



# Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Février 2024

# Table des matières

<b>1. Ce que vous devez retenir concernant février 2024</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 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>
Productivité et rendement.....	16
Travail et temps de loisirs.....	21
Problèmes chroniques.....	23
Investissements dans la santé.....	24
<b>6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS</b> .....	<b>25</b>
Méthodologie.....	25
Calculs.....	25
Données et analyses supplémentaires.....	25

# Ce que vous devez retenir concernant février 2024.

Plus d'un tiers des travailleurs au Canada présentent un risque élevé de problème de santé mentale.

- S'établissant à 63,2, le score de santé mentale des travailleurs canadiens est tombé à un niveau comparable à ceux atteints lors de la pandémie
- 35 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 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, à l'exception de l'optimisme et de l'isolement, ont baissé entre janvier et février; l'anxiété et l'isolement arrivent aux derniers rangs des scores secondaires de santé mentale depuis 22 mois consécutifs
- Entre janvier et février 2024, l'Alberta et la Saskatchewan ont vu leurs scores de santé mentale augmenter, alors que les autres provinces essuient une baisse
- La santé mentale des gestionnaires s'est légèrement améliorée, tandis que celle des non-gestionnaires s'est dégradée pour le deuxième mois consécutif
- 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



Près de deux tiers des travailleurs affirment qu'ils n'atteignent pas leur niveau de rendement optimal; les jeunes travailleurs souhaitent un meilleur soutien de leur gestionnaire.

- 23 pour cent souhaitent un meilleur soutien de la part de leur gestionnaire; ce groupe a un score de santé mentale (55,8) inférieur de près de 15 points à celui des travailleurs qui disent fournir le meilleur rendement possible
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 65 pour cent plus nombreux à affirmer avoir besoin d'un meilleur soutien de leur gestionnaire et de leurs collègues pour fournir un meilleur rendement au travail
- 21 pour cent des travailleurs déclarent avoir besoin de ressources, d'outils ou de technologies plus efficaces, 19 pour cent ont besoin de formation (techniques ou information), 19 pour cent ont besoin de contrôler la façon dont ils accomplissent leurs tâches et 17 pour cent ont besoin d'un meilleur soutien de leurs collègues pour améliorer leur rendement au travail
- Plus de la moitié des répondants (56 pour cent) considèrent la qualité du travail comme l'indicateur de rendement le plus important, ce qui est près de trois fois plus que ceux qui citent la satisfaction de la clientèle et le volume de travail



### Près de quatre travailleurs sur dix croient passer trop de temps à travailler.

- 38 pour cent des travailleurs estiment qu'ils passent trop de temps à travailler; 18 pour cent sont incertains
- Parmi les travailleurs qui déclarent passer trop de temps à travailler, 52 pour cent cumulent plus de 40 heures de travail par semaine
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à estimer qu'ils passent trop de temps à travailler
- 57 pour cent des travailleurs sont satisfaits du temps qu'ils consacrent aux activités qu'ils aiment faire; la santé mentale de ce groupe (70,1) est supérieure de 17 points à celle des travailleurs insatisfaits (52,3) et de 7 points à la moyenne canadienne (63,2)

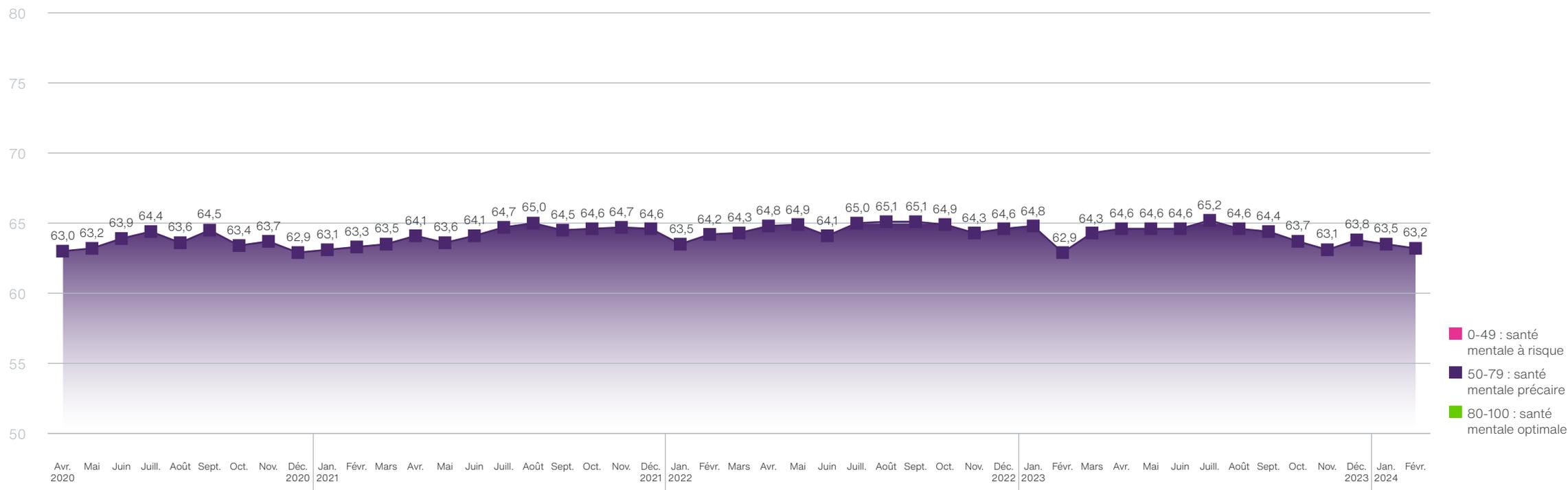
Les jeunes travailleurs sont plus de deux fois plus nombreux à déclarer être aux prises avec un problème de santé mentale.

