



# Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Octobre 2023

 **TELUS**<sup>MD</sup> Santé

# Table des matières

<b>1. Ce que vous devez retenir concernant octobre 2023</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Indice de santé mentale</b> .....	<b>5</b>
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
<b>3. Indice de santé mentale par province</b> .....	<b>13</b>
<b>4. Indice de santé mentale par secteur d'activité</b> .....	<b>15</b>
<b>5. Pleins feux sur...</b> .....	<b>16</b>
ISM et productivité.....	16
Problèmes de santé.....	17
Maladies diagnostiquées.....	17
Maladies non diagnostiquées.....	19
Régimes de soins médicaux.....	21
Préférences en matière de milieu de travail.....	23
Stress au travail.....	25
Équilibre travail et vie personnelle.....	27
Politique COVID-19 au travail.....	29
<b>6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS</b> .....	<b>30</b>
Méthodologie.....	30
Calculs.....	30
Données et analyses supplémentaires.....	30

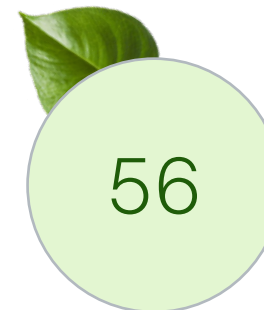
# Ce que vous devez retenir concernant octobre 2023

## 1. Sur le plan de la santé mentale, les niveaux de détresse des travailleurs canadiens sont comparables à ceux déclarés lors de la pandémie.

- À 63,7, le score de santé mentale des travailleurs canadiens a baissé de près d'un point par rapport au mois précédent
- 34 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 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 ont baissé entre septembre et octobre, et l'anxiété et l'isolement restent les scores secondaires les plus bas pour le 18<sup>e</sup> mois consécutif
- Depuis septembre 2023, les scores de santé mentale ont augmenté en Alberta et à Terre-Neuve-et-Labrador, mais ils ont diminué dans toutes les autres provinces
- Les scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires continuent de baisser
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur par rapport aux travailleurs du secteur des services et aux travailleurs de bureau

## 2. L'anxiété et la dépression sont les troubles les plus diagnostiqués chez les travailleurs canadiens.

- 21 pour cent des répondants affirment avoir reçu un diagnostic d'anxiété et 14 pour cent croient être atteints d'anxiété non diagnostiquée
- Les travailleurs ayant reçu un diagnostic d'anxiété perdent 53 jours de productivité au travail par année
- 14 pour cent font état de dépression diagnostiquée et neuf pour cent croient être atteints de dépression non diagnostiquée
- Les travailleurs ayant reçu un diagnostic de dépression perdent 56 jours de productivité au travail par année
- 12 pour cent font état de troubles du sommeil diagnostiqués et huit pour cent croient être atteints de troubles du sommeil non diagnostiqués
- Les travailleurs diagnostiqués avec un trouble du sommeil perdent 46 jours de productivité au travail par année



jours de travail par année sont **perdus par les travailleurs avec un diagnostic de dépression**



jours de travail par année sont **perdus par les travailleurs avec un diagnostic d'anxiété**



jours de travail par année sont **perdus par les travailleurs signalant des conflits au travail**



jours de travail par année sont **perdus par les travailleurs avec un diagnostic de trouble du sommeil**

- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de faire état d'anxiété et de dépression diagnostiquées ou non diagnostiquées. Ce groupe est également deux fois plus susceptible d'avoir eu recours à des services psychologiques dans le cadre de leur régime de soins médicaux et de trouver que ces services sont l'aspect le plus important de leur régime

### **3. Plus du quart des travailleurs disent qu'un meilleur soutien pour leur bien-être est plus important qu'une augmentation de salaire de 10 pour cent.**

- La proportion de travailleurs qui affirment qu'un plus grand soutien pour leur bien-être est plus important a légèrement augmenté depuis août 2022, mais les scores de santé mentale ont diminué de plus de deux points de pourcentage pendant la même période
- 57 pour cent des travailleurs de bureau préféreraient une semaine de travail de cinq jours avec la possibilité de faire du télétravail autant qu'ils le souhaitent
- Le score de santé mentale des travailleurs qui préféreraient une semaine de travail de cinq jours avec la possibilité de faire du télétravail est plus d'un point au-dessus de la moyenne nationale
- 43 pour cent des travailleurs de bureau préféreraient une semaine de travail de quatre jours au bureau. Le score de santé mentale de ce groupe est légèrement inférieur à la moyenne nationale

### **4. Les conflits au travail sont la source de stress qui entraîne la plus grande perte de productivité.**

- Les travailleurs signalant des conflits au travail perdent 55 jours de productivité au travail par année
- Les travailleurs déclarant que la principale source de stress au travail est la relation avec le gestionnaire perdent 49 jours de productivité au travail par année
- Les travailleurs déclarant que la crainte d'un licenciement est la principale source de stress au travail perdent 48 jours de productivité au travail par année
- Les travailleurs déclarant que la principale source de stress au travail est la relations avec les collègues perdent 47 jours de productivité au travail par année
- Bien que la charge de travail soit la source de stress au travail la plus souvent citée, c'est celle qui entraîne la perte de productivité la moins grande (39 jours)

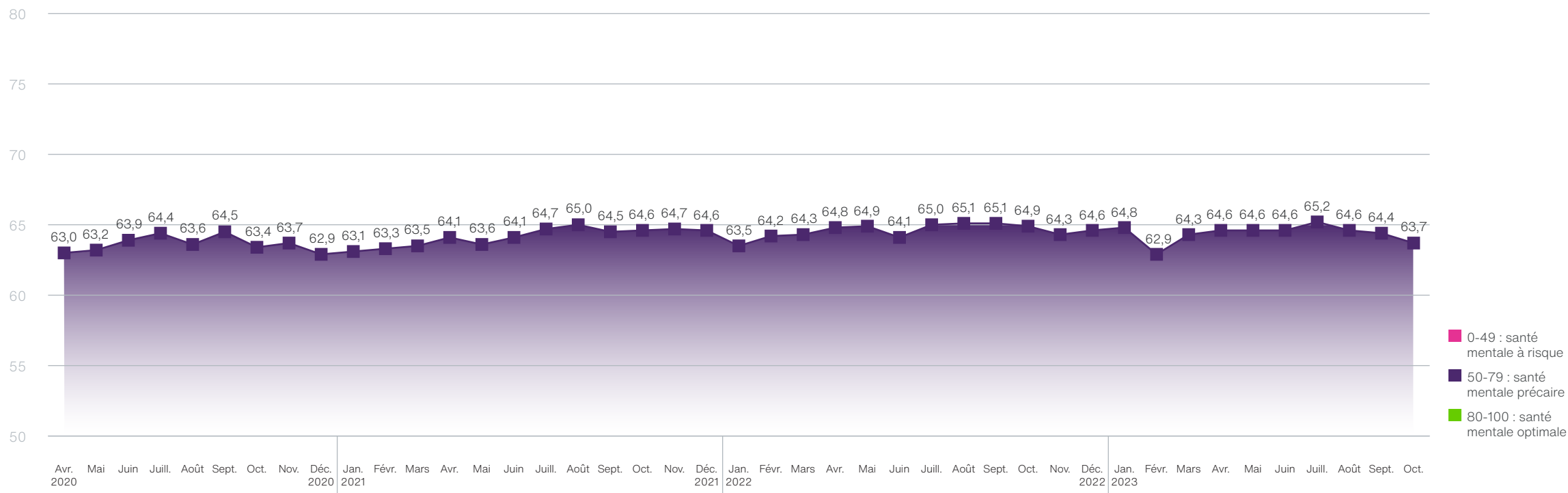


# Indice de santé mentale.

ISM : mois actuel Octobre 2023	Septembre 2023
63,7	64,4

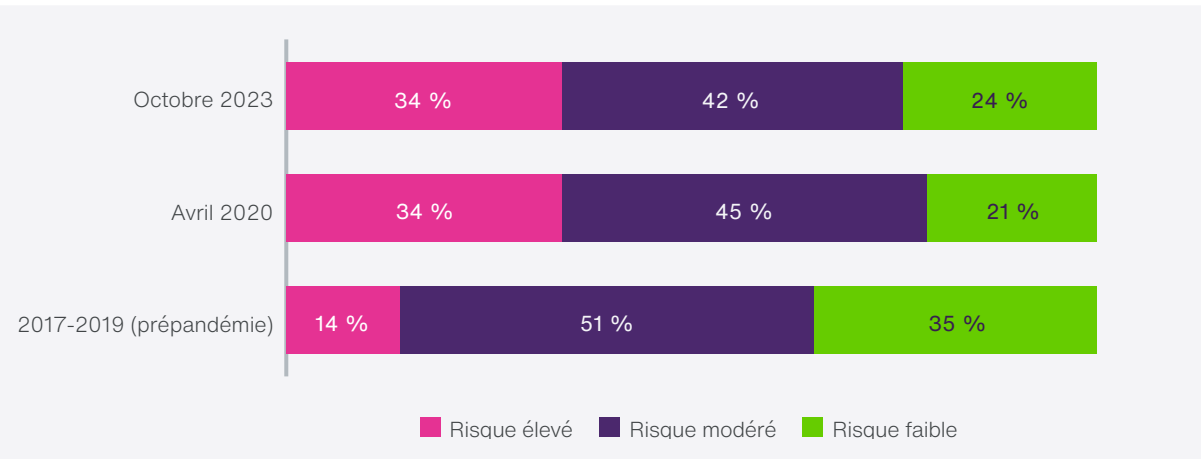
L'Indice de santé mentale (ISM) global pour octobre 2023 s'établit à 63,7.

La santé mentale des travailleurs canadiens poursuit son déclin pour le troisième mois consécutif.



## Risque pour la santé mentale.

En octobre 2023, 34 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 pour cent présentent un risque modéré et 24 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Trois ans et demi après le lancement de l'Indice en avril 2020, il n'y a pratiquement pas eu de réduction (un pour cent) des travailleurs à risque élevé et il y a eu une augmentation de trois 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 18 mois, l'anxiété (57,0) demeure le score secondaire de l'Indice de santé mentale le plus faible. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (59,9), à la productivité (61,8), à la dépression (61,9), à l'optimisme (65,4) et au risque financier (67,2). La santé psychologique générale (71,6) demeure le score de santé mentale le plus favorable en octobre 2023.

