



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Juin 2024

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir pour juin 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
Travail flexible.....	16
Éléments favorisant le bien-être au travail	26
Gestion du poids.....	29
6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS	32
Méthodologie.....	32
Calculs.....	32
Données et analyses supplémentaires	32

Ce que vous devez retenir pour juin 2024.

Le risque pour la santé mentale des travailleurs canadiens **demeure inchangé** quatre ans après la pandémie.

- S'établissant à 63,9, le score de santé mentale des travailleurs canadiens demeure inchangé par rapport au mois précédent
- 34 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 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, à l'exception des scores relatifs à l'optimisme et à l'isolement, sont inchangés ou se sont améliorés par rapport au mois de mai
- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de deux ans
- Les scores de santé mentale se sont améliorés au Québec, en Saskatchewan, en Colombie-Britannique et au Manitoba, tandis que dans les autres provinces, ils ont baissé ou sont restés inchangés par rapport à mai
- Le score de santé mentale des gestionnaires a légèrement baissé, mais reste plus élevé que celui des non-gestionnaires
- Les travailleurs de bureau obtiennent le score de santé mentale le plus élevé; les scores de santé mentale des ouvriers et des travailleurs du secteur des services sont identiques et inférieurs au score des travailleurs de bureau



Les jeunes travailleurs sont plus nombreux à indiquer que la difficulté à concilier leur travail et leur vie personnelle est l'élément qui nuit le plus à leur bien-être au travail.

- 40 pour cent des sondés déclarent que l'élément favorisant le plus leur bien-être au travail est la conciliation travail-vie personnelle, 18 pour cent indiquent que c'est la protection pour les soins de santé, 13 pour cent mentionnent le sentiment de faire quelque chose d'utile et 11 pour cent citent des relations de travail positives
- 29 pour cent déclarent que leur charge de travail est l'élément qui nuit le plus à leur bien-être au travail, 15 pour cent indiquent le manque de flexibilité ou une conciliation travail-vie personnelle difficile, 15 pour cent mentionnent des conflits ou des relations de travail difficiles et 14 pour cent citent une piètre culture d'entreprise
- À la question de savoir ce qui aiderait le plus les travailleurs à rentrer à la maison et à avoir de l'énergie pour les autres facettes de leur vie, 27 pour cent mentionnent l'établissement de limites entre le travail et la vie personnelle, 18 pour cent citent la priorisation du soin de soi, 16 pour cent signalent le partage des responsabilités ou la délégation de tâches, 13 pour cent, une entente sur la priorisation des tâches ou une meilleure compréhension de celle-ci, et 12 pour cent, une communication ouverte avec les collègues et les dirigeants.

58 pour cent des répondants déclarent que les heures de travail constituent l'aspect le plus important du travail flexible, contre 41 pour cent qui accordent une plus grande importance au lieu de travail.

- 71 pour cent des travailleurs indiquent que la flexibilité est un facteur très important pour leur satisfaction à l'égard de leur travail
- Les participants qui travaillent à temps plein sur leur lieu de travail sont presque trois fois plus susceptibles d'accorder une plus grande importance à des heures de travail flexibles qu'à un lieu de travail flexible
- 63 pour cent des travailleurs sont satisfaits de leur mode de travail hybride; ce groupe présente un score de santé mentale supérieur de 16 points à celui des 11 pour cent de travailleurs insatisfaits
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont plus susceptibles d'être insatisfaits de leur mode de travail hybride
- 31 pour cent des répondants qui travaillent en mode hybride pensent qu'un horaire flexible est ce qui améliorerait le plus leur mode de travail hybride
- 30 pour cent des répondants qui travaillent en mode hybride affirment que la capacité de travailler à distance au besoin est ce qui améliorerait le plus leur mode de travail hybride
- 11 pour cent ont cité davantage d'occasions de collaborer et une proportion équivalente a mentionné une amélioration de l'infrastructure technologique
- 58 pour cent des travailleurs ne veulent pas se rendre sur leur lieu de travail à cause du transport (temps et coût), 45 pour cent préfèrent avoir leur propre espace de travail, 42 pour cent veulent minimiser leur routine matinale, 36 pour cent préfèrent un endroit calme leur permettant de se concentrer et 31 pour cent affirment vouloir éviter les distractions et les interruptions
- Il n'y a pas de différence entre les scores de santé mentale des personnes interrogées travaillant à temps plein sur leur lieu de travail et ceux des sondés ayant un mode de travail hybride; le score de santé mentale des personnes travaillant à domicile à temps plein est inférieur d'un point



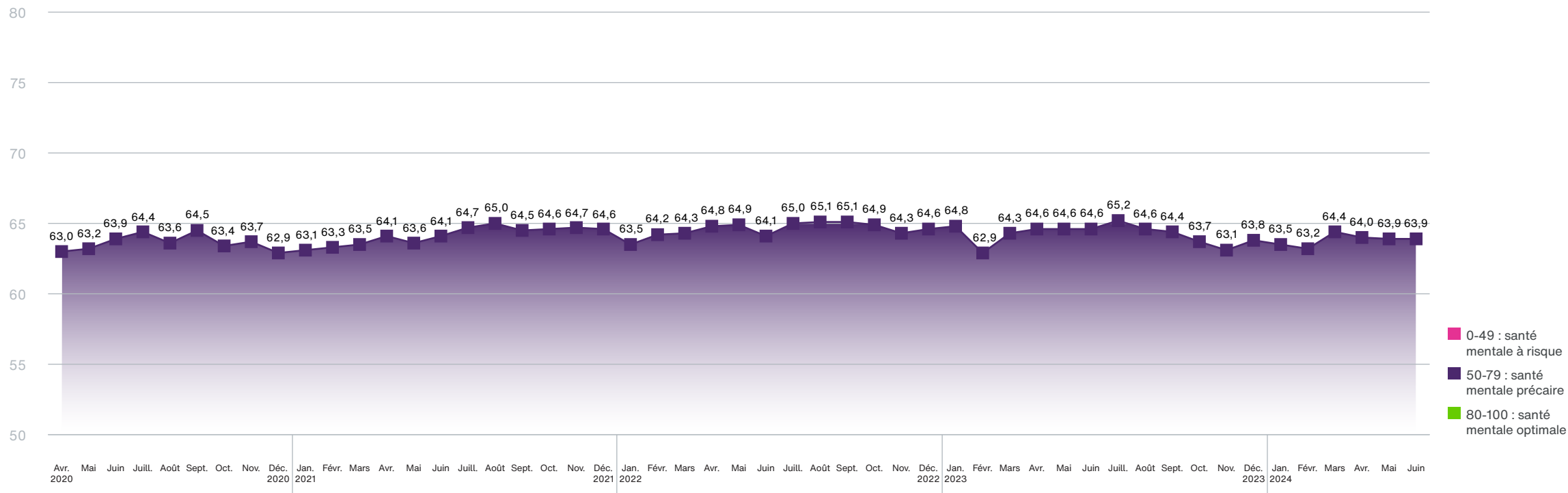
Près de la moitié des travailleurs sont préoccupés par leur poids et ceux-ci obtiennent un score de santé mentale nettement inférieur.

- Les 46 pour cent de travailleurs préoccupés par leur poids ont un score de santé mentale inférieur de 10 points à celui des travailleurs qui ne sont pas préoccupés par leur poids
- 63 pour cent des travailleurs préoccupés par leur poids sont intéressés par un programme de gestion du poids
- Parmi les travailleurs intéressés par un programme de gestion du poids, 62 pour cent aimeraient des plans d'activité physique et un suivi, 56 pour cent voudraient de l'aide à la planification des repas et des recettes, 52 pour cent, de l'information sur l'alimentation, 32 pour cent, un soutien psychologique, un accompagnement ou du counseling, et 27 pour cent, des médicaments

Indice de santé mentale.

L'Indice de santé mentale global pour juin 2024 s'établit à **63,9**. Le score de santé mentale des travailleurs au Canada est demeuré stable par rapport au mois précédent.

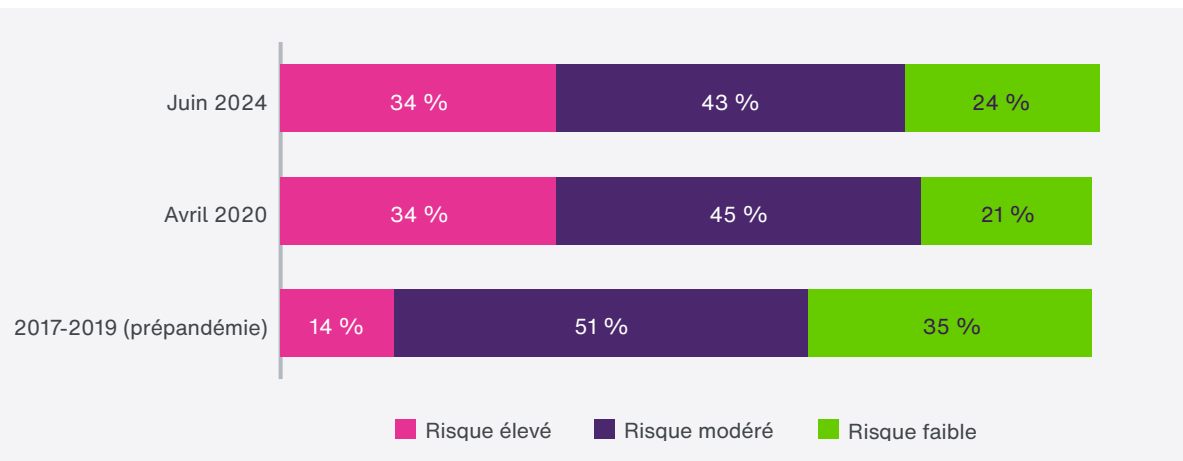
ISM : mois actuel Juin 2024	Mai 2024
63,9	63,9





Risque pour la santé mentale.