- Près de deux travailleurs sur cinq (39 pour cent) affirment être aux prises avec des problèmes chroniques de santé physique, cognitive, émotionnelle, psychologique ou mentale
- Près d'un travailleur sur cinq (19 pour cent) fait état de problèmes émotionnels, psychologiques ou mentaux à long terme; le score de santé mentale de ce groupe (41,6) est inférieur de près de 30 points à celui des travailleurs ne signalant pas de difficultés à long terme (71,2) et de près de 22 points à la moyenne canadienne (63,2)
- Les jeunes travailleurs (moins de 40 ans) sont trois fois plus nombreux que leurs homologues de plus de 50 ans à dépenser de l'argent pour leur santé mentale

# Indice de santé mentale.

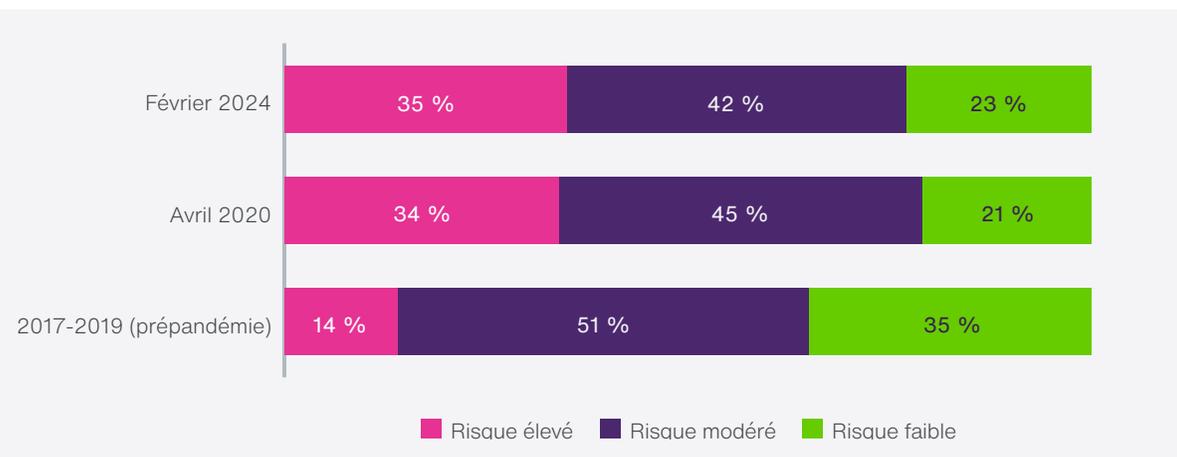
En février 2024, l'Indice de santé mentale (ISM) global s'établit à 63,2. Le score de santé mentale des travailleurs canadiens poursuit son déclin et revient à un niveau comparable à ceux atteints lors de la pandémie.

ISM : mois actuel Février 2024	Janvier 2024
63,2	63,5



## Risque pour la santé mentale.

En février 2024, 35 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 42 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'ISM en avril 2020, on constate une augmentation d'un pour cent des travailleurs à risque élevé et une augmentation de 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.

L'anxiété est le score secondaire de santé mentale le plus faible (56,3) depuis près de deux ans. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,1), à la dépression (61,7), à la productivité (61,8), à l'optimisme (65,4) et au risque financier (65,8). La santé psychologique générale (70,7) demeure le score de santé mentale le plus favorable en février 2024.

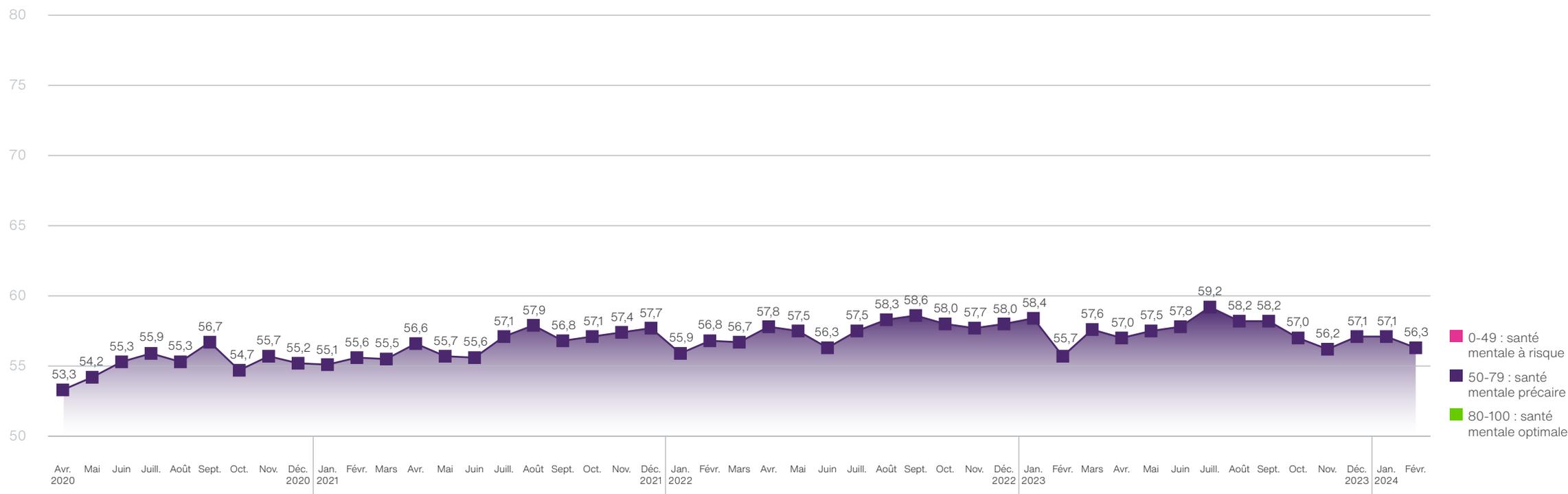
- Pour un 22<sup>e</sup> mois consécutif, l'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas
- Tous les scores secondaires de santé mentale, à l'exception des scores liés à l'optimisme et à l'isolement, ont diminué par rapport au mois précédent

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Février 2024	Janvier 2024
Anxiété	56,3	57,1
Isolement	60,1	59,2
Dépression	61,7	62,5
Productivité	61,8	62,5
Optimisme	65,4	65,1
Risque financier	65,8	67,1
Santé psychologique	70,7	71,2



