



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Juillet 2024

 **TELUS**^{MD} Santé

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir pour juillet 2024.....	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
Périménopause et ménopause	16
Formation en milieu de travail.....	23
Culture organisationnelle	26
6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS	30
Méthodologie.....	30
Calculs.....	30
Données et analyses supplémentaires	30

Ce que vous devez retenir pour juillet 2024.

Le score de santé mentale des travailleurs canadiens continue à se détériorer; les problèmes **d'anxiété et d'isolement** persistent.

- L'Indice de santé mentale des travailleurs a diminué par rapport à juin, s'établissant à 63,3
- Trente-trois pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 44 pour cent présentent un risque modéré, et 22 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale
- Tous les scores secondaires de santé mentale, mis à part ceux liés à la productivité et à l'isolement, sont demeurés inchangés ou ont diminué depuis juin
- L'anxiété et l'isolement continuent de représenter les scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de deux ans
- Les scores de santé mentale en Alberta et à Terre-Neuve-et-Labrador se sont améliorés, alors que ceux des autres provinces ont diminué par rapport à juin 2024
- Le score de santé mentale des gestionnaires est supérieur à celui des non-gestionnaires
- Les travailleurs de bureau obtiennent le score de santé mentale le plus élevé; suivis par les travailleurs du secteur des services et les ouvriers



De façon généralisée, les **femmes** font face à un manque de préparation, de soutien et d'information en matière de périménopause et de ménopause, ce qui a une incidence sur leur santé mentale et leur bien-être.

- 34 pour cent des travailleuses sont actuellement en périménopause ou en ménopause
- 75 pour cent des femmes ne se sont pas senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause
- 59 pour cent des femmes sont insatisfaites ou incertaines quant au soutien et à l'information en matière de périménopause ou de ménopause qui leur ont été fournis par les professionnels de la santé
- 52 pour cent des femmes ne croient pas, ou sont incertaines, qu'elles aient accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause
- Les femmes qui ne se sont pas senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause sont presque trois fois plus susceptibles de manquer d'optimisme et sont deux fois plus susceptibles de présenter des symptômes de dépression
- Les femmes qui mentionnent que la périménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leurs fonctions cognitives, leur énergie et leur sommeil sont plus susceptibles de se sentir anxieuses et pessimistes face à leur avenir
- Les femmes (de plus de 40 ans) qui sont actuellement en périménopause ou en ménopause sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de signaler un sentiment d'isolement



Les travailleurs qui recommanderaient leur organisation comme étant un **bon endroit où travailler** présentent un score de santé mentale de pratiquement 15 points supérieurs à ceux qui ne le feraient pas.

- 67 pour cent des employés sont susceptibles de recommander leur organisation comme un endroit où il fait bon travailler; 18 pour cent sont incertains et 15 pour cent ne le feraient pas
- Les travailleurs qui ne sont pas susceptibles de recommander leur organisation comme un endroit où il fait bon travailler sont près de quatre fois plus susceptibles de se sentir extrêmement épuisés
- 65 pour cent des travailleurs mentionnent que leur gestionnaire les aide à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée; 19 % sont incertains et 16 % ne sont pas d'accord
- Les travailleurs qui affirment que leur gestionnaire ne les aide pas à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée sont quatre fois plus susceptibles de se sentir extrêmement épuisés

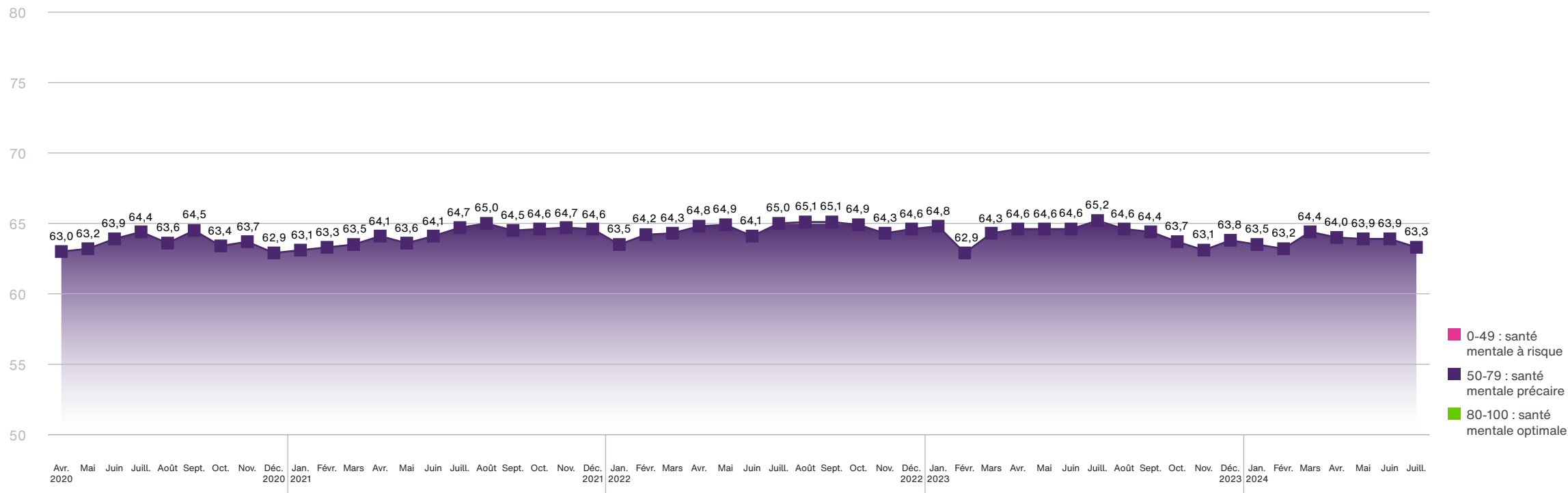
Les travailleurs considèrent que des séances de formation animées par des experts sur le stress, la santé mentale et la santé physique seraient les **plus bénéfiques**.

- 47 pour cent des travailleurs considèrent que des séances sur le stress seraient les plus bénéfiques
- 46 pour cent des travailleurs considèrent que des séances sur la santé mentale seraient les plus bénéfiques
- 44 pour cent des travailleurs considèrent que des séances sur la santé physique seraient les plus bénéfiques
- 38 pour cent des travailleurs considèrent que des séances sur des compétences non techniques seraient les plus bénéfiques
- 37 pour cent des travailleurs disent que leur employeur ne propose pas d'occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être, alors que 23 pour cent sont incertains; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de sept points par rapport à ceux dont les employeurs offrent de telles séances
- Les formations en personne sont privilégiées par rapport aux séances virtuelles et autodirigées

Indice de santé mentale.

