



Soutenir la santé mentale des employés qui ont des enfants : une criante priorité pour les organisations.

Les événements de ces deux dernières années ont été extrêmement difficiles pour les parents. S'occuper des enfants, les assister avec les cours à distance et travailler, tout cela en composant avec les restrictions liées à la COVID-19 à l'école, au bureau et dans la collectivité, a rendu la vie des parents plus complexe et plus stressante.

Le rapport de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé (auparavant Solutions Mieux-être LifeWorks) a révélé que, depuis avril 2020, les scores de santé mentale des travailleurs qui ont des enfants restent inférieurs à ceux des travailleurs qui n'en ont pas, notamment en ce qui a trait à l'anxiété, à la dépression, à l'isolement et au risque financier. Par ailleurs, l'incidence de la santé mentale sur la productivité est plus importante chez les parents que chez les non-parents.

Au Canada, les parents d'enfants de 18 ans et moins représentent 30 % de la population active, et le taux d'emploi des mères est de 76,5 % et celui des pères de 91,8 %. Comprendre les problèmes et les besoins précis des parents est donc nécessaire pour bien soutenir cette catégorie importante de la main-d'œuvre canadienne.

La santé mentale des parents est très précaire.

Les parents d'enfants de tous âges sont préoccupés par le mieux-être mental, social et financier de ces derniers. Ils doivent en plus composer avec leurs responsabilités professionnelles et un stress financier supplémentaire causé par une inflation galopante, et ce, tout en essayant de répondre à leurs propres besoins. Ces facteurs de stress peuvent provoquer une détresse persistante, comme en témoignent leurs scores de santé mentale. Selon une récente enquête de TELUS Santé :

- la moitié des parents qui travaillent pensent que la pandémie a eu une incidence négative sur leur santé mentale
- les parents sont 25 % plus susceptibles de déclarer qu'ils ressentent des symptômes d'épuisement que les non-parents
- près de la moitié des parents se sentent mentalement ou physiquement épuisés à la fin de leur journée de travail, deux sur quatre ont de plus en plus de difficulté à se motiver au travail, et le tiers des parents ont du mal à se concentrer au travail
- un état d'épuisement perpétuel a des conséquences persistantes sur la santé mentale. Près des deux tiers des parents se rendent au travail même en ne se sentant pas bien (physiquement ou psychologiquement) au moins un jour par semaine
- les parents sont deux fois plus susceptibles de croire qu'ils ont un problème d'alcool que les non-parents

Les parents forment le groupe ayant des personnes à charge le plus important en emploi et, de ce fait, il faut décidément leur accorder une attention particulière. La capacité des parents de maintenir leur productivité sous le poids des exigences de leur vie personnelle et professionnelle est une source de préoccupation pour tous les employeurs.

L'expérience au travail du point de vue des parents.

L'expérience au travail des parents est différente de celle des autres groupes.

- Près de la moitié des parents ayant des enfants de 18 ans ou moins perçoivent une grande différence entre la culture que leur organisation prétend avoir et la réalité
- Les parents qui travaillent ont besoin de soutien pour leur mieux-être et attachent une grande importance à cet aspect. Lorsqu'on demande aux parents les raisons pour lesquelles ils restent dans une organisation, les avantages sociaux et les services offerts pour favoriser la santé et le mieux-être constituent la deuxième raison la plus souvent mentionnée (35 %), après aimer le travail qu'ils accomplissent (44 %)
- Trente pour cent des parents qui travaillent préfèrent un meilleur soutien pour leur mieux-être à une augmentation de salaire de 10 %



des parents sont plus susceptibles de déclarer qu'ils ressentent des symptômes d'épuisement que les non-parents.



des parents en emploi préfèrent un meilleur soutien pour leur mieux-être à une augmentation de salaire de 10 %.



note une incidence négative de la pandémie sur leurs enfants.

Les organisations ont un rôle déterminant à jouer et sont particulièrement bien placées pour aider les employés à s'acquitter de leurs responsabilités familiales.

Incidence de la pandémie sur les enfants.