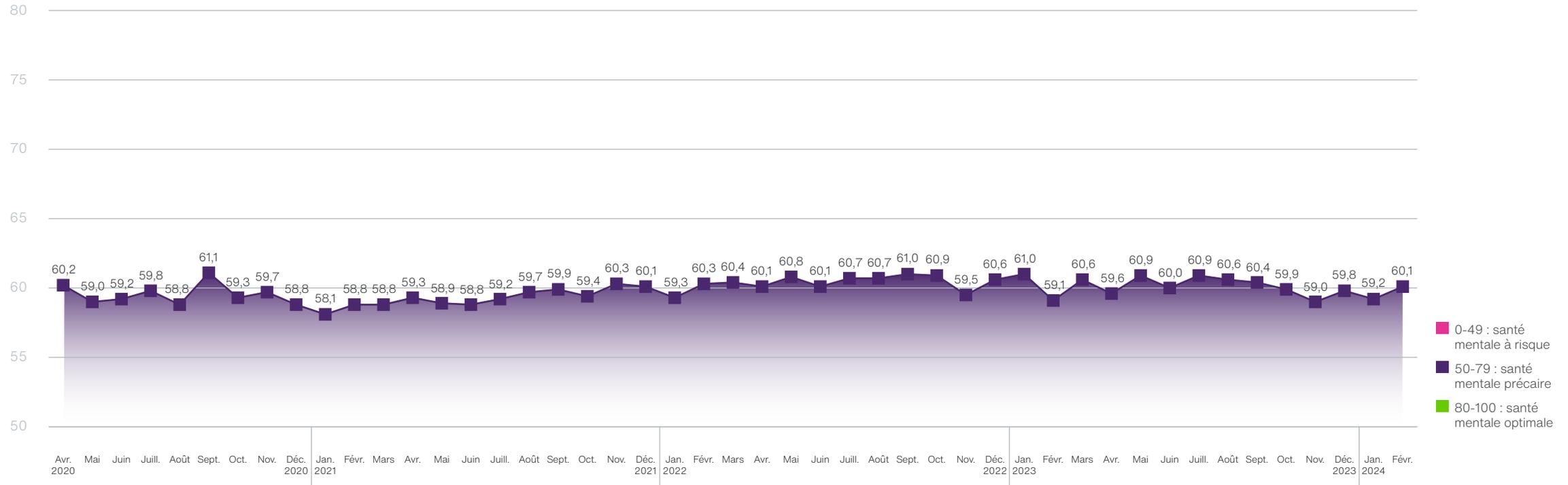
## Anxiété

Entre juillet 2023, lorsqu'il a atteint un sommet, et février 2024, le score secondaire de l'anxiété a diminué chaque mois. À 56,3, le score secondaire de l'anxiété approche des creux atteints durant la pandémie et reste le score secondaire le plus bas pour le 22<sup>e</sup> mois consécutif.



## Isolement

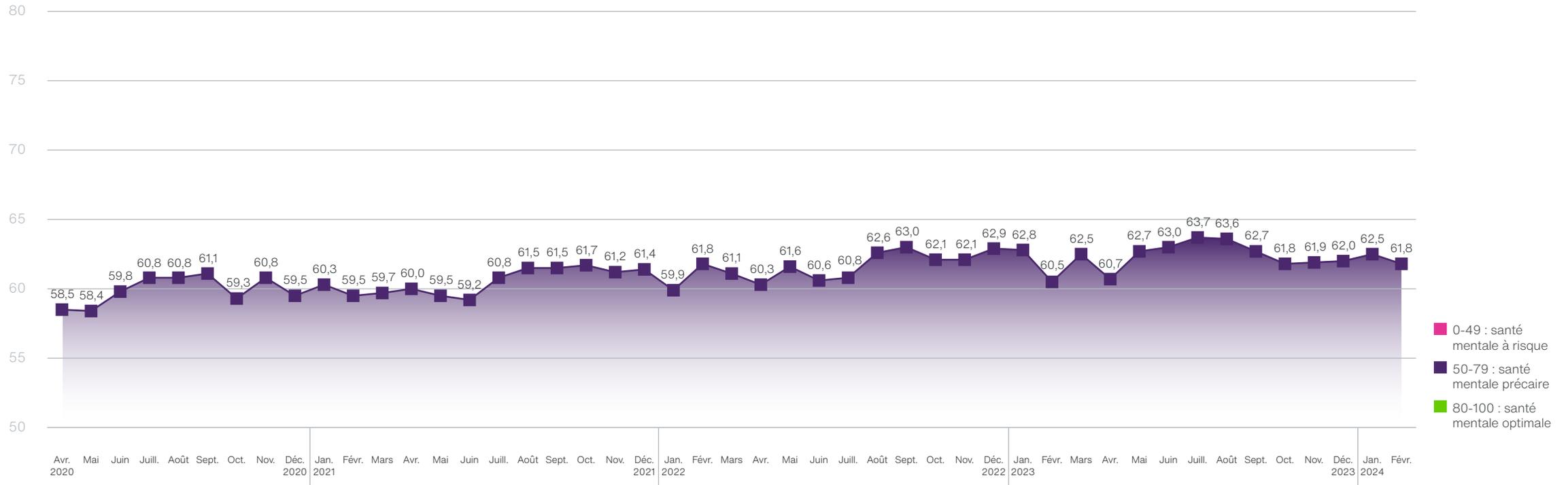
Après avoir atteint son point le plus bas en janvier 2021, le score secondaire de l'isolement a augmenté lentement jusqu'en septembre 2022. Depuis novembre 2022, les scores liés à l'isolement ont fluctué, connaissant plusieurs périodes ponctuées d'augmentations et de baisses marquées. En février 2024, le score de l'isolement a gagné près d'un point par rapport à janvier, mais il reste à l'avant-dernier rang des scores secondaires de santé mentale pour le 22<sup>e</sup> mois consécutif.



## Productivité

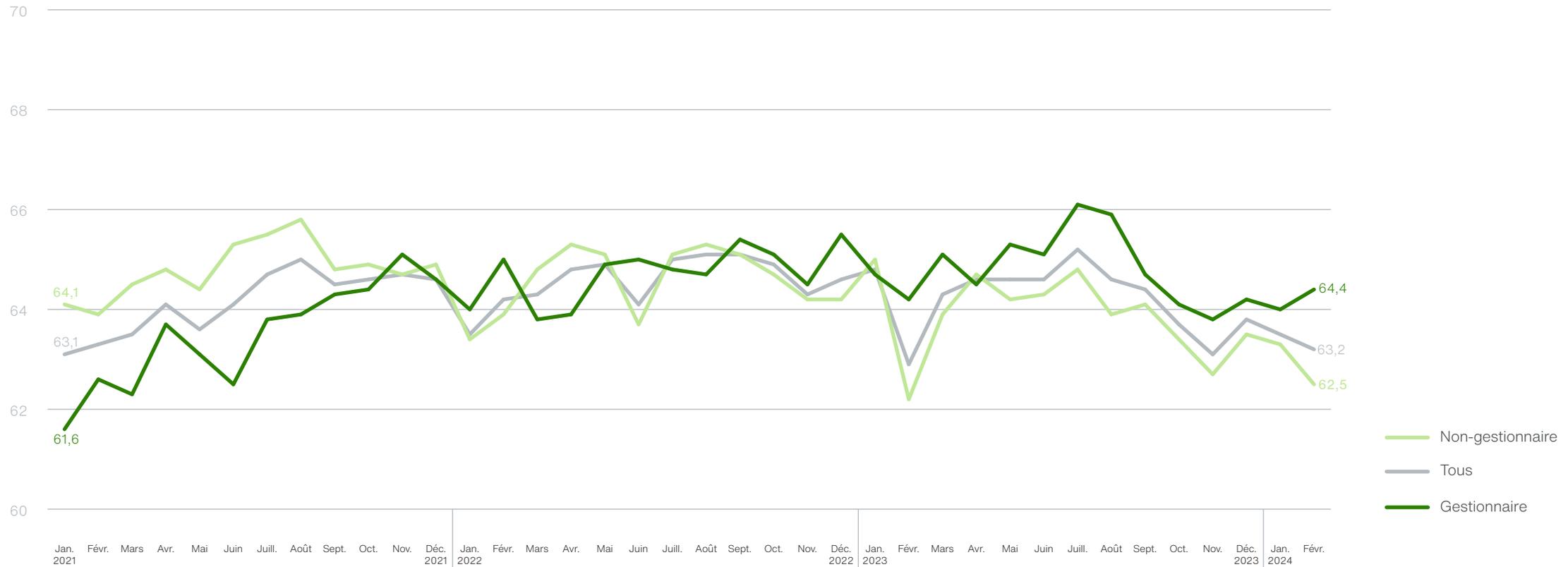
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence négative de la santé mentale sur la productivité diminue lentement. À l'instar d'autres scores secondaires qui ont atteint un sommet en juillet 2023, la productivité a diminué jusqu'en février 2024, malgré une légère amélioration en janvier 2024.