En juin 2024, 34 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 43 pour cent présentent un risque modéré et 24 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 de travailleurs présentant un risque élevé n'a pas changé.



Le pourcentage de répondants 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 (57,1) depuis plus de deux ans. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (59,7), à la productivité (62,2), à la dépression (62,6), à l'optimisme (65,7) et au risque financier (67,7). La santé psychologique générale (71,3) demeure le score secondaire de santé mentale le plus favorable en juin 2024.

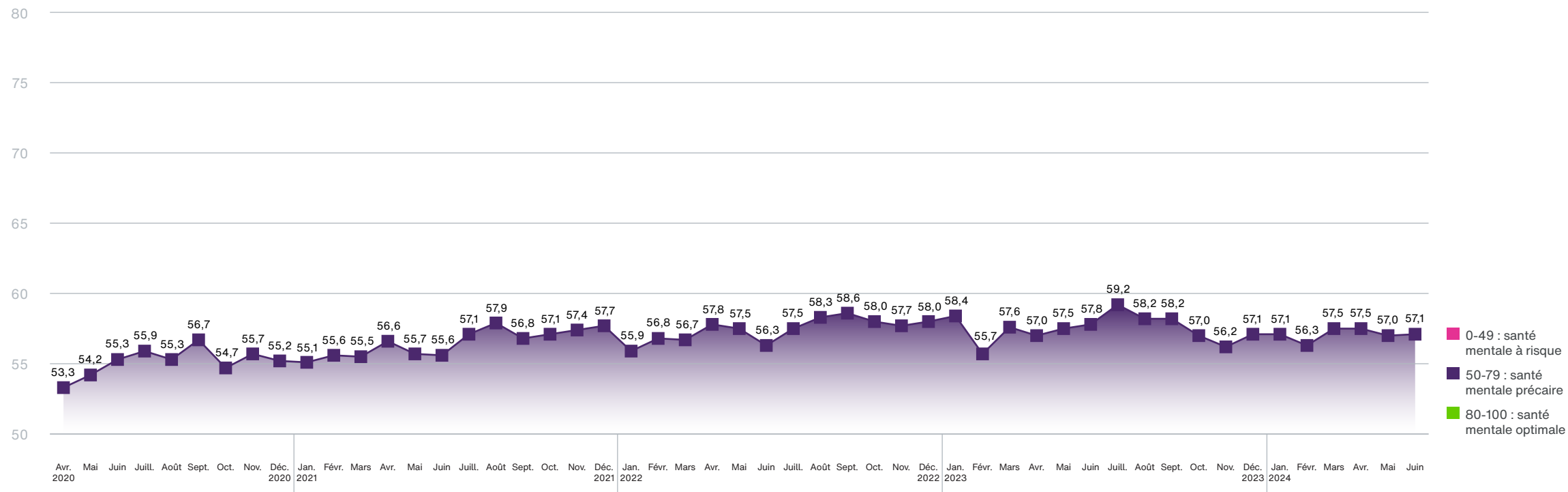
- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de deux ans
- Tous les scores secondaires de santé mentale, à l'exception de l'optimisme et de l'isolement, sont inchangés ou se sont améliorés par rapport au mois de mai

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Juin 2024	Mai 2024
Anxiété	57,1	57,0
Isolement	59,7	60,2
Productivité	62,2	62,2
Dépression	62,6	62,5
Optimisme	65,7	66,0
Risque financier	67,7	67,4
Santé psychologique	71,3	71,2



Anxiété

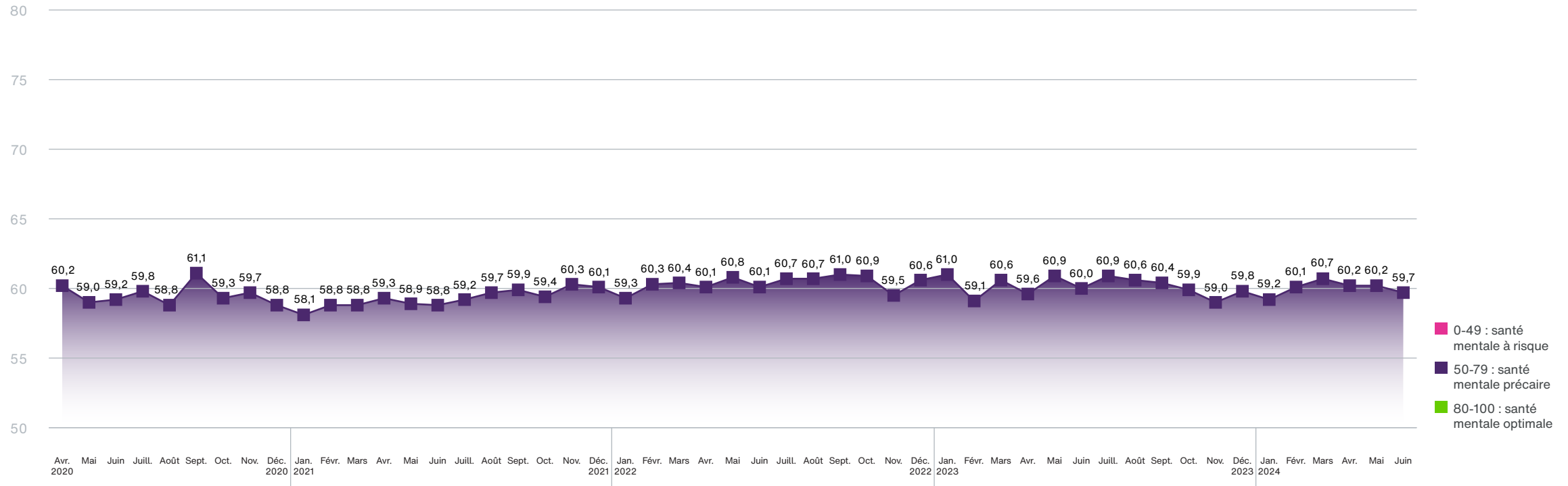
Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à l'anxiété a globalement diminué jusqu'en mai 2024. En juin 2024, le score secondaire lié à l'anxiété est pratiquement inchangé par rapport au mois précédent et reste le plus bas de tous les scores secondaires de santé mentale depuis 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.

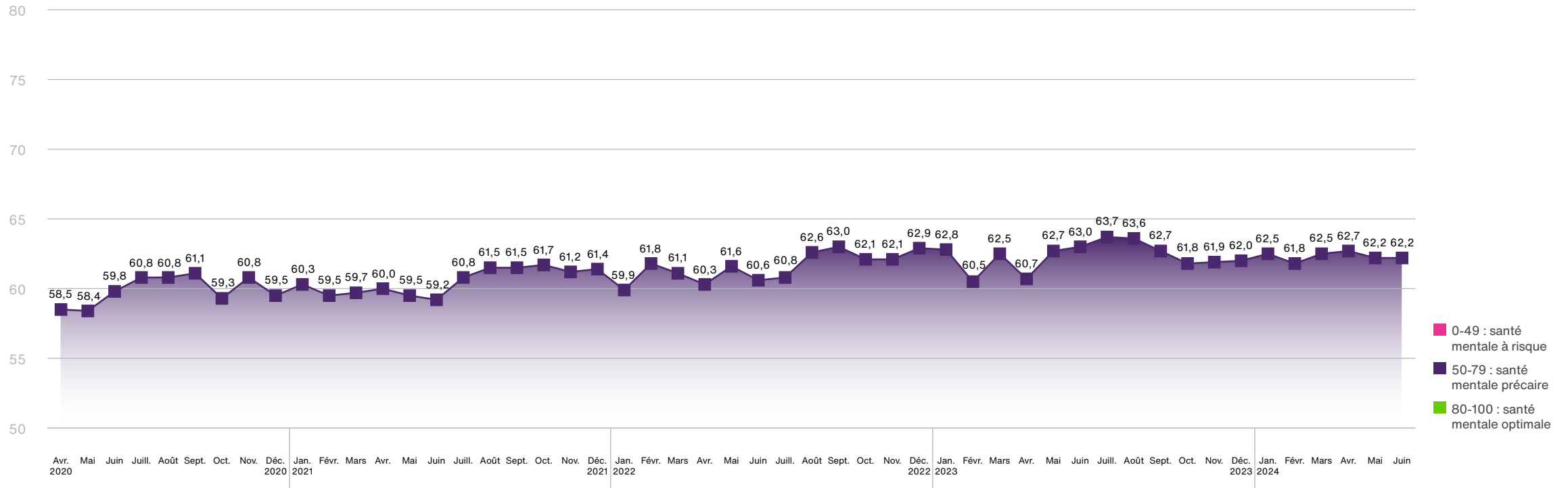
Les scores de l'isolement ont fluctué entre novembre 2022 et janvier 2024. En juin 2024, le score lié à l'isolement poursuit son déclin et demeure à l'avant-dernier rang de tous les scores secondaires de santé mentale depuis plus de deux ans.