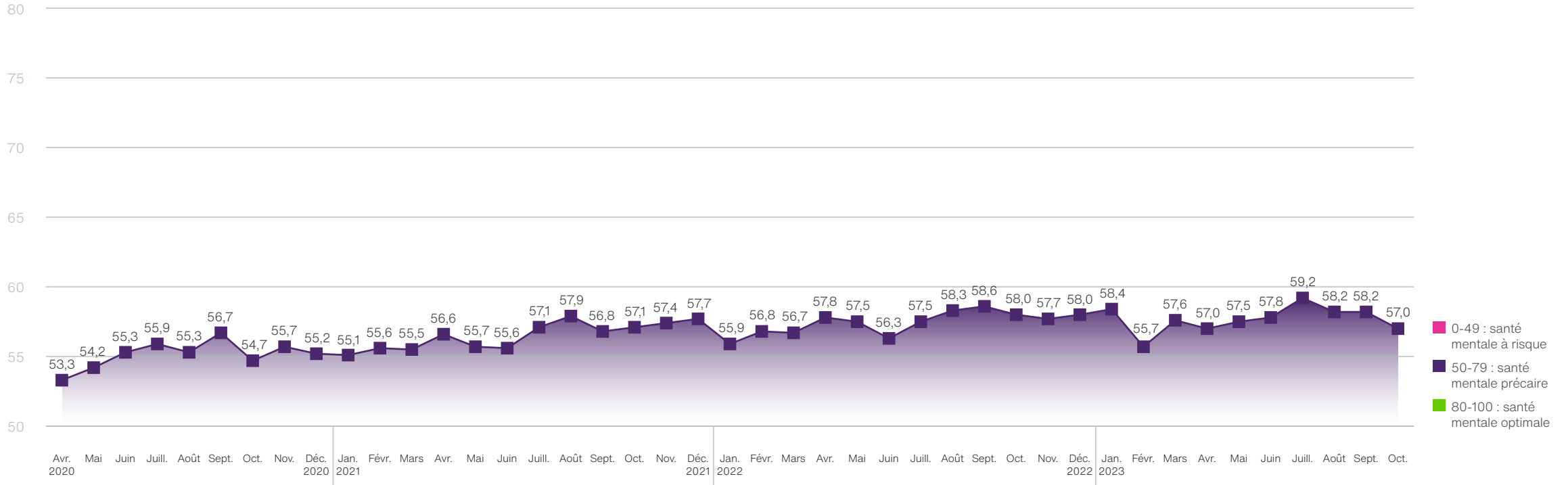
- Pour le dix-huitième mois consécutif, l'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas
- Tous les scores secondaires de santé mentale ont diminué par rapport au mois précédent
- Le score du risque financier a baissé de près de deux points depuis septembre 2023

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Octobre 2023	Septembre 2023
Anxiété	57,0	58,2
Isolement	59,9	60,4
Productivité	61,8	62,7
Dépression	61,9	62,2
Optimisme	65,4	65,6
Risque financier	67,2	68,8
Santé psychologique	71,6	72,1



## Anxiété

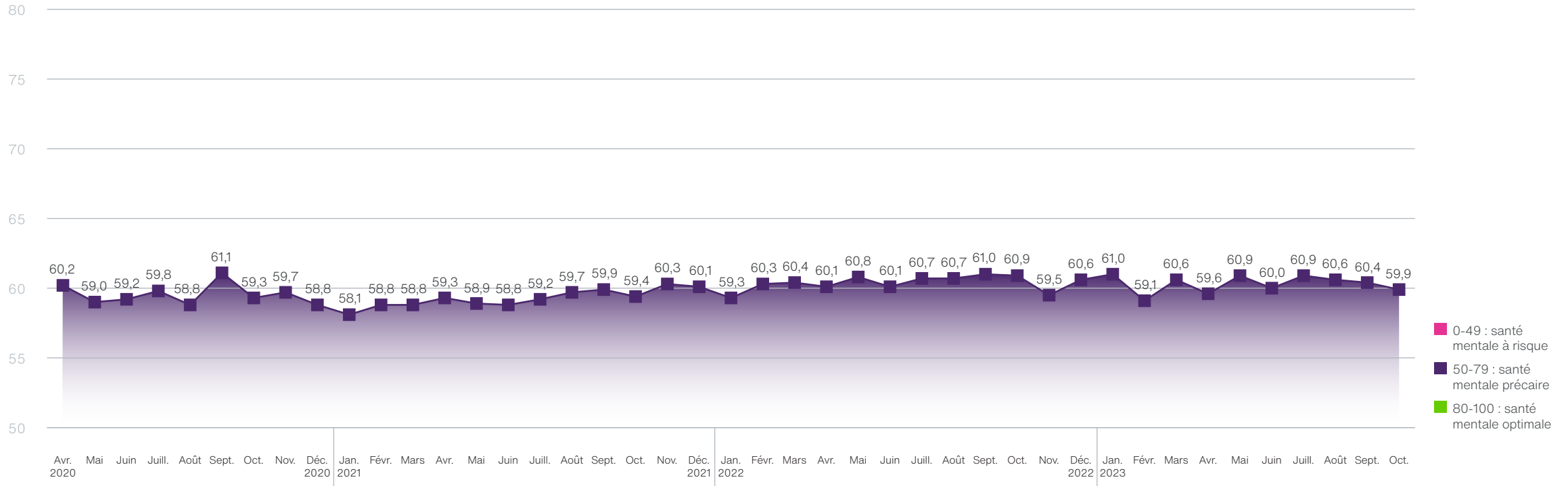
Le score secondaire relatif à l'anxiété a fluctué depuis le lancement de l'Indice en avril 2020, bien qu'il y ait une tendance générale à l'amélioration. Le score de l'anxiété a atteint un sommet en juillet 2023, mais il a diminué les mois suivants, jusqu'en octobre 2023. À 57,0, le score secondaire de l'anxiété approche des creux atteints durant la pandémie et reste le score secondaire le plus bas pour le 18<sup>e</sup> mois consécutif.





## Isolement

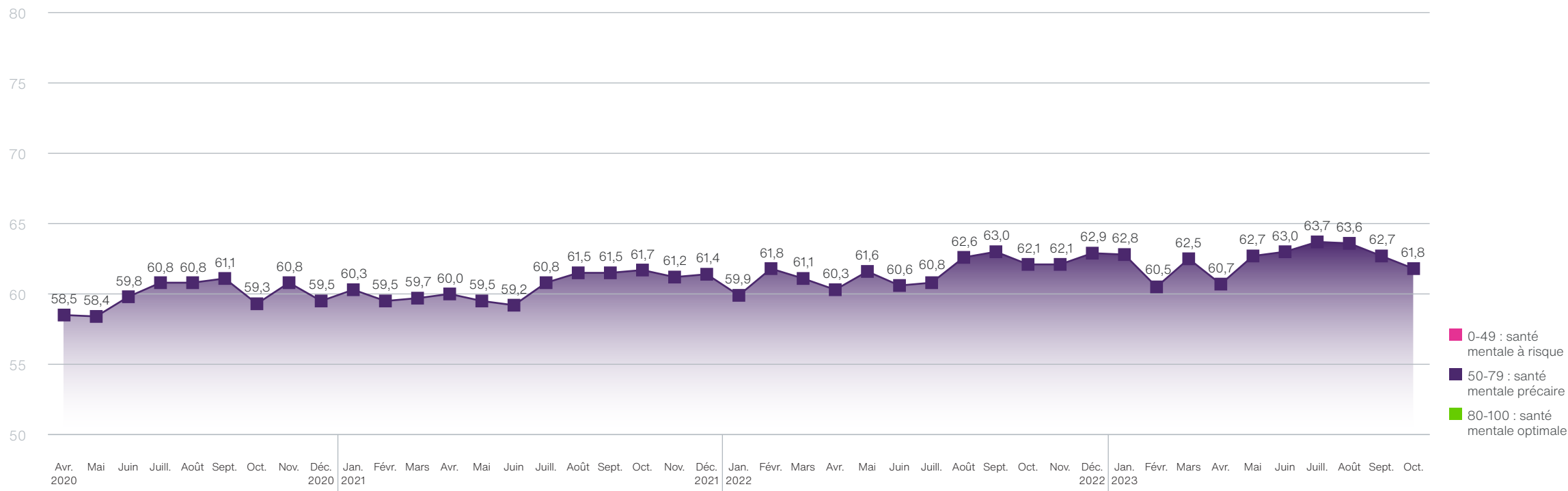
Après avoir atteint son point le plus bas en janvier 2021, le score secondaire lié à l'isolement a progressivement augmenté jusqu'en septembre 2022. Depuis, les scores relatifs à l'isolement ont varié de façon considérable, accusant des baisses marquées, suivies de fortes augmentations. En octobre 2023, le score de l'isolement poursuit son déclin et arrive au deuxième rang des scores secondaires les plus bas pour le 18<sup>e</sup> mois consécutif.