## 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. En février 2024, le score de santé mentale des gestionnaires a augmenté légèrement, tandis que celui des non-gestionnaires a baissé pour le deuxième mois consécutif.



## 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 février 2024, le score de santé mentale des femmes est de 60,6, comparativement à 65,8 pour les hommes
- Depuis avril 2020, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge
- On observe des différences entre les scores de santé mentale des travailleurs avec et sans enfants mineurs depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. Près de quatre ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score de santé mentale plus bas (60,6) que ceux qui n'en ont pas (64,5)

## Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des participants sont sans emploi et 10 pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail<sup>1</sup>
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (45,8), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (54,6) depuis le mois précédent, puis de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,3) et de ceux présentement sans emploi (64,6)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (62,5) comparativement aux travailleurs du secteur des services (62,7) et des travailleurs de bureau (63,6)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (64,4) à celui des non-gestionnaires (62,5)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 1001 et 5 000 employés affichent le score de santé mentale le plus élevé (65,1)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (60,6)



## Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (47,9) que l'ensemble du groupe (63,2). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 69,3

<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.

Entre janvier et février 2024, les scores de santé mentale se sont améliorés en Alberta et en Saskatchewan, alors qu'ils ont baissé dans les autres provinces.

- Avec une perte significative de 4,3 points par rapport à janvier, les Maritimes (60,2) obtiennent le score de santé mentale le plus bas en février 2024
- Avec une augmentation modeste de 1,1 point, la Saskatchewan conserve le meilleur score de santé mentale (65,6)
- C'est l'Alberta qui affiche la plus grande amélioration au chapitre de la santé mentale (63,9) avec une hausse de 2,5 points par rapport à janvier 2024

Province	Février 2024	Janvier 2024	Changement
Alberta	63,9	61,4	2,5
Saskatchewan	65,6	64,5	1,1
Ontario	63,4	63,6	-0,2
Colombie-Britannique	63,3	63,5	-0,2
Terre-Neuve-et-Labrador	63,7	65,9	-2,2
Québec	61,6	63,8	-2,2
Manitoba	64,8	67,3	-2,5
Maritimes	60,2	64,5	-4,3

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

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



Situation d'emploi	Févr. 2024	Janv. 2024
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,3	64,7
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	54,6	55,2
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	45,8	48,8
Présentement sans emploi	64,6	63,6

Groupe d'âge	Févr. 2024	Janv. 2024
20 à 29 ans	54,7	52,1
30 à 39 ans	58,4	58,3
40 à 49 ans	60,0	61,4
50 à 59 ans	64,9	64,8
60 à 69 ans	73,0	72,9

Nombre d'enfants	Févr. 2024	Janv. 2024
Aucun	64,5	65,3
1 enfant	60,4	60,4
2 enfants	60,2	59,1
3 enfants ou plus	63,5	55,3

Sexe	Févr. 2024	Janv. 2024
Homme	65,8	66,3
Femme	60,6	61,0

Revenu du ménage /année	Févr. 2024	Janv. 2024
Moins de 30 k\$	52,2	52,9
30 k\$ à <60 k\$	59,4	59,6
60 k\$ à <100 k\$	62,1	63,1
100 k\$ à <150 k\$	66,1	65,7
150 k\$ ou plus	68,9	70,3

Taille de l'effectif	Févr. 2024	Janv. 2024
Travailleur autonome/propriétaire unique	63,5	66,7
2 à 50 employés	62,6	63,8
51 à 100 employés	62,2	61,4
101 à 500 employés	63,6	62,5
501 à 1 000 employés	60,6	61,3
1 001 à 5 000 employés	65,1	66,5
5 001 à 10 000 employés	62,6	62,0
Plus de 10 000 employés	64,4	63,4

Gestionnaire	Févr. 2024	Janv. 2024
Gestionnaire	64,4	64,0
Non-gestionnaire	62,5	63,3

Environnement de travail	Févr. 2024	Déc. 2023
Secteur ouvrier	62,5	63,1
Bureau	63,6	64,5
Service	62,7	62,1

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

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

Les travailleurs du secteur des services d'administration et de soutien affichent le pire score de santé mentale (56,2), suivis des travailleurs du secteur de l'entreposage (58,0) et des répondants qui travaillent en restauration (58,0).

Les travailleurs des secteurs de l'automobile (67,2), de la fabrication (67,0) et des services publics (66,7) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.



Secteur d'activité	Février 2024	Janvier 2024	Changement
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	61,5	57,8	3,7
Restauration	58,0	56,2	1,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	66,6	64,8	1,8
Services financiers et assurance	65,7	64,3	1,4
Commerce de détail	62,1	60,8	1,3
Autre	63,0	61,8	1,1
Gestion de sociétés et d'entreprises	65,8	64,8	1,0
Soins de santé et assistance sociale	60,8	59,9	0,9
Services publics	66,7	66,1	0,6
Commerce de gros	63,4	62,8	0,6
Administrations publiques	66,2	65,6	0,6
Transport	66,1	66,1	0,0
Services d'administration et de soutien	56,2	56,6	-0,4
Construction	64,1	64,6	-0,5
Services d'enseignement	64,4	65,1	-0,7
Entreposage	58,0	59,2	-1,2
Technologie	62,4	63,9	-1,5
Fabrication	67,0	68,6	-1,6
Arts, spectacles et loisirs	62,4	64,4	-1,9
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction de pétrole et de gaz	65,8	69,9	-4,1
Médias et télécommunications	59,5	63,7	-4,2
Automobile	67,2	71,5	-4,3
Hébergement	60,3	64,9	-4,6
Information et culture	58,6	63,7	-5,1
Services professionnels, scientifiques et techniques	65,2	71,5	-6,4
Services immobiliers, de location et de location à bail	62,4	69,0	-6,6