Productivité

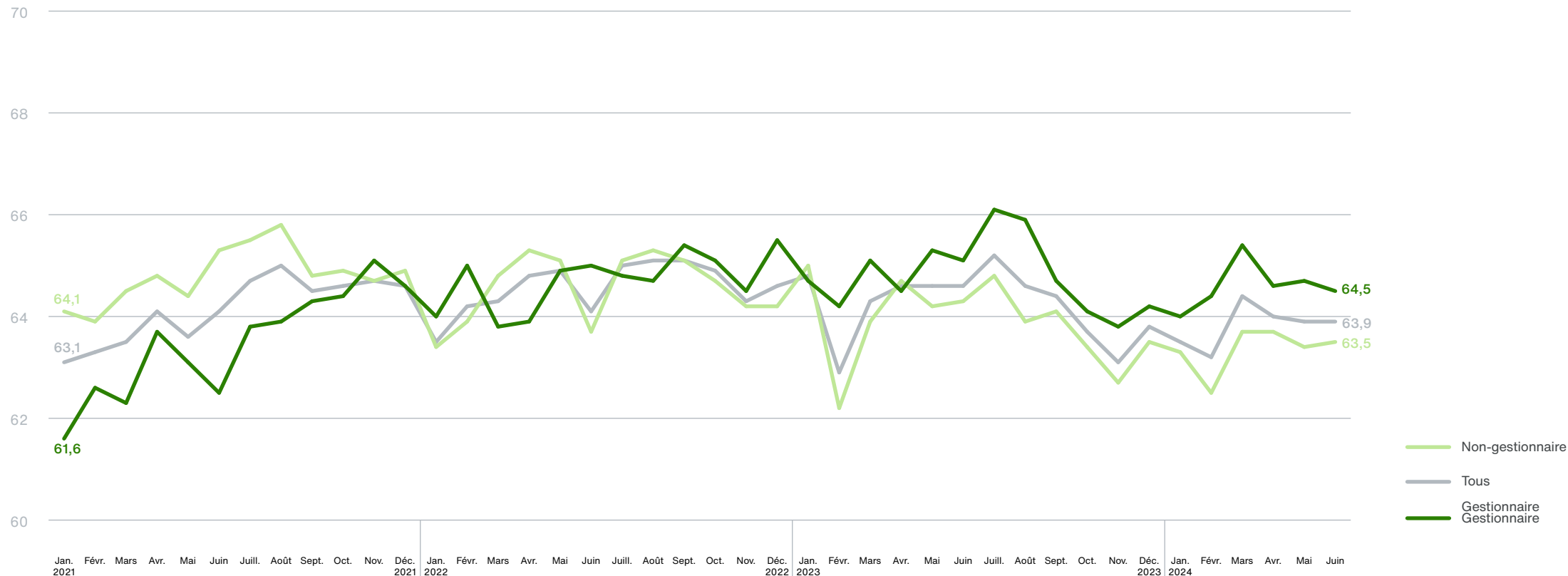
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

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. Il n'a pas changé entre mai et juin 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; cependant, en février 2023, une baisse significative des scores de santé mentale des non-gestionnaires a été observée et les scores des gestionnaires sont plus élevés que ceux des non-gestionnaires depuis cette date. En juin 2024, le score de santé mentale des gestionnaires a légèrement baissé, 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 juin 2024, le score de santé mentale des femmes est de 61,1, comparativement à 66,8 chez les hommes
- Depuis avril 2020, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge
- On observe des différences entre les scores de santé mentale des travailleurs avec et sans enfants 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 (65,3)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des répondants sont sans emploi¹ et huit pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (45,4), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (57,1) depuis le mois précédent, puis de ceux présentement sans emploi (63,5) et de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,7)
- En juin, les travailleurs de bureau obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (64,6); les ouvriers et les travailleurs du secteur des services obtiennent le même score de santé mentale (62,9)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (64,5) à celui des non-gestionnaires (63,5)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (67,1)
- Ce sont les répondants travaillant pour une entreprise ayant entre 51 et 100 employés qui affichent le score de santé mentale le plus bas (60,5)



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 (63,9). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 70,0

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.

En juin 2024, les scores de santé mentale se sont améliorés au Québec, en Saskatchewan, en Colombie-Britannique et au Manitoba, tandis que dans les autres provinces, ils ont diminué ou sont restés inchangés par rapport à mai 2024.

- Entre mai et juin 2024, le score de santé mentale a gagné 1,5 point au Québec
- Avec une augmentation modeste de 0,9 point, la Saskatchewan obtient le meilleur score de santé mentale (67,3) en juin 2024
- Les Maritimes obtiennent le score de santé mentale le plus bas (61,9), une diminution de 1,2 point par rapport à mai 2024

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

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	Juin 2024	Mai 2024
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,7	64,9
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	57,1	54,0
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	45,4	53,4
Présentement sans emploi	63,5	60,7

Groupe d'âge	Juin 2024	Mai 2024
De 20 à 29 ans	53,5	54,2
De 30 à 39 ans	57,4	57,7
De 40 à 49 ans	60,6	62,0
De 50 à 59 ans	66,0	65,4
De 60 à 69 ans	73,1	72,6

Nombre d'enfants	Juin 2024	Mai 2024
Aucun	65,3	65,1
1 enfant	61,3	62,0
2 enfants	60,7	61,2
3 enfants ou plus	57,3	58,1

Sexe	Juin 2024	Mai 2024
Hommes	66,8	66,3
Femmes	61,1	61,7

Revenu du ménage / année	Juin 2024	Mai 2024
Moins de 30 k\$	54,4	52,8
De 30 k\$ à 60 k\$	58,5	59,7
De 60 k\$ à 100 k\$	63,1	62,9
De 100 k\$ à 150 k\$	65,8	67,3
150 k\$ ou plus	71,5	69,2

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

Gestionnaires	Juin 2024	Mai 2024
Gestionnaires	64,5	64,7
Non-gestionnaires	63,5	63,4

Environnement de travail	Juin 2024	Mai 2024
Secteur ouvrier	62,9	62,5
Bureau	64,6	64,6
Service	62,9	63,6

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.

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

Les travailleurs du secteur des services d'administration et de soutien présentent le score de santé mentale le plus faible (57,9), suivis des répondants qui travaillent en agriculture, foresterie, pêche et chasse (58,9) et en restauration (59,7).

Les travailleurs des secteurs de l'automobile (73,8), des services professionnels, scientifiques et techniques (69,4) et des administrations publiques (66,8) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.



Secteur d'activité	Jun 2024	Mai 2024	Variation
Automobile	73,8	69,2	4,6
Commerce de gros	66,4	62,0	4,4
Services publics	66,3	64,0	2,3
Technologie	65,1	63,0	2,1
Arts, spectacles et loisirs	61,1	59,5	1,6
Services financiers et assurances	64,6	63,0	1,6
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,4	68,1	1,3
Restauration	59,7	58,4	1,3
Construction	65,4	64,2	1,2
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	58,9	58,2	0,7
Entreposage	64,7	64,1	0,6
Transport	64,5	63,9	0,6
Services immobiliers, de location et de location à bail	64,1	64,0	0,1
Services d'enseignement	65,5	65,5	0,0
Autres services (sauf les administrations publiques)	66,1	66,1	0,0
Commerce de détail	62,6	62,7	-0,1
Information et culture	63,9	64,6	-0,7
Médias et télécommunications	61,6	62,6	-1,0
Soins de santé et assistance sociale	60,5	61,7	-1,2
Administrations publiques	66,8	68,0	-1,2
Hébergement	63,2	64,7	-1,5
Services d'administration et de soutien	57,9	59,8	-1,9
Fabrication	65,7	67,7	-2,0
Autre	61,6	63,6	-2,0
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	64,5	69,1	-4,6

Pleins feux sur...

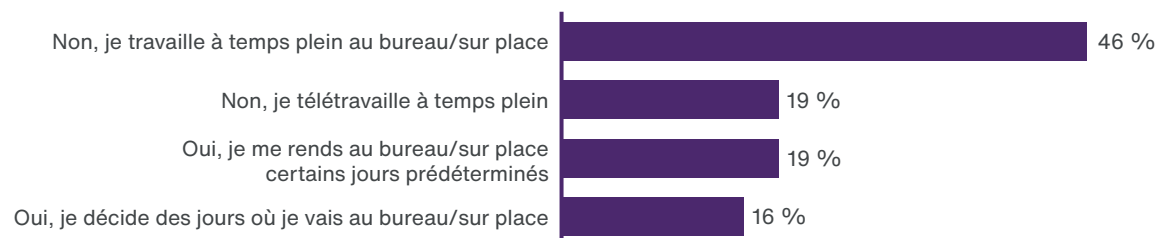
Travail flexible

Plus d'un tiers (35 pour cent) des participants travaillent en mode hybride.

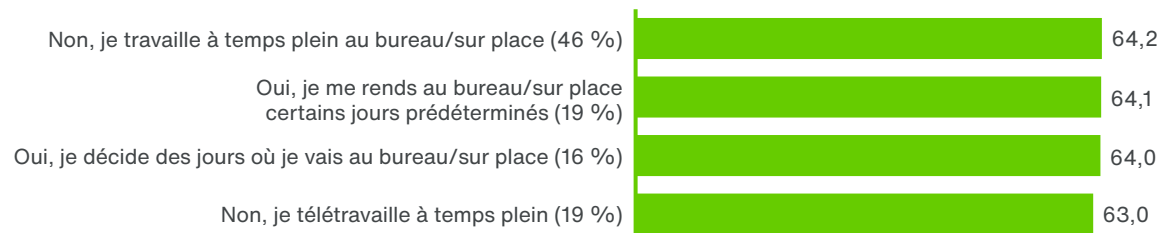
- Près de la moitié (46 pour cent) travaillent à temps plein au bureau/sur place et 19 pour cent télétravaillent à temps plein
- Parmi les travailleurs ayant un emploi en mode hybride, 19 pour cent se rendent au bureau/sur place certains jours prédéterminés et 16 pour cent décident des jours où ils travaillent au bureau ou sur place
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le score de santé mentale des répondants qui travaillent à temps plein au bureau/sur place, le score des personnes qui télétravaillent à temps plein et le score de celles qui ont un mode de travail hybride
- Les gestionnaires sont 70 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de déclarer qu'ils peuvent décider des jours où ils vont au bureau/sur place



Travaillez-vous en mode hybride?



