

Indice de santé mentale TELUS.

Canada | T2 de 2026

TELUS MD Santé

Table des matières

1. **Ce que vous devez savoir : T2 de 2026** 3

2. **Indice de santé mentale** 7
   - Risque pour la santé mentale 8
   - Scores secondaires de l'Indice de santé mentale 9
   - Anxiété 10
   - Isolement 11
   - Productivité 12
   - Risque financier 13
   - Santé mentale par sexe et par âge 14
   - Santé mentale par situation d'emploi 14
   - Fonds d'urgence 14

3. **Indice de santé mentale par province** 15

4. **Indice de santé mentale par secteur d'activité** 17

5. **Pleins feux sur...** 18
   - Santé financière 18
     - Perception de la santé financière 18
     - Anxiété financière 23
     - Répercussions du stress financier 25
     - Littératie financière 27
     - Rémunération et régimes d'épargne ou de retraite au travail 28
     - Soins et soutien financier 33
   - Perception de la confiance et de la compassion au travail 35
   - Consommation de substances 37

6. **Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS** 42
   - Méthodologie 42
   - Calculs 42

Ce que vous devez savoir : T2 de 2026.

Malgré une légère hausse du score de santé mentale en général, un tiers de la main-d'œuvre continue de présenter un risque élevé de problèmes de santé mentale. Pour une quatrième année consécutive, l'anxiété et l'isolement obtiennent les scores secondaires les plus bas.

- À 63,9, le score de santé mentale des travailleurs a augmenté de près d'un point par rapport au premier trimestre de 2026
- 33 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 45 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 se sont améliorés par rapport au trimestre précédent
- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de quatre ans
- 34 pour cent des travailleurs déclarent se sentir anxieux; 32 pour cent se sentent isolés; 27 pour cent déclarent se sentir déprimés
- 30 pour cent des travailleurs déclarent que leur santé mentale a une incidence négative sur leur productivité
- 28 pour cent des travailleurs n'ont pas de fonds d'urgence pour répondre à leurs besoins de base
- Les scores de santé mentale ont baissé en Saskatchewan et dans les Maritimes, mais se sont améliorés dans les autres provinces par rapport au premier trimestre
- Le score des gestionnaires reste supérieur à celui des non-gestionnaires, et les ouvriers affichent un score inférieur à celui des travailleurs du secteur des services et des employés de bureau

Un écart persiste entre les avantages proposés par les employeurs et la capacité des employés à en saisir pleinement la valeur. Les employés aimeraient être accompagnés afin de mieux comprendre le fonctionnement des régimes d'épargne et de retraite.

- 60 pour cent des travailleurs qui cotisent à un régime de retraite ou d'épargne au travail ne comprennent pas bien comment il fonctionne
- Les travailleurs qui ne comprennent pas du tout leur régime d'épargne ou de retraite ont un score de santé mentale inférieur de plus de 19 points à ceux qui le comprennent bien
- 63 pour cent des travailleurs souhaitent que leur employeur leur offre des ressources ou un accompagnement en matière de retraite ou d'épargne, ce qui en fait les catégories de soutien les plus demandées
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont deux fois et demie plus susceptibles d'indiquer qu'ils ne comprennent pas du tout leur régime de retraite
- Les hommes sont 40 pour cent plus susceptibles que les femmes d'affirmer qu'ils comprennent bien leur régime

TELUS Santé



Le coût de la vie est le principal facteur d'anxiété financière. Cependant, les travailleurs de plus de 50 ans sont plus de deux fois plus susceptibles que les plus jeunes de mentionner l'épargne-retraite comme principale préoccupation.

- 63 pour cent des travailleurs indiquent que le coût de la vie est le facteur le plus important de leur anxiété financière, devançant l'épargne-retraite (12 pour cent) et le fonds d'urgence (8 pour cent)
- Les conséquences du stress financier les plus souvent mentionnées sont l'anxiété (37 pour cent), la perturbation du sommeil (27 pour cent), une baisse de motivation ou d'engagement (18 pour cent) et des relations personnelles difficiles (15 pour cent)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois et demie plus susceptibles de citer l'épargne-retraite comme leur principale préoccupation que les travailleurs de moins de 40 ans

Les données démontrent un lien direct et mesurable entre la perception qu'ont les travailleurs de leur situation financière et leur santé mentale.

- 69 pour cent des travailleurs se sentent inquiets ou anxieux par rapport à leurs finances, au moins une partie du temps
- 35 pour cent des travailleurs se sentent toujours ou souvent anxieux au sujet de l'argent; ce groupe présente le score de santé mentale le plus bas de tout le rapport, soit 47 points de moins que les personnes qui ne sentent jamais d'anxiété par rapport à l'argent et 24 points de moins que la moyenne nationale
- Les 23 pour cent de travailleurs qui n'ont pas une bonne situation financière affichent un indice de santé mentale (ISM) inférieur de 26 points à celui de leurs pairs ayant une meilleure situation financière et inférieur de 17 points à la moyenne nationale
- Le pourcentage de travailleurs bénéficiant d'une sécurité financière a augmenté de 10 points entre octobre 2024 et juin 2026

La santé financière a une incidence négative sur la productivité, ce qui touche les jeunes travailleurs, les gestionnaires et les parents de façon disproportionnée.

- 20 pour cent des travailleurs signalent que le stress financier a nui à leur productivité; ce groupe a un ISM inférieur de 24 points à celui des travailleurs ne rapportant aucune incidence sur leur productivité et un ISM inférieur de près de 17 points à la moyenne nationale
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont trois fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de rapporter qu'un stress financier nuit à leur productivité
- Les parents sont 80 pour cent plus susceptibles de déclarer la même chose, et les gestionnaires, 50 pour cent plus susceptibles que leurs collègues de le faire
- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence sont presque trois fois plus susceptibles d'indiquer que leur productivité a souffert
- Cinq pour cent des travailleurs se sont absentés du travail en raison d'un stress financier; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de presque 19 points à la moyenne nationale



Plus du quart des travailleurs fournissent un soutien financier à des enfants adultes ou à des parents âgés ou s'en occupent.

- 15 pour cent des travailleurs fournissent un soutien financier à des enfants adultes ou s'occupent de ceux-ci, 12 pour cent font de même pour des parents âgés, et 5 pour cent, pour d'autres membres de leur famille, en excluant les personnes à charge de moins de 18 ans et leur conjoint(e) ou partenaire
- 37 pour cent des travailleurs rapportent que ce rôle nuit à leurs finances
- 32 pour cent d'entre eux mentionnent que ce rôle a une incidence négative sur leur santé mentale
- 19 pour cent déclarent avoir des relations familiales tendues, 15 pour cent rapportent une baisse de leurs heures de travail ou de leurs revenus et le même pourcentage de travailleurs indiquent une baisse de productivité ou mentionnent une incidence sur leurs relations sociales

La confiance envers les dirigeants est fragile, et ses répercussions sur la santé mentale sont bien réelles.

- 52 pour cent des travailleurs croient que leur employeur se soucie autant de leur bien-être que de leur productivité contre 23 pour cent qui croient que leur employeur se soucie plus de la productivité que du bien-être
- Il y a un écart de 15 points du score de santé mentale entre les travailleurs qui croient que l'employeur se soucie de leur bien-être et ceux qui croient que l'employeur se soucie d'abord de la productivité
- 49 pour cent des travailleurs seraient à l'aise de parler à leur gestionnaire d'un problème de santé mentale contre 27 pour cent qui ne le feraient pas
- Les travailleurs qui ne seraient pas à l'aise de dévoiler un problème de santé mentale ont un score de santé mentale inférieur de 14 points à ceux qui le feraient

TELUS Santé

La consommation de substances se répercute sur le rendement de nombreux travailleurs, mais la stigmatisation et le coût les empêchent de demander de l'aide.

- 34 pour cent des travailleurs se sentiraient à l'aise d'informer leur gestionnaire de leur problème de consommation de substances, tandis que les 39 pour cent qui ne se sentiraient pas à l'aise d'en parler obtiennent un score inférieur de plus de 10 points à l'ISM
- 24 pour cent des travailleurs indiquent que la qualité ou la précision de leur travail a diminué, 19 pour cent ont des problèmes de concentration et 17 pour cent ont des problèmes d'assiduité attribuables à la consommation de substances
- Les scores de santé mentale des travailleurs qui affirment que leur consommation de substances affecte leur travail varient entre 44,5 et 49,8 points, un résultat inférieur de 14 points ou plus à la moyenne nationale
- Même chez 50 pour cent des travailleurs qui ne déclarent aucune incidence de leur consommation de substances au travail, le score de santé mentale accuse toujours un retard de près de cinq points par rapport à la moyenne nationale
- La stigmatisation ou la gêne (27 pour cent) et le coût (23 pour cent) sont les principaux obstacles qui empêchent de demander de l'aide pour résoudre les problèmes de consommation, suivis de la peur de dévoiler le problème au travail (22 pour cent) et des préoccupations liées à la confidentialité (22 pour cent)
- Les travailleurs confrontés à de longs temps d'attente ou à un accès limité aux soins ont un score de santé mentale inférieur de 20 points à la moyenne nationale et à ceux qui indiquent ne pas avoir rencontré d'obstacle

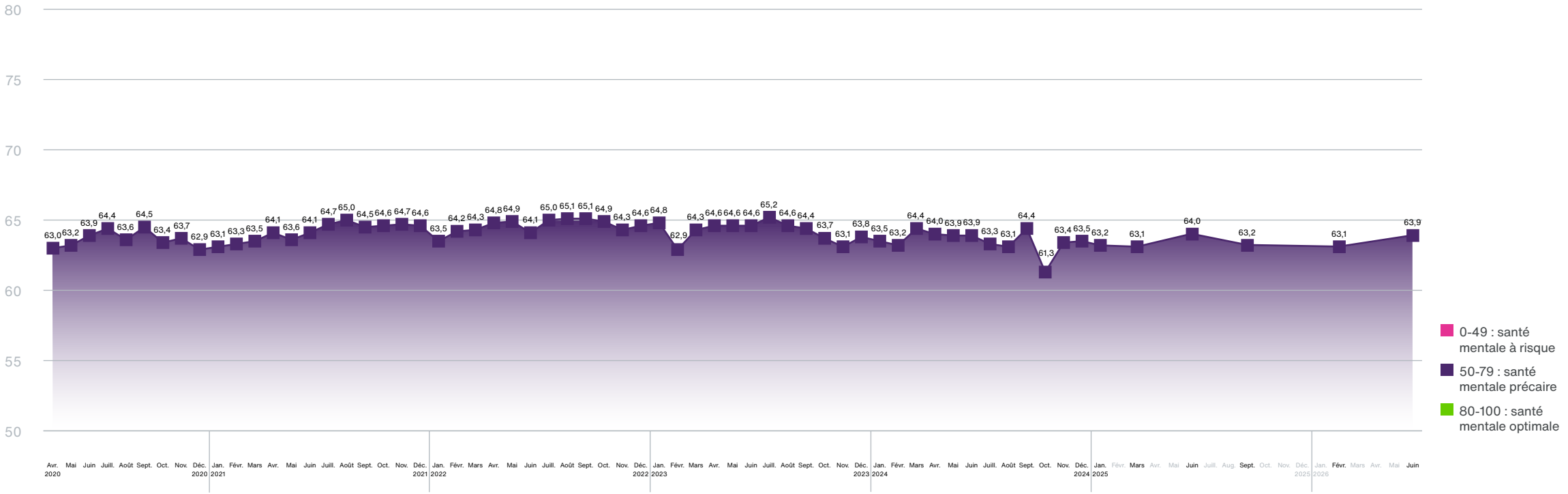


Indice de santé mentale.

ISM : mois actuel Juin 2026	Février 2026
63,9	63,1

L'ISM global pour le deuxième trimestre de 2026 est de 63,9.

Les scores de santé mentale des travailleurs au Canada se sont légèrement améliorés au deuxième trimestre de 2026.