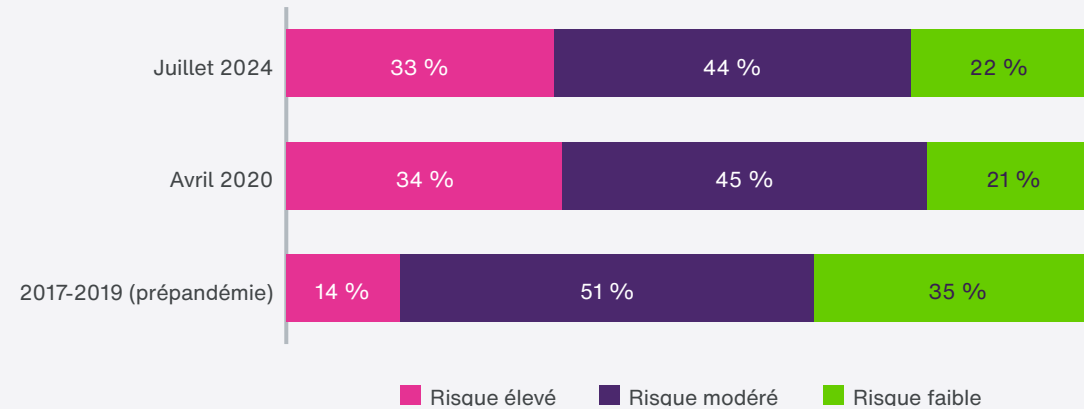
L'Indice de santé mentale global pour juillet 2024 s'établit à **63,3 points**. À la suite d'une amélioration notable en mars 2024, la santé mentale des travailleurs au Canada s'est détériorée sans cesse jusqu'en juillet 2024.

ISM : mois actuel Juillet 2024	Juin 2024
63,3	63,9



Risque pour la santé mentale.

En juillet 2024, 33 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 44 pour cent présentent un risque modéré et 22 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Plus de quatre ans après le lancement de l'ISM, en avril 2020, la proportion des travailleurs présentant un risque élevé de problème de santé mentale a diminué d'un pour cent.



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 plus de deux ans. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (60,0), à la dépression (61,9), à la productivité (62,8), à l'optimisme (64,8) et au risque financier (66,6). La santé psychologique générale (71,3) demeure le score de santé mentale le plus favorable en juillet 2024.

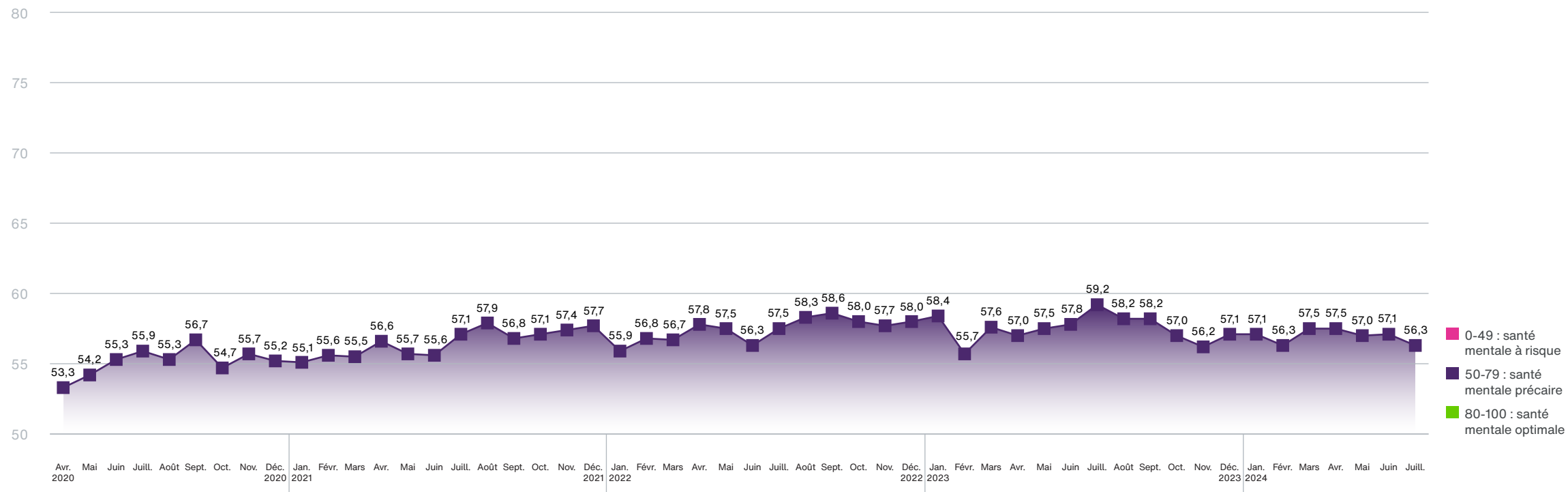
- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de deux ans
- Tous les scores secondaires de santé mentale, mis à part ceux liés à la productivité et à l'isolement, sont demeurés inchangés ou ont diminué depuis juin

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Juillet 2024	Juin 2024
Anxiété	56,3	57,1
Isolement	60,0	59,7
Dépression	61,9	62,6
Productivité	62,8	62,2
Optimisme	64,8	65,7
Risque financier	66,6	67,7
Santé psychologique	71,3	71,3



Anxiété

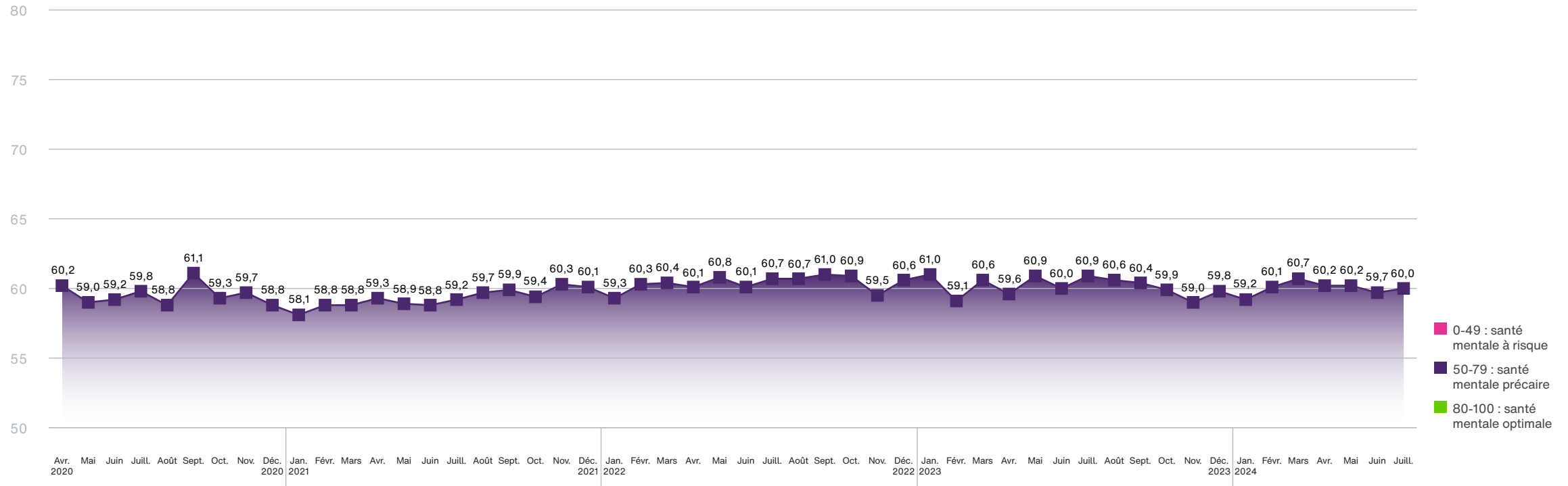
Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à l'anxiété a globalement diminué jusqu'en mai 2024. En juillet 2024, celui-ci a baissé de près d'un point par rapport au mois précédent et demeure le plus faible de tous les scores secondaires de santé mentale depuis plus de deux ans.