## Productivité

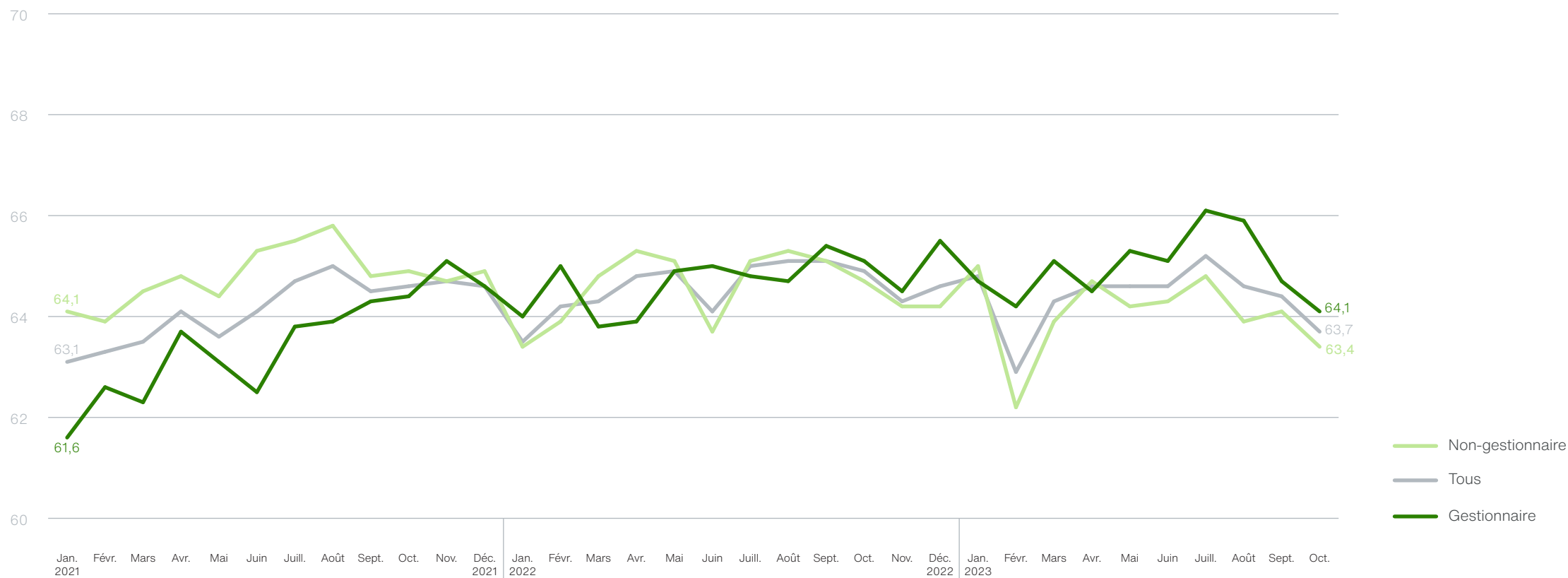
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence négative de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence de la santé mentale sur la productivité diminue lentement depuis la pandémie. Le score de la productivité a atteint un sommet en juillet 2023; toutefois, à l'instar des autres scores secondaires, il poursuit son déclin en octobre et approche des creux vus il y a six mois.



## 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. Entre septembre et octobre 2023, les scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires ont diminué.



## 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 octobre 2023, le score de santé mentale des femmes est de 61,5, comparativement à 65,9 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 (59,8) que ceux qui n'en ont pas (65,4)

## Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des participants sont sans emploi et huit pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail<sup>1</sup>
- Les participants dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (52,6), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (54,7), puis de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,4) et de ceux présentement sans emploi (67,1)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (64,1) à celui des non-gestionnaires (63,4)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale plus bas (61,5) que les travailleurs du secteur des services (63,5) et les travailleurs de bureau (64,1)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (66,6)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (60,0)



## Fonds d'urgence

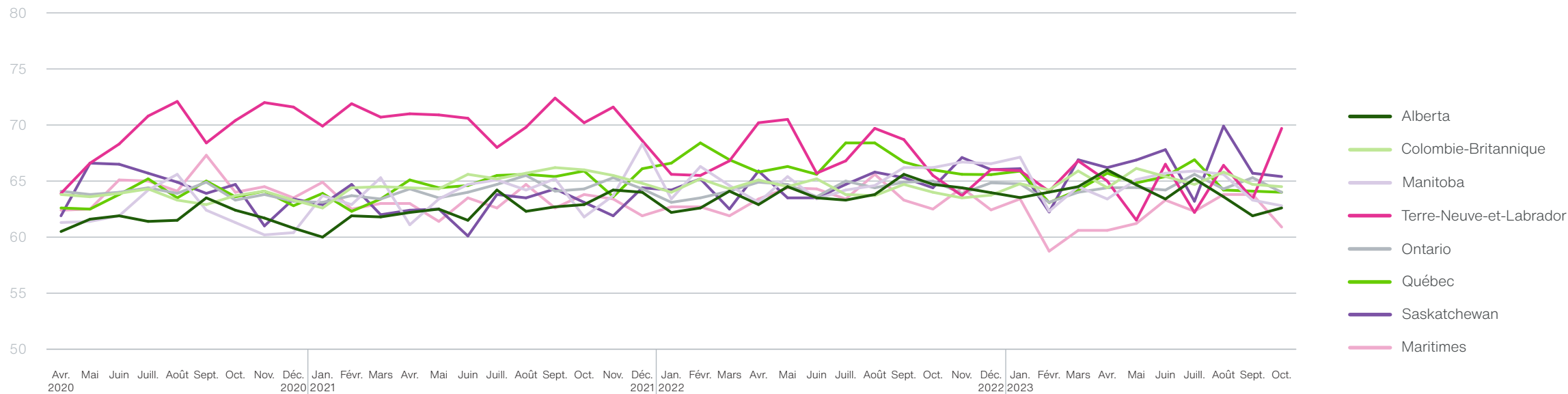
- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (48,7) que l'ensemble du groupe (63,7). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 69,8

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

# Indice de santé mentale par province.

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux ont fluctué. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador et dans les Maritimes, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblent. Les scores de santé mentale en Alberta et à Terre-Neuve-et-Labrador ont augmenté entre septembre et octobre 2023, alors qu'ils ont diminué dans toutes les autres provinces.

- C'est à Terre-Neuve-et-Labrador que le score de santé mentale est le plus élevé en octobre et que l'amélioration par rapport au mois précédent est la plus importante, avec une hausse de 6,3 points
- Accusant une baisse de 2,9 points, les Maritimes obtiennent le score de santé mentale le plus bas (60,9) en octobre 2023



Situation d'emploi	Oct. 2023	Sept. 2023
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,4	65,3
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	54,7	54,6
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	52,6	56,1
Présentement sans emploi	67,1	62,8

Groupe d'âge	Oct. 2023	Sept. 2023
20 à 29 ans	51,9	54,7
30 à 39 ans	57,5	58,5
40 à 49 ans	61,0	61,4
50 à 59 ans	66,0	66,0
60 à 69 ans	71,3	72,5

Nombre d'enfants	Oct. 2023	Sept. 2023
Aucun	65,4	65,6
1 enfant	59,7	61,5
2 enfants	60,0	61,8
3 enfants ou plus	59,9	60,5

Province	Oct. 2023	Sept. 2023
Alberta	62,6	61,9
Colombie-Britannique	64,5	64,7
Manitoba	62,8	63,3
Terre-Neuve-et-Labrador	69,7	63,4
Maritimes	60,9	63,8
Québec	64,0	64,1
Ontario	64,0	65,3
Saskatchewan	65,4	65,7

Sexe	Oct. 2023	Sept. 2023
Homme	65,9	67,5
Femme	61,5	61,3

Revenu du ménage	Oct. 2023	Sept. 2023
Moins de 30 k\$/année	51,1	52,3
30 k\$ à <60 k\$/année	60,6	60,6
60 k\$ à <100 k\$/année	62,4	63,3
100 k\$ à <150 k\$/année	66,7	66,6
150 k\$ ou plus	68,8	70,1

Taille de l'effectif	Oct. 2023	Sept. 2023
Travailleur autonome/propriétaire unique	66,6	68,0
2 à 50 employés	64,6	64,1
51 à 100 employés	60,6	62,6
101 à 500 employés	63,2	63,5
501 à 1 000 employés	60,0	62,0
1 001 à 5 000 employés	64,0	67,7
5 001 à 10 000 employés	64,0	64,2
Plus de 10 000 employés	64,1	64,1

Gestionnaire	Oct. 2023	Sept. 2023
Gestionnaire	64,1	64,7
Non-gestionnaire	63,4	64,1

Environnement de travail	Oct. 2023	Sept. 2023
Secteur ouvrier	61,5	63,6
Bureau	64,1	64,7
Service	63,5	64,3

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.

## Indice de santé mentale par secteur d'activité.

En octobre 2023, les participants qui travaillent dans le secteur des services d'administration et de soutien présentent le score de santé mentale le plus faible (53,7), suivis de ceux qui travaillent en restauration (55,3) et en agriculture, foresterie, pêche et chasse (56,7).

Les répondants qui travaillent dans les secteurs de l'automobile (70,4), des services professionnels, scientifiques et techniques (69,6) et des autres services (sauf les administrations publiques) (68,4) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés.

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



Secteur d'activité	Octobre 2023	Septembre 2023	Changement
Administration publique	67,4	64,0	3,4
Services immobiliers, de location et de location à bail	66,1	64,1	2,0
Autres services (sauf les administrations publiques)	68,4	66,4	2,0
Automobile	70,4	68,4	2,0
Technologie	65,2	64,1	1,1
Autre	64,1	63,1	1,0
Arts, spectacles et loisirs	63,9	63,1	0,8
Hébergement	65,2	64,9	0,3
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	63,4	63,1	0,2
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,6	69,5	0,0
Information et culture	60,2	60,2	0,0
Commerce de détail	64,2	64,2	0,0
Services publics	61,1	61,2	0,0
Fabrication	66,4	67,2	-0,8
Commerce de gros	63,4	64,7	-1,4
Soins de santé et assistance sociale	61,2	62,6	-1,4
Services d'enseignement	62,9	64,4	-1,5
Services financiers et assurances	65,1	66,7	-1,6
Transport	62,2	65,3	-3,0
Services d'administration et de soutien	53,7	57,1	-3,4
Construction	61,8	66,2	-4,4
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	56,7	61,5	-4,8
Entreposage	57,9	63,5	-5,6
Restauration	55,3	61,6	-6,3
Médias et télécommunications	57,9	65,1	-7,2

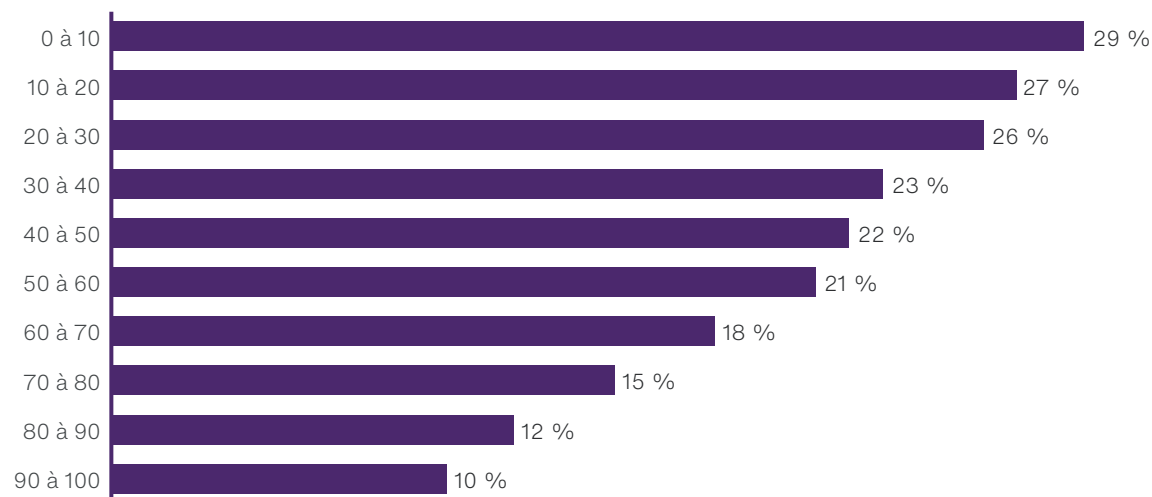
# Pleins feux sur...