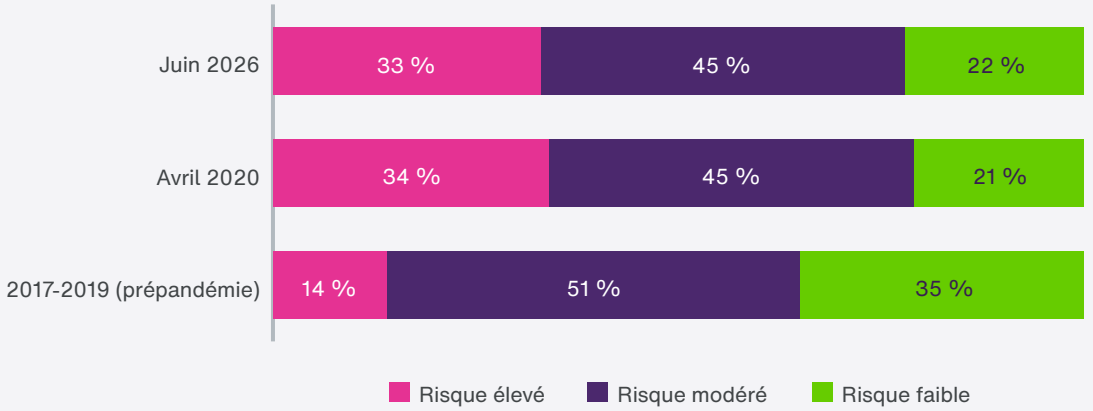


TELUS Santé

Risque pour la santé mentale.

Au deuxième trimestre de 2026, 33 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 45 pour cent présentent un risque modéré, et 22 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Plus de six ans après le lancement de l'ISM, en avril 2020, la proportion de 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.

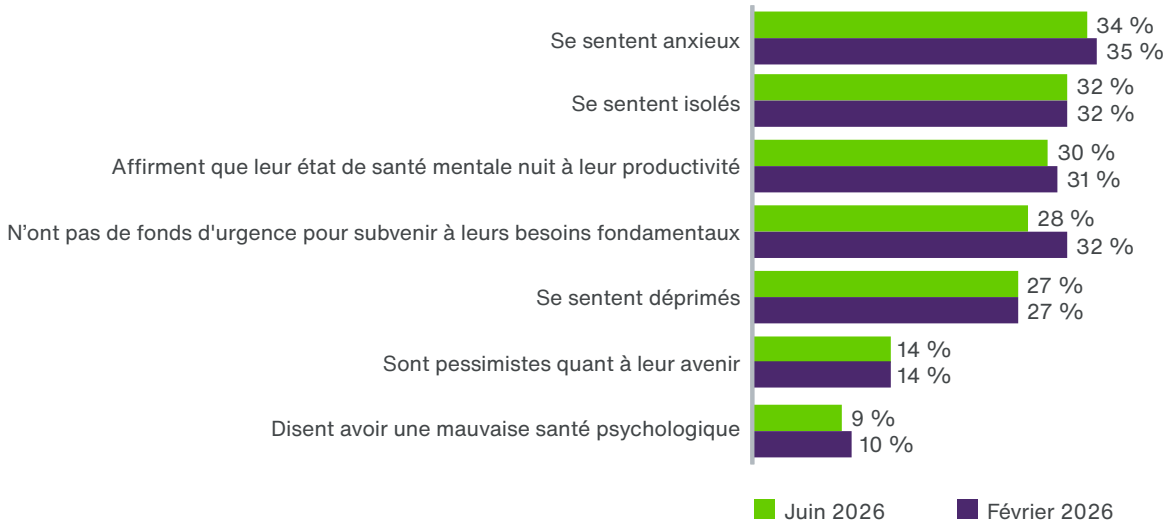
Depuis plus de quatre ans, l’anxiété (56,1) obtient le score secondaire le plus faible de l’ISM, suivi de l’isolement (59,2), de la productivité (61,4), de la dépression (61,7), de l’optimisme (66,4) et du risque financier (68,7). La santé psychologique générale (72,4) demeure la mesure de santé mentale ayant le score le plus élevé en juin 2026.

- L’anxiété et l’isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis plus de quatre ans
- Tous les scores secondaires se sont améliorés par rapport au dernier trimestre

Plus du tiers (34 pour cent) des travailleurs éprouvent de l’anxiété, 32 pour cent se sentent isolés, 30 pour cent indiquent que leur état de santé mentale nuit à leur productivité, 28 pour cent n’ont pas de fonds d’urgence pour répondre à leurs besoins de base, 27 pour cent se sentent déprimés, 14 pour cent sont pessimistes face à leur avenir, et neuf pour cent font état d’une mauvaise santé psychologique.

Scores secondaires de l’Indice de santé mentale	Juin 2026	Février 2026
Anxiété	56,1	55,5
Isolement	59,2	58,8
Productivité	61,4	60,8
Dépression	61,7	61,2
Optimisme	66,4	65,8
Risque financier	68,7	66,3
Santé psychologique	72,4	71,8

Pourcentage de répondants à risque par score secondaire de l’ISM



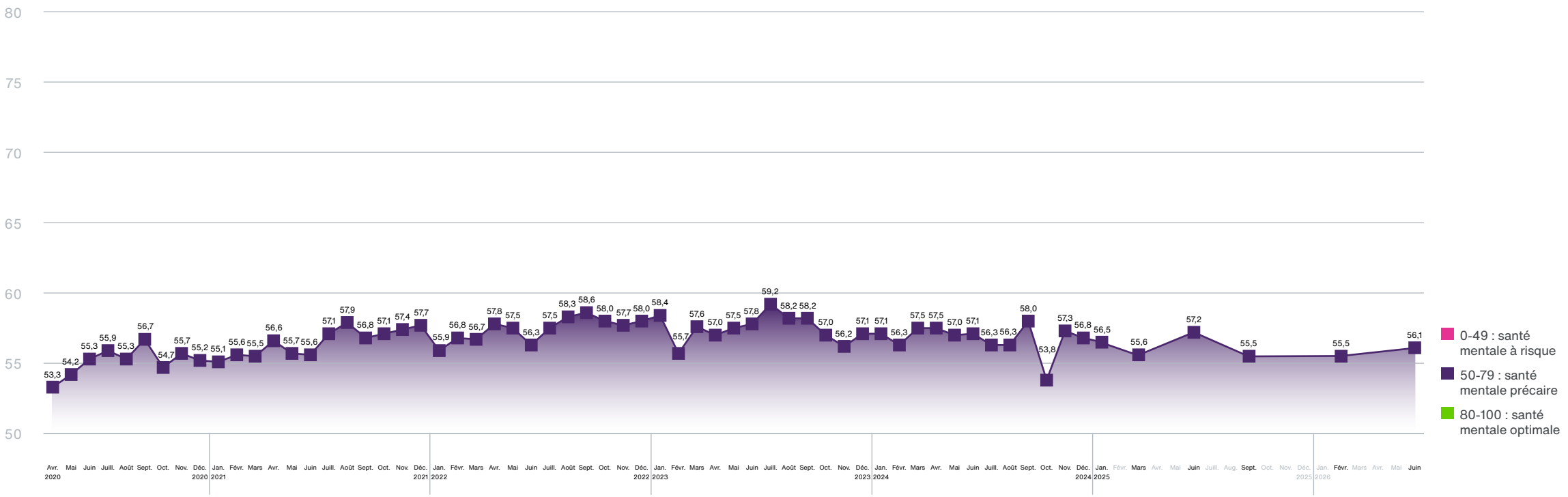
Anxiété

Au deuxième trimestre de 2026, 34 pour cent des travailleurs disent se sentir souvent instables et nerveux.

Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à l'anxiété a généralement diminué jusqu'en février 2026, malgré quelques brèves améliorations en septembre 2024 et en juin 2025. On observe une légère amélioration d'un demi-point entre le premier et le deuxième trimestre de 2026, même si l'anxiété demeure le score secondaire de santé mentale le plus bas depuis plus de quatre ans.

Score secondaire
Juin 2026

56,1



TELUS Santé

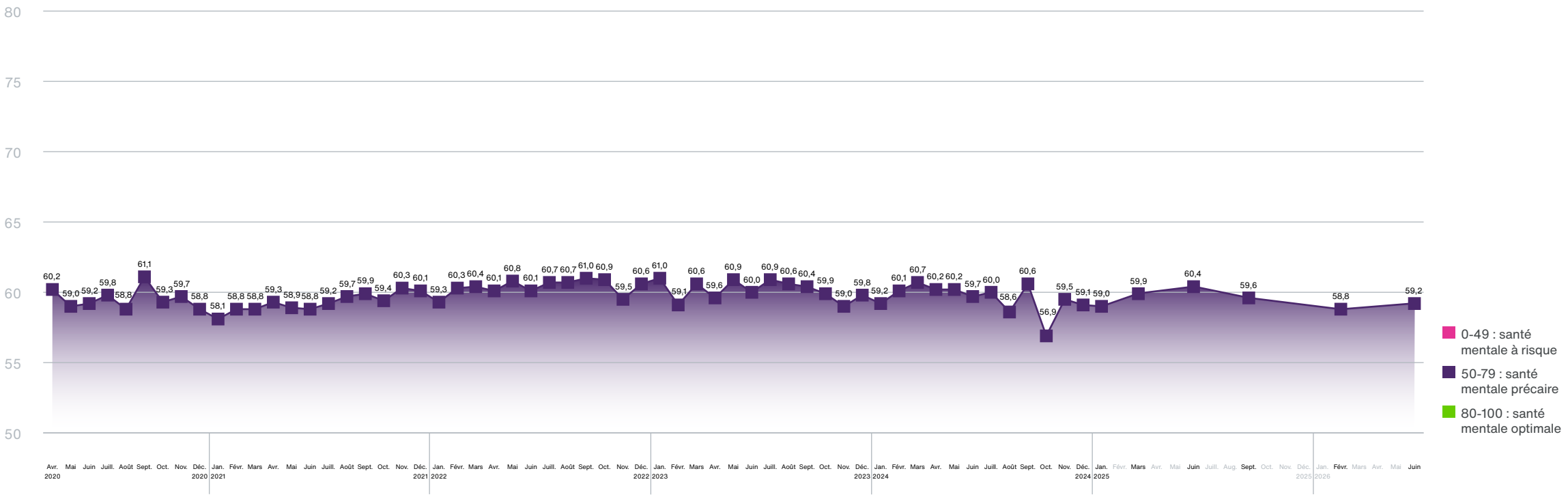
Isolement

Au deuxième trimestre de 2026, 32 pour cent des travailleurs disent se sentir souvent seuls.

Après avoir atteint son point le plus bas en octobre 2024, le score secondaire de l'isolement s'est redressé jusqu'en juin 2025, puis a diminué durant le premier trimestre de 2026. Comme pour d'autres scores secondaires, on observe une amélioration modeste au deuxième trimestre de 2026, mais l'isolement demeure le deuxième score de santé mentale le plus bas depuis plus de quatre ans.

Score secondaire
Juin 2026

59,2



TELUS Santé

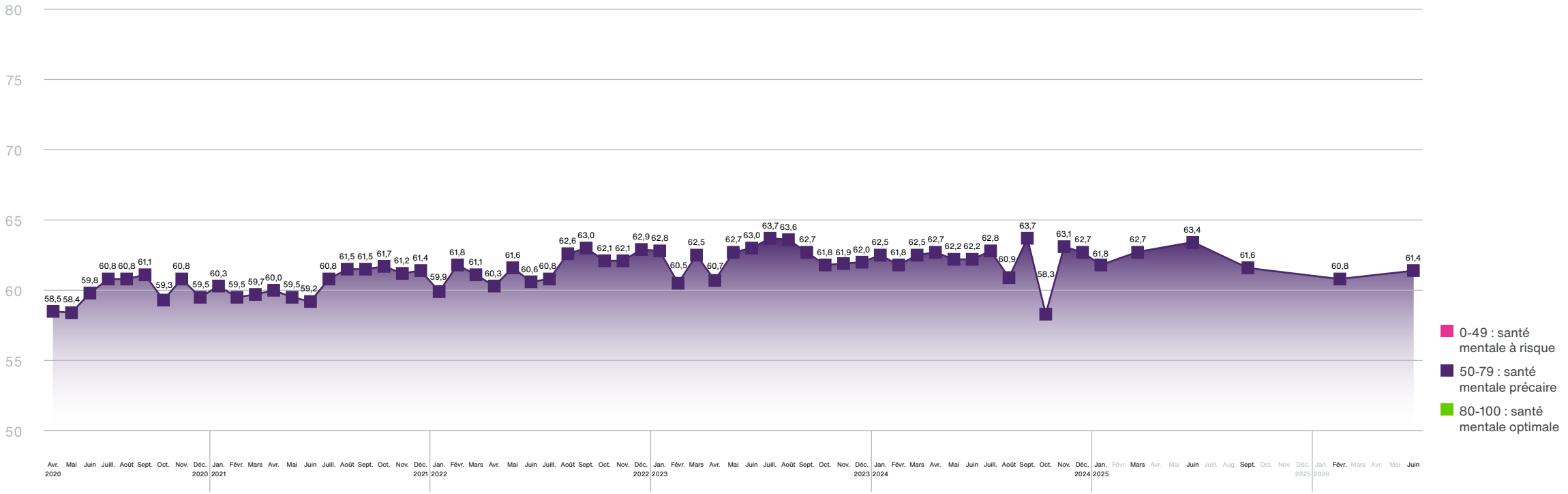
Productivité

Au deuxième trimestre de 2026, 30 pour cent des travailleurs déclarent que leur état de santé mentale nuit à leur productivité et à l'atteinte de leurs objectifs au travail.

