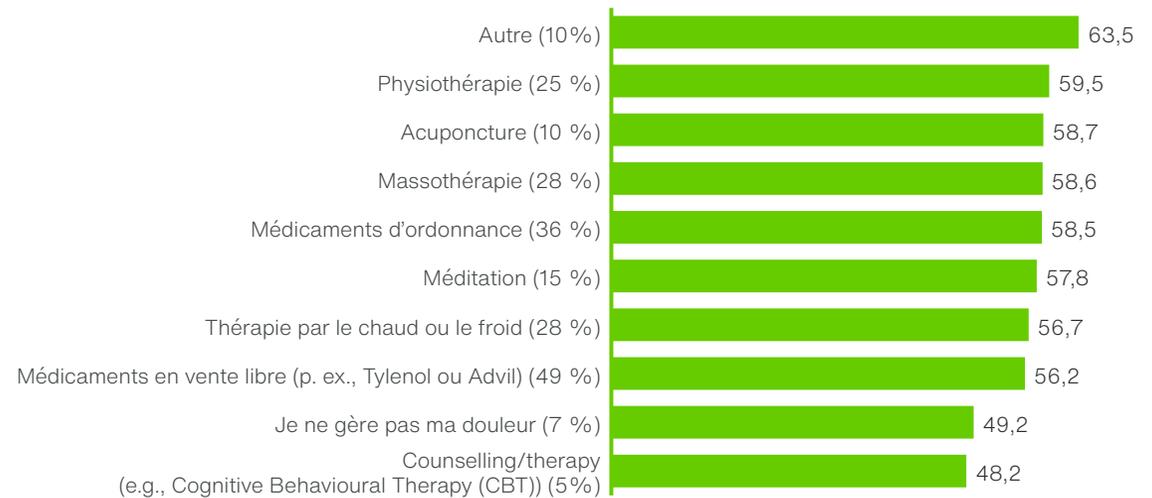
- Près de la moitié (49 pour cent) utilisent des médicaments en vente libre pour gérer leur douleur, 36 pour cent prennent des médicaments d'ordonnance, 28 pour cent ont recours à la massothérapie, 28 pour cent à la thérapie par le chaud ou le froid et 25 pour cent à la physiothérapie



Comment gérez-vous votre douleur?



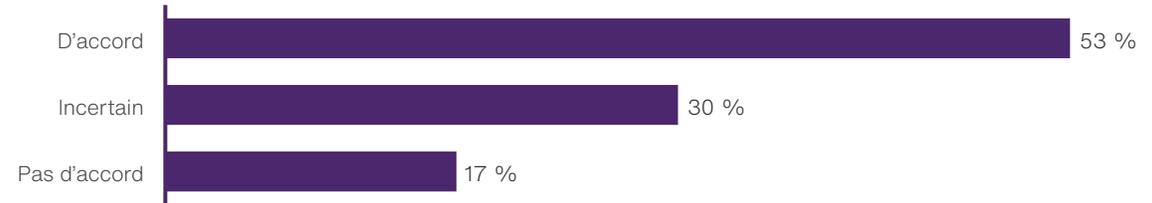
Score de l'ISM selon le moyen utilisé pour gérer la douleur



On a demandé aux travailleurs souffrant de douleurs chroniques si leur douleur est gérée efficacement.

- Plus d'un travailleur sur six (17 pour cent) ne croit pas que sa douleur est gérée efficacement; ce groupe présente le score de santé mentale le plus bas (44,9), près de 19 points en dessous de celui des travailleurs qui croient que leur douleur est gérée efficacement (63,6) et de la moyenne nationale (63,8)
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes de penser que leur douleur n'est pas gérée efficacement
- Les travailleurs qui indiquent que leur douleur n'est pas gérée efficacement perdent près de 52 jours ouvrables de productivité par année, soit 12 journées de plus que les travailleurs qui affirment que leur douleur est gérée efficacement
- Plus de la moitié (53 pour cent) des travailleurs croient que leur douleur est gérée efficacement; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (63,6)

