

Indice de santé mentale

Canada | Avril 2020

**Pleins feux sur l'incidence
de la pandémie de COVID-19
sur la santé mentale**



Table des matières

Sommaire	2
Données et analyses supplémentaires	4
Aperçu de l'Indice de santé mentale	5
Méthodologie	5
Calculs	6
Indice de santé mentale – Canada	7
Score de Variation du stress mental – Canada	9
Incidence de la pandémie de COVID-19 – Canada	11



Sommaire

L'Indice de santé mentale d'avril 2020 arrive à une époque particulière. La pandémie de COVID-19 perturbe la vie et les moyens de subsistance plus profondément et plus rapidement que n'importe quel autre événement de mémoire récente. De plus, elle fait planer une sinistre menace sur les mois à venir. On pouvait s'attendre à ce qu'elle ait une incidence sur la santé mentale, mais l'ampleur de celle-ci est notable.

L'Indice de santé mentale global pour avril 2020 s'établit à -12 points. Cet indice représente une déviation par rapport au score de référence de 75, où un score négatif indique une santé mentale affaiblie comparativement au score de référence, et un score positif, une meilleure santé mentale. Le score de référence tient compte des données sur la santé mentale de 2017, 2018 et 2019. Une chute de 12 points par rapport au score antérieur à la pandémie de COVID-19 n'a jamais été constatée au cours des trois années pendant lesquelles les données de référence ont été recueillies¹. Le score actuel de 63 correspond au premier rang centile du score de référence.

La détérioration de la santé mentale est plus prononcée chez les personnes qui sont au chômage comparativement à celles qui travaillent, et la chute est plus marquée chez les personnes qui se définissent comme une femme que chez celles qui se définissent comme un homme². En outre, plus les membres d'un groupe d'âge sont jeunes, plus la variation de la santé mentale est négative.

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale qui a baissé le plus était la mesure du risque d'anxiété (-14,8 points), suivi de la mesure de la dépression (-14,0), de la productivité au travail (-13,4), de l'optimisme (-12,3) et de l'isolement (-10,6). Malgré tout, l'autoévaluation de la santé psychologique générale a relativement peu changé (-0,4); toutefois, cette mesure est inférieure aux autres scores secondaires. Par ailleurs, le score financier a baissé de seulement

L'Indice de santé mentale global pour avril 2020 s'établit à -12 points.

¹ Le score brut pour les données de référence de l'Indice de santé mentale est 75/100. En avril 2020, le score s'établit à 63/100.
² Tous les répondants travaillaient dans les six mois précédents.



deux points, ce qui laisse entendre que les répercussions des changements économiques n'ont pas encore entamé beaucoup les fonds d'urgence. Cela dit, les personnes qui n'ont pas de fonds d'urgence connaissent une détérioration de la santé mentale plus importante (-23,0) que l'ensemble du groupe.

La variation du stress mental est un indicateur distinct qui mesure la variation du stress mental de mois en mois. Un score de 50 signifie que le stress mental n'a pas varié par rapport au mois précédent. Un score supérieur à 50 montre un stress mental plus élevé, et un score inférieur à 50 indique un stress mental moindre. La plage s'étend de 0 à 100.

Le score de variation du stress mental pour avril 2020 s'établit à 74,7. Il signale une augmentation importante du stress mental par rapport au mois précédent. Bien qu'une certaine augmentation du stress mental a été rapportée au cours des trois dernières années, le score actuel indique que plus de la moitié de la population éprouve davantage de stress mental comparativement au mois précédent, et une proportion négligeable en éprouve moins. Si on tient compte des facteurs géographiques, la hausse la plus marquée d'un mois à l'autre touche Terre-Neuve-et-Labrador (82,1), suivie de l'Alberta (77,5), du Manitoba (77,4) et des provinces maritimes (76,6). Les provinces où l'augmentation du stress mental est moindre, mais quand même importante, comprennent la Saskatchewan (75,3), la Colombie-Britannique (74,7), l'Ontario (74,5), et le Québec (72,1).

La hausse du stress mental est beaucoup plus importante chez les personnes qui se définissent comme une femme, et chez celles qui ont deux enfants et plus, comparativement aux femmes qui ont un enfant ou n'en n'ont pas.