Isolement

Après avoir atteint un creux en janvier 2021, le score secondaire lié à l'isolement s'est progressivement amélioré jusqu'en septembre 2022.

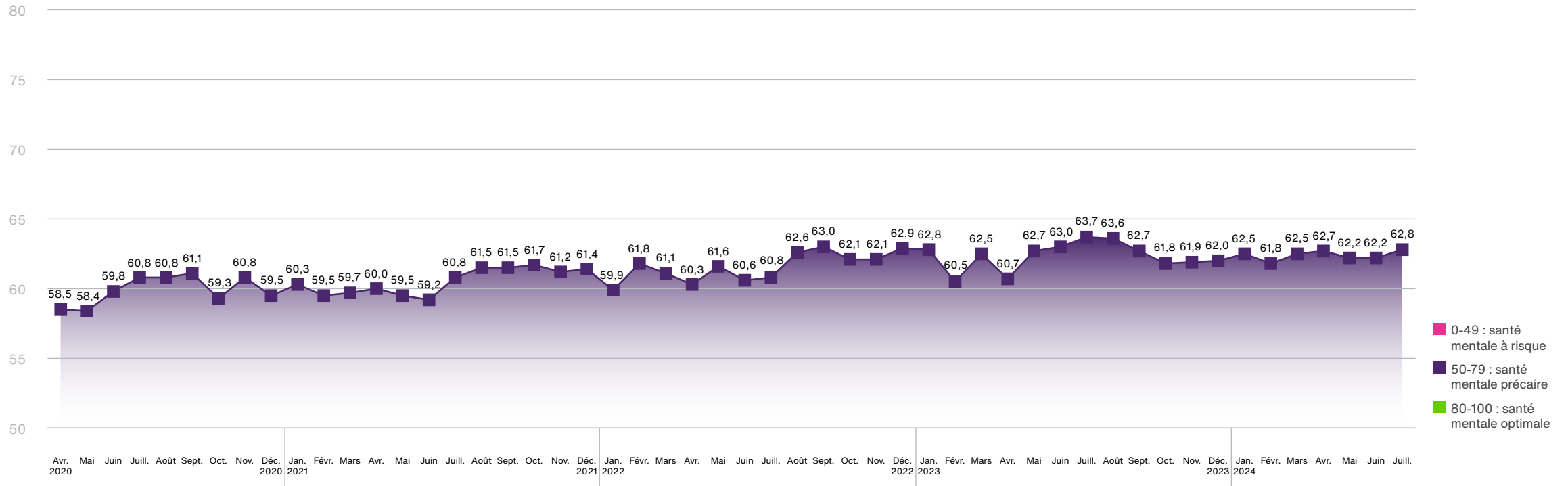
Les scores de l'isolement ont fluctué entre novembre 2022 et janvier 2024. En juillet 2024, celui-ci a connu une légère amélioration par rapport au mois précédent, tout en restant le second score secondaire de santé mentale le plus faible depuis plus de deux ans.



Productivité

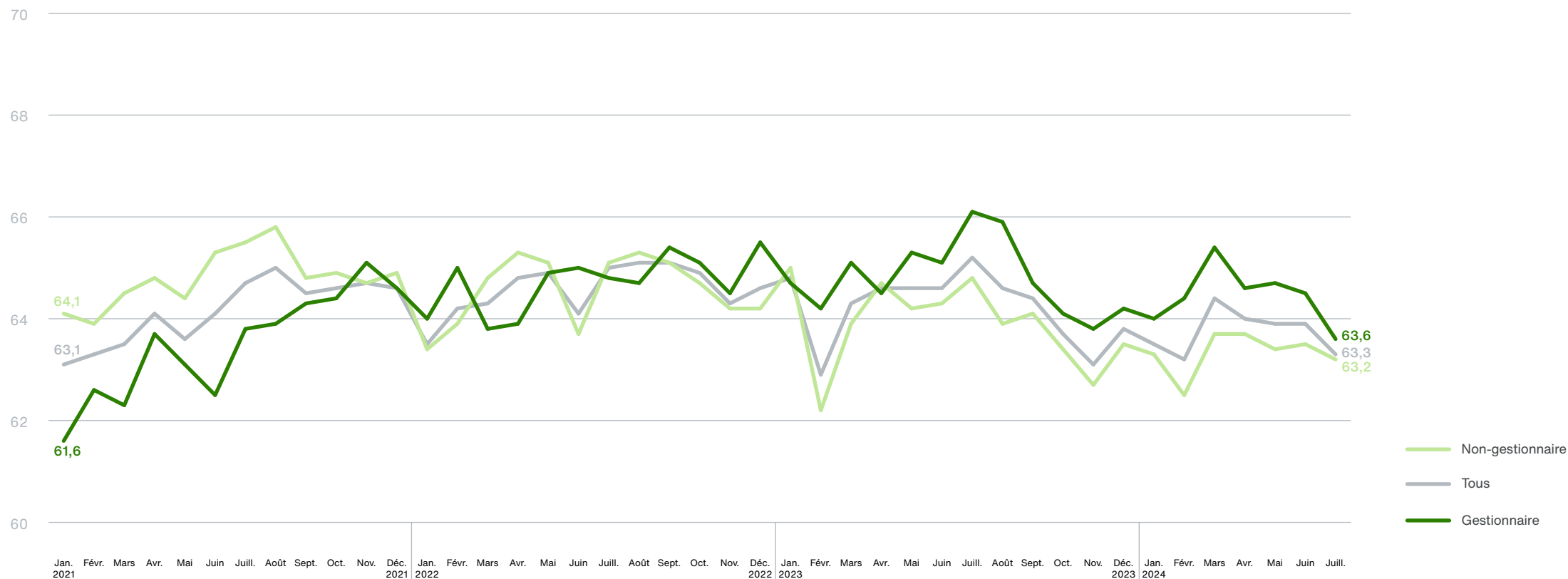
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence négative de la santé mentale sur la productivité diminue lentement. Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à la productivité a diminué jusqu'en février 2024. En juillet 2024, celui-ci a connu une légère amélioration par rapport au mois précédent.