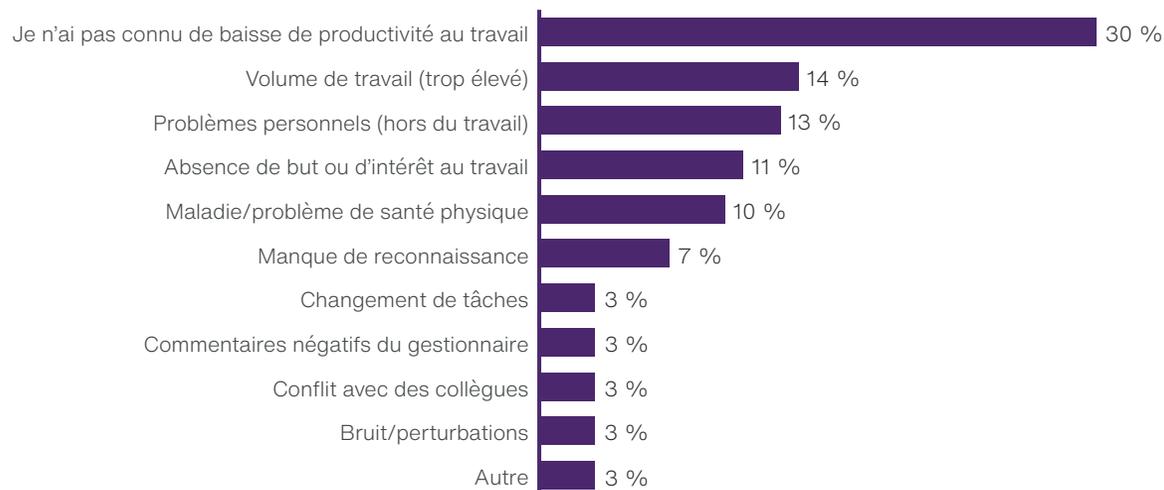
# Pleins feux sur...

## Productivité et rendement.

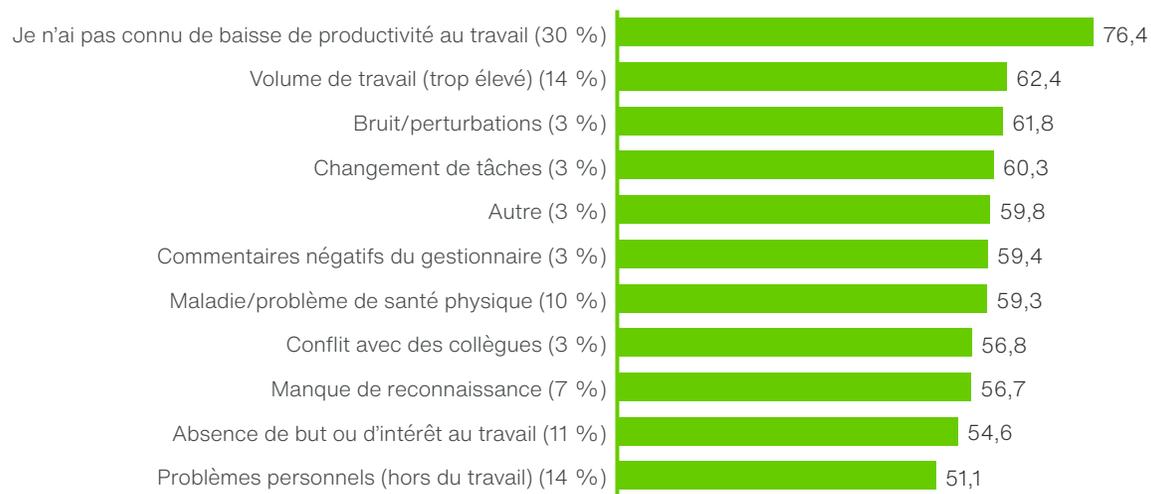
Soixante-dix pour cent des travailleurs indiquent une baisse récente de leur productivité au travail :

- Un travailleur sur sept (14 pour cent) déclare que le volume de travail trop élevé est la principale raison d'une baisse importante de sa productivité, 13 pour cent évoquent des problèmes personnels, 11 pour cent l'absence de but ou d'intérêt pour leur travail et 10 pour cent une maladie ou des problèmes de santé physique
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à déclarer que l'absence de but ou d'intérêt pour leur travail est la principale raison de leur baisse de productivité
- Les 13 pour cent des travailleurs qui citent des problèmes personnels comme principale raison de leur baisse de productivité obtiennent le pire score de santé mentale (51,1), soit plus de 25 points de moins que les travailleurs qui ne font pas état d'une baisse de productivité (76,4) et 12 points de moins que la moyenne nationale (63,2)
- Près d'un tiers des répondants (30 pour cent) n'ont pas connu de baisse importante de leur productivité au travail; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (76,4), plus de 13 points au-dessus de la moyenne nationale (63,2)

### Raison de la baisse importante de productivité



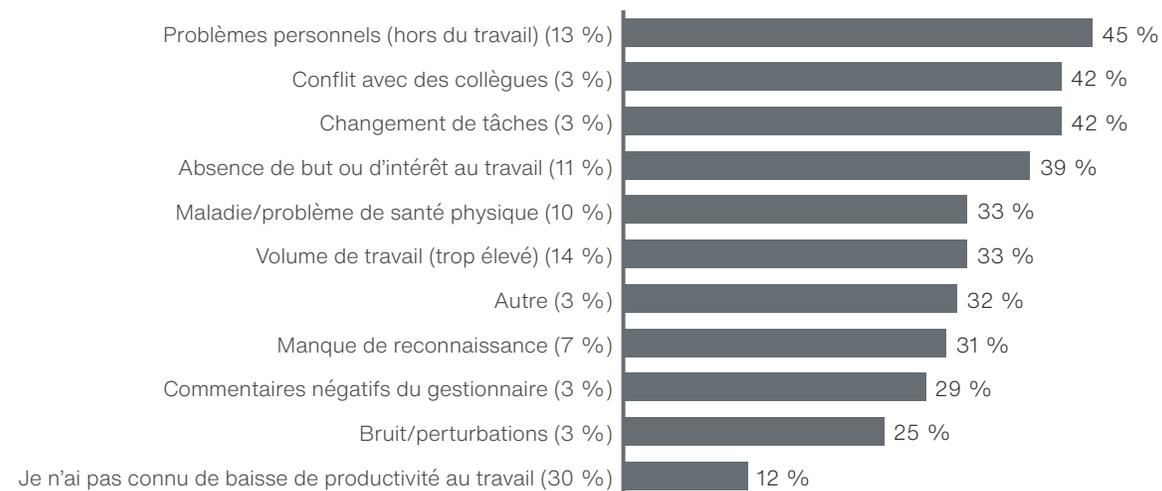
### Score de l'ISM selon la raison de la baisse importante de productivité