En général, je gère efficacement ma douleur



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « En général, je gère efficacement ma douleur »



Perte de productivité en jours ouvrables par année selon la réponse à l'énoncé « En général, je gère efficacement ma douleur »

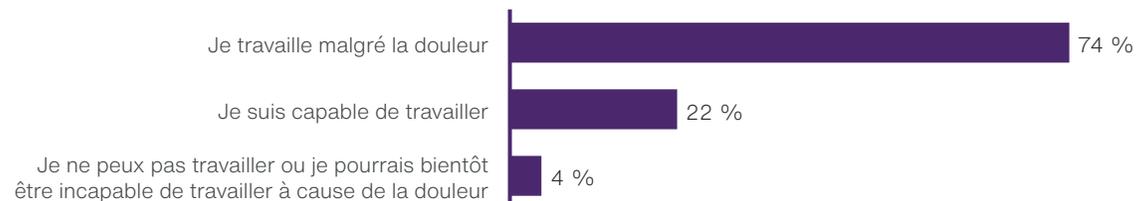


On a demandé aux travailleurs souffrant de douleurs chroniques comment leur douleur nuit à leur capacité de travailler.

- Près des trois quarts (74 pour cent) des répondants travaillent malgré la douleur; ce groupe a un score de santé mentale (54,6) inférieur de plus de neuf points à la moyenne nationale (63,8).
- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) affirme que la douleur n'a pas d'incidence sur sa capacité à travailler; ce groupe a un score de santé mentale (67,5) qui est près de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (63,8)
- Les personnes sans enfants sont 80 pour cent plus susceptibles que les parents d'indiquer que leur douleur n'a pas d'incidence sur leur capacité à travailler
- Les quatre pour cent des travailleurs qui ne peuvent pas travailler ou qui pourraient bientôt être incapables de travailler à cause de la douleur obtiennent le score de santé mentale le plus faible (38,4), soit plus de 19 points de moins que ceux qui travaillent malgré la douleur (67,5) et plus de 25 points de moins que la moyenne nationale (63,8)



Comment votre douleur nuit-elle à votre capacité de travailler?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Comment votre douleur nuit-elle à votre capacité de travailler? »



Changements touchant divers aspects de la vie et lien avec la santé mentale.

Près de trois travailleurs sur quatre (72 pour cent) affirment qu'un aspect de leur vie a changé au cours de la dernière année. Le score de santé mentale des travailleurs qui ont connu un changement est inférieur de 10 à 30 points au score des travailleurs qui n'en ont pas connu (76,3).

Plus de la moitié (52 pour cent) déclarent que le changement qu'ils ont vécu au cours de la dernière année a eu un impact négatif; ces travailleurs ont le score de santé mentale le plus bas (53,4), soit près de 14 points de moins que les travailleurs qui déclarent que le changement a eu des répercussions positives (67,1).