Score de l'ISM pour « Travaillez-vous en mode hybride? »

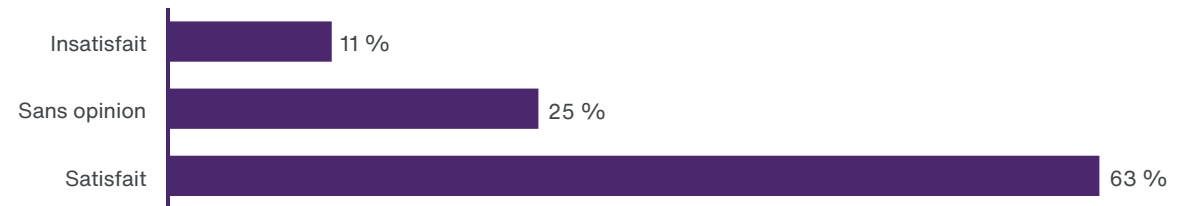


Les travailleurs qui sont insatisfaits de leur mode de travail hybride actuel ont un score de santé mentale qui est inférieur de 16 points à celui des travailleurs qui sont satisfaits et de 12 points à la moyenne nationale.

- 63 pour cent des gens qui travaillent en mode hybride sont satisfaits de leur mode de travail hybride actuel; ce groupe présente le meilleur score de santé mentale (68,2), soit plus de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (63,9)
- Plus d'un travailleur sur dix (11 pour cent) est insatisfait de son mode de travail hybride actuel; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (52,3), soit 16 points de moins que les travailleurs qui sont satisfaits et près de 12 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à être insatisfaits de leur mode de travail hybride actuel



Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre mode de travail hybride actuel?



Score de l'ISM pour « Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre mode de travail hybride actuel? »

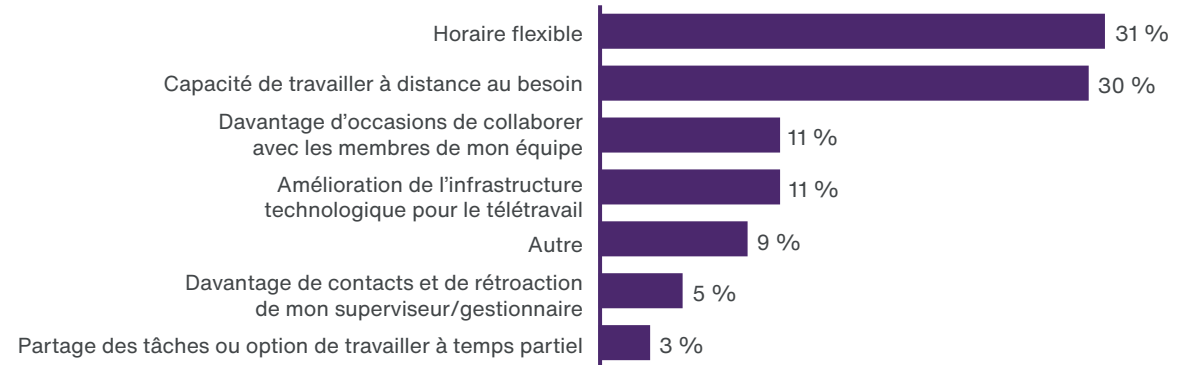


Un horaire flexible et la capacité de travailler à distance au besoin sont les facteurs qui amélioreraient le plus le mode de travail hybride des participants.

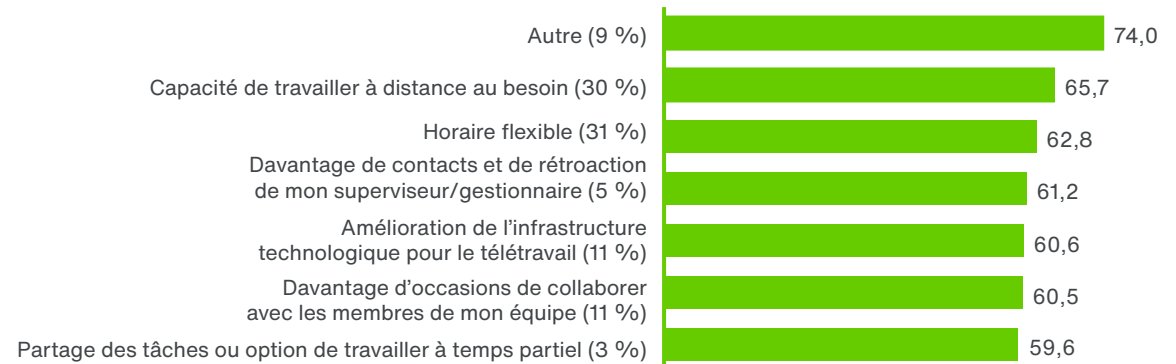
- 31 pour cent des répondants qui travaillent en mode hybride affirment qu'un horaire flexible est ce qui améliorerait le plus leur mode de travail hybride; 30 pour cent mentionnent plutôt la capacité de travailler à distance au besoin
- Le score de santé mentale des 30 pour cent des travailleurs qui souhaitent pouvoir travailler à distance au besoin (65,7) est supérieur de près de deux points à la moyenne nationale (63,9)
- Les gestionnaires sont presque deux fois plus nombreux que les non-gestionnaires à souhaiter davantage d'occasions de collaborer avec les membres de leur équipe



Qu'est-ce qui améliorerait votre mode de travail hybride?



Score de l'ISM pour « Qu'est-ce qui améliorerait votre mode de travail hybride? »

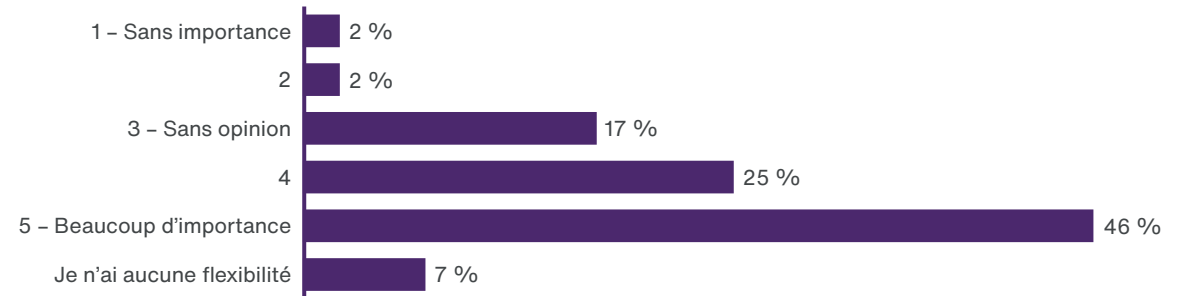


Près de la moitié des travailleurs (46 pour cent) indiquent que la flexibilité est un facteur très important pour leur satisfaction à l'égard de leur travail.

- Plus de sept personnes sur dix (71 pour cent) indiquent que la flexibilité a de l'importance (4) ou beaucoup d'importance (5) dans leur satisfaction à l'égard du travail; le score de santé mentale de ce groupe est légèrement plus élevé que la moyenne nationale (63,9)
- Sept pour cent des répondants ne bénéficient d'aucune flexibilité dans leur travail; le score de santé mentale de ce groupe (61,3) est près de trois points en dessous de la moyenne nationale (63,9)



Quelle est l'importance de la flexibilité dans votre satisfaction à l'égard de votre travail?



Score de l'ISM pour « Quelle est l'importance de la flexibilité dans votre satisfaction à l'égard de votre travail? »

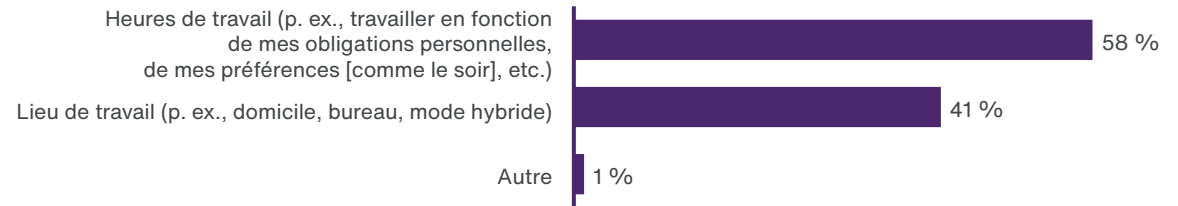


Les heures de travail sont l'aspect le plus important du travail flexible.

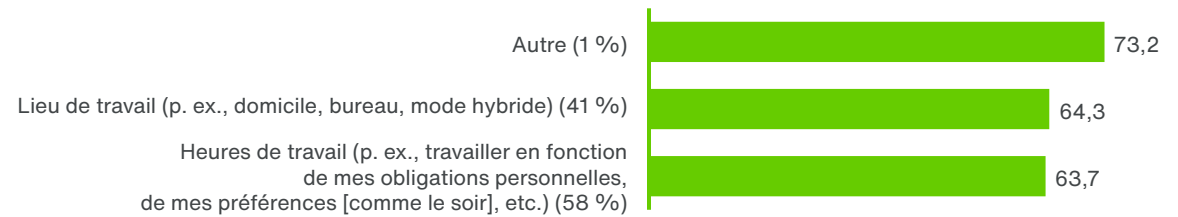
- 58 pour cent des répondants déclarent que les heures de travail constituent l'aspect le plus important du travail flexible, contre 41 pour cent qui accordent une plus grande importance au lieu de travail
- Les personnes interrogées qui travaillent à temps plein au bureau/sur place sont presque trois fois plus nombreuses à accorder une plus grande importance à des heures de travail flexibles qu'à un lieu de travail flexible



Quel aspect du travail flexible est le plus important pour vous?