- Ce sont les travailleurs qui attribuent leur baisse de productivité à des problèmes personnels qui sont les plus susceptibles de déclarer que leur santé mentale nuit à leur productivité au travail (45 pour cent), suivis des travailleurs qui signalent des conflits avec leurs collègues (42 pour cent) et de ceux qui citent un changement de tâches (42 pour cent)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois et demie plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à ne pas avoir connu une baisse importante de leur productivité au travail
- Les travailleurs sans enfants sont 60 pour cent plus nombreux que les parents à ne pas avoir connu une baisse importante de leur productivité au travail

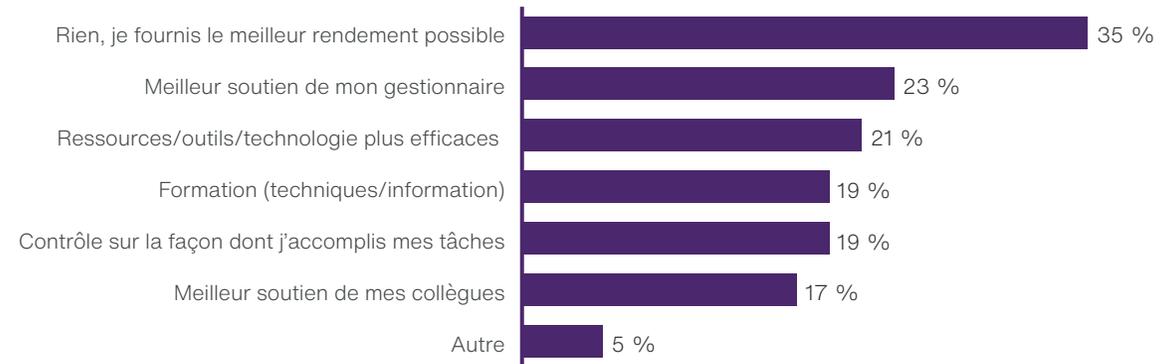
#### Pourcentage de travailleurs affirmant que leur santé mentale nuit à leur productivité selon la baisse importante de productivité



### On a demandé aux travailleurs ce dont ils auraient besoin pour améliorer leur rendement au travail.

- Pour améliorer leur rendement au travail, près du quart des répondants (23 pour cent) auraient besoin d'un meilleur soutien de leur gestionnaire, 21 pour cent auraient besoin de ressources, d'outils ou de technologies plus efficaces, 19 pour cent auraient besoin de formation, 19 pour cent auraient besoin d'un contrôle sur la façon dont ils accomplissent leurs tâches et 17 pour cent auraient besoin d'un meilleur soutien de la part de leurs collègues
- Les 23 pour cent de travailleurs qui auraient besoin d'un meilleur soutien de la part de leur gestionnaire obtiennent un score de santé mentale (55,8) qui est inférieur de près de 15 points à celui des travailleurs qui affirment fournir le meilleur rendement possible (70,5)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 65 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir besoin d'un meilleur soutien de la part de leur gestionnaire et de leurs collègues pour fournir un meilleur rendement au travail

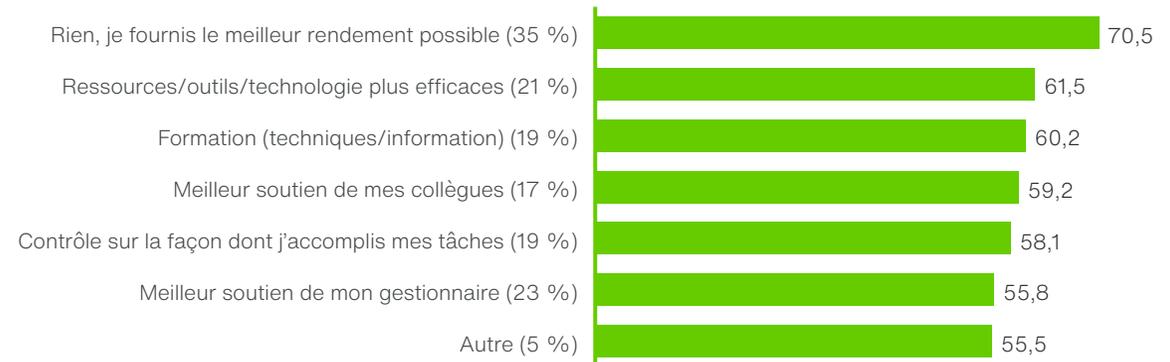
### De quoi auriez-vous besoin pour améliorer votre rendement au travail?





- Plus d'un tiers des personnes interrogées (35 pour cent) croient qu'elles fournissent le meilleur rendement possible et qu'elles n'ont besoin de rien pour améliorer leur rendement au travail; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (70,5), soit plus de sept points de plus que la moyenne nationale (63,2)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont presque trois fois plus nombreux que les travailleurs de moins de 40 ans à déclarer qu'ils fournissent le meilleur rendement possible et qu'ils n'ont besoin de rien pour améliorer leur rendement au travail
- Les non-gestionnaires sont 40 pour cent plus nombreux que les gestionnaires à croire qu'ils n'ont besoin de rien pour améliorer leur rendement au travail

#### Score de l'ISM selon la réponse à la question « De quoi auriez-vous besoin pour améliorer votre rendement au travail? »

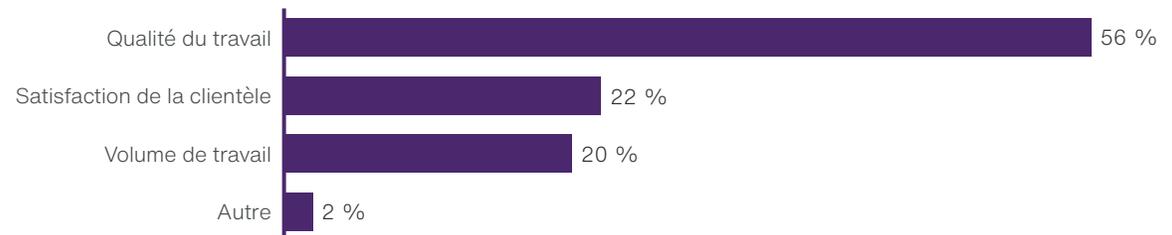


**On a demandé aux travailleurs quel est, selon eux, l'indicateur de rendement auquel leur employeur accorde le plus d'importance.**