## ISM et productivité.

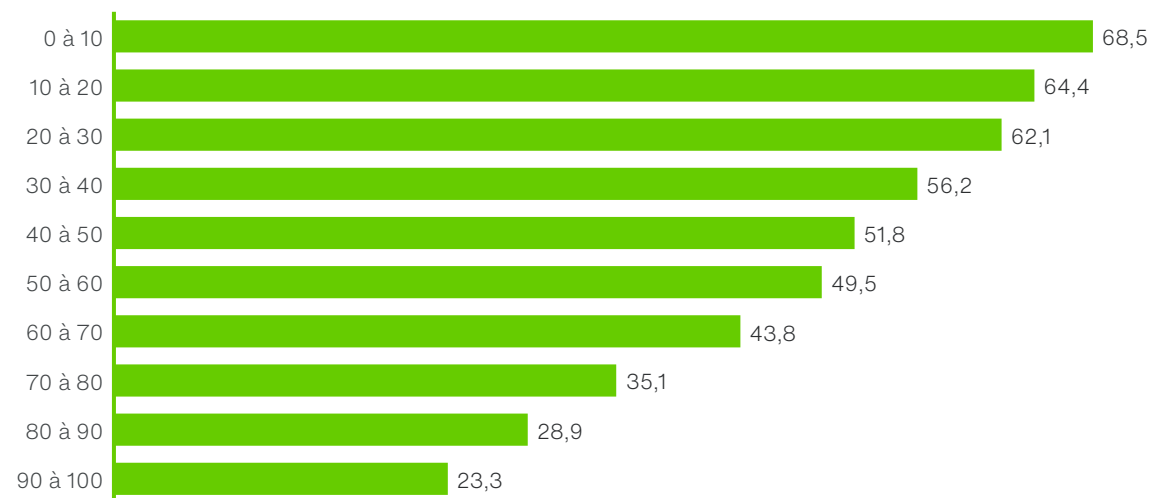
Les pertes de productivité sont calculées selon la quantité d'efforts fournis au travail lorsque la personne se sent bien (effort discrétionnaire), la fréquence du travail lorsque la personne ne se sent pas bien et la quantité d'efforts fournis au travail lorsqu'elle ne se sent pas bien. La perte de productivité est exprimée en pourcentage du temps de travail et en nombre de jours perdus par année (sur la base d'une année de travail de 240 jours).

- Il existe une forte corrélation entre les scores de santé mentale et la productivité. Les scores de santé mentale les moins élevés correspondent à une perte de productivité plus élevée, et les scores de santé mentale les plus élevés correspondent à une perte de productivité moins élevée
- Vingt-huit pour cent des travailleurs ont un score de santé mentale de 50 ou moins. Le nombre de jours de travail perdus dans ce groupe est au moins deux fois plus élevé que celui parmi les 13 pour cent de travailleurs dont le score de santé mentale est égal ou supérieur à 90

Perte de productivité moyenne selon le score de l'ISM



Perte de productivité moyenne en perte de jours de travail par année selon le score de l'ISM





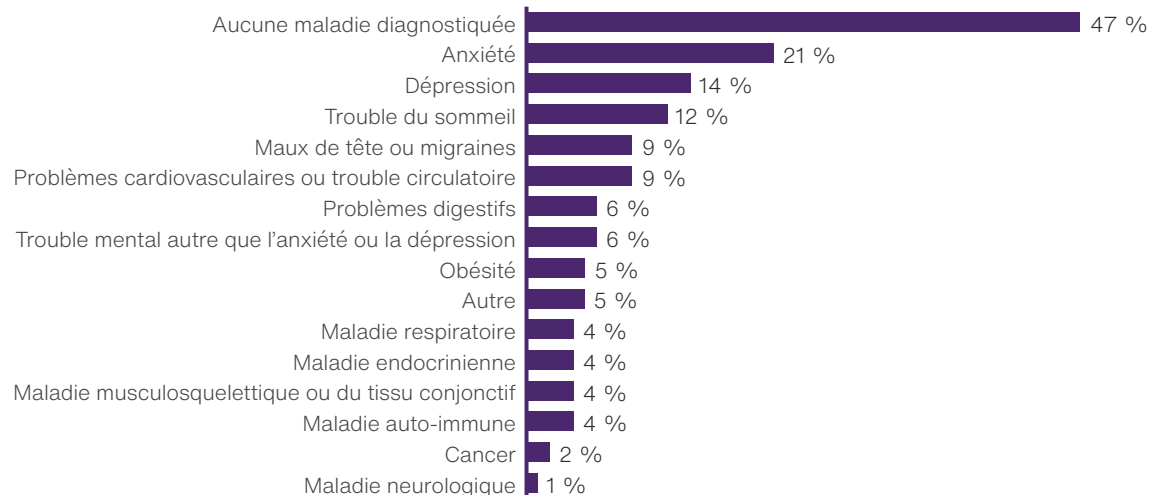
## Problèmes de santé.

### Maladies diagnostiquées

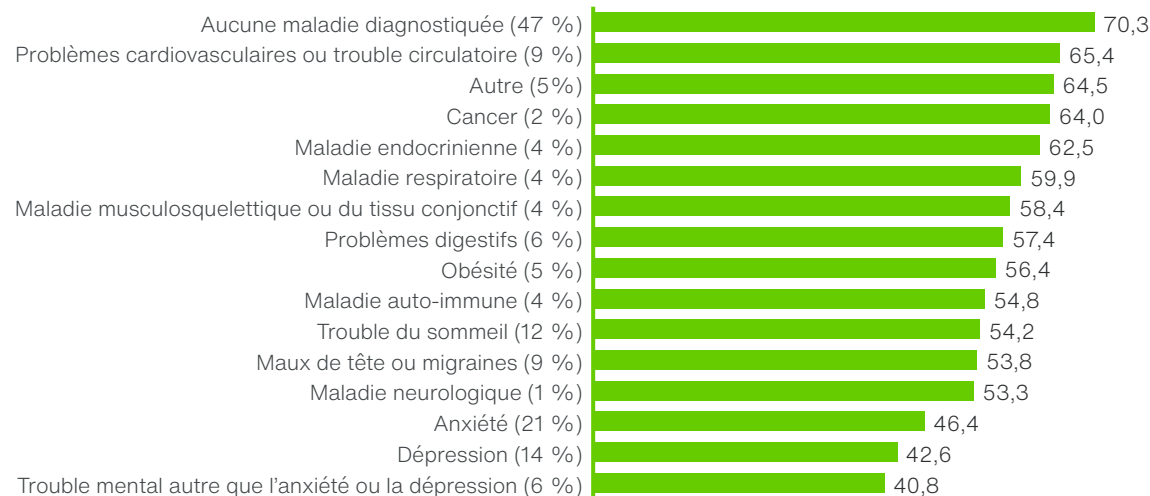
On a questionné les travailleurs sur leurs maladies diagnostiquées.

- Plus d'un sur cinq (21 pour cent) a affirmé avoir un diagnostic d'anxiété, 14 pour cent ont un diagnostic de dépression et 12 pour cent ont un diagnostic de trouble du sommeil
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir reçu un diagnostic d'anxiété et de dépression
- Les femmes sont 70 pour cent plus nombreuses que les hommes à avoir reçu un diagnostic d'anxiété
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 50 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à avoir reçu un diagnostic de trouble du sommeil
- Près de la moitié (47 pour cent) n'ont fait état d'aucun diagnostic. Ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (70,3), soit près de 7 points au-dessus de la moyenne nationale (63,7)