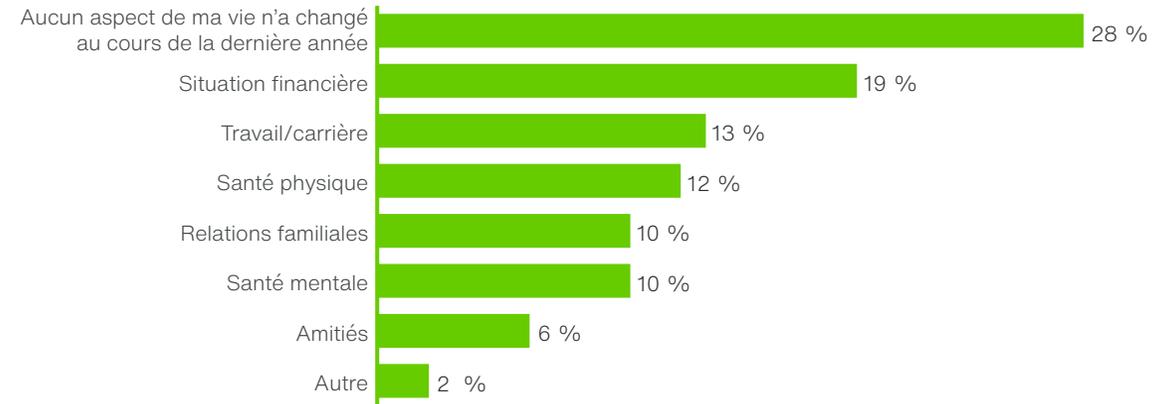
Près d'une personne sur cinq (19 pour cent) indique que sa situation financière est l'aspect qui a le plus changé au cours de la dernière année. Viennent ensuite le travail ou la carrière (13 pour cent) et la santé physique (12 pour cent). Les 10 pour cent de travailleurs pour qui la santé mentale est l'aspect qui a le plus changé au cours de la dernière année obtiennent le pire score de santé mentale (46,4), soit 30 points de moins que les travailleurs qui n'ont signalé aucun changement (76,3) et plus de 17 points de moins que la moyenne nationale (63,8). Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que les travailleurs de plus de 50 ans d'indiquer que la santé mentale est l'aspect de leur vie qui a le plus changé au cours de la dernière année.



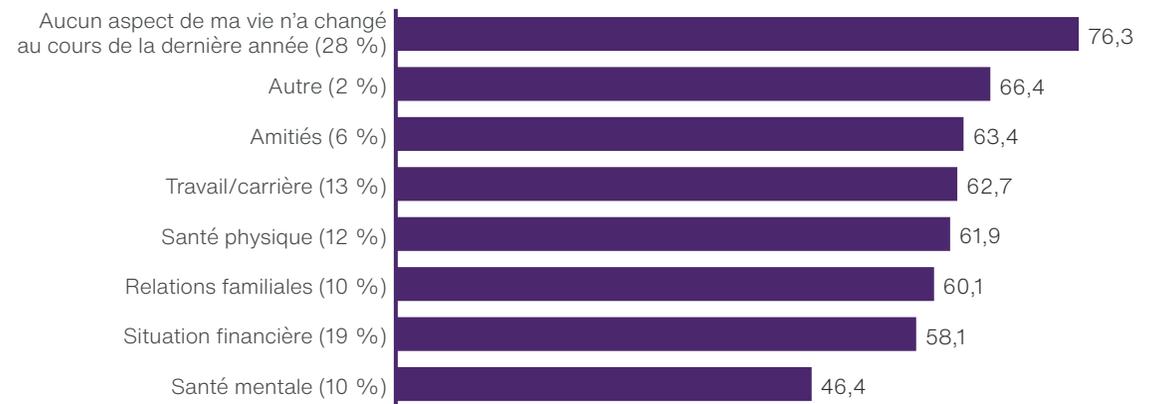
On a demandé aux travailleurs quel aspect de leur vie a le plus changé au cours de la dernière année.

- La situation financière de près d'un répondant sur cinq (19 pour cent) est l'aspect qui a le plus changé au cours de la dernière année, suivis du travail ou de la carrière (13 pour cent), puis de la santé physique (12 pour cent)
- Les 10 pour cent de travailleurs qui ont indiqué que leur santé mentale est l'aspect qui a le plus changé au cours de la dernière année obtiennent le pire score de santé mentale (46,4), soit 30 points de moins que les travailleurs qui n'ont signalé aucun changement (76,3) et plus de 17 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que les travailleurs de plus de 50 ans de déclarer que la santé mentale est l'aspect de leur vie qui a le plus changé au cours de la dernière année
- Plus du quart des travailleurs (28 pour cent) ont répondu qu'aucun aspect de leur vie n'a changé au cours de la dernière année, et ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (76,3), soit plus de 12 points au-dessus de la moyenne nationale (63,8)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans de déclarer qu'aucun aspect de leur vie n'a changé au cours de la dernière année
- Les personnes sans enfants sont près de 60 pour cent plus nombreuses que les parents à ne faire état d'aucun changement

Quel est l'aspect de votre vie qui a le plus changé au cours de la dernière année?