Score de l'ISM pour « Quel aspect du travail flexible est le plus important pour vous? »

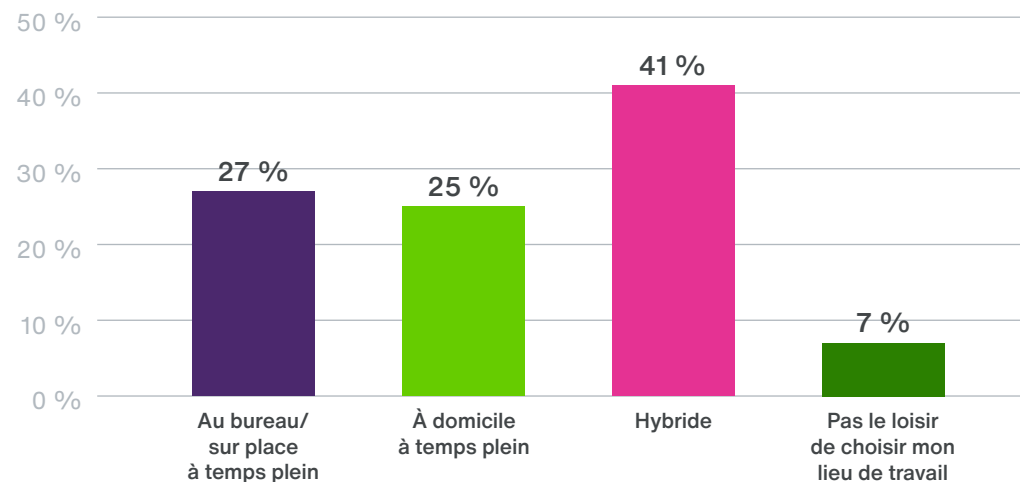


Les travailleurs qui bénéficient d'une certaine flexibilité au travail ont été interrogés sur l'endroit où ils souhaitent travailler.

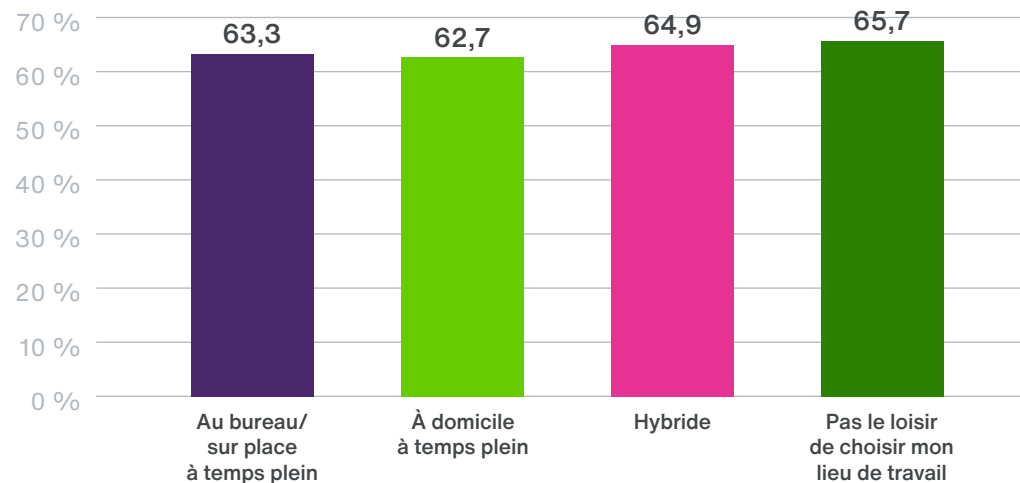
- Parmi les répondants qui se rendent au bureau/sur place certains jours prédéterminés, 41 pour cent souhaitent travailler en mode hybride (combinaison de jours à domicile et au bureau/sur place), 27 pour cent veulent travailler au bureau/sur place à temps plein, 25 pour cent veulent travailler à domicile à temps plein et sept pour cent n'ont pas le loisir de choisir
- Les non-gestionnaires, les personnes sans enfants et les travailleurs de plus de 50 ans sont plus nombreux que les autres répondants à ne pas avoir le loisir de choisir où ils peuvent travailler



Préférences parmi les répondants qui se rendent au bureau/sur place certains jours prédéterminés



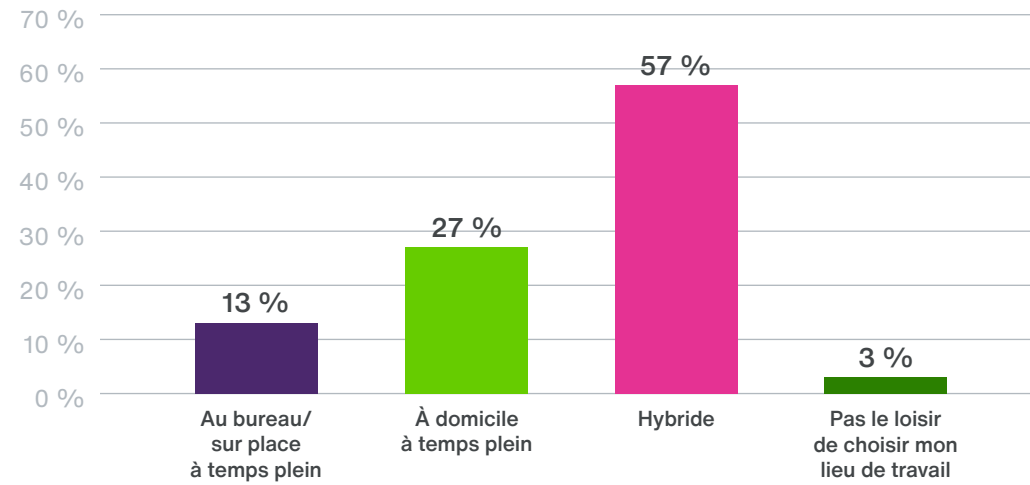
Score de l'ISM pour « Préférences parmi les répondants qui se rendent au bureau/sur place certains jours prédéterminés »



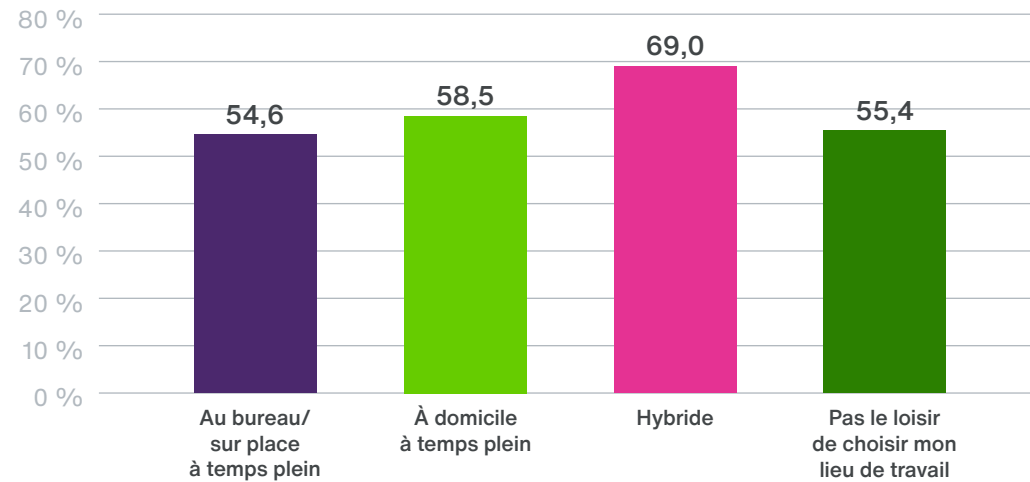
- Parmi les travailleurs qui peuvent décider des jours où ils vont au bureau/sur place, 57 pour cent souhaitent travailler en mode hybride et 27 pour cent veulent travailler à domicile à temps plein



Préférences parmi les répondants qui peuvent décider des jours où ils vont au bureau/sur place



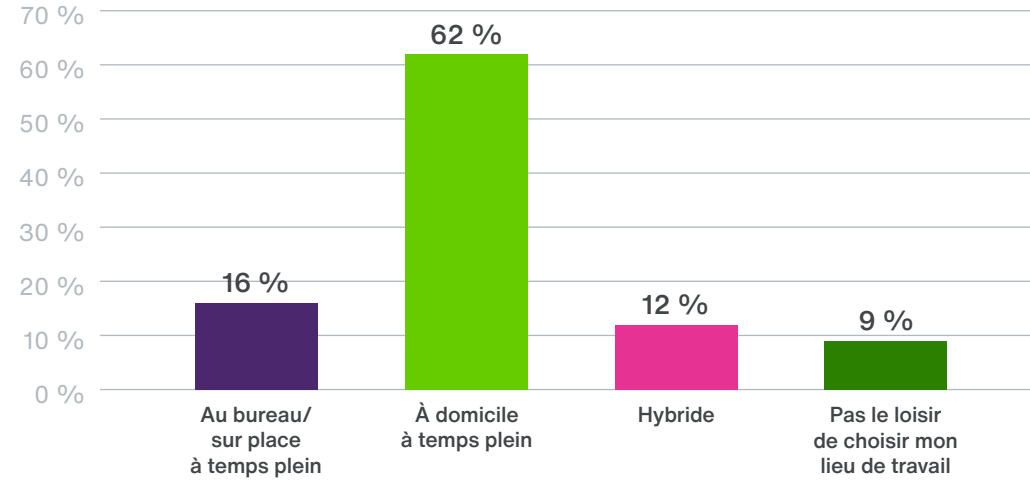
Score de l'ISM pour « Préférences parmi les répondants qui peuvent décider des jours où ils vont au bureau/sur place »