- Plus de la moitié (56 pour cent) croient que la qualité du travail est l'indicateur de rendement auquel leur employeur accorde le plus d'importance; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (64,8), soit près de deux points de plus que la moyenne nationale (63,2)
- Vingt-deux pour cent des répondants croient que la satisfaction de la clientèle est l'indicateur de rendement auquel leur employeur accorde le plus d'importance; le score de santé mentale de ce groupe (64,4) est légèrement au-dessus de la moyenne nationale (63,2)
- Les 20 pour cent de travailleurs qui croient que le volume de travail est l'indicateur de rendement auquel leur employeur accorde le plus d'importance obtiennent le pire score de santé mentale (58,0), plus de cinq points en dessous de la moyenne nationale (63,2)



#### Indicateur de rendement le plus important



#### Score de l'ISM selon l'indicateur de rendement le plus important

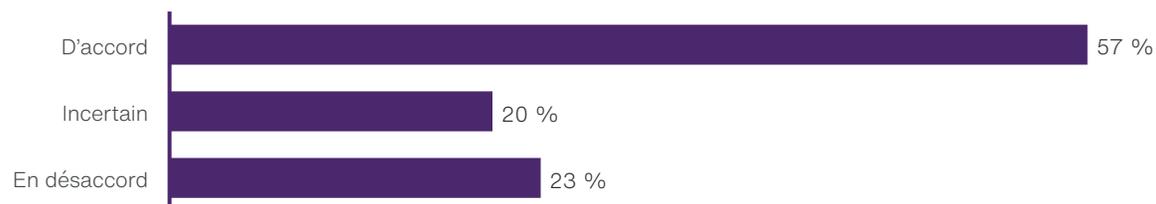


## Travail et temps de loisirs.

On a demandé aux participants s'ils sont satisfaits du temps qu'ils consacrent à ce qu'ils aiment faire.

- Près de trois répondants sur cinq (57 pour cent) sont satisfaits du temps qu'ils consacrent aux activités qu'ils aiment faire; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (70,1), soit sept points au-dessus de la moyenne canadienne (63,2)
- Plus de deux personnes sur cinq (43 pour cent) sont soit incertaines, soit insatisfaites du temps qu'elles consacrent à ce qu'elles aiment faire; ce groupe affiche le pire score de santé mentale, un score inférieur d'au moins 14 points à celui des travailleurs satisfaits et d'au moins sept points à la moyenne nationale (63,2)
- Les travailleurs qui se disent insatisfaits du temps qu'ils consacrent à ce qu'ils aiment faire sont 40 pour cent plus nombreux à affirmer travailler plus de 40 heures par semaine que les travailleurs qui se disent satisfaits

### Je suis satisfait(e) du temps que je consacre à ce que j'aime faire



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je suis satisfait(e) du temps que je consacre à ce que j'aime faire »



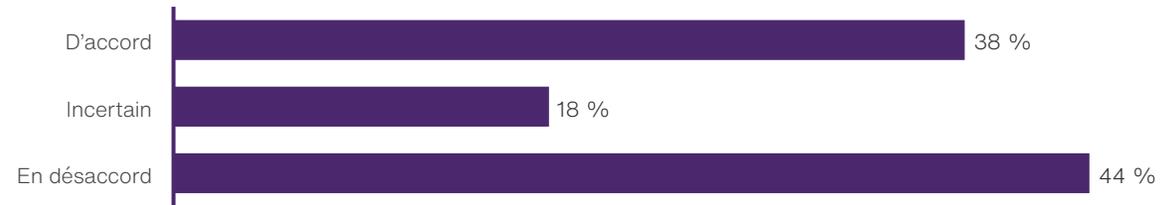
### Pourcentage de répondants qui affirment travailler plus de 40 heures par semaine selon la réponse à l'énoncé « Je suis satisfait(e) du temps que je consacre à ce que j'aime faire »



### On a demandé aux travailleurs s'ils croient passer trop de temps à travailler.

- Près de deux personnes sur cinq (38 pour cent) estiment qu'elles passent trop de temps à travailler; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus bas (56,6), soit plus de 13 points de moins que les travailleurs qui ne croient pas passer trop de temps à travailler (70,0) et près de sept points de moins que la moyenne nationale (63,2)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à estimer qu'ils passent trop de temps à travailler
- Les gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires d'estimer qu'ils passent trop de temps à travailler
- Les travailleurs qui disent passer trop de temps à travailler sont plus de deux fois plus nombreux à travailler plus de 40 heures par semaine que ceux qui ne croient pas passer trop de temps à travailler
- Plus de deux personnes sur cinq (44 pour cent) ne croient pas passer trop de temps à travailler; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (70,0), près de sept points de plus que la moyenne nationale (63,2)

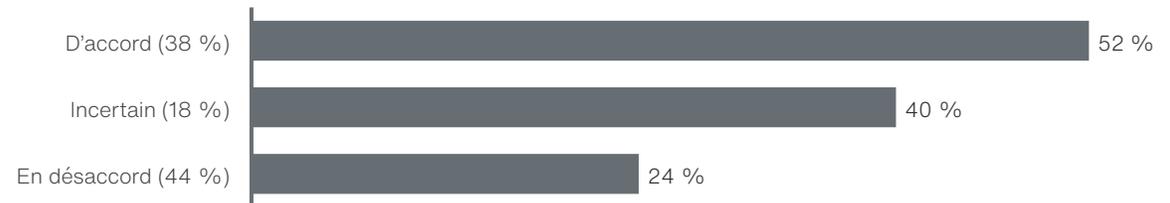
### Je crois que je passe trop de temps à travailler



### Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je crois que je passe trop de temps à travailler »



### Pourcentage de répondants qui affirment travailler plus de 40 heures par semaine selon la réponse à l'énoncé « Je crois que je passe trop de temps à travailler »