Score de l'ISM selon l'aspect de la vie qui a le plus changé au cours de la dernière année

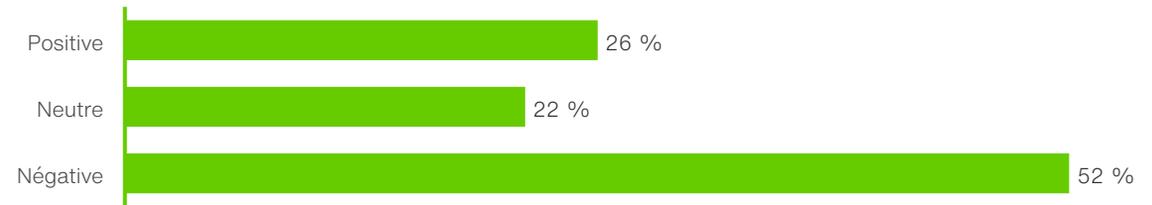


On a demandé aux travailleurs qui ont signalé un changement au cours de la dernière année de qualifier l'incidence de ce changement.

- Plus de la moitié des participants (52 pour cent) signalent un impact négatif; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (53,4), soit près de 14 points de moins que les travailleurs qui font état de répercussions positives (67,1) et plus de 10 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Plus du quart des participants (26 pour cent) font état de répercussions positives; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (67,1), soit plus de trois points au-dessus de la moyenne nationale (63,8)



Quelle a été l'incidence de ce changement?



Score de l'ISM selon l'incidence du changement

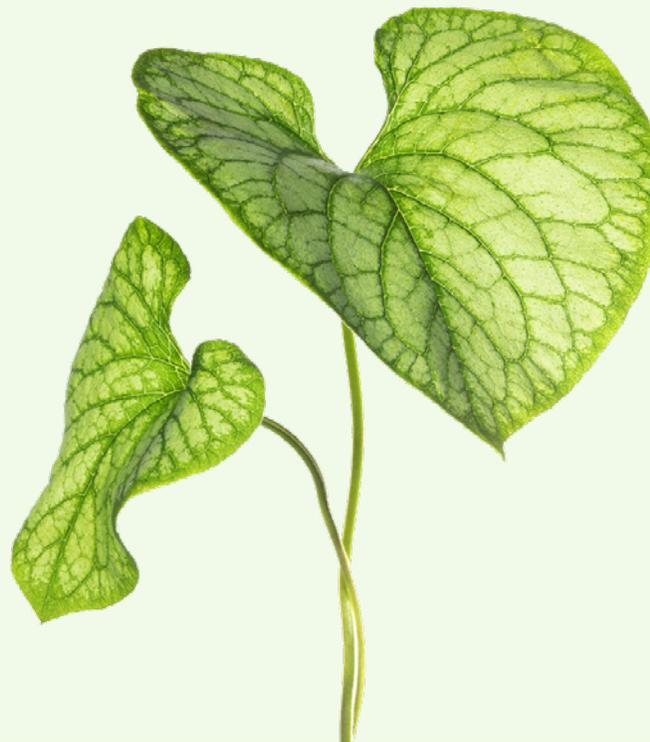


Recours aux banques alimentaires par les travailleurs, surtout les parents.

Plus d'un travailleur sur cinq au Canada (22 pour cent) pense recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois ou est incertain de devoir le faire; le score de santé mentale de ces travailleurs est inférieur d'au moins 18 points à celui des travailleurs qui ne pensent pas devoir recourir à une banque alimentaire (67,8) et de 14 points à la moyenne nationale (63,8).