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. Entre novembre 2021 et janvier 2023, les gestionnaires et les non-gestionnaires ont obtenu des scores de santé mentale similaires. Toutefois, en février 2023, on a observé une forte baisse des scores de santé mentale des non-gestionnaires; et depuis ce temps, les scores des gestionnaires sont plus élevés que ceux des non-gestionnaires. En juillet 2024, le score de santé mentale des gestionnaires a baissé radicalement, mais reste plus élevé que celui des non-gestionnaires.



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 juillet 2024, le score de santé mentale des femmes se situe à 61,2 comparativement à 65,4 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. Plus de quatre ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (60,7) que ceux qui n'en ont pas (64,7)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Globalement, trois pour cent des répondants sont présentement sans emploi et neuf pour cent disent travailler un nombre d'heures inférieur ou avec un salaire inférieur¹
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (53,5), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (53,8) depuis le mois précédent, puis de ceux présentement sans emploi (63,6) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,3)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (62,1) à celui des travailleurs du secteur des services (62,4) et des travailleurs de bureau (64,1)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (63,6) à celui des non-gestionnaires (63,2)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (65,4)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 501 et 1000 employés affichent le score de santé mentale le plus faible (61,4)



Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (47,8) que l'ensemble du groupe (63,3). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 69,4

¹ Les participants à l'établissement de l'ISM qui travaillent depuis les six derniers mois sont inclus dans le sondage.

Indice de santé mentale par province.

Entre juin 2024 et juillet 2024, les scores de santé mentale ont augmenté à Terre-Neuve-et-Labrador et en Alberta, tandis qu'ils ont diminué dans les autres provinces.

- Malgré une baisse importante de 1,8 point, la Saskatchewan présente toujours le meilleur score de santé mentale (65,5) en juillet 2024
- Les Maritimes continuent d'afficher le score de santé mentale le plus faible (60,8), avec une baisse de 1,1 point depuis juin 2024



Province/région	Juillet 2024	Juin 2024	Variation
Terre-Neuve-et-Labrador	64,9	64,2	0,7
Alberta	63,4	62,7	0,7
Ontario	63,4	63,8	-0,4
Colombie-Britannique	63,9	64,3	-0,4
Maritimes	60,8	61,9	-1,1
Québec	62,7	64,3	-1,6
Saskatchewan	65,5	67,3	-1,8
Manitoba	64,2	66,8	-2,6

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

Situation d'emploi	Juill. 2024	Juin 2024
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,3	64,7
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	53,8	57,1
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	53,5	45,4
Présentement sans emploi	63,6	63,5

Groupe d'âge	Juill. 2024	Juin 2024
De 20 à 29 ans	55,7	53,5
De 30 à 39 ans	57,5	57,4
De 40 à 49 ans	61,2	60,6
De 50 à 59 ans	64,7	66,0
De 60 à 69 ans	71,5	73,1

Nombre d'enfants	Juill. 2024	Juin 2024
Aucun	64,7	65,3
1 enfant	59,9	61,3
2 enfants	61,1	60,7
3 enfants ou plus	63,1	57,3

Sexe	Juill. 2024	Juin 2024
Hommes	65,4	66,8
Femmes	61,2	61,1

Revenu du ménage / année	Juill. 2024	Juin 2024
Moins de 30 k\$	52,8	54,4
De 30 k\$ à 60 k\$	58,5	58,5
De 60 k\$ à 100 k\$	61,8	63,1
De 100 k\$ à 150 k\$	66,5	65,8
150 k\$ ou plus	69,8	71,5

Taille de l'effectif	Juill. 2024	Juin 2024
Travailleur autonome/ propriétaire unique	65,4	67,1
De 2 à 50 employés	62,3	64,8
De 51 à 100 employés	61,5	60,5
De 101 à 500 employés	62,9	63,6
De 501 à 1000 employés	61,4	61,7
De 1001 à 5000 employés	65,4	64,3
De 5001 à 10000 employés	62,5	62,2
Plus de 10000 employés	65,2	65,0

Gestionnaires	Juill. 2024	Juin 2024
Gestionnaires	63,6	64,5
Non-gestionnaires	63,2	63,5

Environnement de travail	Juill. 2024	Juin 2024
Secteur ouvrier	62,1	62,9
Bureau	64,1	64,6
Service	62,4	62,9

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

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

Les travailleurs du secteur de la restauration affichent le score de santé mentale le plus bas (57,2), suivis de ceux des secteurs des arts, des spectacles et des loisirs (58,5) et de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (58,8).

Les travailleurs des secteurs de l'hébergement (71,8), des services professionnels, scientifiques et techniques (69,2) et de l'automobile (68,6) obtiennent le score de santé mentale le plus élevé ce mois-ci.



Secteur d'activité	Juillet 2024	Juin 2024	Variation
Hébergement	71,8	63,2	8,6
Services d'administration et de soutien	60,2	57,9	2,3
Autre	63,5	61,6	1,9
Administrations publiques	68,3	66,8	1,5
Transport	65,9	64,5	1,4
Fabrication	66,7	65,7	1,0
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	65,5	64,5	1,0
Services immobiliers, de location et de location à bail	64,1	64,1	0,0
Médias et télécommunications	61,6	61,6	0,0
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	58,8	58,9	-0,1
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,2	69,4	-0,2
Services d'enseignement	65,1	65,5	-0,4
Construction	64,9	65,4	-0,5
Soins de santé et assistance sociale	59,9	60,5	-0,6
Services financiers et assurances	63,0	64,6	-1,6
Commerce de détail	61,0	62,6	-1,6
Information et culture	62,2	63,9	-1,7
Restauration	57,2	59,7	-2,5
Arts, spectacles et loisirs	58,5	61,1	-2,6
Entreposage	62,1	64,7	-2,6
Autres services (sauf les administrations publiques)	63,0	66,1	-3,1
Technologie	61,9	65,1	-3,2
Commerce de gros	62,2	66,4	-4,2
Automobile	68,6	73,8	-5,2
Services publics	58,9	66,3	-7,4

Pleins feux sur...

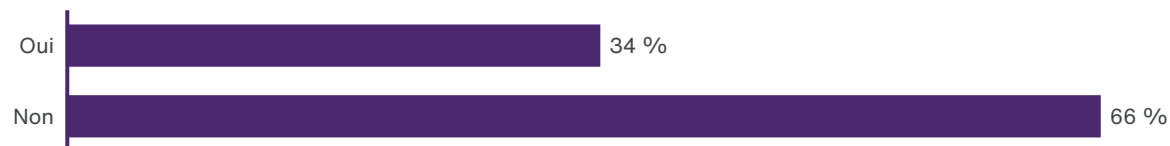
Périménopause et ménopause.

Plus d'un tiers (34 pour cent) des travailleuses sont actuellement en périménopause ou en ménopause.