Après avoir atteint un sommet en septembre 2024, le score secondaire lié à la productivité a atteint son niveau le plus faible en octobre 2024. Malgré un rebond en novembre 2024, le score a fluctué jusqu'en septembre 2025. Après deux périodes de déclin consécutives, le score lié à la productivité s'est légèrement redressé au deuxième trimestre de 20266.

Score secondaire
Juin 2026

61,4



- 0-49 : santé mentale à risque
- 50-79 : santé mentale précaire
- 80-100 : santé mentale optimale

TELUS Santé

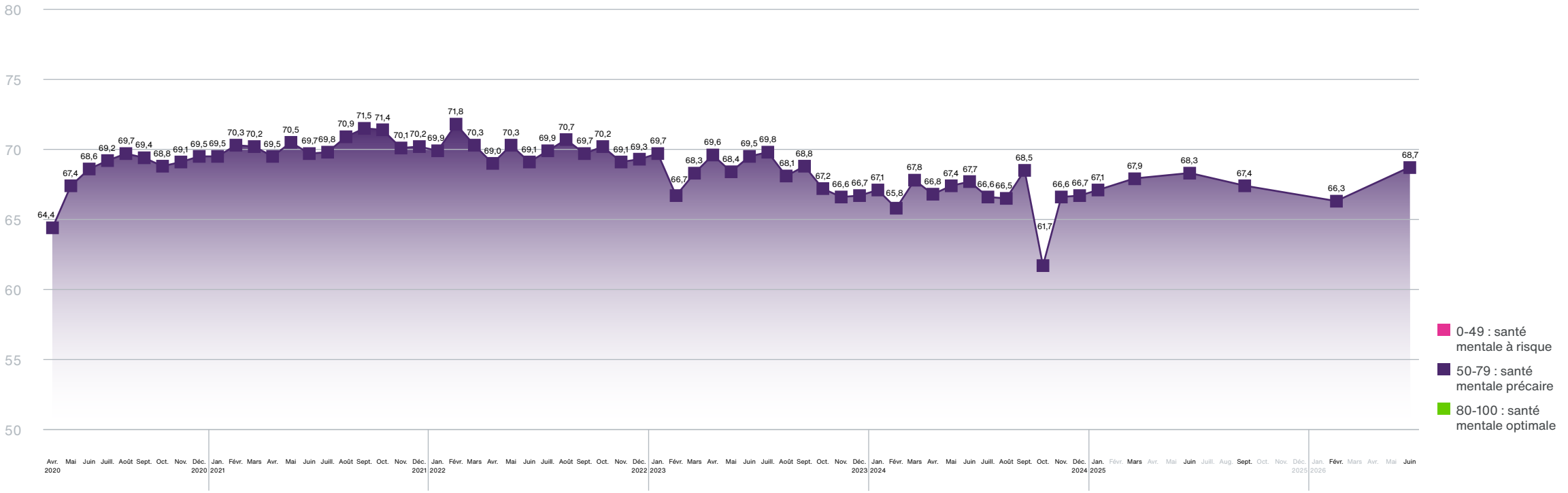
Risque financier

Au deuxième trimestre de 2026, 28 pour cent des travailleurs n'ont pas de fonds d'urgence pour répondre à leurs besoins de base.

Après avoir atteint un sommet en mars 2022, le score secondaire lié au risque financier a chuté pour atteindre son point le plus bas en octobre 2024. Après un rebond en novembre 2024, le score s'est amélioré progressivement jusqu'en juin 2025, puis a baissé en septembre 2025 et à nouveau au premier trimestre de 2026. Une amélioration significative de 2,4 points est observée au deuxième trimestre de 2026, ce qui porte le score secondaire lié au risque financier à son niveau le plus élevé depuis près de trois ans.

Score secondaire
Juin 2026

68,7



- 0-49 : santé mentale à risque
- 50-79 : santé mentale précaire
- 80-100 : santé mentale optimale

TELUS Santé

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. Au deuxième trimestre de 2026, le score de santé mentale des femmes est de 61,7, comparativement à 66,1 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 enfant mineur depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. Plus de six ans plus tard, ce phénomène perdure alors que les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (61,5) que ceux qui n'en ont pas (65,0)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Globalement, quatre pour cent des répondants sont sans emploi[1] et neuf pour cent disent travailler un nombre d'heures inférieur ou avec un salaire inférieur
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (50,3), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (58,5) depuis le mois précédent, puis de ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,5) et de ceux présentement sans emploi (65,2)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale (61,7) inférieur à ceux des travailleurs du secteur des services (63,8) et des travailleurs de bureau (64,4)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (65,0) à celui des non-gestionnaires (63,1)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 1 001 et 5 000 employés affichent le score de santé mentale le plus élevé (65,5)
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés obtiennent le score de santé mentale le plus faible (62,0)



Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale plus bas (49,1) que l'ensemble du groupe (63,9). Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 69,7

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

Indice de santé mentale par province.



Au deuxième trimestre de 2026, les scores de santé mentale en Saskatchewan et dans les Maritimes ont diminué, tandis que ceux des autres provinces se sont améliorés.

- Grâce à une hausse importante de 2,1 points, le score de santé mentale du Manitoba (66,0) est le plus élevé au deuxième trimestre de 2026
- Les Maritimes obtiennent le score de santé mentale le plus faible (61,2), après une baisse d'un point par rapport au trimestre précédent

Province	Juin 2026	Février 2026	Variation
Manitoba	66,0	63,9	2,1
Québec	65,3	63,3	2,0
Colombie-Britannique	64,9	63,1	1,8
Terre-Neuve-et-Labrador	62,9	61,8	1,1
Alberta	62,2	61,7	0,5
Ontario	63,7	63,2	0,5
Maritimes	61,2	62,2	-1,0
Saskatchewan	64,4	67,9	-3,5

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

Situation d'emploi	Juin 2026	Févr. 2026
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,5	64,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	58,5	54,4
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	50,3	51,3
Présentement sans emploi	65,2	59,7

Groupe d'âge	Juin 2026	Févr. 2026
De 20 à 29 ans	56,0	54,4
De 30 à 39 ans	58,9	57,8
De 40 à 49 ans	60,6	59,5
De 50 à 59 ans	64,2	64,5
De 60 à 69 ans	71,4	71,4

Nombre d'enfants	Juin 2026	Févr. 2026
Aucun	65,0	64,8
1 enfant	61,7	59,4
2 enfants	61,9	60,0
3 enfants ou plus	59,2	58,3

Sexe	Juin 2026	Févr. 2026
Hommes	66,1	65,7
Femmes	61,7	60,5

Revenu du ménage / année	Juin 2026	Févr. 2026
Moins de 30 k$	53,2	53,8
De 30 k$ à 60 k$	58,7	59,0
De 60 k$ à 100 k$	62,9	61,8
De 100 k$ à 150 k$	64,5	63,8
150 k$ ou plus	71,0	69,2

Taille de l'effectif	Juin 2026	Févr. 2026
Travailleur autonome/ propriétaire unique	63,9	65,0
De 2 à 50 employés	63,9	61,6
De 51 à 100 employés	62,0	61,8
De 101 à 500 employés	64,6	63,2
De 501 à 1 000 employés	62,5	60,6
De 1 001 à 5 000 employés	65,5	65,5
De 5 001 à 10 000 employés	63,1	63,4
Plus de 10 000 employés	64,6	64,2

Gestionnaires	Juin 2026	Févr. 2026
Gestionnaires	65,0	63,3
Non-gestionnaires	63,1	62,9

Environnement de travail	Juin 2026	Févr. 2026
Secteur ouvrier	61,7	61,9
Bureau	64,4	63,9
Service	63,8	62,7

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 publics affichent le score de santé mentale le plus bas (54,5), suivis de ceux des secteurs de l'information et de la culture (54,7) et de la restauration (57,2).

Les travailleurs des secteurs des services professionnels, scientifiques et techniques (69,9), du transport (66,8), et des arts, spectacles et loisirs (66,4) ont obtenu les scores de santé mentale les plus élevés au deuxième trimestre de 2026.



Secteur d'activité	Juin 2026	Février 2026	Variation
Agriculture, foresterie, chasse et pêche	66,2	57,6	8,6
Technologie	65,5	59,0	6,5
Hébergement	66,0	60,7	5,3
Arts, spectacles et loisirs	66,4	62,3	4,1
Transport	66,8	63,0	3,8
Construction	65,4	61,8	3,6
Automobile	65,2	62,8	2,4
Fabrication	65,8	63,6	2,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	64,4	62,7	1,7
Administrations publiques	64,0	62,7	1,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	69,9	68,8	1,1
Soins de santé et assistance sociale	62,2	61,1	1,1
Commerce de gros	66,1	65,8	0,3
Restauration	57,2	57,1	0,1
Services financiers et assurances	65,4	65,4	0,0
Services d'enseignement	66,4	66,5	-0,1
Commerce de détail	62,3	62,8	-0,5
Autre	63,3	64,5	-1,2
Médias et télécommunications	60,1	61,9	-1,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	59,2	61,6	-2,4
Services d'administration et de soutien	58,1	60,6	-2,5
Information et culture	54,7	60,3	-5,6
Entreposage	58,2	64,9	-6,7
Services publics	54,5	64,6	-10,1

Pleins feux sur...

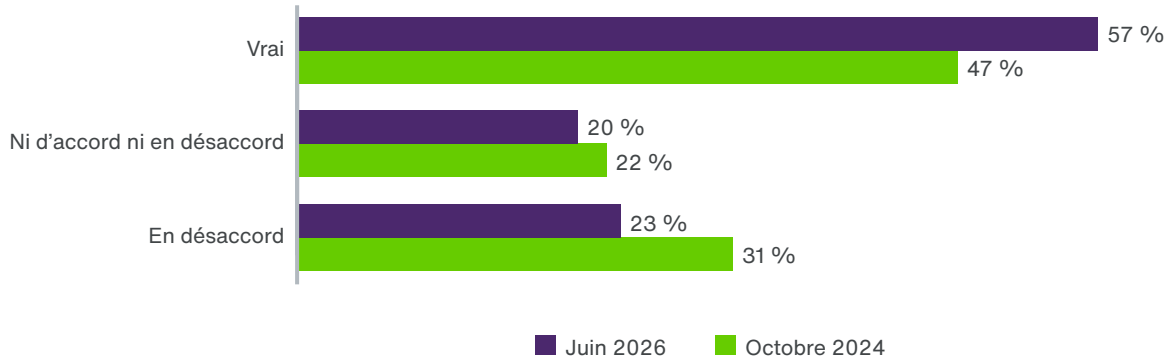
Santé financière

Perception de la santé financière.

Le nombre de travailleurs qui disent avoir une bonne situation financière a augmenté de 10 points de pourcentage entre octobre 2024 et juin 2026.

- 57 pour cent des travailleurs affirment avoir une bonne situation financière; le score de santé mentale de ce groupe (72,9) est supérieur de neuf points à la moyenne nationale (63,9)
- Près du quart (23 pour cent) des travailleurs indiquent ne pas avoir une bonne situation financière; ce groupe présente le score de santé mentale le plus bas (46,6), soit 26 points de moins que ceux qui disent avoir une bonne situation financière (72,9) et 17 points de plus que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence sont plus de quatre fois plus susceptibles que ceux qui en ont un de déclarer ne pas être en bonne situation financière
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont plus de deux fois plus nombreux que ceux dont le revenu est supérieur à 100 000 $ de déclarer ne pas être en bonne situation financière

Je me trouve dans une bonne situation financière



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je me trouve dans une bonne situation financière »

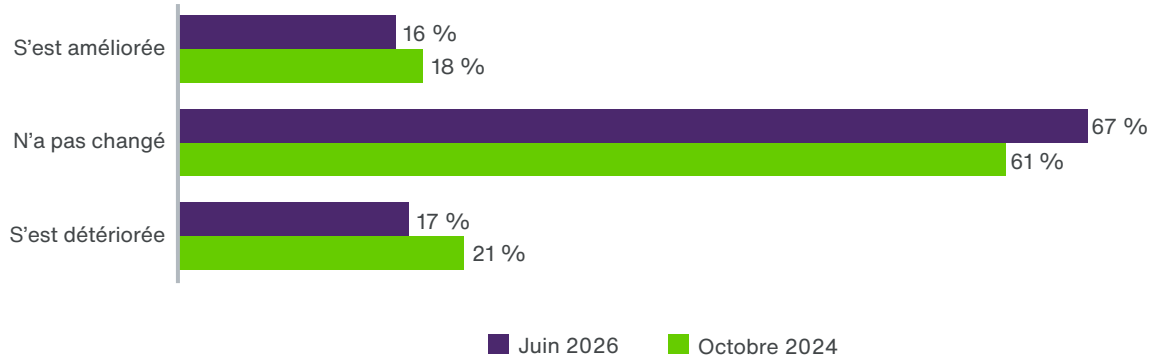


Alors que les deux tiers des travailleurs affirment que leur situation financière est demeurée stable au cours des trois derniers mois, une personne sur sept indique qu'elle s'est détériorée.