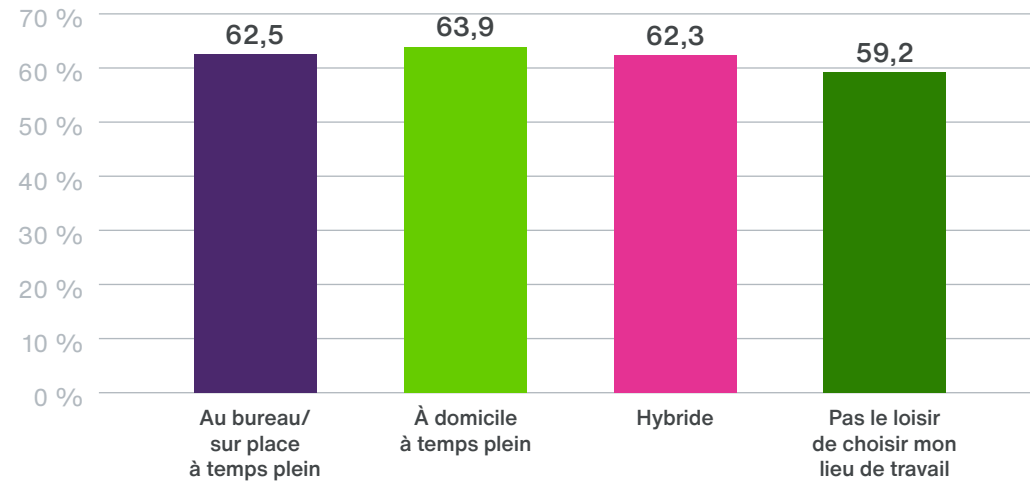
- Parmi les personnes interrogées qui font du télétravail, 62 pour cent souhaitent conserver ce mode de travail (travail à domicile à temps plein)



Préférences parmi les répondants qui télétravaillent

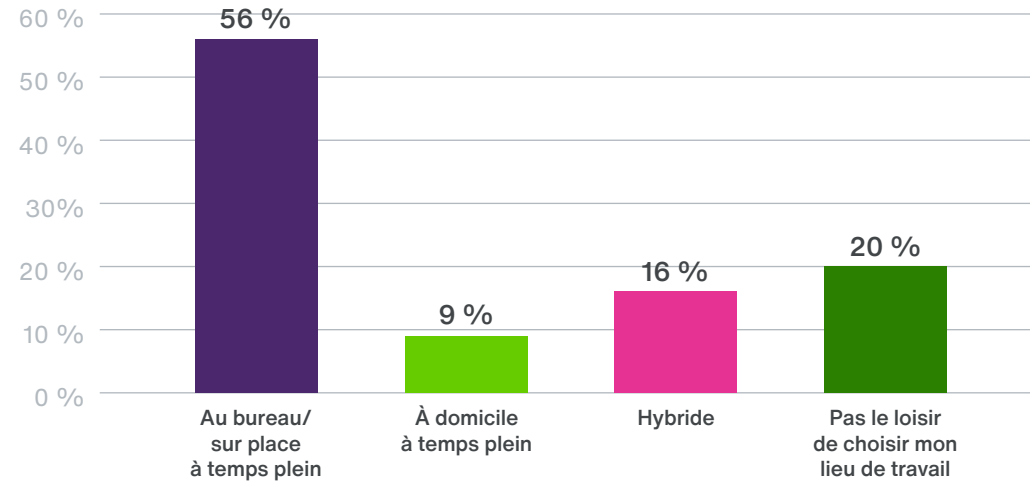


Score de l'ISM pour « Préférences parmi les répondants qui télétravaillent »

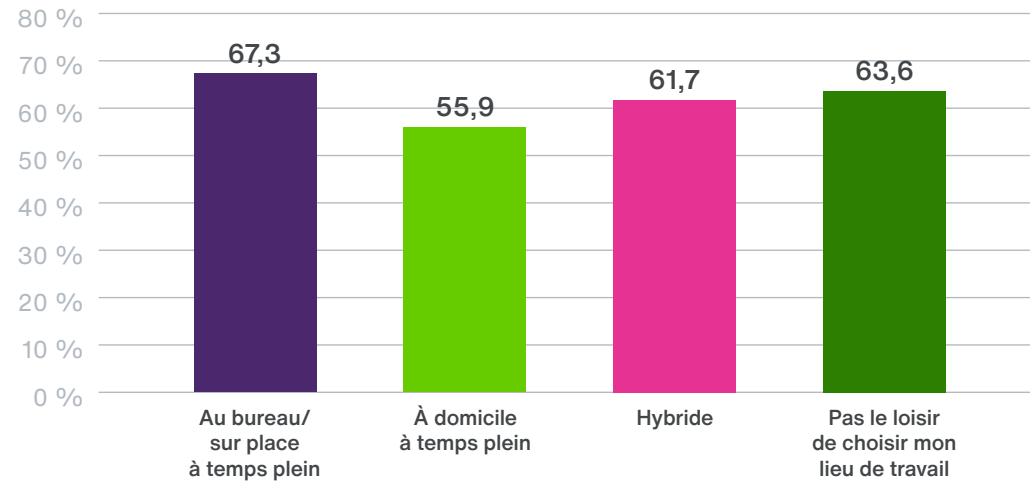


- Plus de la moitié des participants (56 pour cent) qui travaillent à temps plein au bureau/sur place veulent conserver ce mode de travail

Préférences parmi les répondants qui travaillent à temps plein au bureau/sur place



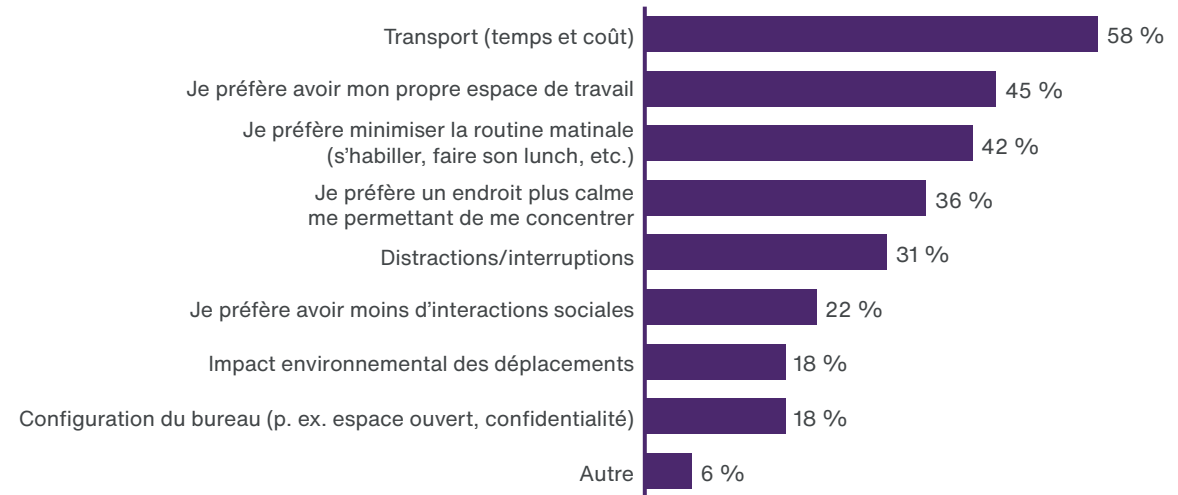
Score de l'ISM pour « Préférences parmi les répondants qui travaillent à temps plein au bureau/sur place »



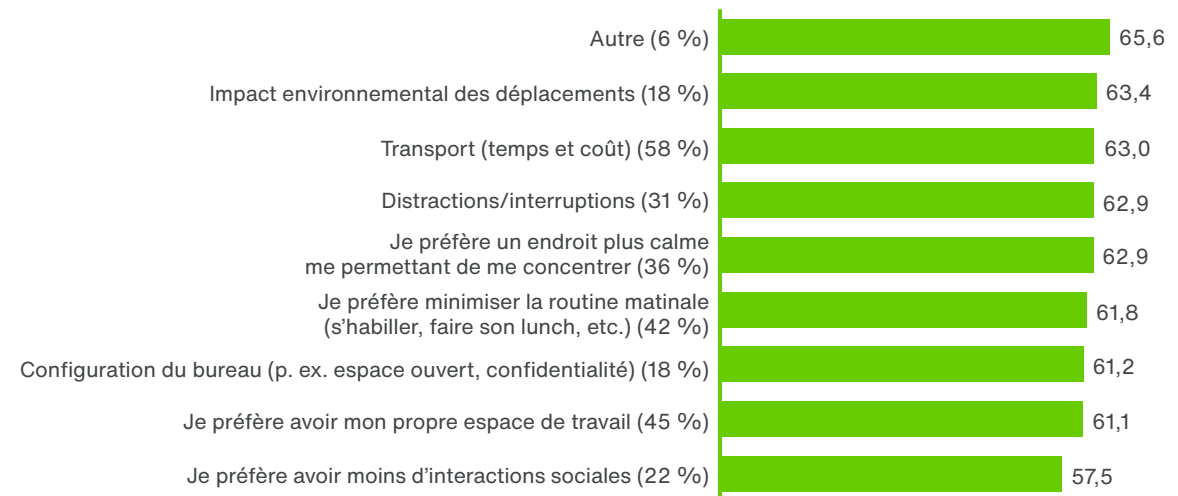
Le transport arrive au premier rang des facteurs qui empêchent les travailleurs de vouloir aller au bureau/sur place.