- Trente-quatre pour cent des travailleuses qui sont en périménopause ou en ménopause présentent un score de santé mentale de 60,3, soit plus de trois points en dessous de la moyenne nationale (63,3) et plus d'un point inférieur au score des femmes qui ne le sont pas (61,7)
- Les femmes de plus de 40 ans qui sont actuellement en périménopause ou en ménopause sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de signaler un sentiment d'isolement comparativement aux femmes de plus de 40 ans qui ne sont pas en périménopause ou en ménopause



Êtes-vous actuellement en périménopause ou en ménopause?



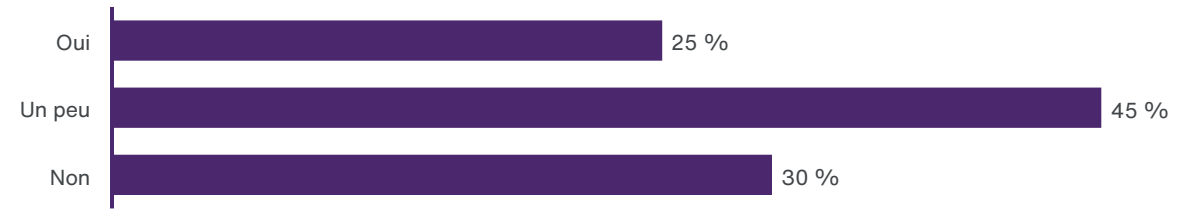
Score de l'ISM pour « Êtes-vous actuellement en périménopause ou en ménopause? »



Trois quarts des travailleuses déclarent se sentir un peu ou pas du tout informées ou préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause.

- Près d'un tiers (30 pour cent) des travailleuses disent ne pas se sentir informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause; ce groupe obtient le pire score de santé mentale (49,4), soit plus de 21 points inférieurs au score des femmes qui ont dit se sentir informées et préparées et près de 14 points de moins que la moyenne nationale (63,3)
- Les femmes qui ne se sont pas senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause sont près de trois fois plus susceptibles à manquer d'optimisme face à l'avenir comparativement à celles qui ont déclaré être un peu informées
- Les femmes qui ne se sont pas senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause sont deux fois plus susceptibles d'avoir des symptômes de dépression comparativement à celles qui ont déclaré être un peu informées
- Les femmes sans enfant sont 70 pour cent plus susceptibles de s'être senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause comparativement aux femmes qui ont des enfants
- Un quart (25 pour cent) des femmes se sont senties informées et préparées à l'approche de la périménopause ou de la ménopause; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (70,7), soit plus de sept points au-dessus de la moyenne nationale (63,3)

Vous êtes-vous sentie informée et préparée à l'approche de la périménopause ou de la ménopause?



Score de l'ISM pour « Vous êtes-vous sentie informée et préparée à l'approche de la périménopause ou de la ménopause? »

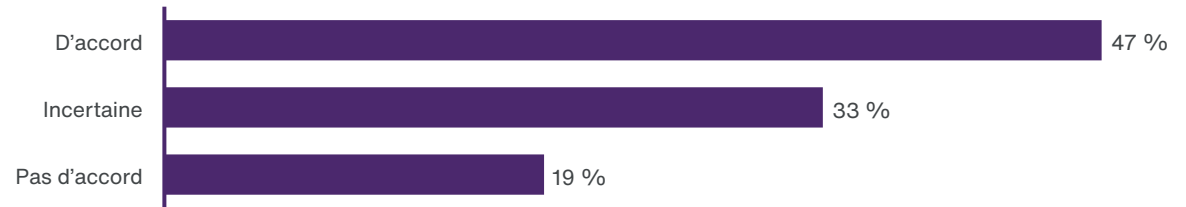


Plus de la moitié (52 pour cent) des travailleuses ne croient pas, ou sont incertaines, qu'elles aient accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause.

- Les 19 pour cent des travailleuses qui ne croient pas avoir accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause affichent le pire score de santé mentale (53,2); soit près de 13 points de moins par rapport à celles qui jugent avoir accès à une quantité suffisante d'information fiable (65,8) et plus de 10 points en dessous de la moyenne nationale (63,3)
- Près de la moitié (47 pour cent) des femmes disent avoir accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (65,8), soit plus de deux points au-dessus de la moyenne nationale (63,3)



J'ai accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause



Score de l'ISM pour « J'ai accès à une quantité suffisante d'information fiable sur la périménopause ou la ménopause »

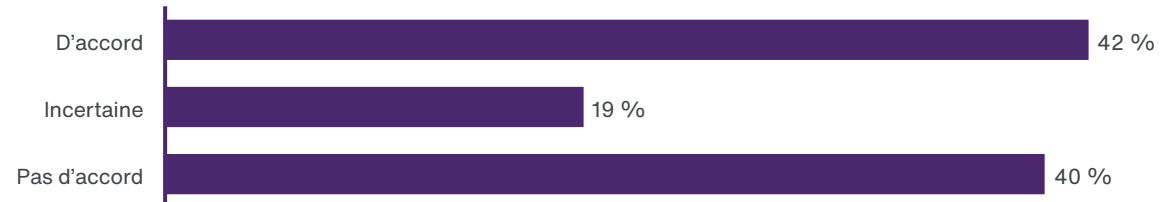


Près de six travailleuses sur dix considèrent être insatisfaites ou incertaines de l'information sur la périménopause ou la ménopause qui leur a été fournie par les professionnels de la santé.

- Quarante pour cent des travailleuses qui se déclarent insatisfaites du soutien et de l'information en matière de périménopause ou de ménopause affichent le pire score de santé mentale (52,4); soit près de 16 points de moins que celles disant être satisfaites (67,9) et 11 points en dessous de la moyenne nationale (63,3)
- Plus de deux travailleuses sur cinq (42 pour cent) disent être satisfaites du soutien et de l'information en matière de périménopause ou de ménopause; ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (67,9), soit près de cinq points de plus que la moyenne nationale (63,3)



Je suis satisfaite du soutien et de l'information en matière de périménopause ou de ménopause qui m'ont été fournis par les professionnels de la santé



Score de l'ISM pour « Je suis satisfaite du soutien et de l'information en matière de périménopause ou de ménopause qui m'ont été fournis par les professionnels de la santé »



Les travailleuses qui mentionnent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives ont une santé mentale plus précaire et se sentent plus anxieuses et pessimistes face à leur avenir.

- La moitié (50 pour cent) des femmes signalent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives; ce groupe a un score de santé mentale (55,2) de plus de 10 points en dessous de celui des femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence positive ou aucune incidence sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives (65,3), et plus de huit points de moins que la moyenne nationale (63,3)
- Les femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives sont près de deux fois plus susceptibles de manquer d'optimisme face à l'avenir comparativement à celles qui ont signalé une incidence positive ou aucune incidence
- Les femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives sont près de deux fois plus susceptibles de ressentir des symptômes d'anxiété comparativement à celles qui ont signalé une incidence positive ou aucune incidence
- Cinquante pour cent des femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence positive ou aucune incidence sur leur mémoire ou leurs fonctions cognitives ont un score de santé mentale de 65,3, soit deux points de plus que la moyenne nationale (63,3)



Quelle est l'incidence de la péri-ménopause ou de la ménopause sur votre mémoire ou vos fonctions cognitives?