### Maladies diagnostiquées

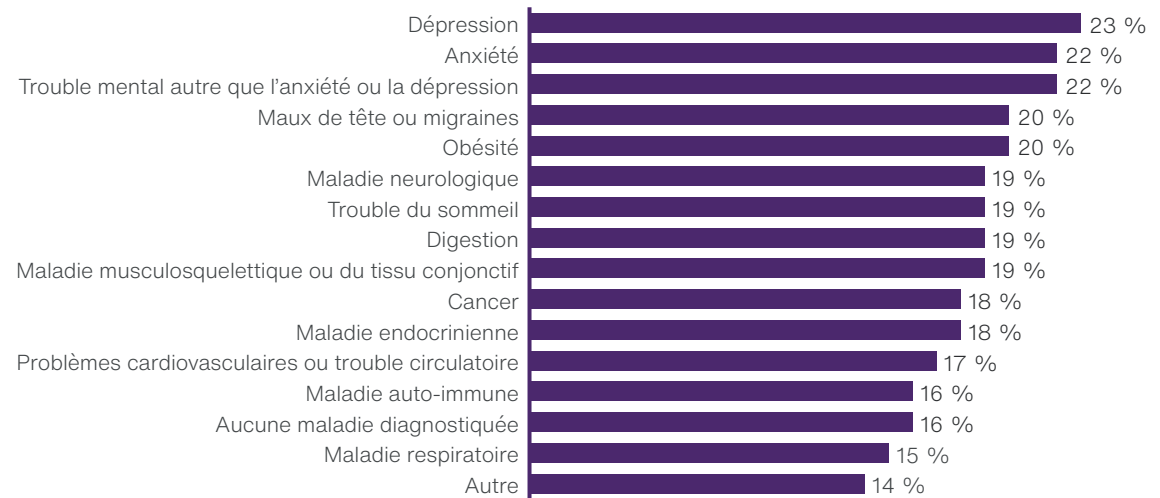


### Score de l'ISM selon les maladies diagnostiquées

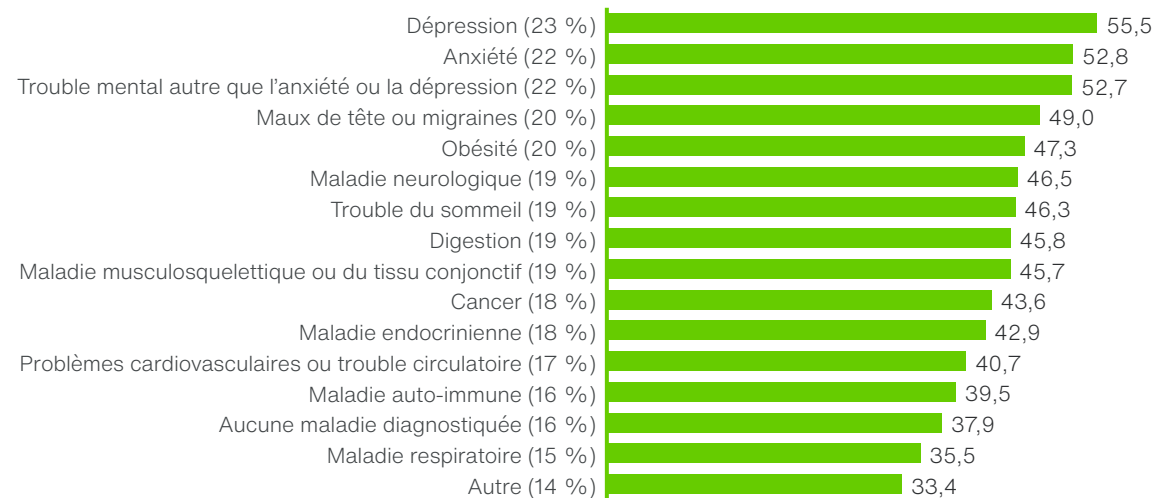


- Les travailleurs qui ont un diagnostic de dépression subissent la perte de productivité la plus importante (23 pour cent, soit 55,5 jours de travail par année) et ont un score de santé mentale (42,6) inférieur de près de 28 points à celui des travailleurs n'ayant pas de maladie diagnostiquée (70,3) et de plus de 21 points à la moyenne nationale (63,7)
- Les travailleurs atteints d'anxiété subissent une perte de productivité de 22 pour cent (soit 52,8 jours de travail par année) et ont un score de santé mentale (46,4) inférieur de 24 points à celui des travailleurs n'ayant pas de maladie diagnostiquée (70,3) et de plus de 17 points à la moyenne nationale (63,7)
- Les travailleurs atteints d'un trouble mental autre que la dépression ou l'anxiété subissent une perte de productivité de 22 pour cent (soit 52,7 jours de travail par année) et obtiennent le pire score de santé mentale (40,8), inférieur de 30 points à celui des travailleurs n'ayant pas de maladie diagnostiquée (70,3) et de 23 points à la moyenne nationale (63,7)

### Perte de productivité en pourcentage du temps de travail selon les maladies diagnostiquées



### Perte de productivité en perte de jours de travail par année selon les maladies diagnostiquées



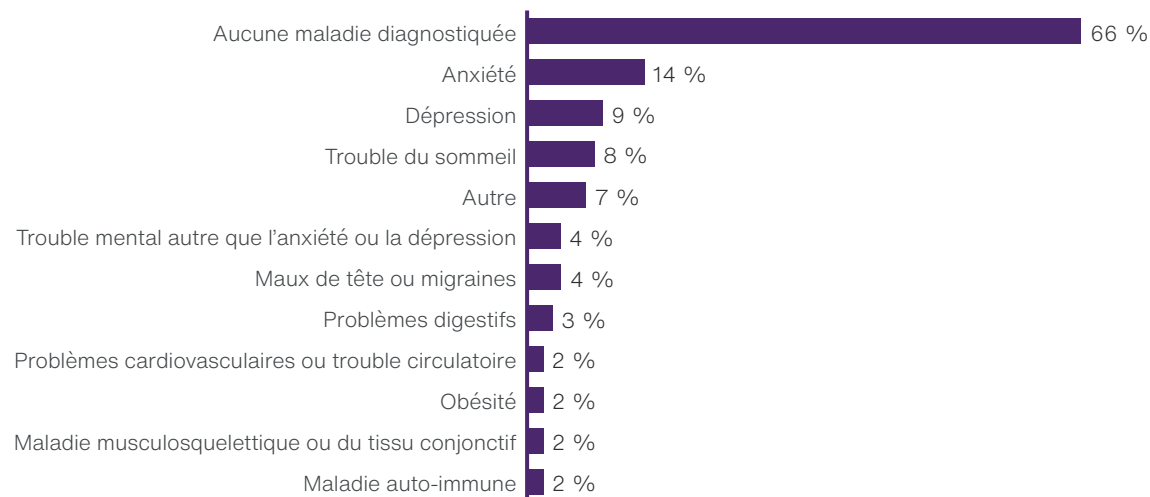
## Maladies non diagnostiquées.

On a demandé aux travailleurs s'ils ont des maladies non diagnostiquées qui affectent leur santé.

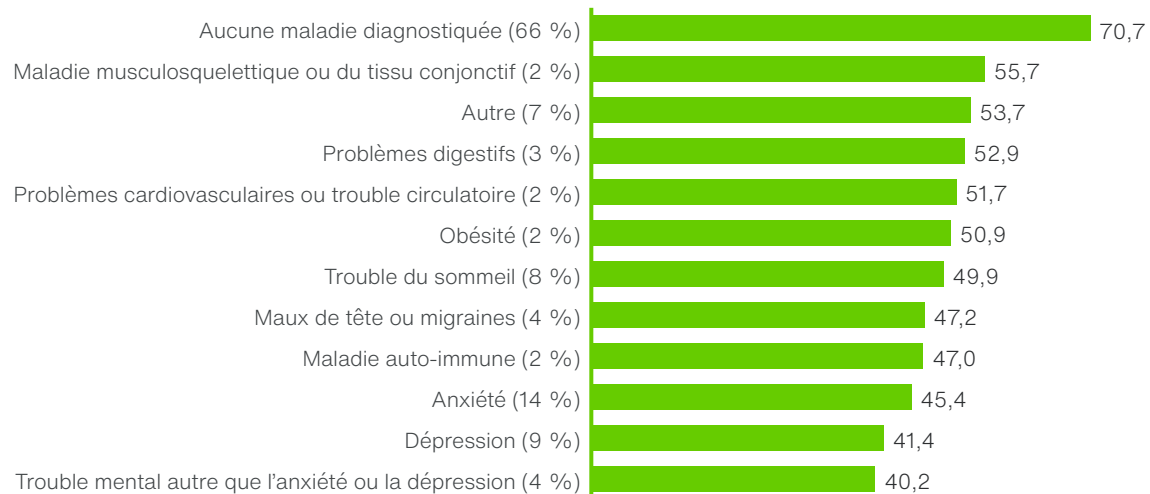
- Un répondant sur sept (14 pour cent) fait état d'anxiété non diagnostiquée, neuf pour cent font état de dépression non diagnostiquée et huit pour cent font état de troubles du sommeil non diagnostiqués
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à affirmer être atteints d'anxiété et de dépression non diagnostiquées
- Les parents sont 50 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfants à faire état d'anxiété non diagnostiquée



## Maladies non diagnostiquées



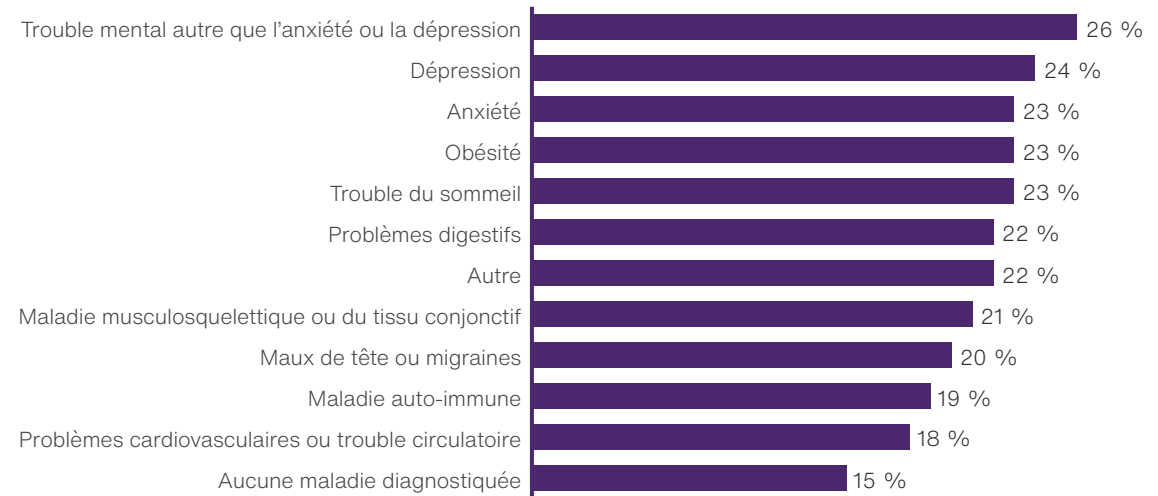
## Score de l'ISM selon les maladies non diagnostiquées