- 58 pour cent des travailleurs ne veulent pas se rendre au bureau/sur place à cause du transport (temps et coût), 45 pour cent préfèrent avoir leur propre espace de travail, 42 pour cent veulent minimiser leur routine matinale, 36 pour cent préfèrent un endroit calme leur permettant de se concentrer et 31 pour cent veulent éviter les distractions et les interruptions
- Plus d'un travailleur sur cinq (22 pour cent) préfère avoir moins d'interactions sociales; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (57,5), soit plus de six points en dessous de la moyenne nationale (63,9)

Qu'est-ce qui vous empêche d'aller au bureau/sur place?



Score de l'ISM pour « Qu'est-ce qui vous empêche d'aller au bureau/sur place ? »

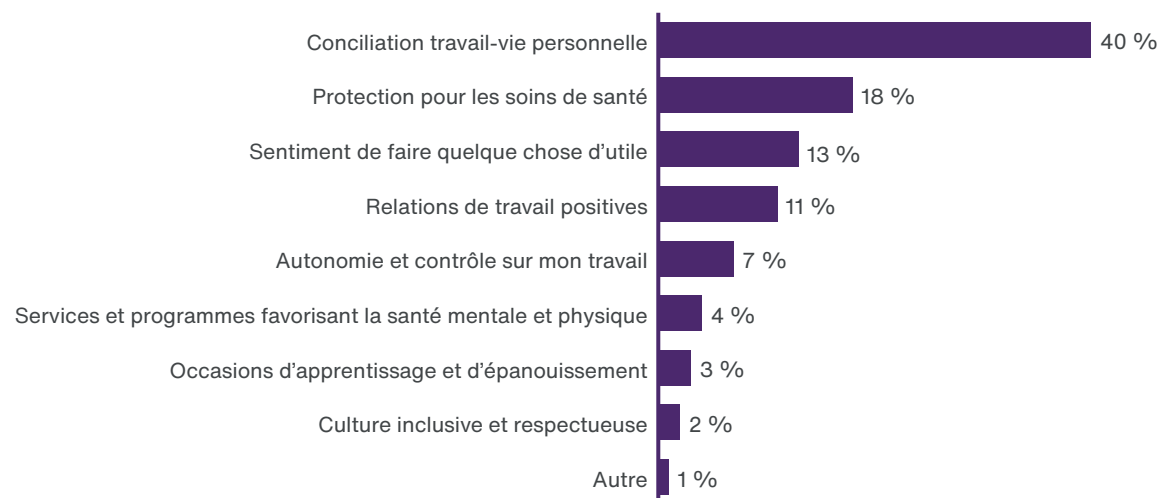


Éléments favorisant le bien-être au travail.

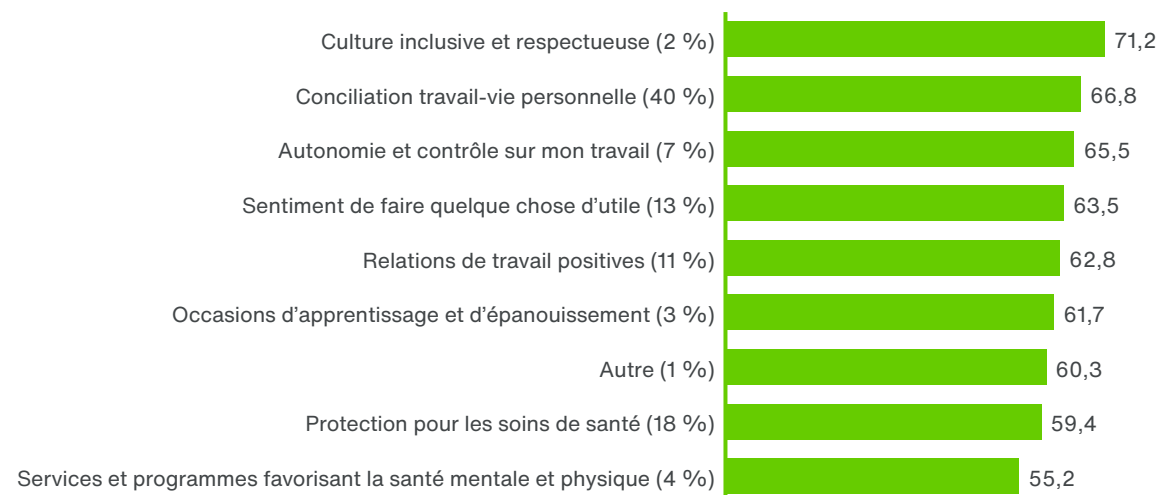
La conciliation travail-vie personnelle est perçue comme le facteur favorisant le plus le bien-être.

- 40 pour cent des sondés déclarent que l'élément favorisant le plus leur bien-être au travail est la conciliation travail-vie personnelle, 18 pour cent indiquent que c'est la protection pour les soins de santé, 13 pour cent mentionnent le sentiment de faire quelque chose d'utile et 11 pour cent citent des relations de travail positives
- Les deux pour cent des travailleurs qui parlent d'une culture inclusive et respectueuse obtiennent le meilleur score de santé mentale (71,2), soit plus de sept points au-dessus de la moyenne nationale (63,9)
- Les quatre pour cent des travailleurs qui mentionnent l'accès à des services et programmes favorisant la santé mentale et physique affichent le pire score de santé mentale (55,2), soit près de neuf points de moins que la moyenne nationale (63,9)

Quel élément favorise votre bien-être au travail?



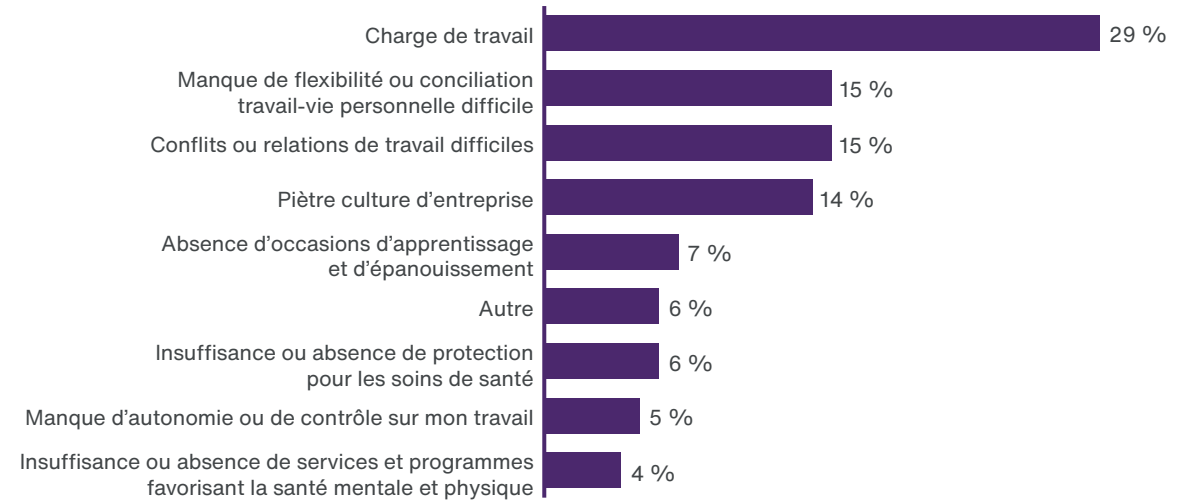
Score de l'ISM pour « Quel élément favorise votre bien-être au travail? »



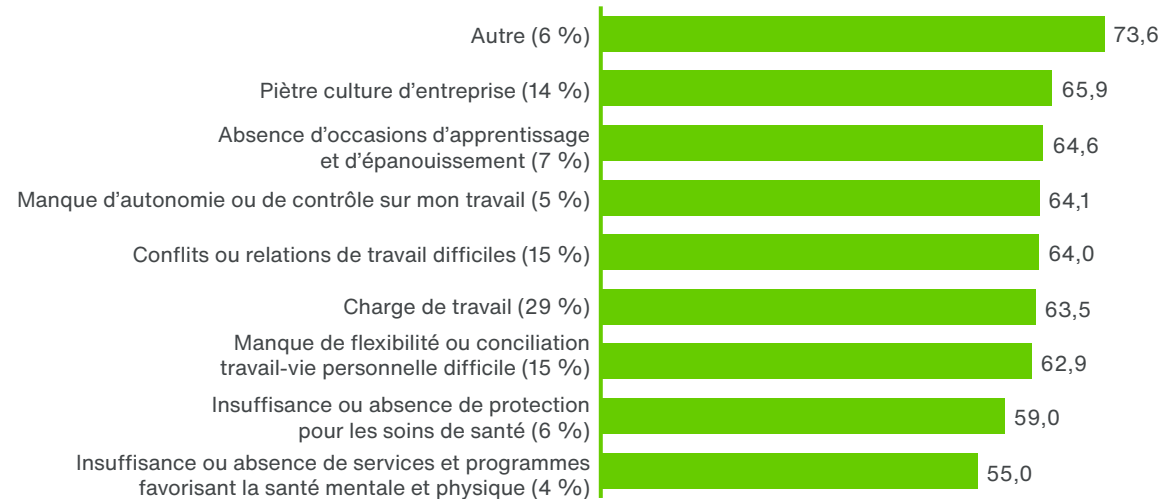
Au moins deux fois plus de travailleurs déclarent que leur charge de travail est le facteur qui nuit le plus à leur bien-être.