Score de l'ISM pour « Quelle est l'incidence de la péri-ménopause ou de la ménopause sur votre mémoire ou vos fonctions cognitives? »





Les travailleuses qui mentionnent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur niveau d'énergie sont plus susceptibles de se sentir anxieuses et pessimistes face à leur avenir.

- Près des deux tiers (63 pour cent) des femmes pensent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur niveau d'énergie; ce groupe a un score de santé mentale (56,6) de plus de 10 points en dessous de celui des femmes qui déclarent une incidence positive ou aucune incidence (66,6), et presque sept points de moins que la moyenne nationale (63,3)
- Les femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur niveau d'énergie sont deux fois et demie plus susceptibles de manquer d'optimisme face à l'avenir comparativement à celles qui ont signalé une incidence positive ou aucune incidence
- Les femmes qui déclarent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur niveau d'énergie sont 50 pour cent plus susceptibles de ressentir des symptômes d'anxiété comparativement à celles qui ont signalé une incidence positive ou aucune incidence
- Près de deux femmes sur cinq (37 pour cent) pensent que la péri-ménopause ou la ménopause a eu une incidence positive/aucune incidence sur leur niveau d'énergie; ce groupe a un score de santé mentale (66,6) de plus de trois points au-dessus de la moyenne nationale (63,3)

Quelle est l'incidence de la péri-ménopause ou de la ménopause sur votre niveau d'énergie?



Score de l'ISM pour « Quelle est l'incidence de la péri-ménopause ou de la ménopause sur votre niveau d'énergie? »



Les travailleuses qui mentionnent que la périménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leurs habitudes de sommeil ont une santé mentale plus précaire et se sentent moins optimistes face à leur avenir.

- Plus de sept femmes sur dix (71 pour cent) signalent que la périménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leur sommeil; ce groupe a un score de santé mentale (58,4) de plus de six points en dessous de celui des femmes qui déclarent une incidence positive ou aucune incidence (64,8), et près de cinq points de moins que la moyenne nationale (63,3)
- Les femmes qui déclarent que la périménopause ou la ménopause a eu une incidence négative sur leurs habitudes de sommeil sont près de deux fois plus susceptibles de manquer d'optimisme face à l'avenir comparativement à celles qui ont signalé une incidence positive ou aucune incidence
- Vingt-neuf pour cent des femmes déclarent que la périménopause ou la ménopause a eu une incidence positive ou aucune incidence sur leurs habitudes de sommeil; ce groupe a un score de santé mentale de 64,8, soit un peu plus de trois points au-dessus de la moyenne nationale (63,3)



Quelle est l'incidence de la périménopause ou de la ménopause sur vos habitudes de sommeil?



Score de l'ISM pour « Quelle est l'incidence de la périménopause ou de la ménopause sur vos habitudes de sommeil? »



Formation en milieu de travail.

Six travailleurs sur dix sont incertains ou jugent que leur employeur ne leur propose pas d'occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être.

- Les 37 pour cent des travailleurs qui affirment que leur employeur ne leur propose pas d'occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être affichent le pire score de santé mentale (60,2); soit sept points de moins que celui des travailleurs qui déclarent que leur employeur leur fournit de telles occasions (67,2) et trois points en dessous de la moyenne nationale
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$ sont 70 pour cent plus susceptibles de trouver que leur employeur leur offre des occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être comparativement à ceux dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$
- Deux travailleurs sur cinq (40 pour cent) considèrent que leur employeur leur propose des occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (67,2); soit quatre points de plus que la moyenne nationale (63,3)



Votre employeur propose-t-il des occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être?



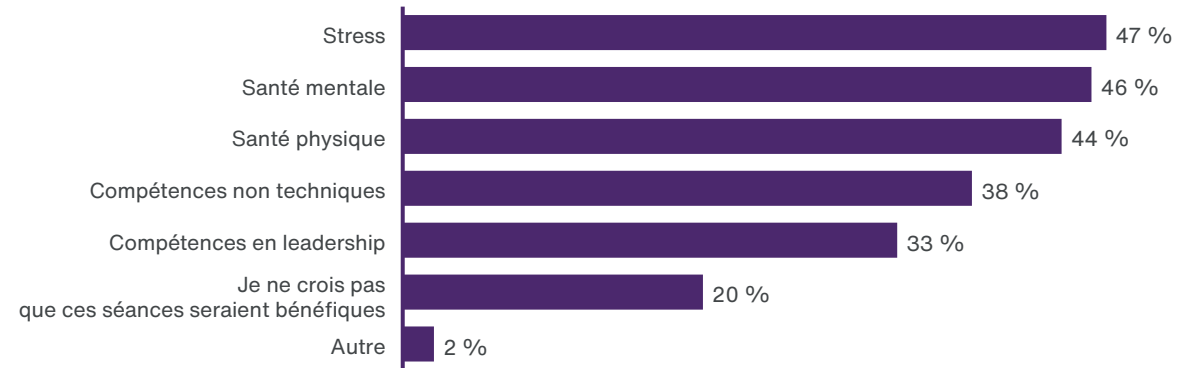
Score de l'ISM pour « Votre employeur propose-t-il des occasions d'apprentissage sur des sujets liés à la santé mentale et au bien-être? »



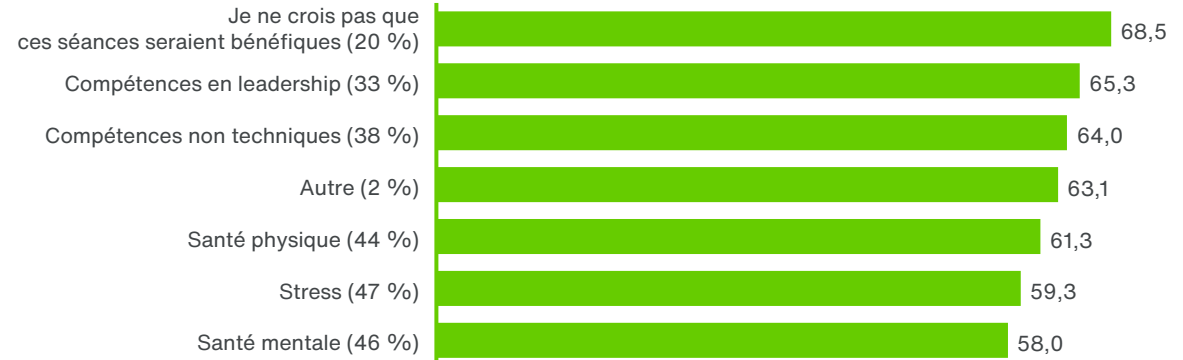
Les travailleurs considèrent que des séances de formation animées par des experts sur le stress, la santé mentale et la santé physique seraient les plus bénéfiques.