- 67 pour cent des travailleurs déclarent que leur situation financière n'a pas changé au cours des trois derniers mois; le score de santé mentale de ce groupe (67,0) surpasse de plus de trois points la moyenne nationale (63,9)
- Les 17 pour cent de travailleurs qui indiquent que leur situation financière s'est détériorée au cours des trois derniers mois obtiennent le score de santé mentale le plus bas (48,1), soit 19 points de moins que les travailleurs qui rapportent une amélioration (67,5) et près de 16 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs sans fonds d'urgence sont trois fois plus susceptibles que ceux qui en ont un de répondre que leur situation financière s'est détériorée au cours des trois derniers mois
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux dont le revenu est supérieur à 100 000 $ d'affirmer que leur situation financière s'est dégradée au cours des trois derniers mois

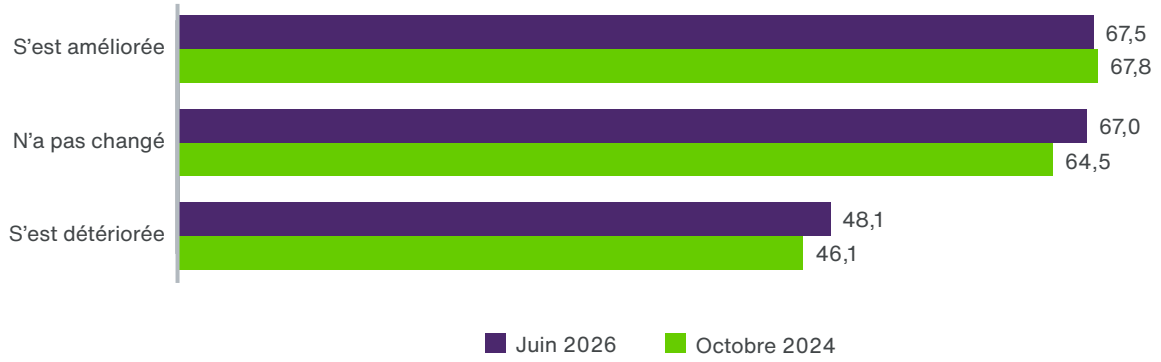


Au cours des trois derniers mois, ma situation financière...



- Les 16 pour cent des travailleurs qui indiquent que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois affichent le score de santé mentale le plus élevé (67,5), près de quatre points de plus que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'indiquer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois
- Les gestionnaires sont 60 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires d'affirmer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois
- Les parents sont 40 pour cent plus susceptibles que les non-parents de déclarer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois

Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Au cours des trois derniers mois, ma situation financière... »



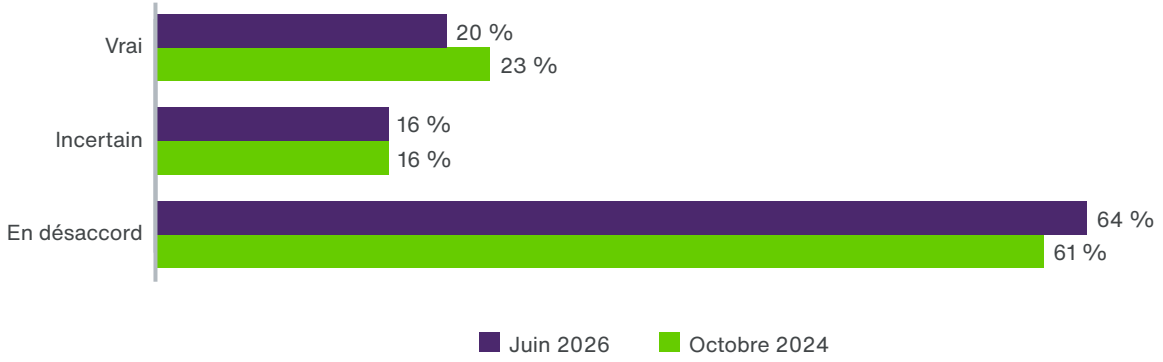




Un travailleur sur cinq affirme que sa situation financière personnelle a nui à sa productivité au cours des trois derniers mois, les jeunes travailleurs, les gestionnaires et les parents étant touchés de façon disproportionnée.

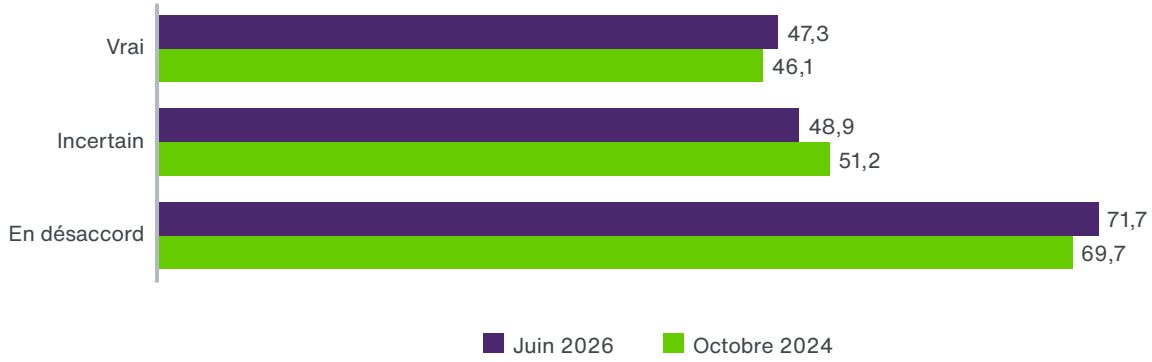
- 64 pour cent des travailleurs déclarent que leur situation financière personnelle n'a pas eu d'incidence sur leur productivité au travail; le score de santé mentale de ce groupe (71,7) surpasse de près de huit points la moyenne nationale (63,9)
- Les 20 pour cent de travailleurs qui affirment que leur situation financière personnelle a nui à leur productivité au cours des trois derniers mois obtiennent le score de santé mentale le plus faible (47,3), soit près de 24 points de moins que les travailleurs dont ce n'est pas le cas (71,7) et près de 17 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont trois fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de rapporter une incidence négative sur leur productivité au cours des trois derniers mois

Ma situation financière personnelle a nui à ma productivité au cours des trois derniers mois



- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence sont près de trois fois plus susceptibles que ceux qui en ont un de déclarer une incidence négative sur leur productivité au cours des trois derniers mois
- Les parents sont 80 pour cent plus susceptibles que les non-parents de rapporter une incidence négative sur leur productivité au cours des trois derniers mois
- Les gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les non-gestionnaires de rapporter une incidence négative sur leur productivité au cours des trois derniers mois
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont 50 pour cent plus susceptibles de déclarer une incidence négative sur leur productivité au cours des trois derniers mois que ceux dont le revenu est supérieur à 100 000 $

Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Ma situation financière personnelle a nui à ma productivité au cours des trois derniers mois »

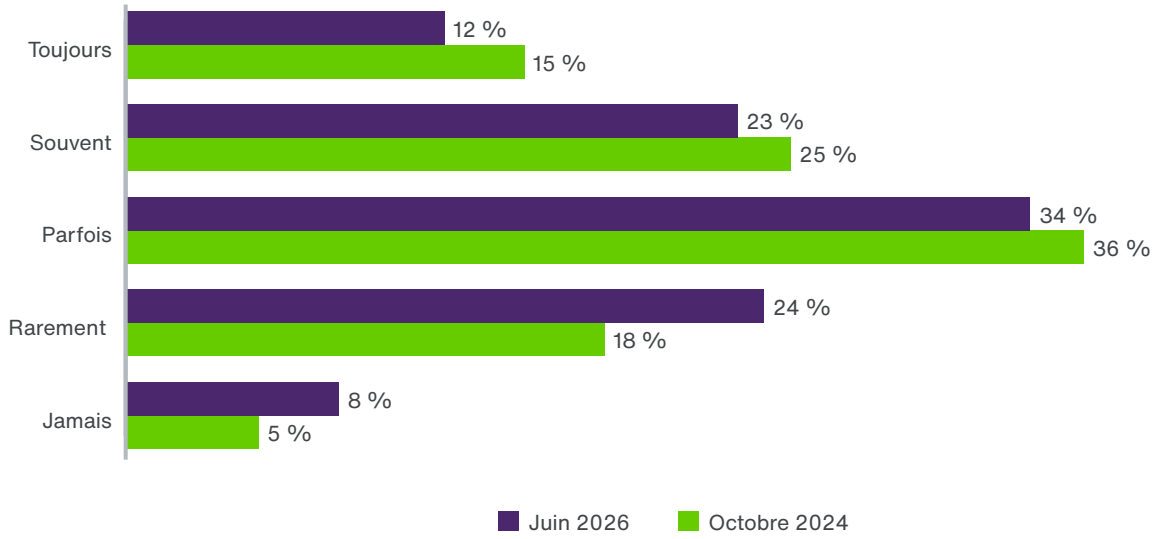


Anxiété financière

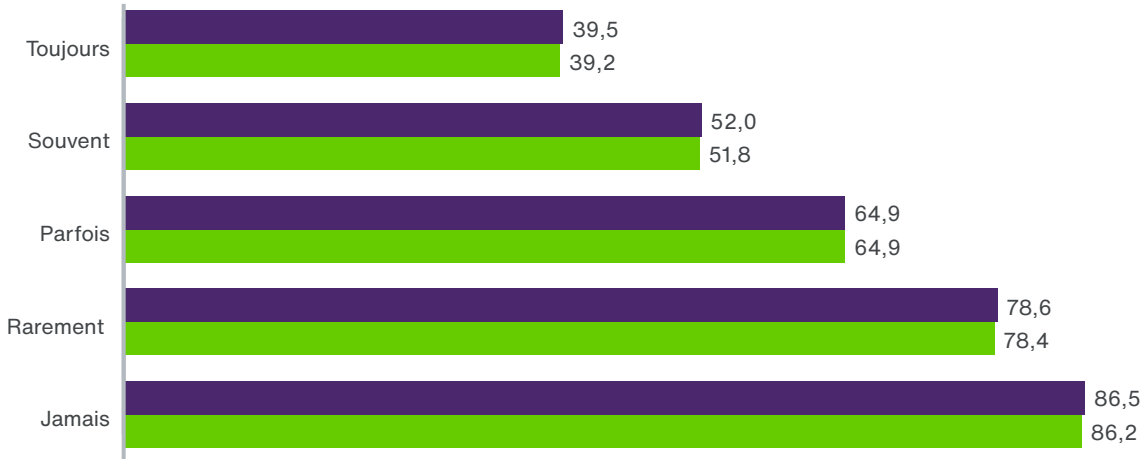
Près de sept travailleurs sur dix se sentent inquiets ou anxieux au sujet de leur situation financière; les jeunes travailleurs et les parents sont plus susceptibles de l'être toujours ou souvent.

- Plus du tiers (35 pour cent) des travailleurs se sentent toujours ou souvent inquiets ou anxieux au sujet de leur situation financière; ce groupe présente les scores de santé mentale les plus faibles (39,5 et 52,0, respectivement), soit au moins 26 points de plus que les travailleurs qui ne s'inquiètent que rarement ou jamais (78,6 et 86,5, respectivement) et 12 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de se sentir toujours (ou souvent) inquiets au sujet de leur situation financière
- Les parents sont 60 pour cent plus susceptibles que les non-parents de se sentir toujours (ou souvent) inquiets au sujet de leur situation financière
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 $ d'être toujours ou souvent inquiets ou anxieux par rapport à leur situation financière
- 32 pour cent des travailleurs se sentent rarement ou jamais inquiets ou anxieux au sujet de leur situation financière; les scores de santé mentale du groupe (78,6 et 86,5, respectivement) surpassent d'au moins 14 points la moyenne nationale (63,9)

À quelle fréquence vous sentez-vous inquiet ou anxieux au sujet de votre situation financière?