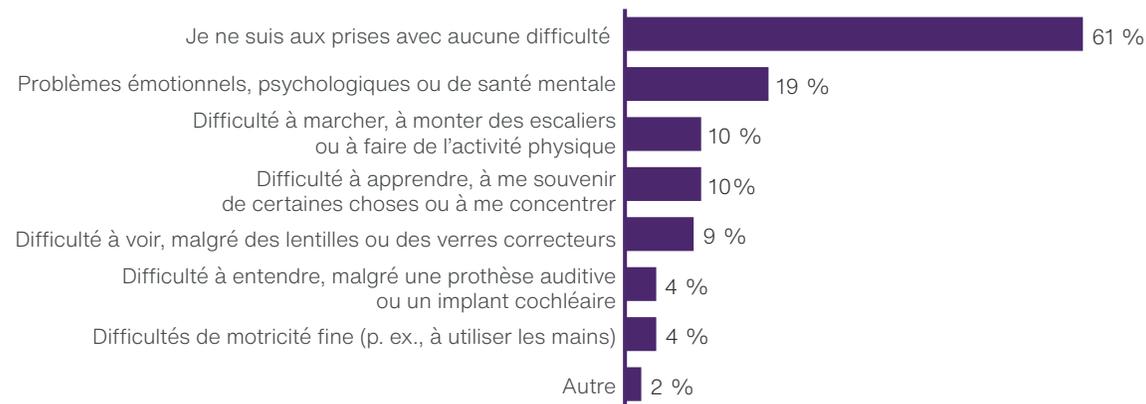


## Problèmes chroniques

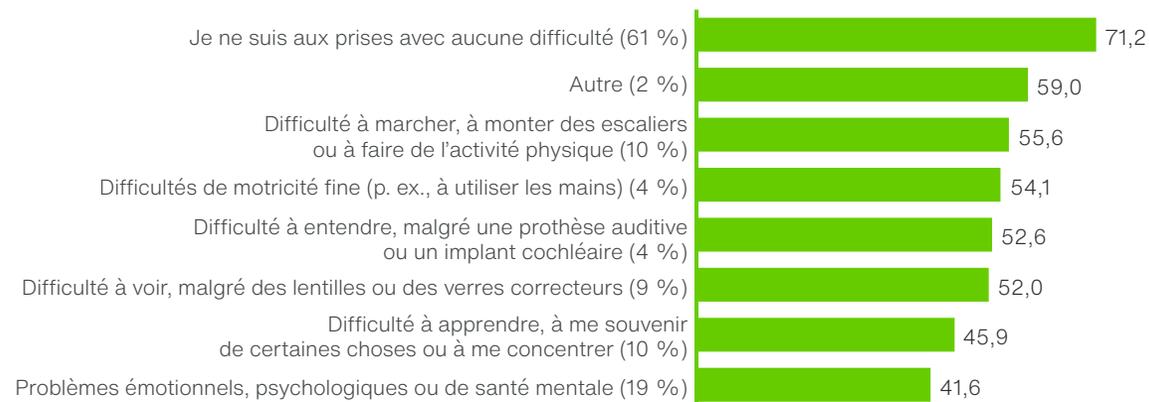
**On a demandé aux travailleurs s'ils sont aux prises avec des difficultés qui durent ou devraient durer plus de six mois.**

- Près d'un travailleur sur cinq (19 pour cent) fait état de problèmes émotionnels, psychologiques ou mentaux à long terme; ce groupe obtient le pire score de santé mentale (41,6), près de 30 points en dessous du score des travailleurs ne signalant pas de difficultés à long terme (71,2) et près de 22 points en dessous de la moyenne canadienne (63,2)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir des problèmes émotionnels, psychologiques ou de santé mentale
- Les femmes sont 50 pour cent plus susceptibles que les hommes à déclarer avoir des problèmes émotionnels, psychologiques ou de santé mentale
- Plus de trois travailleurs sur cinq (61 pour cent) n'ont pas de difficultés à long terme; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (71,2), soit plus de huit points au-dessus de la moyenne nationale (63,2)

### Êtes-vous aux prises avec des difficultés à long terme?



### Score de l'ISM selon les difficultés à long terme



## Investissements dans la santé.

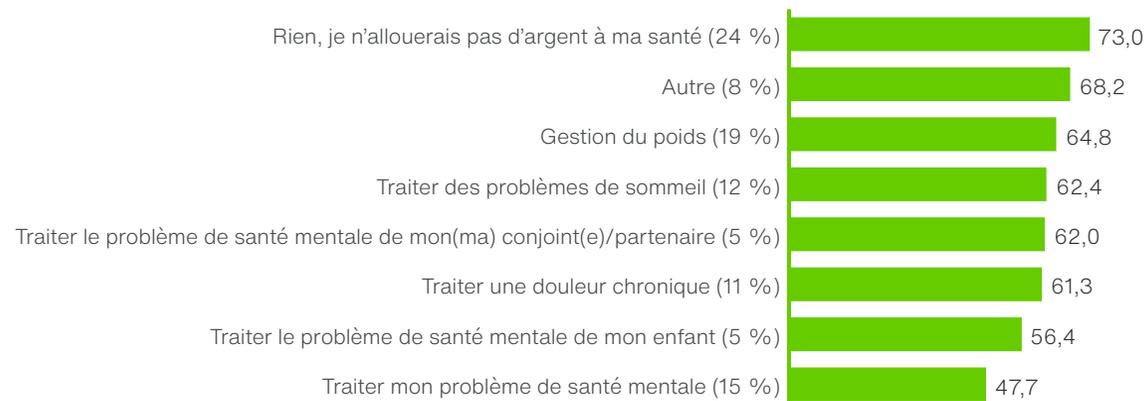
On a demandé aux travailleurs quelles dépenses en soins de santé ils feraient si on leur donnait 1000 \$ à cette fin.

- Dix-neuf pour cent (près d'une personne sur cinq) dépenseraient les 1000 \$ pour gérer leur poids, 15 pour cent les consacraient à leur santé mentale, 12 pour cent à leurs problèmes de sommeil et 11 pour cent à leurs douleurs chroniques
- Les 15 pour cent qui utiliseraient les 1000 \$ pour traiter un problème de santé mentale obtiennent le score de santé mentale le plus bas (47,7), soit plus de 25 points de moins que les travailleurs qui n'alloueraient pas d'argent à leur santé (73,0) et plus de 15 points de moins que la moyenne nationale (63,2)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont trois fois plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à affirmer qu'ils consacraient l'argent à leur santé mentale
- Près du quart des répondants (24 pour cent) n'alloueraient pas d'argent à leur santé; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (73,0), près de dix points de plus que la moyenne nationale (63,2)
- Les travailleurs sans enfants sont 40 pour cent plus nombreux que les parents à affirmer qu'ils ne consacraient pas d'argent à leur santé
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 70 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à affirmer qu'ils n'alloueraient pas d'argent à leur santé

Si vous aviez 1 000 \$ à dépenser en soins de santé, que voudriez-vous faire avec cet argent?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Si vous aviez 1 000 \$ à dépenser en soins de santé, que voudriez-vous faire avec cet argent? »



# 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 février et le 9 février 2024.

## Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale, la première étape a consisté à établir un système de notation convertissant les réponses individuelles à chaque question en valeur ponctuelle. Les valeurs ponctuelles les plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque inférieur pour la santé mentale. Les scores de chaque personne ont été additionnés, puis divisés par le nombre total de points possible, pour obtenir un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La répartition des scores se fait selon l'échelle suivante :

**Santé mentale à risque : 0 à 49**

**Santé mentale précaire : 50 à 79**

**Santé mentale optimale : 80 à 100**

## Données et analyses supplémentaires.

Les répartitions démographiques des scores secondaires et les analyses corrélationnelles croisées et personnalisées sont disponibles sur demande. L'analyse comparative par rapport aux résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande. Écrivez à [ISM@telushealth.com](mailto:ISM@telushealth.com)





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