- Près de la moitié (47 pour cent) des répondants pensent que des séances de formation animées par des experts sur le stress seraient les plus bénéfiques, 46 pour cent se sont prononcés en faveur de séances sur la santé mentale, 44 pour cent pour des séances sur la santé physique, 38 pour cent pour des séances sur des compétences non techniques et 33 pour cent disent que des séances de compétences en leadership seraient les plus avantageuses
- Les 46 pour cent des travailleurs qui considèrent que des séances de formation sur la santé mentale seraient les plus bénéfiques affichent le pire score de santé mentale (58,0), soit plus de cinq points en dessous de la moyenne nationale (63,3)
- Les non-gestionnaires sont près de deux fois et demie plus susceptibles que les gestionnaires de ne pas croire que de telles séances seraient bénéfiques
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans de ne pas croire en l'utilité de ces séances

À votre avis, quelles séances de formation (virtuelle ou en personne) animées par un expert et organisées par votre employeur vous seraient bénéfiques?



Score de l'ISM pour « À votre avis, quelles séances de formation (virtuelle ou en personne) animées par un expert et organisées par votre employeur vous seraient bénéfiques? »

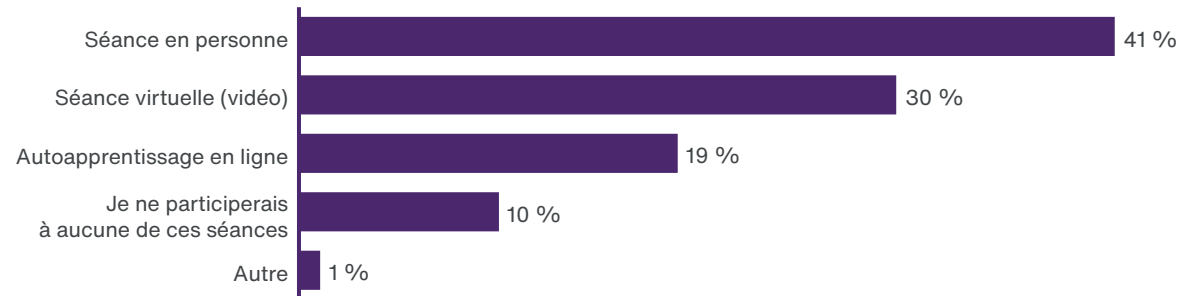


Les formations en personne sont privilégiées par rapport aux séances virtuelles et autodirigées.

- Plus de deux travailleurs sur cinq (41 pour cent) préféreraient des séances de formation en personne, 30 pour cent pour des séances virtuelles (vidéo) et 19 pour cent pencheraient pour des séances d'autoapprentissage en ligne
- Les non-gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les gestionnaires de déclarer qu'ils ne participeraient pas à des séances d'apprentissage ou de formation
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois plus susceptibles que les travailleurs de moins de 40 ans de ne pas avoir l'intention de participer à des séances d'apprentissage ou de formation
- Les travailleurs sans enfant sont deux fois plus susceptibles que les parents d'affirmer de ne pas avoir l'intention de participer à des séances d'apprentissage ou de formation



Comment préférez-vous participer aux séances de formation organisées par votre employeur?



Score de l'ISM pour « Comment préférez-vous participer aux séances de formation organisées par votre employeur? »



Culture organisationnelle

Les deux tiers (67 pour cent) des travailleurs susceptibles de recommander leur organisation comme étant un bon endroit où travailler présentent un score de santé mentale de près de 15 points supérieurs à ceux qui ne feraient pas une telle recommandation.

- Les 15 pour cent des travailleurs qui ne sont pas susceptibles de recommander leur organisation comme étant un bon endroit où travailler affichent le pire score de santé mentale (52,8); soit près de 15 points de moins par rapport à ceux qui feraient cette recommandation (67,4) et plus de 10 points en dessous de la moyenne nationale (63,3)
- Les non-gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les gestionnaires de ne pas avoir l'intention de recommander leur organisation comme un endroit où il fait bon travailler



Quelle est la probabilité que vous recommandiez votre organisation comme un endroit agréable où travailler?



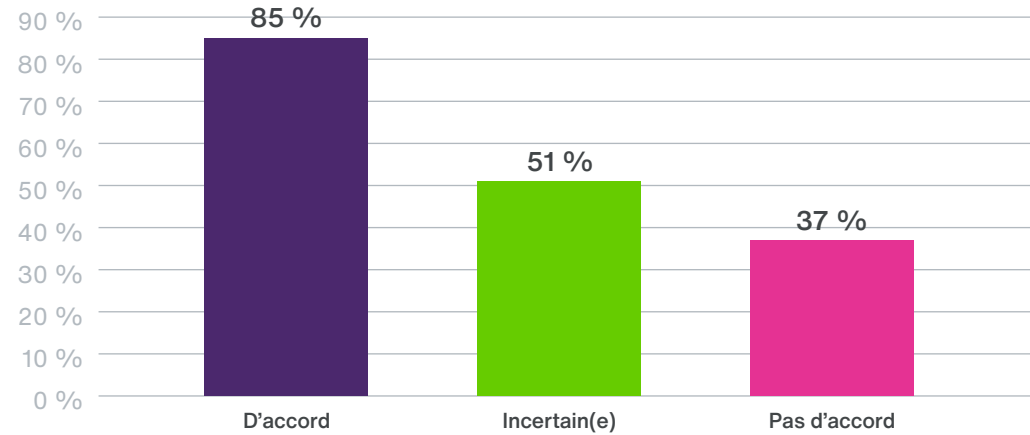
Score de l'ISM pour « Quelle est la probabilité que vous recommandiez votre organisation comme un endroit agréable où travailler? »



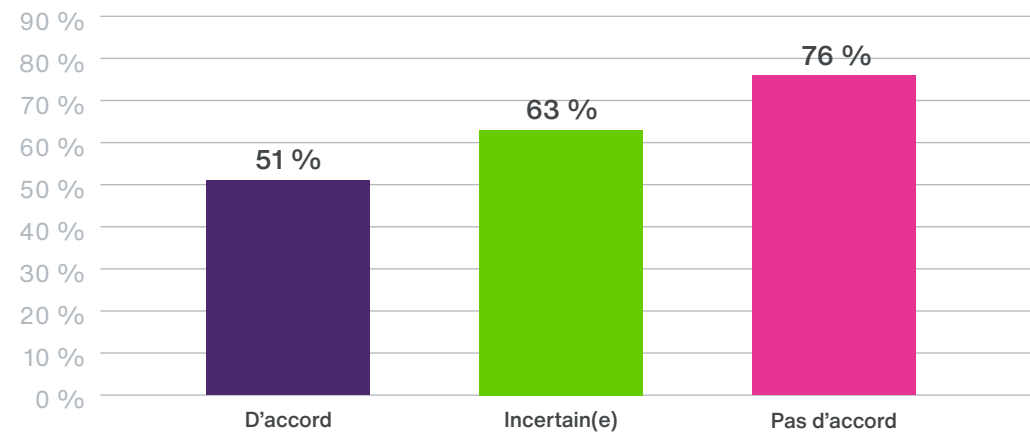
- Les travailleurs qui disent ne pas avoir l'intention de recommander leur organisation comme un endroit où il fait bon travailler sont près de quatre fois plus susceptibles de se sentir extrêmement épuisés comparativement aux travailleurs qui recommanderaient leur organisation
- Les travailleurs qui sont susceptibles de recommander leur organisation comme étant un bon endroit où travailler sont plus portés à penser avoir un avenir chez leur employeur