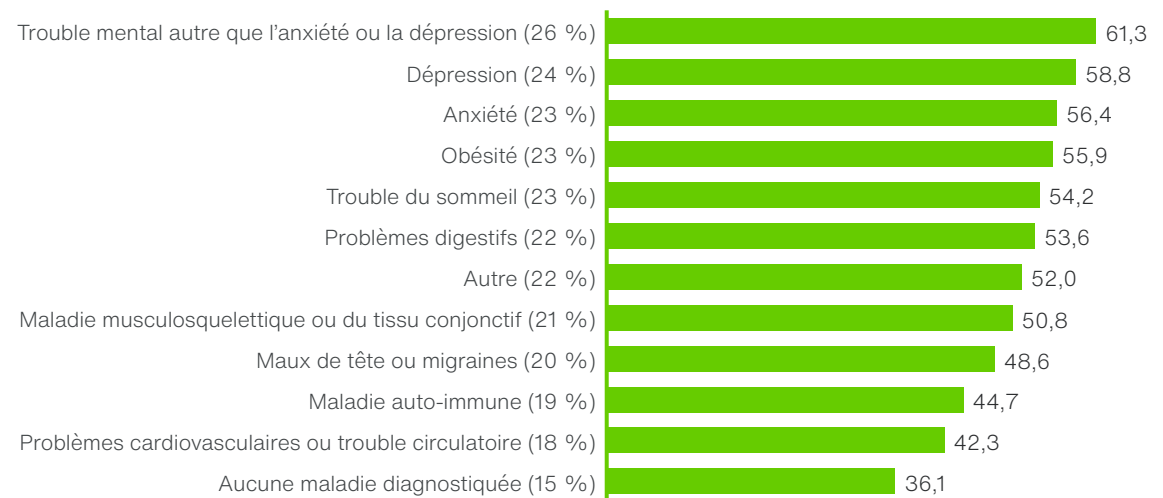
- Les travailleurs faisant état de troubles mental autre que l'anxiété ou la dépression non diagnostiqués subissent la perte de productivité la plus importante (26 pour cent, soit 61,3 jours de travail par année), suivis des travailleurs atteints dépression non diagnostiquée (24 pour cent de perte de productivité, soit 58,8 jours de travail par année)
- Les quatre pour cent de répondants qui affirment avoir un trouble mental non diagnostiqué autre que l'anxiété et la dépression obtiennent le pire score de santé mentale (40,2), soit plus de 30 points en dessous du score de ceux qui n'ont pas de trouble non diagnostiqué (70,7) et plus de 23 points en dessous de la moyenne nationale (63,7)
- Les deux tiers (66 pour cent) des répondants affirment ne pas avoir de maladie non diagnostiquée. Ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (70,7), soit sept points au-dessus de la moyenne nationale (63,7)



### Perte de productivité en pourcentage du temps de travail selon les maladies non diagnostiquées



### Perte de productivité en perte de jours de travail par année selon les maladies non diagnostiquées

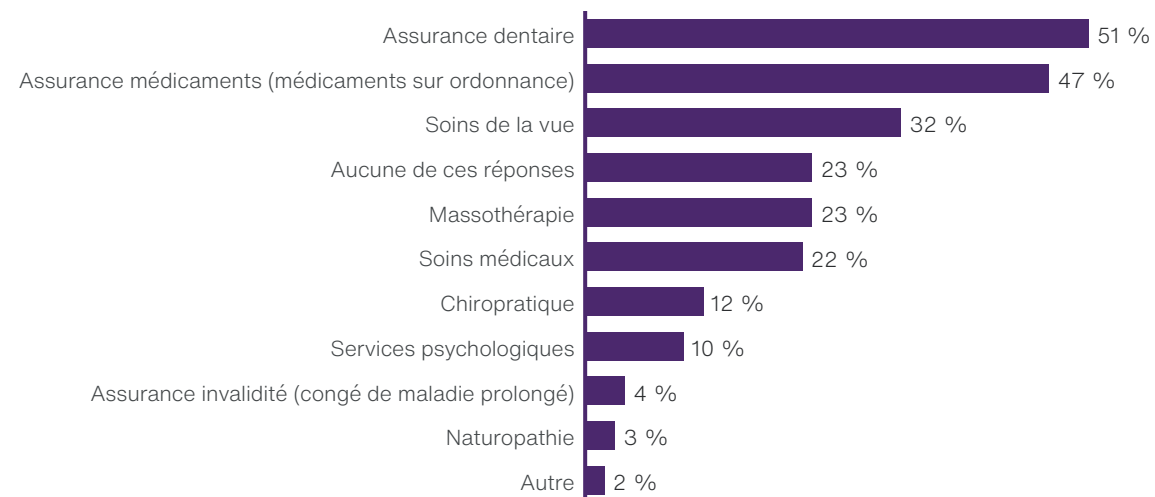


## Régimes de soins médicaux.

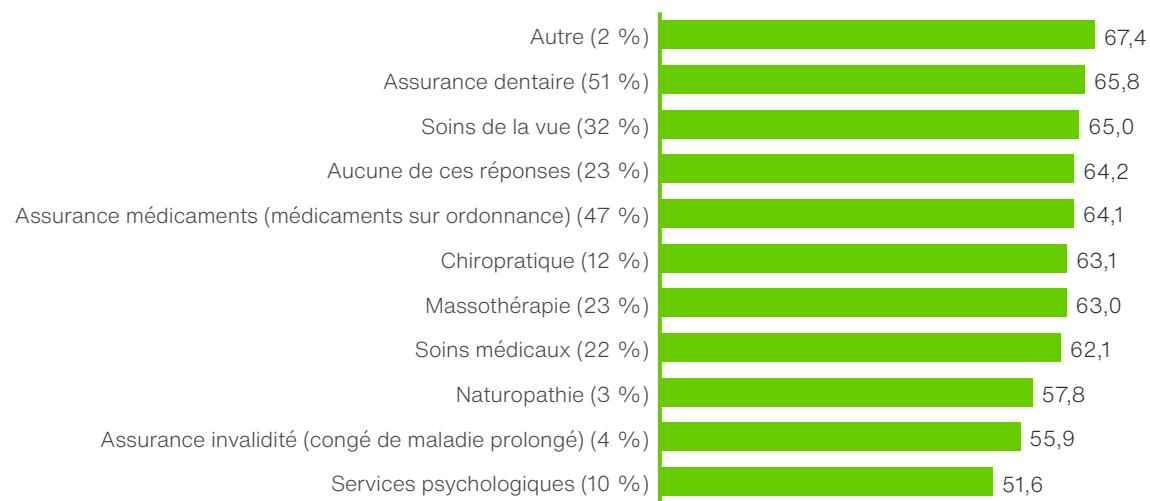
On a demandé aux travailleurs à quelles protections de leur régime de soins médicaux ils ont eu recours au cours de la dernière année.

- Plus de la moitié (51 pour cent) ont eu recours à l'assurance dentaire, 47 pour cent ont eu recours à l'assurance médicaments (médicaments sur ordonnance) et 32 pour cent ont reçu des soins de la vue
- Une personne sur dix (10 pour cent) a eu recours à des services psychologiques dans le cadre de son régime de soins médicaux. Ce groupe obtient le pire score de santé mentale (51,6), soit 12 points en dessous de la moyenne nationale (63,7)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir obtenu des services psychologiques
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 50 pour cent plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans à avoir pris des médicaments d'ordonnance couverts par leur régime de soins médicaux

### À quelles protections de votre régime de soins médicaux avez-vous eu recours dans la dernière année?



### Score de l'ISM selon les protections du régime de soins médicaux utilisées dans la dernière année



On a demandé aux travailleurs à quels aspects de leur régime de soins médicaux ils accordent le plus d'importance.

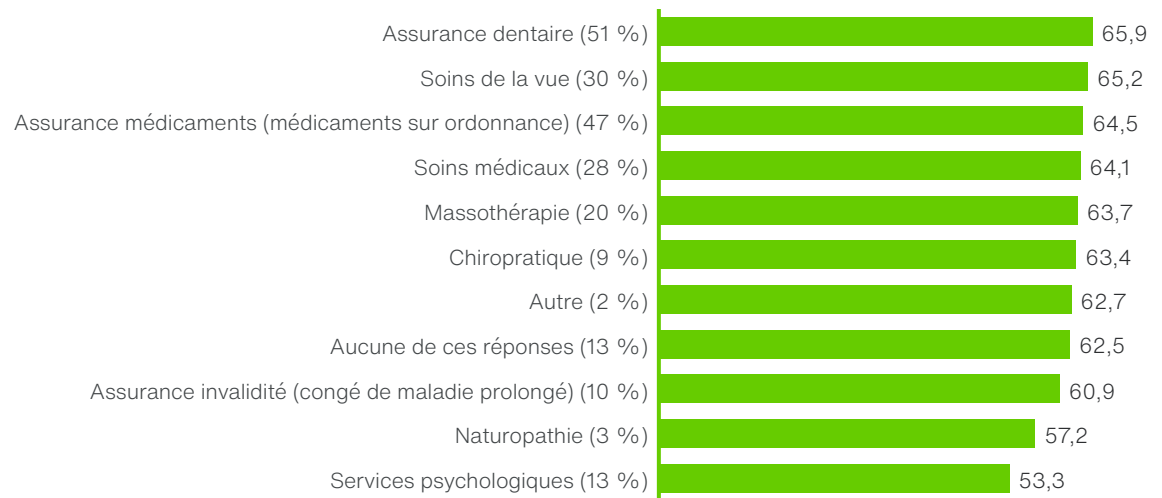
- Pour plus de la moitié (51 pour cent), l'aspect le plus important est l'assurance dentaire, pour 47 pour cent, c'est l'assurance pour les médicaments d'ordonnance, pour 30 pour cent, ce sont les soins de la vue, et pour 28 pour cent, ce sont les soins médicaux
- L'importance accordée aux aspects des régimes de soins médicaux correspond étroitement à l'utilisation proportionnelle de ces aspects indiquée à la page précédente
- Près d'un travailleur sur sept (13 pour cent) accorde le plus d'importance aux services psychologiques. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (53,3), soit plus de 10 points sous la moyenne nationale (63,7)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à accorder le plus d'importance aux services psychologiques



### Quel aspect de votre régime de soins médicaux est le plus important pour vous?



### Score de l'ISM selon « Quel aspect de votre régime de soins médicaux est le plus important pour vous? »



## Préférences en matière de milieu de travail.

On a demandé aux travailleurs de bureau s'ils préféreraient une semaine de travail de cinq jours avec la possibilité de faire du télétravail ou une semaine de quatre jours de travail au bureau.