Sept pour cent des travailleurs indiquent avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois; ces travailleurs affichent le score de santé mentale le plus bas (49,7), soit 15 points de moins que les travailleurs qui n'ont pas eu recours à une banque alimentaire et 14 points de moins que la moyenne nationale (63,8). **Les parents sont presque deux fois et demie plus susceptibles que les personnes sans enfants d'avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois.**

Les ouvriers, les parents, les travailleurs sans fonds d'urgence et les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont plus susceptibles d'avoir recouru, de recourir actuellement ou de penser devoir recourir à une banque alimentaire.



On a demandé aux travailleurs s'ils ont eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois.

- Sept pour cent des travailleurs indiquent avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (49,7), soit 15 points de moins que les travailleurs qui n'ont pas eu recours à une banque alimentaire et 14 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Les ouvriers sont deux fois plus nombreux que les travailleurs de bureau et les travailleurs du secteur des services à avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois
- Les parents sont presque deux fois et demie plus susceptibles que les personnes sans enfants d'avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont deux fois et demie plus nombreux que les travailleurs avec un fonds d'urgence à avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont plus de trois fois plus susceptibles que les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$ d'avoir eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois
- Plus de neuf travailleurs sur dix (94 pour cent) n'ont pas eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (64,7), soit un point de plus que la moyenne nationale (63,8)

Avez-vous eu recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois?



Score de l'ISM selon le recours à une banque alimentaire depuis les six derniers mois



On a demandé aux travailleurs s'ils ont actuellement recours à une banque alimentaire.

- Cinq pour cent des travailleurs ont actuellement recours à une banque alimentaire; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (48,9), soit près de 16 points de moins que les travailleurs qui n'ont pas recours à une banque alimentaire et 15 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Les ouvriers sont deux fois plus nombreux que les travailleurs de bureau et les travailleurs du secteur des services à avoir actuellement recours à une banque alimentaire
- Les parents sont deux fois et demie plus susceptibles que les personnes sans enfants d'avoir actuellement recours à une banque alimentaire
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont près de trois fois plus nombreux que les travailleurs avec un fonds d'urgence à avoir actuellement recours à une banque alimentaire
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont près de quatre fois plus susceptibles que les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$ d'avoir actuellement recours à une banque alimentaire
- Plus de neuf travailleurs sur dix (95 pour cent) n'ont pas actuellement recours à une banque alimentaire; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (64,5), soit un peu plus que la moyenne nationale (63,8)



Avez-vous actuellement recours à une banque alimentaire?



Score de l'ISM selon le recours actuel à une banque alimentaire



On a demandé aux travailleurs s'ils pensent devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois.

- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) pense devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois ou est incertain; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur d'au moins 18 points à celui des travailleurs qui ne pensent pas devoir recourir à une banque alimentaire (67,8) et de 14 points à la moyenne nationale (63,8)
- Les ouvriers sont deux fois plus nombreux que les travailleurs de bureau et les travailleurs du secteur des services à penser devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois
- Les parents sont plus de deux fois plus nombreux que les personnes sans enfants à penser devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont trois fois plus nombreux que les travailleurs avec un fonds d'urgence à penser devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont quatre fois plus susceptibles que les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$ de penser devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois
- Près de quatre travailleurs sur cinq (78 pour cent) ne pensent pas devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (67,8), soit quatre points au-dessus de la moyenne nationale (63,8)

Pensez-vous devoir recourir à une banque alimentaire au cours du prochain mois?



Score de l'ISM selon le recours probable à une banque alimentaire au cours du prochain mois



Stress des Fêtes, famille et finances.

Plus du quart (27 pour cent) des travailleurs indiquent que les amis et la famille augmentent leur niveau de stress pendant la période des Fêtes; ces travailleurs obtiennent le pire score de santé mentale (52,1), soit près de 17 points de moins que les travailleurs qui affirment que leur famille et leurs amis n'ont aucune incidence sur leur niveau de stress (68,9).