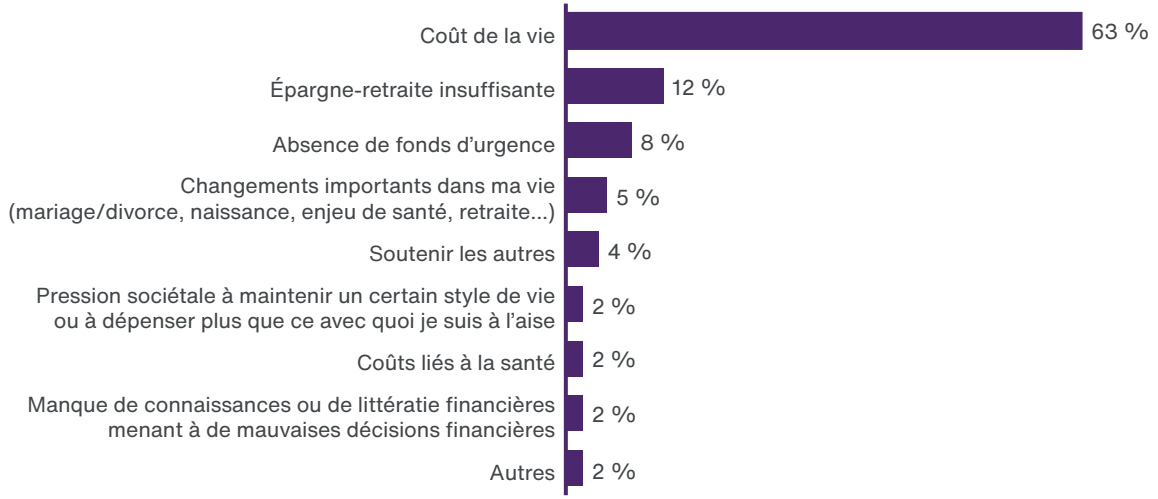
Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quelle fréquence vous sentez-vous inquiet ou anxieux au sujet de votre situation financière? »



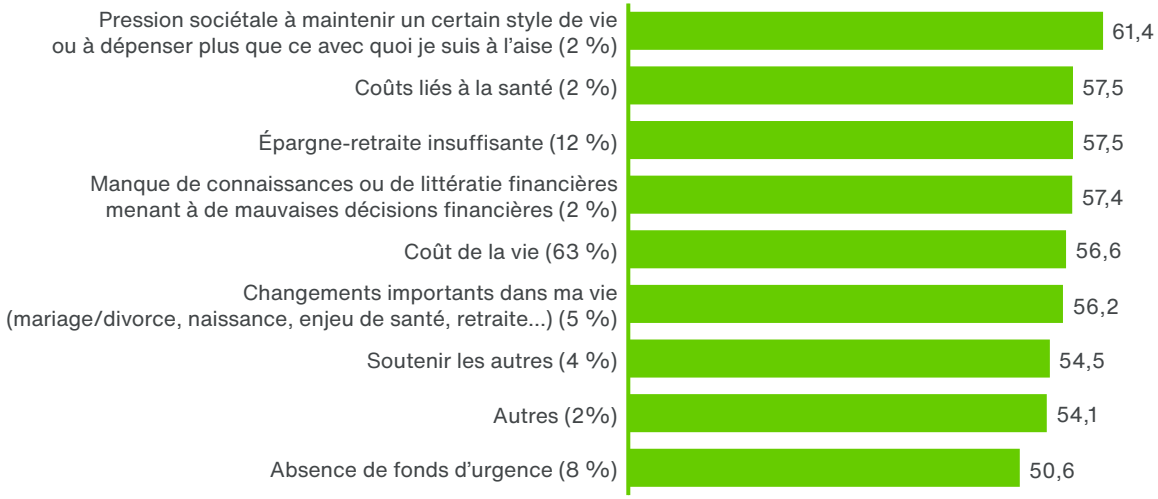
Plus de six travailleurs sur dix considèrent le coût de la vie comme la principale source de leur anxiété financière.

- 63 pour cent des travailleurs affirment que le coût de la vie est la source principale de leur anxiété financière, 12 pour cent mentionnent le manque d'épargne-retraite et huit pour cent citent l'absence de fonds d'urgence
- Le score de santé mentale des 63 pour cent ayant indiqué le coût de la vie comme le principal facteur d'anxiété financière (56,6) est inférieur de plus de sept points à la moyenne nationale (63,9)
- Les huit pour cent des travailleurs qui déclarent que l'absence de fonds d'urgence est le principal facteur de leur anxiété financière présentent le score de santé mentale le plus faible (50,6), qui est de 13 points inférieur à la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de déclarer un manque d'épargne-retraite comme facteur d'anxiété financière

Lequel des aspects suivants vous cause le plus d'anxiété financière?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Lequel des aspects suivants vous cause le plus d'anxiété financière? »

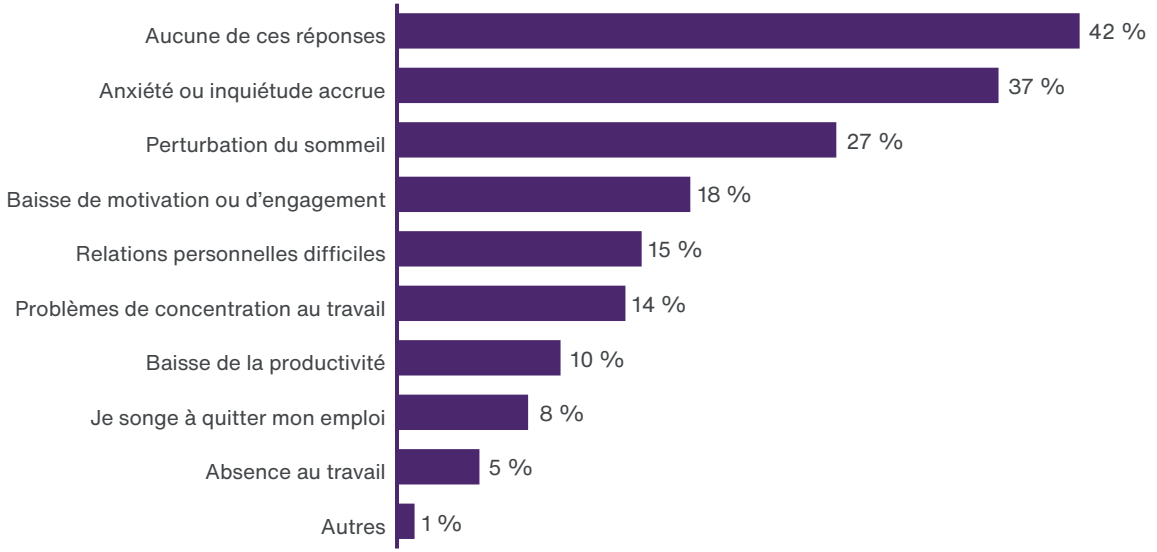


Répercussions du stress financier.

L'anxiété, la perturbation du sommeil et l'absence de motivation sont les répercussions du stress financier les plus souvent citées.

- Près de deux travailleurs sur cinq (37 pour cent) indiquent sentir une anxiété accrue en raison d'un stress financier; 27 pour cent rapportent une perturbation du sommeil; 18 pour cent déclarent une baisse de motivation ou d'engagement; 15 pour cent affirment avoir des relations personnelles difficiles, 14 pour cent éprouvent des difficultés à se concentrer au travail et 10 pour cent rapportent une perte de productivité
- 42 pour cent des travailleurs déclarent ne pas avoir subi de répercussions du stress financier; le score de santé mentale de ce groupe (77,3) surpasse de 13 points la moyenne nationale (63,9)

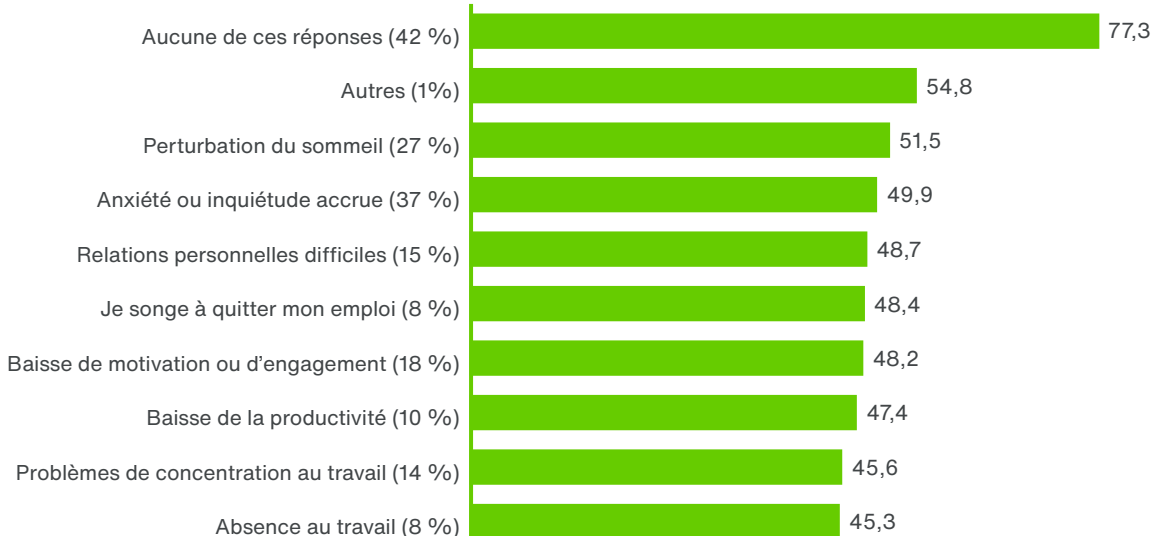
Le cas échéant, quelles difficultés avez-vous vécues en raison de votre stress financier?



- Le score de santé mentale des travailleurs déclarant des répercussions du stress financier varie de 51,5 (perturbation du sommeil) à 45,3 (absence au travail), soit au moins 2 points inférieur à la moyenne nationale (63,9)
- Les cinq pour cent des travailleurs qui s'absentent régulièrement du travail en raison du stress financier ont le pire score de santé mentale (45,3), soit 32 points en dessous de celui des travailleurs qui ne mentionnent aucune incidence (77,3) et près de 19 points de moins que la moyenne nationale (63,9)



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Le cas échéant, quelles difficultés avez-vous vécues en raison de votre stress financier? »

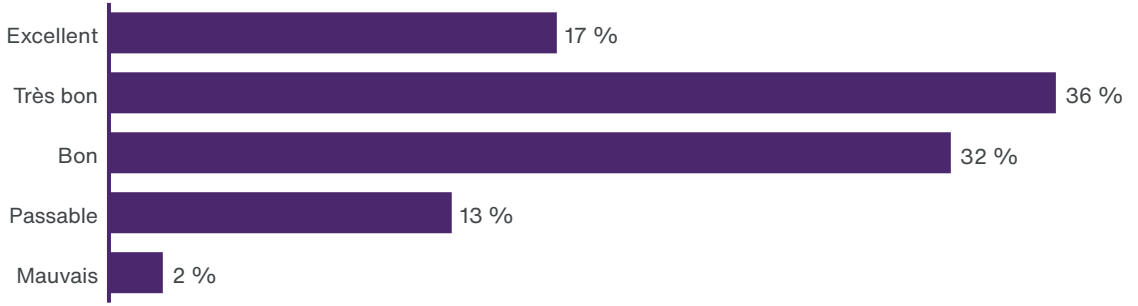


Littératie financière

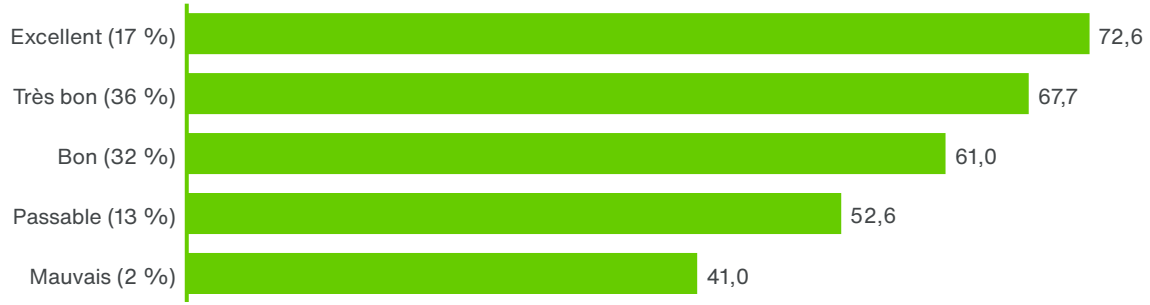
Plus de la moitié des travailleurs considèrent que leur niveau de littératie financière est très bon ou excellent; 15 pour cent le jugent passable ou mauvais.