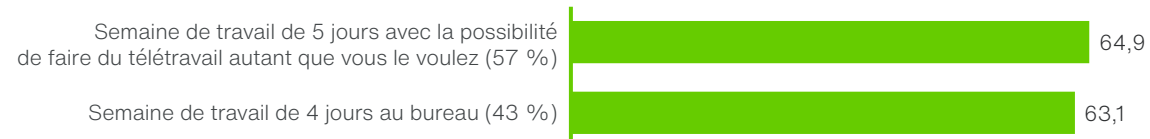
- Près de trois répondants sur cinq (57 pour cent) préféreraient une semaine de travail de cinq jours avec la possibilité de faire du télétravail autant qu'ils le souhaitent. Ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (64,9), soit près de deux points de plus que les travailleurs qui préféreraient une semaine de travail de quatre jours au bureau (63,1)



### Préférence en matière de semaine de travail



### Score de l'ISM selon la préférence en matière de semaine de travail

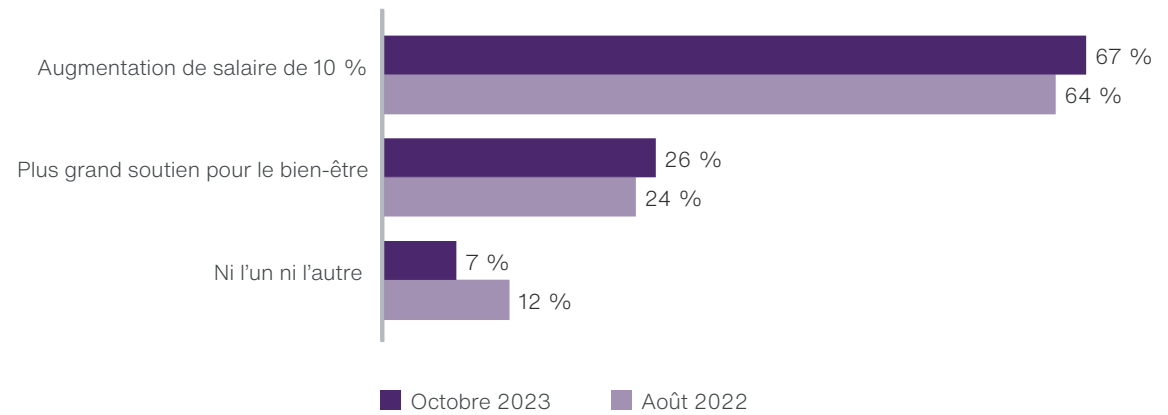


On a demandé aux travailleurs ce qui importe le plus à leurs yeux : une augmentation de salaire de 10 pour cent ou un plus grand soutien pour leur bien-être.

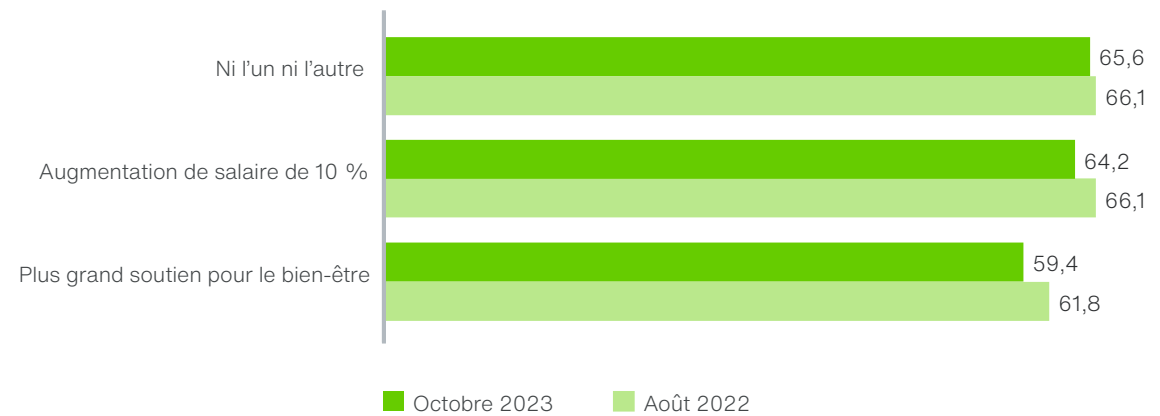
- Les deux tiers (67 pour cent) accordent une plus grande importance à une augmentation de salaire de 10 pour cent, tandis que 26 pour cent déclarent qu'un plus grand soutien pour leur bien-être a plus d'importance

On a posé la même question en août 2022 et les résultats étaient comparables. En août 2022, 64 pour cent des travailleurs ont indiqué qu'une augmentation de salaire de 10 pour cent était plus importante, et 24 pour cent ont indiqué qu'un meilleur soutien pour leur bien-être était plus important. Les scores de santé mentale sont plus faibles en octobre 2023 qu'en août 2022, notamment chez les travailleurs indiquant qu'un meilleur soutien pour leur bien-être est plus important (61,8 en août 2022 contre 59,4 en octobre 2023).

### Lequel de ces aspects est le plus important pour vous?



### Score de l'ISM selon « Lequel de ces aspects est le plus important pour vous? »

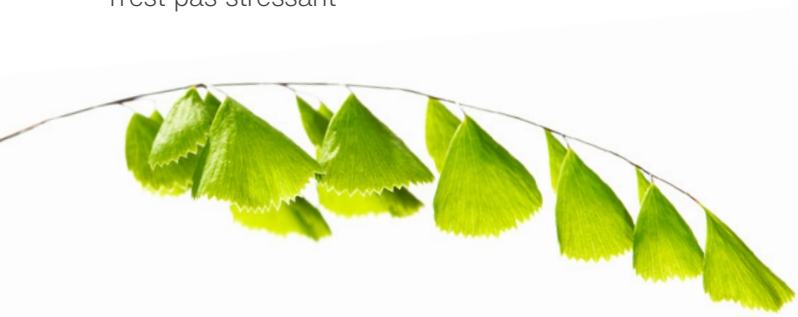




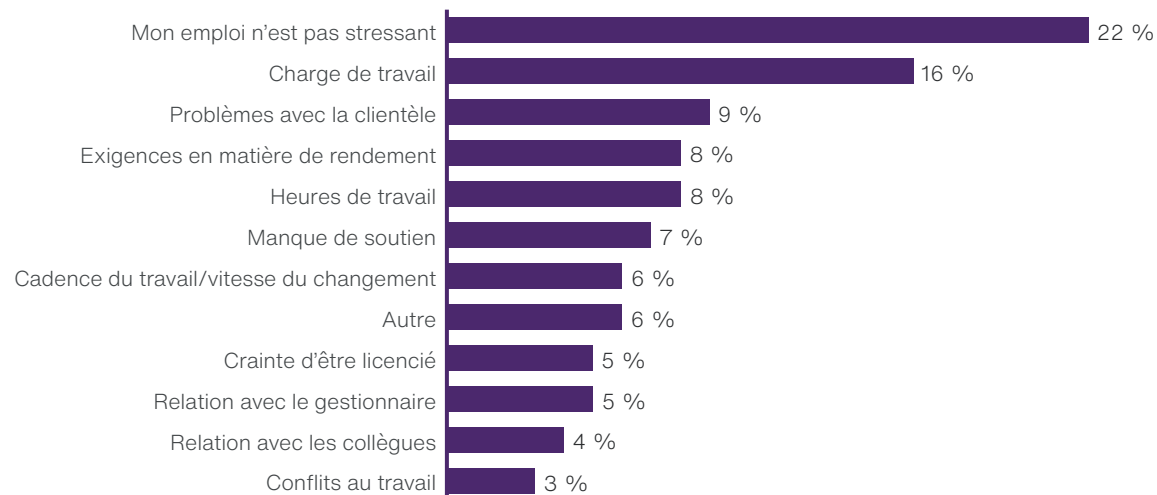
## Stress au travail.

On a questionné les travailleurs sur leur plus grande source de stress au travail.

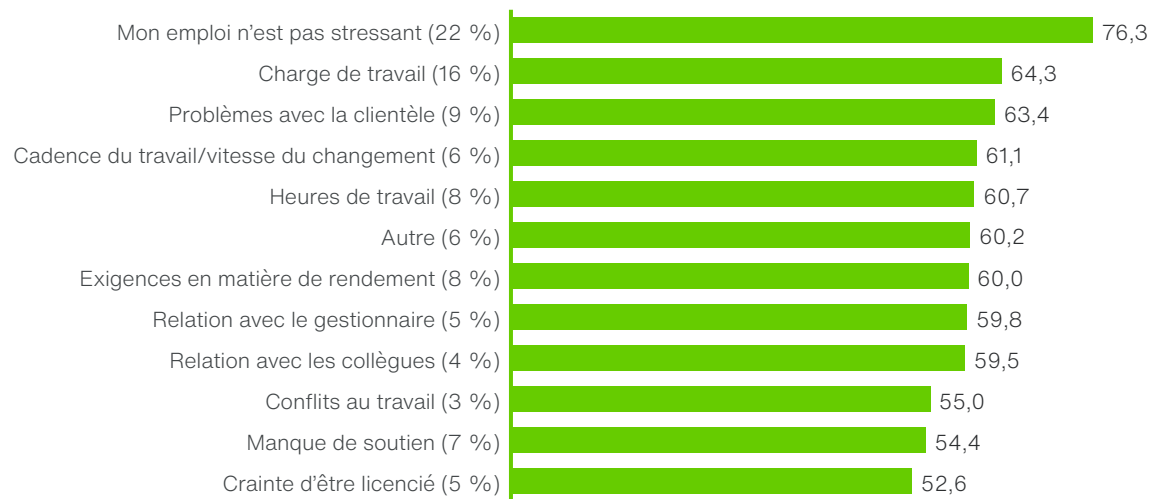
- Plus d'une personne sur cinq (22 pour cent) indique que son travail n'est pas stressant, et ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (76,3), soit près de 13 points de plus que la moyenne nationale (63,7)
- Les cinq pour cent des travailleurs qui déclarent que la crainte d'être licencié est leur plus grande source de stress au travail obtiennent le score de santé mentale le plus bas (52,6), soit 11 points de moins que la moyenne nationale (63,7)
- Les non-gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les gestionnaires à affirmer que leur emploi n'est pas stressant
- Les personnes sans enfants sont 50 pour cent plus susceptibles que les parents à affirmer que leur emploi n'est pas stressant