Le facteur de stress le plus prévalent, déclaré par plus de deux travailleurs sur cinq (44 pour cent), est la crainte de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils veulent offrir; 42 pour cent trouvent qu'on exige beaucoup trop d'eux, 28 pour cent mentionnent qu'il y a beaucoup de conflits dans leur famille, et 21 pour cent vont voir les membres de leur famille et ne veulent pas les voir.

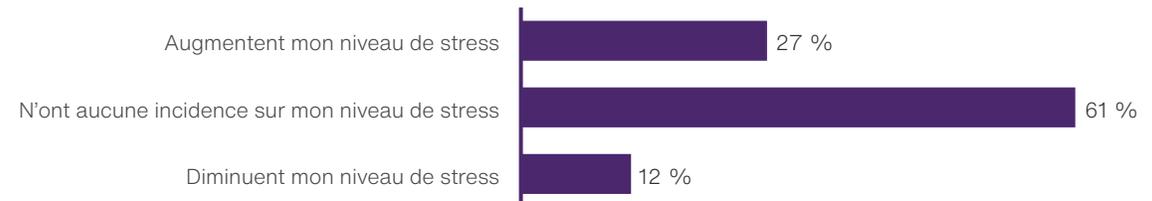


On a demandé aux travailleurs quelle est l'incidence des amis et de la famille sur leur niveau de stress pendant les Fêtes.

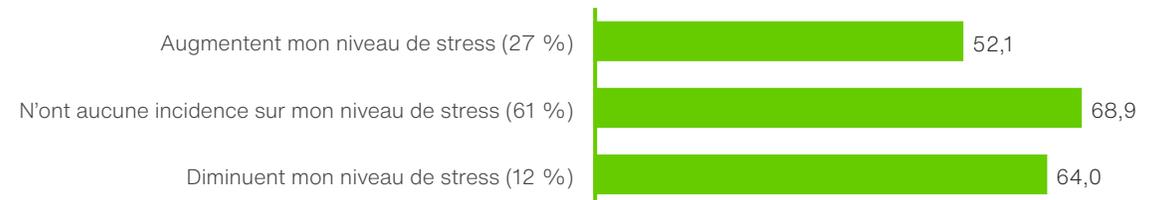
- Plus du quart (27 pour cent) des travailleurs indiquent que les amis et la famille augmentent leur niveau de stress pendant les Fêtes; ce groupe obtient le pire score de santé mentale (52,1), soit près de 17 points de moins que les travailleurs qui affirment que leur famille et leurs amis n'ont aucune incidence sur leur niveau de stress (68,9) et près de 12 points de moins que la moyenne nationale (63,8)
- Plus de trois répondants sur cinq (61 pour cent) indiquent que les amis et la famille n'ont aucune incidence sur leur niveau de stress; ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (68,9), soit cinq points au-dessus de la moyenne nationale



Durant la période des Fêtes, mes amis et ma famille...



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Durant la période des Fêtes, mes amis et ma famille... »

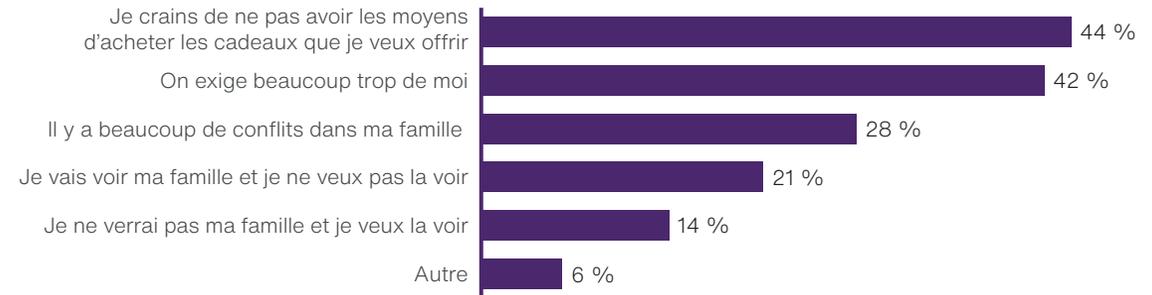


On a interrogé les travailleurs indiquant que les amis et la famille augmentent leur niveau de stress pendant les Fêtes sur la cause de cette augmentation.