- 53 pour cent des travailleurs évaluent leur niveau de littératie financière comme très bon ou excellent; les scores de santé mentale du groupe (72,6 et 67,7, respectivement) sont supérieurs d'au moins quatre points à la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de juger leur niveau de littératie financière comme étant très bon ou excellent
- Plus d'un travailleur sur sept (15 pour cent) évalue son niveau de littératie financière comme étant passable ou mauvais; ce groupe présente les scores de santé mentale les plus faibles (52,6 et 41,0, respectivement), soit inférieurs d'au moins 15 points à celui des travailleurs qui évaluent leur niveau de littératie financière comme étant excellent ou très bon et inférieurs d'au moins 11 points à la moyenne nationale (63,9)

Comment évaluez-vous votre niveau de littératie financière?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Comment évaluez-vous votre niveau de littératie financière? »

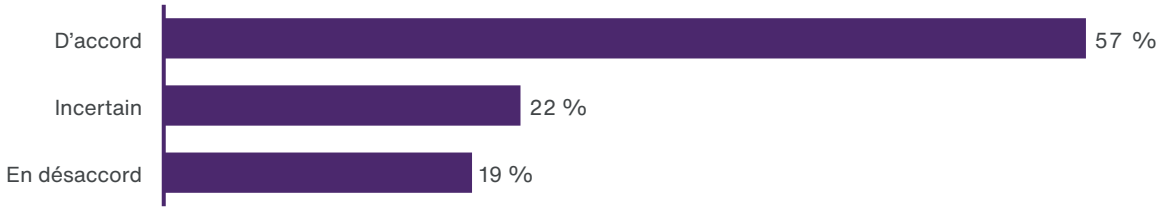


Rémunération et régimes d'épargne ou de retraite au travail.

Si plus de la moitié des travailleurs jugent que leur rémunération est équitable pour le travail qu'ils accomplissent, une personne sur cinq estime toutefois ne pas être rémunérée à sa juste valeur.

- 57 pour cent des travailleurs disent être rémunérés équitablement pour le travail qu'ils accomplissent; le score de santé mentale de ce groupe (69,3) surpasse de plus de cinq points la moyenne nationale (63,9)
- Les 19 pour cent des travailleurs qui affirment ne pas être rémunérés équitablement pour leur travail présentent le score de santé mentale le plus faible (53,6), soit près de 16 points de moins que les travailleurs qui estiment être rémunérés équitablement (69,3) et plus de 10 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont 70 pour cent plus susceptibles que ceux dont le revenu est supérieur à 100 000 $ d'affirmer qu'ils ne sont pas rémunérés équitablement pour leur travail
- Les non-gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les gestionnaires de dire qu'ils ne sont pas rémunérés équitablement pour leur travail

Je suis rémunéré(e) équitablement pour le travail que j'accomplis



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je suis rémunéré(e) équitablement pour le travail que j'accomplis »

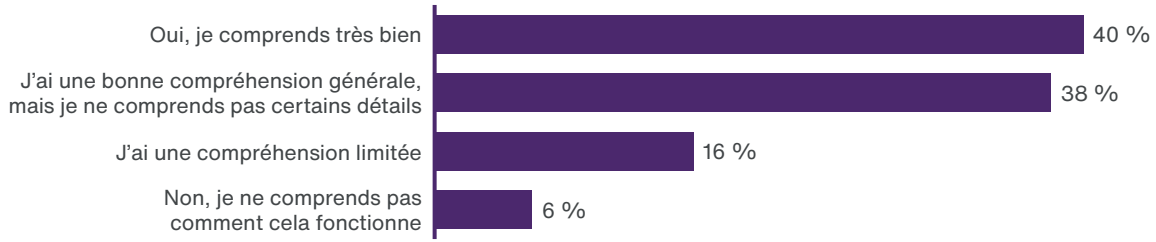




Trois travailleurs sur cinq qui cotisent à des régimes de retraite ou d'épargne au travail ne comprennent pas bien leur fonctionnement.

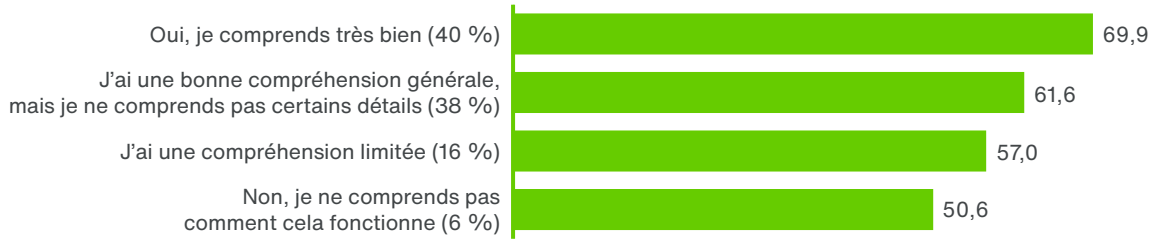
- Près de deux travailleurs sur cinq (38 pour cent) ont une compréhension générale du fonctionnement de leur régime de retraite ou d'épargne au travail, sans saisir tous les détails, 16 pour cent ont une compréhension limitée du fonctionnement du régime et six pour cent ne le comprennent pas du tout
- Les travailleurs dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 $ sont trois fois et demie plus susceptibles que ceux dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 100 000 $ de déclarer ne pas du tout comprendre le fonctionnement de ces programmes
- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux qui en ont un de déclarer ne pas du tout comprendre le fonctionnement des régimes
- Les hommes sont 40 pour cent plus susceptibles que les femmes de déclarer avoir une très bonne compréhension du fonctionnement de leur régime de retraite ou d'épargne au travail

Si vous cotisez à un régime de retraite ou à un régime d'épargne au travail, comprenez-vous comment il fonctionne?



- 40 pour cent des travailleurs qui cotisent à un régime de retraite ou d'épargne au travail comprennent très bien leur fonctionnement; le score de santé mentale de ce groupe (69,9) est supérieur de six points à la moyenne nationale (63,9)
- Le score de santé mentale le plus bas (50,6) revient aux six pour cent des travailleurs qui ne comprennent pas du tout comment fonctionne leur régime de retraite ou d'épargne, un score inférieur de plus de 19 points à celui des travailleurs qui le comprennent très bien et inférieur de plus de 13 points à la moyenne nationale (63,9)

Score de l'ISM selon la réponse à la question « Si vous cotisez à un régime de retraite ou à un régime d'épargne au travail, comprenez-vous comment il fonctionne? »

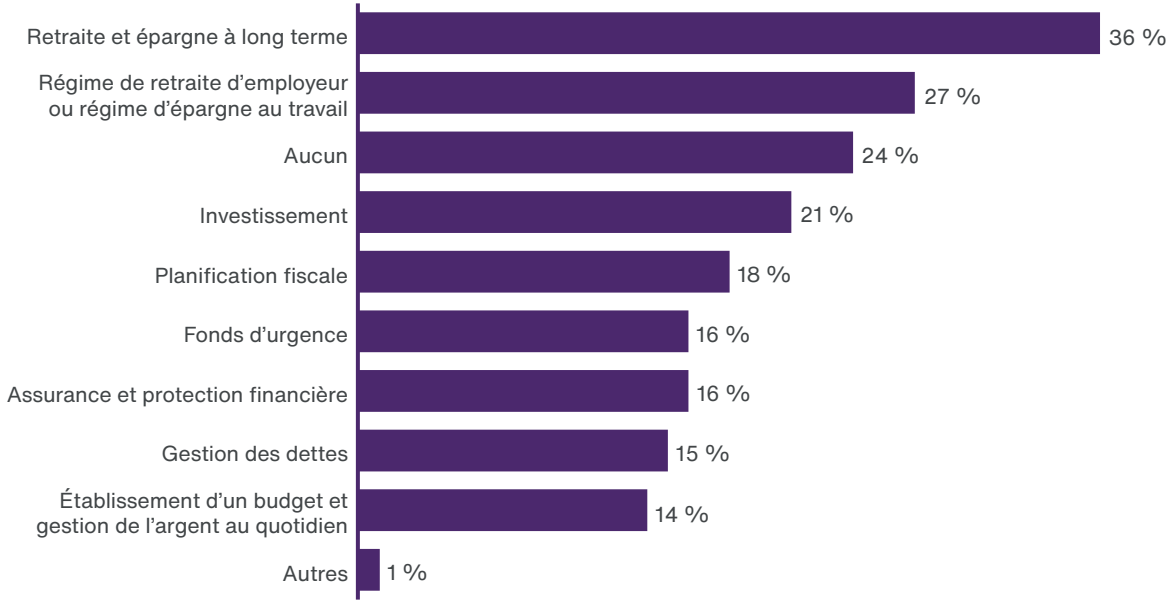


Plus de six travailleurs sur dix souhaitent que leur employeur leur fournisse des ressources, des communications ou du soutien sur les régimes de retraite ou d'épargne au travail.

- 36 pour cent des travailleurs souhaitent que leur employeur fournisse des ressources, des communications ou du soutien sur la retraite et l'épargne à long terme, 27 pour cent veulent un soutien sur leur régime de retraite ou d'épargne au travail; 21 pour cent veulent un soutien de l'employeur sur les placements; 18 pour cent veulent un soutien de l'employeur pour la planification fiscale et 16 pour cent veulent un soutien pour leur fonds d'urgence, l'assurance ou une protection financière



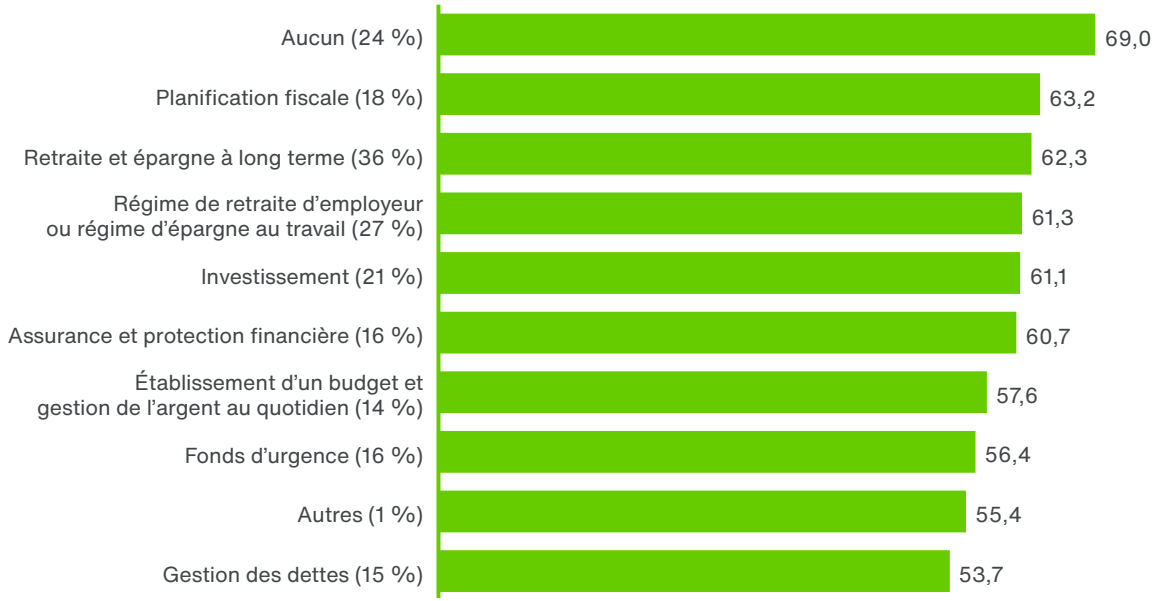
Parmi les thèmes financiers suivants, pour lesquels souhaiteriez-vous que votre employeur propose des ressources, des communications ou un soutien?