### Plus grande source de stress au travail



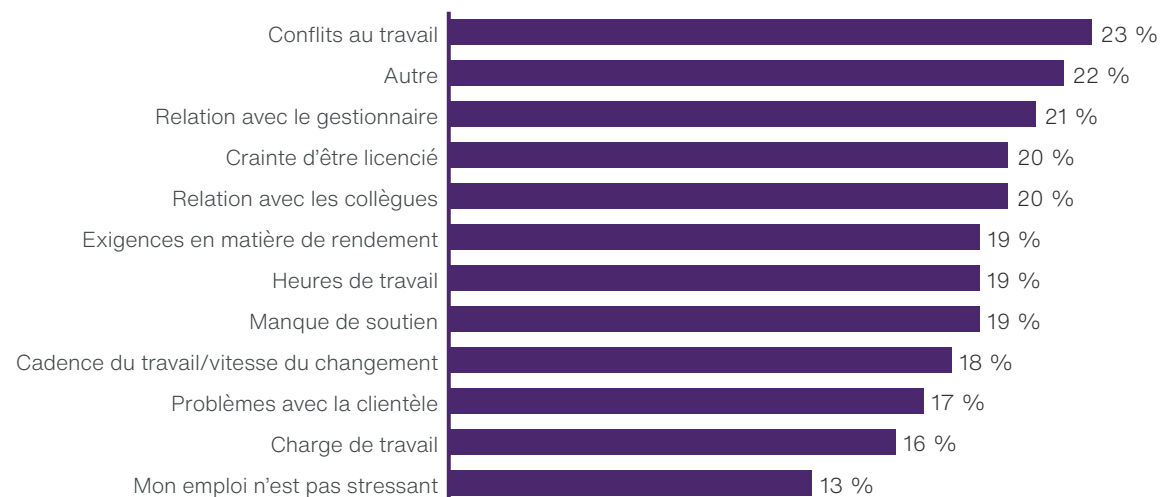
### Score de l'ISM selon la plus grande source de stress au travail



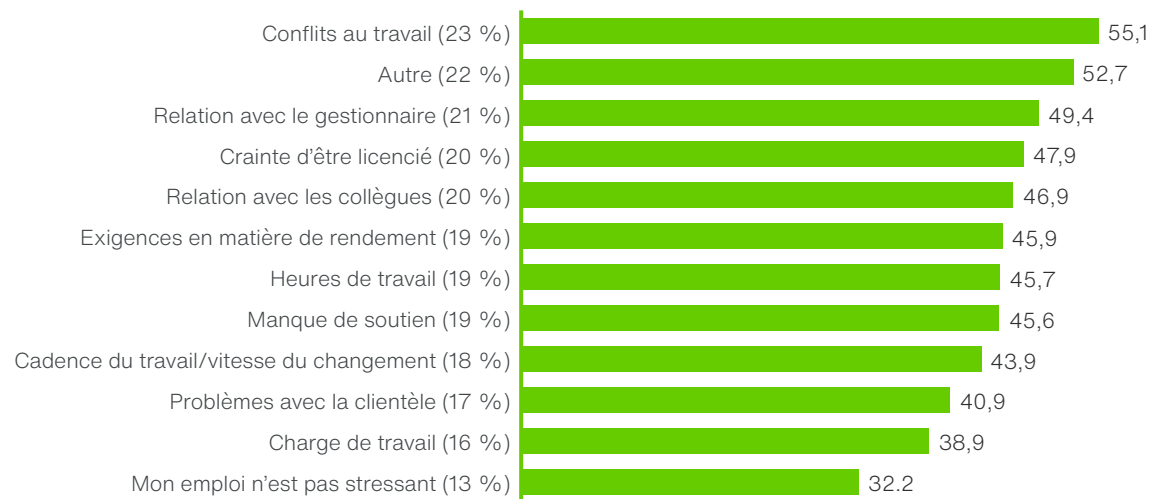
- Les travailleurs qui déclarent que les conflits au travail sont leur plus grande source de stress au travail subissent une perte de productivité de 23 pour cent (soit 55,1 jours de travail par année)
- Les travailleurs qui affirment que leur relation avec leur gestionnaire est leur plus grande source de stress au travail subissent une perte de productivité de 21 pour cent (soit 49,4 jours de travail par année)



### Perte de productivité moyenne selon la plus grande source de stress au travail



### Perte de productivité en jours de travail par année selon la plus grande source de stress au travail



## Équilibre travail et vie personnelle.

On a demandé aux travailleurs à quel aspect de leur vie ils consacrent le plus clair de leur énergie.

- Plus de deux sur cinq (41 pour cent) consacrent la plus grande partie de leur énergie à l'équilibre entre le travail et la vie personnelle, 30 pour cent consacrent plus d'énergie à leur vie professionnelle et 29 pour cent consacrent plus d'énergie à leur vie personnelle



À quel aspect de votre vie actuelle consacrez-vous le plus clair de votre énergie?



Score de l'ISM selon « À quel aspect de votre vie actuelle consacrez-vous le plus clair de votre énergie? »

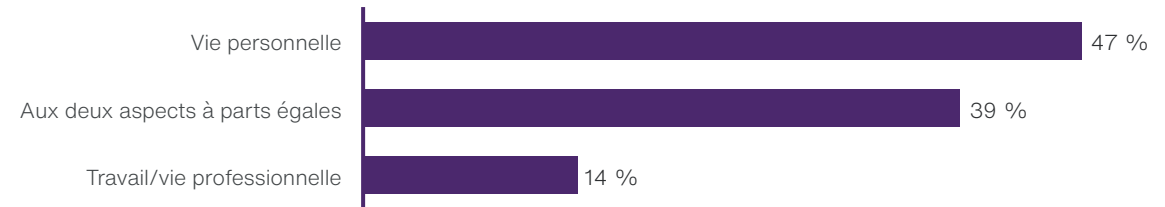


On a demandé aux travailleurs quel aspect de leur vie leur donne le plus de satisfaction.

- Près de la moitié (47 pour cent) tirent le plus de satisfaction de leur vie personnelle, 39 pour cent tirent de la satisfaction des deux aspects à parts égales et 14 pour cent tirent le plus de satisfaction de leur travail
- Les 39 pour cent qui tirent de la satisfaction des deux aspects à parts égales obtiennent le meilleur score de santé mentale (70,4). Le score de santé mentale de ce groupe est près de sept points au-dessus de la moyenne nationale (63,7)
- Les gestionnaires sont 60 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de tirer le plus de satisfaction de leur vie professionnelle



#### Quel aspect de votre vie actuelle vous donne le plus de satisfaction?



#### Score de l'ISM selon « Quel aspect de votre vie actuelle vous donne le plus de satisfaction? »



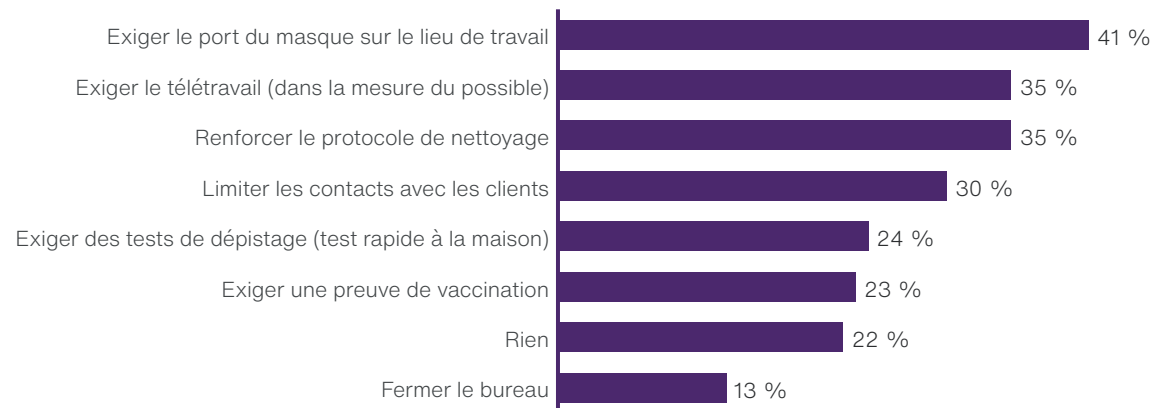
## Politique COVID-19 au travail.

On a demandé aux travailleurs ce qu'ils voudraient que leur employeur fasse s'il y avait une nouvelle éclosion de COVID-19.

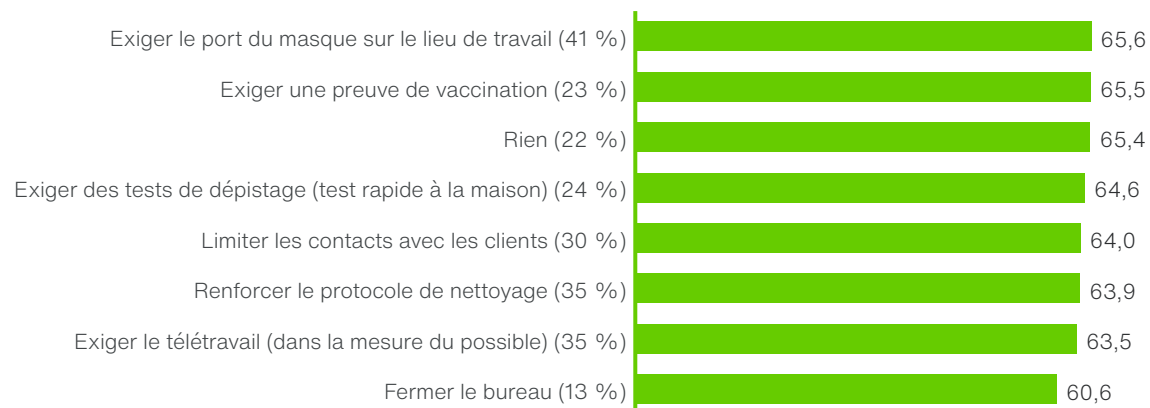
- Plus de deux travailleurs sur cinq (41 pour cent) voudraient que leur employeur exige le port du masque, 35 pour cent voudraient que le télétravail soit mis en œuvre, 35 pour cent voudraient un renforcement du protocole de nettoyage et 30 pour cent voudraient que leur employeur limite les contacts avec les clients



### Attentes envers les employeurs en cas de nouvelle éclosion de COVID-19



### Score de l'ISM selon les attentes envers les employeurs en cas de nouvelle éclosion de COVID-19



# 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 4 et le 10 octobre 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](mailto:ISM@telushealth.com)





[www.telussante.com](http://www.telussante.com)