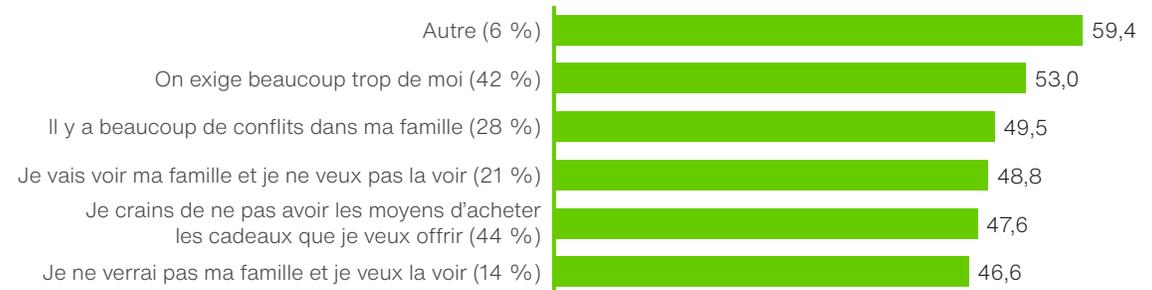
- Plus de deux travailleurs sur cinq (44 pour cent) craignent de ne pas avoir les moyens d'acheter les cadeaux qu'ils veulent offrir; 42 pour cent trouvent qu'on exige beaucoup trop d'eux et 28 pour cent mentionnent qu'il y a beaucoup de conflits dans leur famille



Qu'est-ce qui augmente votre niveau de stress?



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Qu'est-ce qui augmente votre niveau de stress? »



Changements climatiques.

Les deux tiers (67 pour cent) des travailleurs sont préoccupés par les changements climatiques. **Les conditions météorologiques extrêmes sont la plus grande préoccupation de près de deux répondants sur cinq (37 pour cent).** Celles-ci sont suivies des répercussions pour les générations futures (19 pour cent), des catastrophes naturelles (14 pour cent) et de l'augmentation des coûts, notamment de l'assurance et du logement (13 pour cent). Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à craindre une augmentation des coûts due aux changements climatiques.

Il y a peu de différence entre le score de santé mentale des travailleurs qui sont préoccupés par les changements climatiques (64,2) et celui des travailleurs qui ne le sont pas (63,6). Les travailleurs incertains obtiennent un score de santé mentale légèrement plus bas (61,6).



On a demandé aux travailleurs s'ils sont préoccupés par les changements climatiques.

- Les deux tiers (67 pour cent) sont préoccupés par les changements climatiques, 18 pour cent ne le sont pas, et 15 pour cent sont incertains