- 29 pour cent des participants affirment que leur charge de travail est l'élément qui nuit le plus à leur bien-être au travail, 15 pour cent indiquent le manque de flexibilité ou une conciliation travail-vie personnelle difficile, 15 pour cent mentionnent des conflits ou des relations de travail difficiles et 14 pour cent citent une piètre culture d'entreprise
- Les quatre pour cent des travailleurs qui indiquent que l'insuffisance ou l'absence des services et programmes favorisant la santé mentale et physique est ce qui nuit le plus à leur bien-être au travail présentent le pire score de santé mentale (55,0), soit près de neuf points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 70 pour cent plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à déclarer que le manque de flexibilité ou une conciliation travail-vie personnelle difficile est le facteur qui nuit le plus à leur bien-être au travail

Quel élément nuit à votre bien-être au travail?



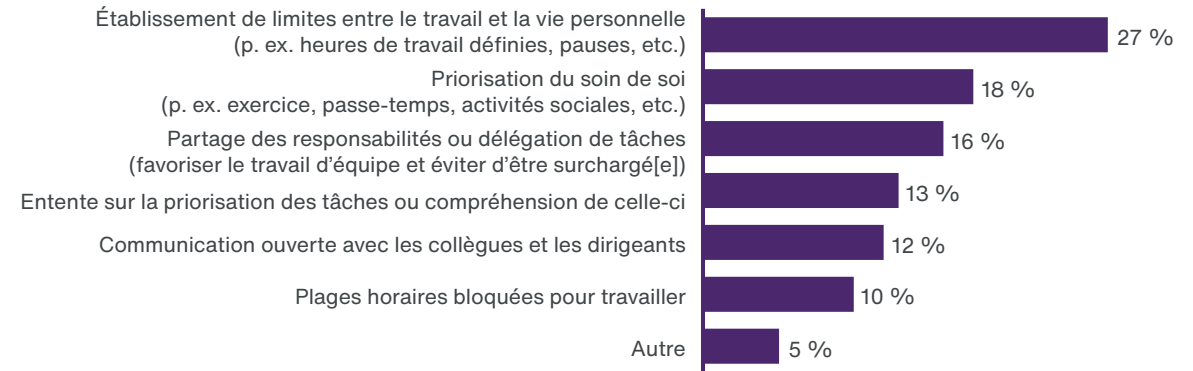
Score de l'ISM pour « Quel élément nuit à votre bien-être au travail? »



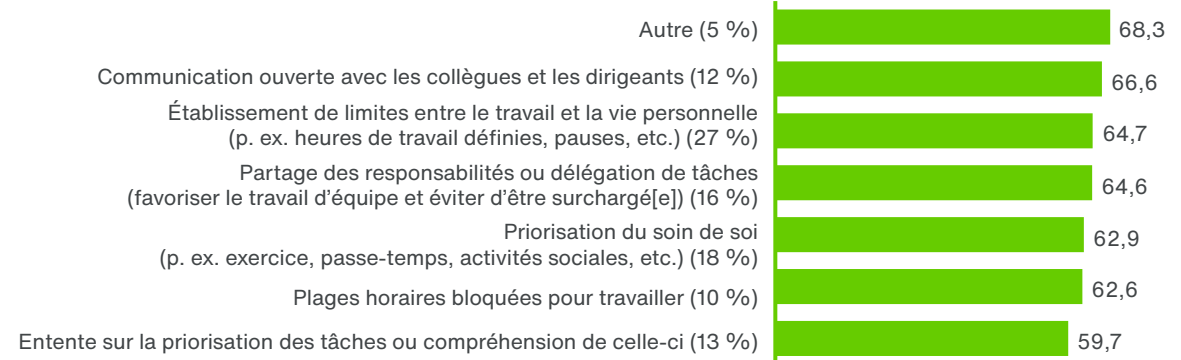
L'établissement de limites entre le travail et la vie personnelle est l'aspect qui aiderait le plus les travailleurs à rentrer à la maison et à avoir de l'énergie pour les autres facettes de leur vie.

- 27 pour cent des sondés mentionnent l'établissement de limites entre le travail et la vie personnelle, 18 pour cent citent la priorisation du soin de soi, 16 pour cent signalent le partage des responsabilités ou la délégation des tâches, 13 pour cent, une entente sur la priorisation des tâches ou une meilleure compréhension de celle-ci, et 12 pour cent, une communication ouverte avec les collègues et les dirigeants
- Les 13 pour cent des travailleurs qui indiquent qu'une entente sur la priorisation des tâches ou une meilleure compréhension de celle-ci est l'aspect qui les aiderait le plus présentent le pire score de santé mentale (59,7), soit plus de quatre points de moins que la moyenne nationale (63,9)

Au travail, quel aspect vous aiderait le plus à rentrer à la maison et à avoir de l'énergie pour les autres facettes de votre vie?



Score de l'ISM pour « Au travail, quel aspect vous aiderait le plus à rentrer à la maison et à avoir de l'énergie pour les autres facettes de votre vie? »



Gestion du poids.

Près de la moitié des répondants (46 pour cent) sont préoccupés par leur poids.

- Les 54 pour cent des participants qui ne sont pas préoccupés par leur poids obtiennent un score de santé mentale (68,4) qui est supérieur de plus de quatre points à la moyenne nationale (63,9)
- Le score de santé mentale (58,4) des 46 pour cent des travailleurs qui sont préoccupés par leur poids est inférieur de 10 points à celui des travailleurs qui ne sont pas préoccupés par leur poids et de plus de cinq points à la moyenne nationale (63,9)
- Les femmes sont 50 pour cent plus nombreuses que les hommes à être préoccupées par leur poids



Votre poids vous préoccupe-t-il?



Score de l'ISM pour « Votre poids vous préoccupe-t-il? »



Parmi les travailleurs qui sont préoccupés par leur poids, près des deux tiers (63 pour cent) sont intéressés par un programme de gestion du poids.

Est-ce qu'un programme de gestion du poids vous intéresse?



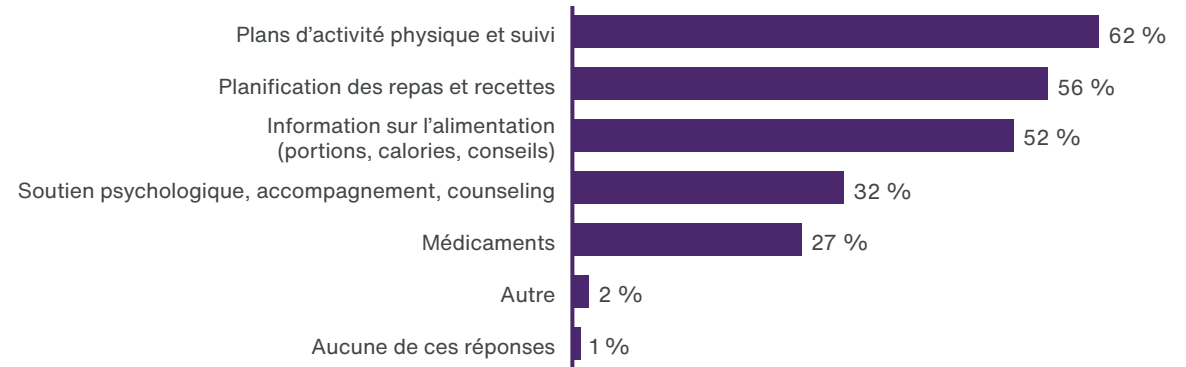
Score de l'ISM pour « Est-ce qu'un programme de gestion du poids vous intéresse? »



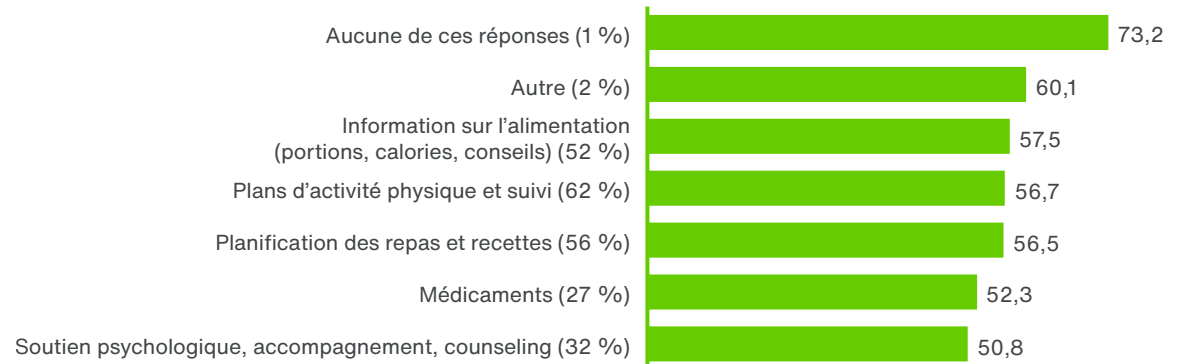
Parmi les travailleurs intéressés par un programme de gestion du poids, 62 pour cent aimeraient des plans d'activité physique et un suivi, 56 pour cent voudraient de l'aide à la planification des repas et des recettes, 52 pour cent, de l'information sur l'alimentation, 32 pour cent, un soutien psychologique, un accompagnement ou du counseling, et 27 pour cent, des médicaments.



Quels aspects d'un programme de gestion du poids vous intéressent?



Score de l'ISM pour « Quels aspects d'un programme de gestion du poids vous intéressent? »



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 contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 7 juin et le 19 juin 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