- Les 15 pour cent des travailleurs qui souhaitent un soutien de leur employeur pour la gestion des dettes affichent le pire score de santé mentale (53,7), qui est plus de 10 points inférieur à la moyenne nationale (63,9)
- 24 pour cent des travailleurs ne souhaitent pas que leur employeur leur offre des ressources, des communications ou du soutien en lien avec quelque sujet financier que ce soit. Ce groupe affiche le meilleur score de santé mentale (69,0), soit cinq points de plus que la moyenne nationale (63,9)



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Parmi les thèmes financiers suivants, pour lesquels souhaiteriez-vous que votre employeur propose des ressources, des communications ou un soutien? »

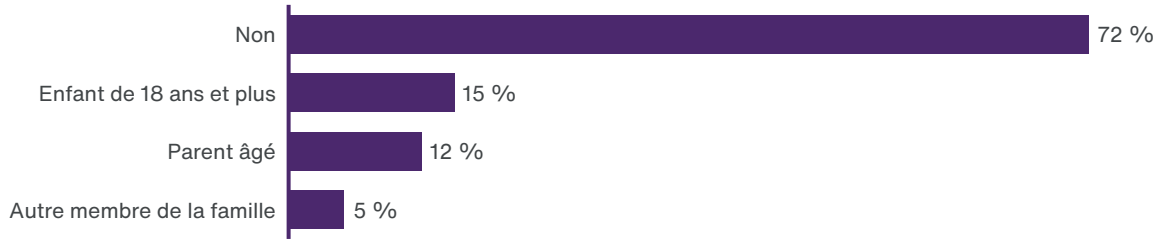


Soins et soutien financier.

Plus du quart des travailleurs donnent un soutien financier ou des soins à leurs enfants adultes ou à leurs parents âgés.

- 15 pour cent des travailleurs fournissent un soutien financier ou des soins à leurs enfants adultes, 12 pour cent fournissent des soins ou un soutien financier à leurs parents âgés et cinq pour cent fournissent un soutien financier ou des soins à d'autres membres de leur famille
- Les scores de santé mentale des travailleurs qui offrent des soins ou un soutien financier varient de 62,0 (enfants adultes) à 58,4 (parents âgés), soit au moins deux points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- 72 pour cent des travailleurs ne fournissent pas de soutien financier ni de soins à des personnes à charge, en excluant les enfants de moins de 18 ans et les conjoint(e)s ou partenaires; le score de santé mentale de ce groupe (65,3) est légèrement supérieur à la moyenne nationale (63,9)

En excluant les enfants de moins de 18 ans ou votre conjoint(e) partenaire, vous occupez-vous actuellement de l'une des personnes à charge suivantes ou lui fournissez-vous un soutien financier?



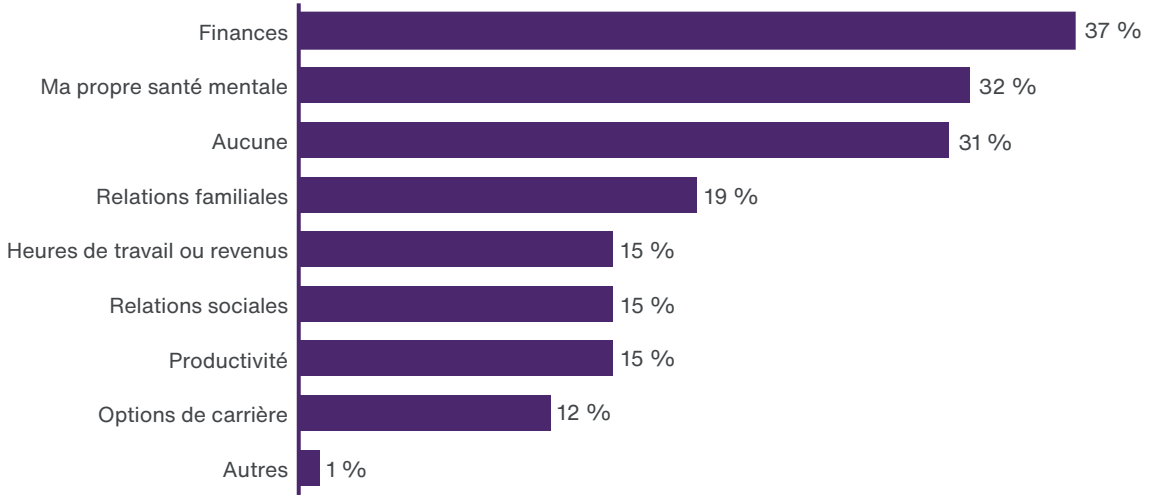
Score de l'ISM selon la réponse à la question « En excluant les enfants de moins de 18 ans ou votre conjoint(e) partenaire, vous occupez-vous actuellement de l'une des personnes à charge suivantes ou lui fournissez-vous un soutien financier? »



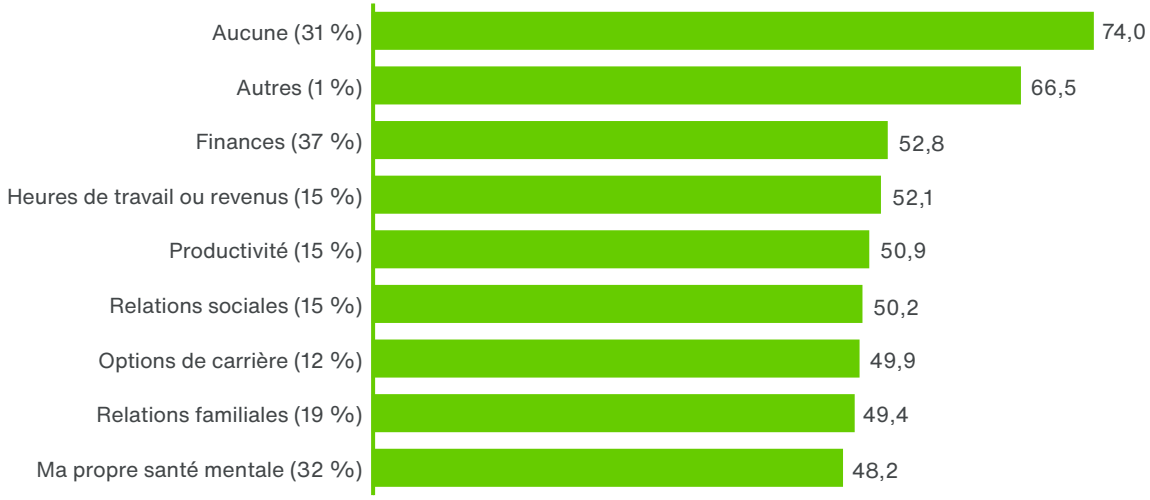
Les travailleurs qui fournissent un soutien financier ou des soins indiquent le plus souvent que ce rôle a une incidence négative sur leurs finances, leur santé mentale et leurs relations.

- 37 pour cent des travailleurs qui fournissent un soutien financier ou des soins signalent une incidence négative sur leurs finances, 32 pour cent des répercussions sur leur santé mentale, 19 pour cent une incidence négative sur leurs relations familiales, 15 pour cent une incidence négative sur leur travail ou leur revenu et 15 pour cent une incidence négative sur leur productivité
- Les 32 pour cent de travailleurs ayant déclaré que le soutien financier ou les soins ont une incidence négative sur leur santé mentale obtiennent le pire score de santé mentale (48,2), soit près de 26 points de moins que les travailleurs qui n'ont pas d'incidence négative (74,0) et près de 16 points de moins que la moyenne nationale (63,9)
- Les parents sont 80 pour cent plus susceptibles que les non-parents d'indiquer que fournir un soutien financier ou des soins a eu une incidence négative sur leur santé mentale
- 31 pour cent des travailleurs déclarent que fournir un soutien financier ou des soins n'a aucune incidence négative; le score de santé mentale de ce groupe (74,0) est supérieur de 10 points à la moyenne nationale (63,9)

Cette responsabilité a-t-elle eu une incidence sur l'un ou l'autre des éléments suivants?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « La responsabilité a-t-elle eu une incidence sur l'un ou l'autre des éléments suivants? »



Perception de la confiance et de la compassion au travail.

Moins de la moitié des travailleurs seraient à l'aise de dire à leur gestionnaire qu'ils ont un problème de santé mentale.

- 49 pour cent des travailleurs seraient à l'aise de dire à leur gestionnaire qu'ils ont un problème de santé mentale; ce groupe présente le score de santé mentale le plus élevé (68,7), surpassant de près de cinq points la moyenne nationale (63,9)
- Les 27 pour cent de travailleurs qui ne seraient pas à l'aise de parler à leur supérieur de leur problème de santé mentale obtiennent le score de santé mentale le plus bas (54,7), soit 14 points de moins que les travailleurs qui se sentiraient à l'aise d'en parler (68,7) et plus de neuf points de moins de la moyenne nationale (63,9)



Je serais à l'aise de dire à mon supérieur que j'ai un problème de santé mentale



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je serais à l'aise de dire à mon supérieur que j'ai un problème de santé mentale »

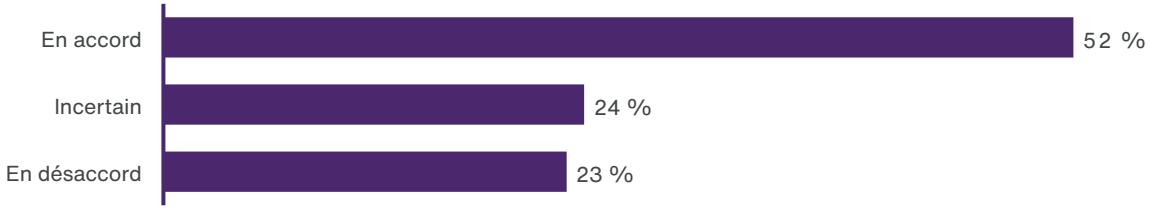




Près du quart des travailleurs croient que leur employeur se soucie uniquement de leur productivité.

- 52 pour cent des travailleurs estiment que leur employeur se soucie à la fois de leur bien-être et de leur productivité; le score de santé mentale de ce groupe (69,2) surpasse de plus de cinq points la moyenne nationale (63,9)
- Les 23 pour cent de travailleurs qui croient que leur employeur se soucie de leur productivité, mais pas de leur bien-être obtiennent le pire score de santé mentale (54,6), soit près de 15 points de moins que ceux qui jugent que leur employeur se soucie des deux (69,2) et plus de neuf points de moins que la moyenne nationale (63,9)

Je crois que mon employeur se soucie de mon bien-être, pas seulement de ma productivité



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je crois que mon employeur se soucie de mon bien-être, pas seulement de ma productivité »

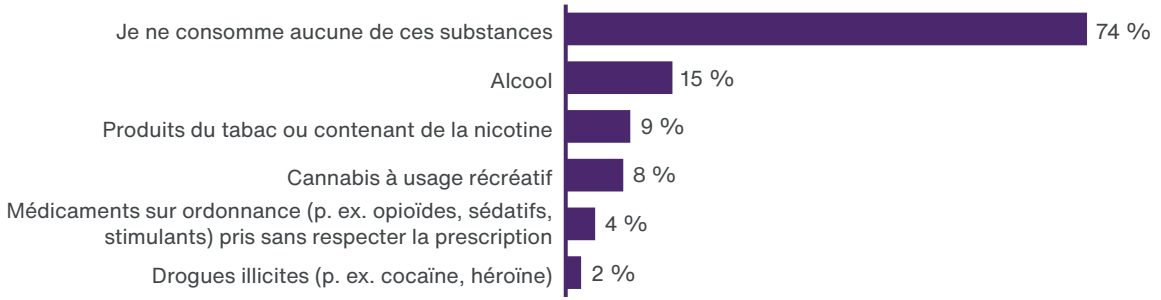


Consommation de substances.