Les parents sont inquiets des répercussions de la pandémie de COVID-19 sur le mieux-être de leurs enfants sur les plans mental, social et scolaire. Dans le cadre de l'enquête menée par TELUS Santé, plus de la moitié des parents canadiens indiquent que la pandémie de COVID-19 a eu une incidence négative sur leurs enfants. Bien que les systèmes d'éducation provinciaux se soient vite adaptés, non sans difficulté, en mettant en œuvre des modèles d'apprentissage à distance, les étudiants et élèves ont perdu entre 20 % et 50 % de leur année scolaire. Des données probantes de plus en plus nombreuses indiquent que les perturbations majeures qui sont survenues lors des années scolaires 2020 et 2021 auront des effets néfastes à long terme sur les jeunes. Ces effets auront des conséquences encore plus marquées chez les enfants issus de communautés marginalisées.

En juillet 2022, plus d'un parent sur cinq a fait état d'une incidence négative sur la santé mentale de ses enfants, et près du quart des parents ont dit avoir observé des répercussions sur le développement social de leurs enfants. Dans plusieurs cas, les mesures de confinement ont aggravé les problèmes de santé mentale existants ou en ont créé de nouveaux, notamment chez les enfants, qui sont plus nombreux à présenter des symptômes d'anxiété et de dépression. Résultat inquiétant, les parents faisant état d'une incidence négative sur leurs enfants indiquent également que leur propre santé mentale s'est détériorée, ce qui fait en sorte qu'ils ont plus de difficulté à soutenir leurs enfants. Les enfants dont les parents présentent une mauvaise santé mentale sont quatre fois plus enclins à avoir un état de santé général précaire, et deux fois plus susceptibles d'être aux prises avec des troubles mentaux, comportementaux ou développementaux. Le double effet de la crise exige l'adoption d'une approche à plusieurs volets qui tient compte des risques auxquels les parents sont exposés et de leurs besoins en tant que membres importants de la population active.



Qu'est-ce que les gestionnaires et les organisations peuvent faire?



Offrir de la flexibilité si cela est possible.

Les parents affirment que les mesures les plus importantes prises par leur employeur ou leur gestionnaire pour favoriser leur santé mentale sont celles où ce dernier a fait preuve de flexibilité et d'empathie. Malgré les pratiques en place pour offrir un milieu de travail souple, les parents qui travaillent ont peut-être besoin d'une plus grande flexibilité pour pouvoir répondre aux exigences de leur poste et aux besoins de leur famille. L'empathie et une communication régulière sont essentielles et créeront entre les employés et les employeurs des relations fondées sur la confiance et la reconnaissance.



Promouvoir des programmes de soutien orientés vers la famille et en assurer l'amélioration.

Examinez les programmes et les services de l'organisation sous l'angle des parents qui travaillent. Vos programmes apportent-ils du soutien non seulement aux parents, mais aussi aux personnes dont ils prennent soin? Consolidez la gamme de ressources de soutien que vous offrez. Communiquez clairement et souvent. Notre [programme d'aide aux employés et à la famille](#) donne accès à des ressources sûres et confidentielles pour gérer des situations stressantes et des problèmes personnels. Il est extrêmement utile pour les parents qui travaillent de pouvoir accéder en tout temps à une aide professionnelle pour gérer les exigences de la vie. Un tel avant age social témoigne de la volonté de l'organisation d'investir dans le mieux-être émotionnel, social, physique et financier des employés qui ont des enfants et s'avère essentiel pour optimiser le rendement au travail.



Références

Rapport de l'Indice de santé mentale par TELUS Santé, 2022.

Bussières et coll., *Consequences of the COVID-19 Pandemic on Children's Mental Health: A Meta-Analysis*. *Frontiers in Psychiatry*. 2021.

Engzell et coll., *Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic*. *PNAS*. 2021.

Galaagher-Mackay et coll., *COVID-19 and education disruption in Ontario: Emerging Evidence on Impacts*. *Ontario COVID-19 Science Advisory Table*. 2021.

Statistique Canada. *Taux d'emploi des mères et des pères, 1976 à 2021*. 2022.

Wolicki et coll., *Mental Health of Parents and Primary Caregivers by Sex and Associated Child Health Indicators*. *Adversity and Resilience Science*. 2021.