Je suis préoccupé(e) par les changements climatiques



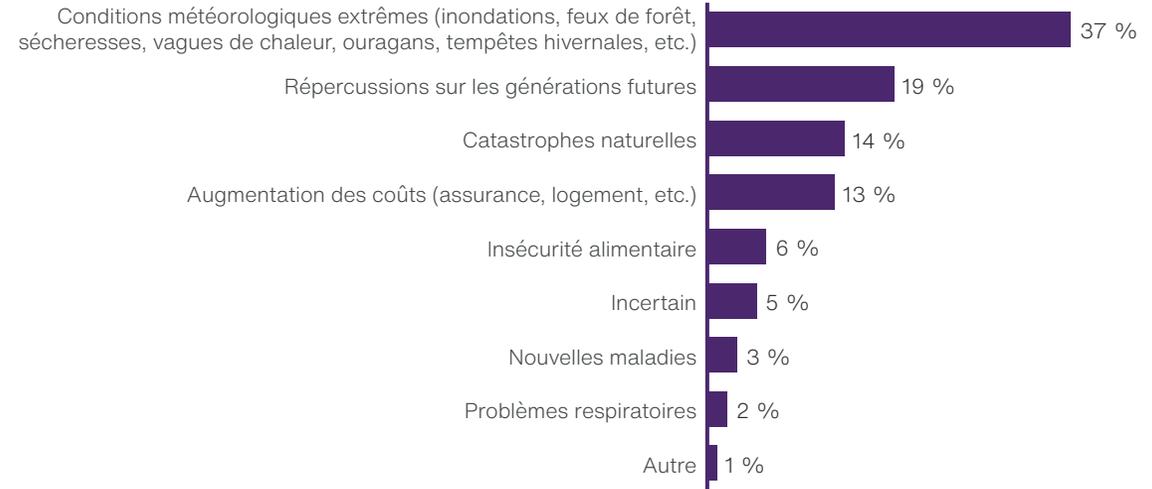
Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je suis préoccupé(e) par les changements climatiques »



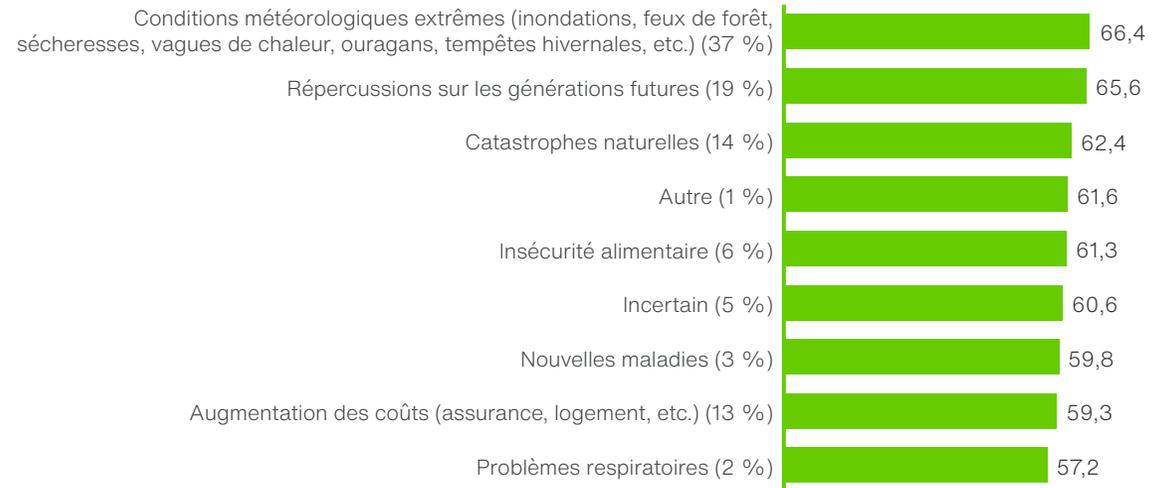
On a demandé aux travailleurs préoccupés par les changements climatiques ou incertains ce qu'ils craignent le plus en ce qui concerne les changements climatiques.

- Près de deux répondants sur cinq (37 pour cent) craignent les conditions météorologiques extrêmes, 19 pour cent sont préoccupés par les répercussions pour les générations futures, 14 pour cent redoutent les catastrophes naturelles et 13 pour cent craignent une augmentation des coûts, notamment de l'assurance et du logement
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à craindre une augmentation des coûts
- 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 déclarer qu'ils sont préoccupés par une augmentation des coûts

Que craignez-vous le plus en ce qui concerne les changements climatiques?



Score de l'ISM selon la plus grande crainte liée aux changements climatiques



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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 7 et le 13 décembre 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 :

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