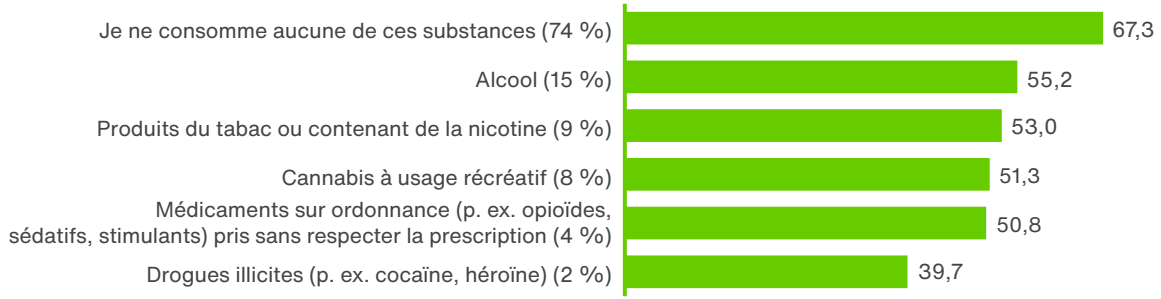
- 74 pour cent des travailleurs déclarent ne consommer aucune substance; le score de santé mentale de ce groupe (67,3) dépasse de plus de trois points la moyenne nationale (63,9)
- 15 pour cent des travailleurs sont préoccupés par leur consommation d'alcool, neuf pour cent s'inquiètent de leur consommation de tabac ou de nicotine et huit pour cent ont de la difficulté à contrôler leur consommation de cannabis à usage récréatif
- Les deux pour cent de travailleurs préoccupés par leur consommation de drogues illicites affichent le score de santé mentale le plus faible (39,7), soit près de 28 points de moins que ceux qui déclarent ne pas consommer de substances (67,3) et plus de 24 points de moins que la moyenne nationale (63,9)



Au cours des 12 derniers mois, avez-vous consommé l'une des substances suivantes d'une manière qui vous a semblé difficile à contrôler ou qui vous a inquiété?



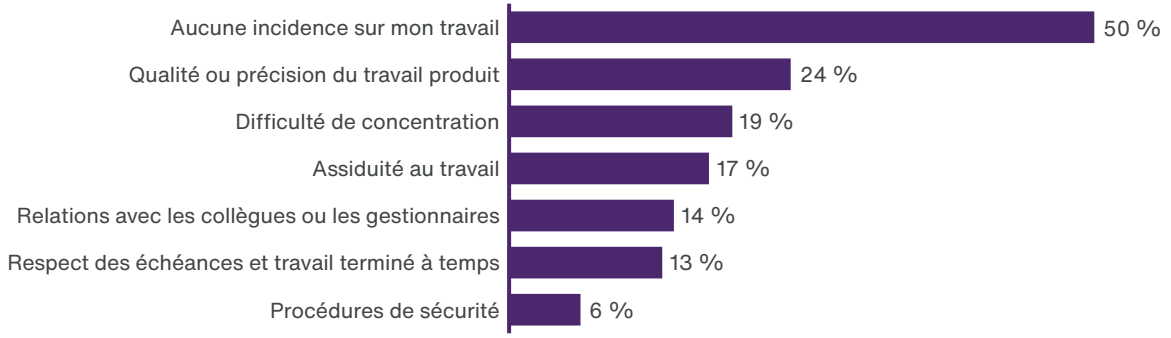
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous consommé l'une des substances suivantes d'une manière qui vous a semblé difficile à contrôler ou qui vous a inquiété? »



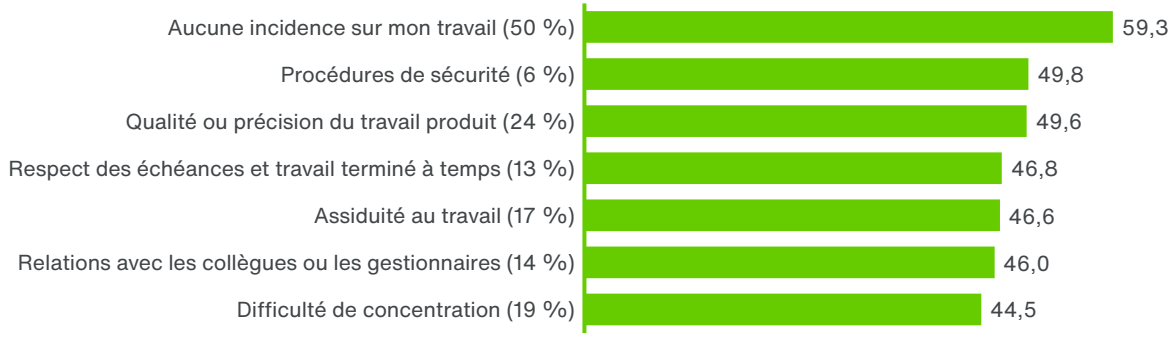
La moitié des travailleurs déclarant avoir des problèmes de consommation de substances mentionnent des répercussions sur leur travail.

- 24 pour cent des travailleurs déclarent que leur consommation de substances a une incidence négative sur la qualité ou la précision de leur travail, 19 pour cent rapportent une difficulté de concentration, 17 pour cent signalent une incidence sur leur assiduité au travail, 14 pour cent une incidence sur leurs relations avec leurs collègues ou leurs gestionnaires, et 13 pour cent indiquent avoir de la difficulté à respecter les échéances et à terminer leur travail à temps
- Le score de santé mentale des travailleurs qui signalent des répercussions causées par leur consommation de substances varie entre 49,8 (procédures de sécurité) et 44,5 (difficultés de concentration), soit un résultat inférieur d'au moins 14 points à la moyenne nationale (63,9)
- La moitié (50 pour cent) de ces travailleurs indiquent que leur consommation de substances n'a aucune incidence sur leur travail; le score de santé mentale de ce groupe (59,3) est toutefois inférieur de près de cinq points à la moyenne nationale (63,9)

En repensant à votre consommation d'une substance qui vous a semblé difficile à contrôler, dans quelle mesure cette consommation a-t-elle affecté votre travail?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « En repensant à votre consommation d'une substance qui vous a semblé difficile à contrôler, dans quelle mesure cette consommation a-t-elle affecté votre travail? »

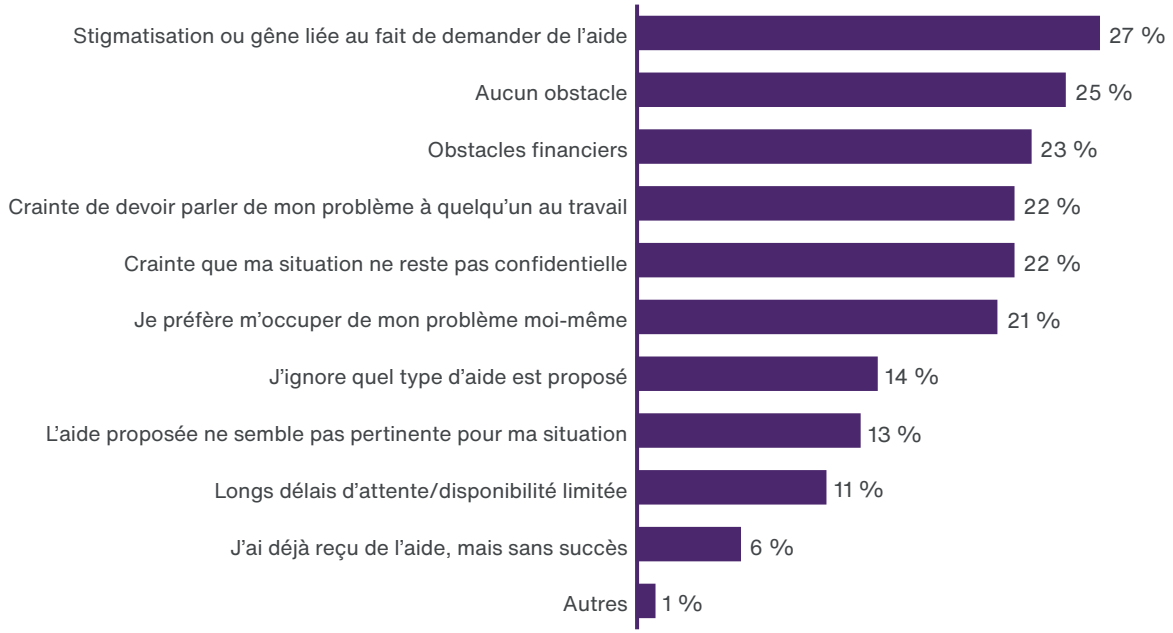


La stigmatisation entourant la demande d'aide et les coûts constituent les principaux obstacles qui empêchent les travailleurs de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances.

- 27 pour cent des travailleurs déclarent que la stigmatisation ou la gêne est un obstacle pour demander de l'aide concernant leur consommation de substances, 23 pour cent mentionnent le coût, 22 pour cent craignent de devoir parler de leur problème à quelqu'un au travail, 22 pour cent sont préoccupés par l'enjeu de la confidentialité et 21 pour cent préfèrent gérer seuls leur problème de consommation de substances



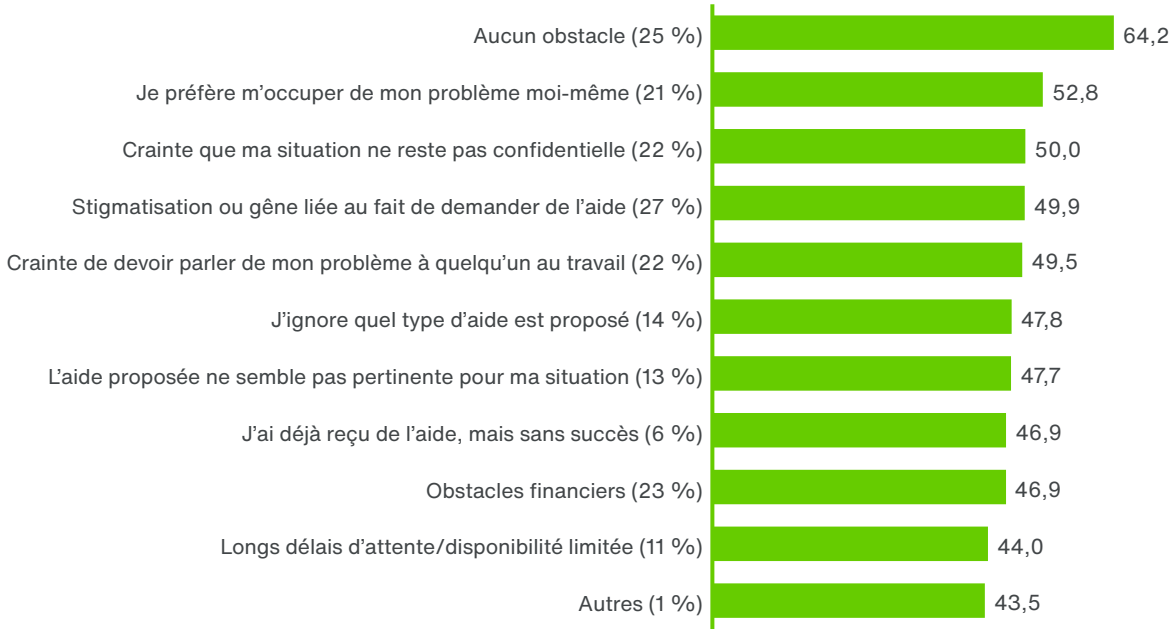
Quels obstacles, le cas échéant, vous empêcheraient de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances?



- Le score de santé mentale chez les travailleurs qui mentionnent des obstacles pour demande de l'aide concernant un problème de consommation varie entre 50,0 (préoccupations liées à la confidentialité) et 44,0 (longs délais d'attente ou disponibilité limitée), un résultat inférieur d'au moins 14 points à la moyenne nationale (63,9)



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quels obstacles, le cas échéant, vous empêcheraient de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances? »



Les deux tiers des travailleurs hésitent à parler à leur gestionnaire de leur problème de consommation de substances ou ne sont pas à l'aise de le faire.

- Les 34 pour cent de travailleurs qui sont à l'aise de dire à leur gestionnaire qu'ils ont un problème de consommation ou de dépendance présentent le meilleur score de santé mentale (68,1), un résultat supérieur de plus de 4 points à la moyenne nationale (63,9)
- Les 39 pour cent de travailleurs qui ne sont pas à l'aise de parler à leur gestionnaire de leur problème de consommation de substances ou de leur dépendance présentent le pire score de santé mentale (57,6), soit plus de 10 points de moins que ceux qui sont à l'aise de le faire (68,1) et plus de 6 points sous la moyenne nationale (63,9)

Je serais à l'aise de dire à mon supérieur que j'ai un problème de santé mentale



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Je serais à l'aise de dire à mon supérieur que j'ai un problème de santé mentale »



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 (ISM) mesure 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’ISM comporte deux parties :

1. l’ISM global
2. une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l’incidence précise des enjeux courants dans la collectivité

Méthodologie

Les données du présent rapport sont 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 sont sélectionnés afin d’assurer une représentation selon l’âge, le sexe, le secteur d’activité et 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 5 juin et le 18 juin 2026.

Calculs

Afin de créer l’ISM, un système de notation est appliqué pour convertir 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 moindre risque de présenter des problèmes de santé mentale. Les scores de chaque personne sont 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

Pour toute question : ISM@telushealth.com



TELUS Santé

TELUS MD Santé

www.telussante.com