Pourcentage des travailleurs qui pensent avoir un avenir chez leur employeur selon la « probabilité de recommander leur organisation comme un endroit agréable où travailler »



Pourcentage des travailleurs qui se sentent un peu ou extrêmement épuisés selon la « probabilité de recommander leur organisation comme un endroit agréable où travailler »

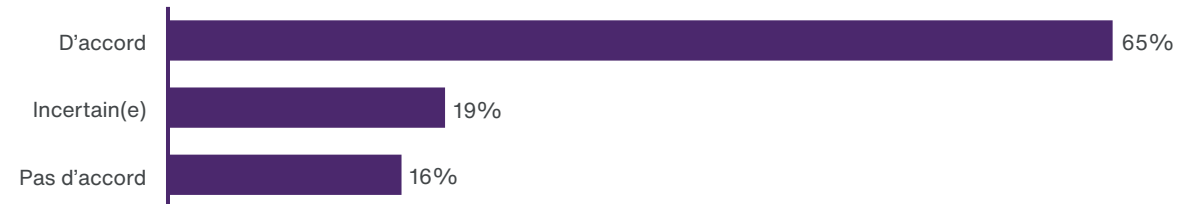


Près des deux tiers des travailleurs considèrent que leur gestionnaire les aide à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée.

- Les 65 pour cent des répondants qui considèrent que leur gestionnaire les aide à trouver un équilibre travail-vie personnelle affichent le meilleur score de santé mentale (67,9); soit 16 points de plus par rapport au score des 16 pour cent des travailleurs qui sont en désaccord (52,0) et près de cinq points de plus que la moyenne nationale (63,3)
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont 40 pour cent plus susceptibles de trouver que leur gestionnaire ne les aide pas à maintenir un équilibre travail-vie personnelle par rapport à ceux dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 \$



Mon gestionnaire m'aide à trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée



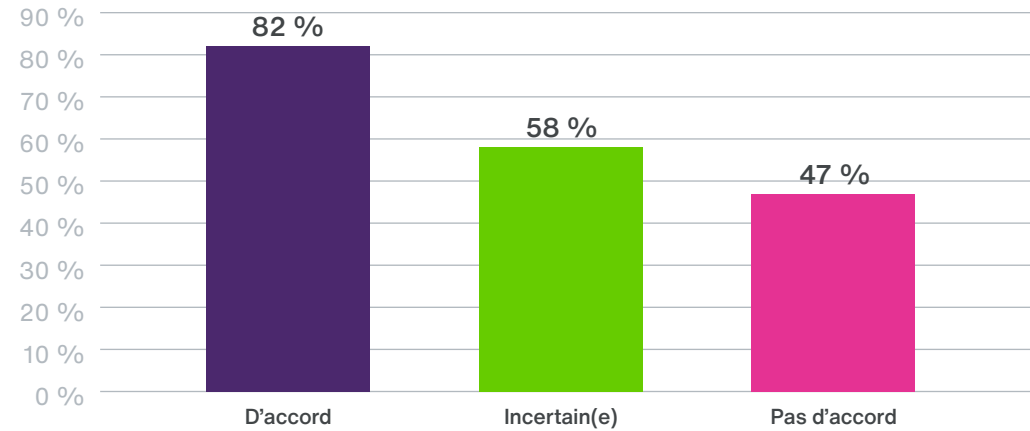
Score de l'ISM pour « Mon gestionnaire m'aide à trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée »



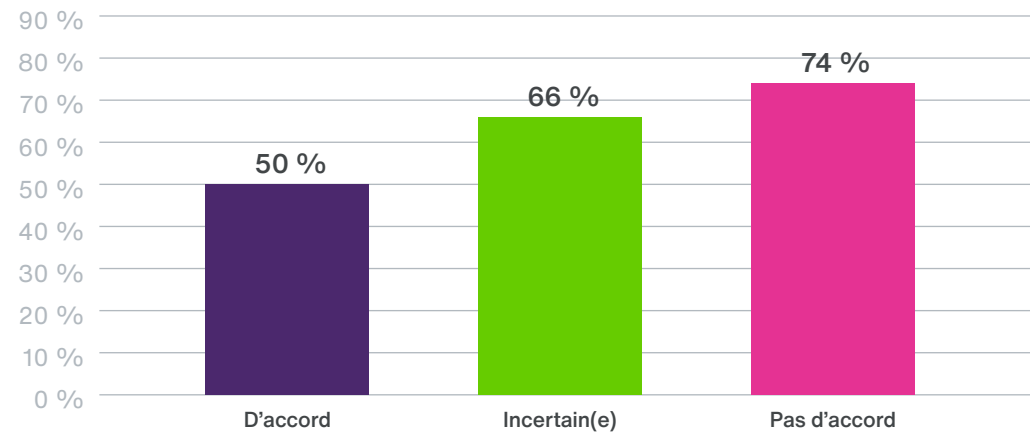
- Les travailleurs qui déclarent que leur gestionnaire les aide à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée sont plus susceptibles de penser avoir un avenir chez leur employeur
- Les travailleurs qui affirment que leur gestionnaire ne les aide pas à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et leur vie privée sont quatre fois plus susceptibles de se sentir extrêmement épuisés comparativement aux travailleurs qui se sentent soutenus



Pourcentage des travailleurs qui pensent avoir un avenir chez leur employeur selon l'énoncé « Mon gestionnaire m'aide à trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée »



Pourcentage des travailleurs qui se sentent un peu ou extrêmement épuisés selon l'énoncé « Mon gestionnaire m'aide à trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie privée »



Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS.

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi. Les hausses et les baisses de l'ISM aident à prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et indiquent s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale comporte deux parties :

1. L'Indice de santé mentale (ISM) global
2. Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la collectivité

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 personnes 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 10 et le 19 juillet 2024

Calculs

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

Santé mentale à risque : 0 à 49

Santé mentale précaire : 50 à 79

Santé mentale optimale : 80 à 100

Données et analyses supplémentaires

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





www.telussante.com