Les ménages jouissant d'un revenu plus élevé ont vu leur stress augmenter davantage que les ménages à plus faible revenu. Cela dit, l'Indice de santé mentale montre une baisse plus marquée de la santé mentale dans les ménages à faible revenu. Cela porte à croire que les personnes à faible revenu éprouvent un stress quotidien plus grand au départ, mais que l'incidence sur leur santé mentale est plus importante que chez les personnes au revenu plus élevé.

La pandémie suscite beaucoup d'inquiétude et de craintes de toutes sortes. L'inquiétude la plus répandue ayant une incidence sur la santé mentale est liée aux répercussions financières de la pandémie (44 pour cent), suivie par la crainte de voir un proche décéder (34 pour cent) et la crainte de tomber malade (42 pour cent), et l'incertitude quant à l'incidence du virus sur la

L'inquiétude la plus répandue ayant incidence sur la santé mentale est liée aux répercussions financières de la pandémie suivie par la crainte de tomber malade et de voir un proche décéder et l'incertitude quant à l'incidence du virus sur la famille.



famille (33 pour cent). Bien que les soucis financiers prédominent, comme nous l'indiquons ci-dessus, le risque financier mesuré par le fonds d'urgence était seulement un peu plus faible (-1,8 points) en avril 2020 que le score de référence, laissant sous-entendre que les préoccupations financières sont plus grandes que les effets réels à l'heure actuelle.

Une grande majorité des participants (80 pour cent) indique que la pandémie de COVID-19 a une incidence négative sur leur santé mentale. Environ la moitié de tous les participants (49 pour cent) croit que même s'ils en ressentent les répercussions, ils se disent également capables de tenir le coup; 32 pour cent signalent qu'ils sont plus inquiets, et 16 pour cent indiquent que la pandémie a une incidence très négative ou qu'ils sont en crise. Globalement, plus la personne est jeune, plus le niveau d'incidence négative résultant de la pandémie de COVID-19 est élevé. Les personnes ayant des enfants sont plus susceptibles d'avoir subi cette incidence négative que celles qui n'en ont pas.

Plus de 96 pour cent (96,2 pour cent pour être exact) des participants indiquent avoir vécu certaines perturbations dans leur vie personnelle en raison de la pandémie de COVID-19. À ce point, la plus grande proportion de répondants (23 pour cent) croit que les perturbations qu'ils ont connues disparaîtront d'ici le mois de juin 2020; 21 pour cent croient qu'elles disparaîtront avant; 37 pour cent croient qu'elles disparaîtront soit en juillet, en août ou en septembre; et 10 pour cent croient que ces perturbations disparaîtront en 2021. Les personnes croyant que les perturbations causées par la pandémie dans leur vie personnelle se prolongeront sont plus susceptibles de voir leur santé mentale décliner en raison de la pandémie.

Les deux principaux facteurs de l'Indice de santé mentale est le risque financier et l'isolement.

Les deux principaux facteurs de l'Indice de santé mentale est le risque financier et l'isolement.

Données et analyses supplémentaires

Les scores sectoriels, la répartition démographique 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@morneaushepell.com.



Aperçu de l'Indice de santé mentale

La santé mentale et le mieux-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 d'une région donnée, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'Indice ont pour but de prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et d'indiquer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale compte quatre parties :

- L'Indice de santé mentale (IMS) global, qui est une mesure de la variation par rapport au score de référence de la santé mentale et du risque.
- Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
- Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la communauté; dans l'immédiat et un avenir prévisible, les mesures fournies dans cette section sont liées à l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale.
- Une section « Comparaisons régionales », qui compare les mesures clés prises au Canada, aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Australie.

Sondage en ligne mené
auprès de 3 000 Canadiens
résidant au Canada

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, de l'industrie et de la répartition géographique au Canada.



Les mêmes répondants participent chaque mois afin d'éliminer le biais d'échantillonnage. On a demandé aux répondants de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale est publié une fois par mois, à compter d'avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 27 mars 2020 et le 30 mars 2020.

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.

Pour démontrer la variation, les scores du mois courant sont ensuite comparés au score de référence et à ceux du mois précédent. Le score de référence comprend les données de 2017, 2018 et 2019. Il s'agit d'une période de relative stabilité sociale et de croissance économique soutenue. **La variation par rapport au score de référence est l'Indice de santé mentale.**

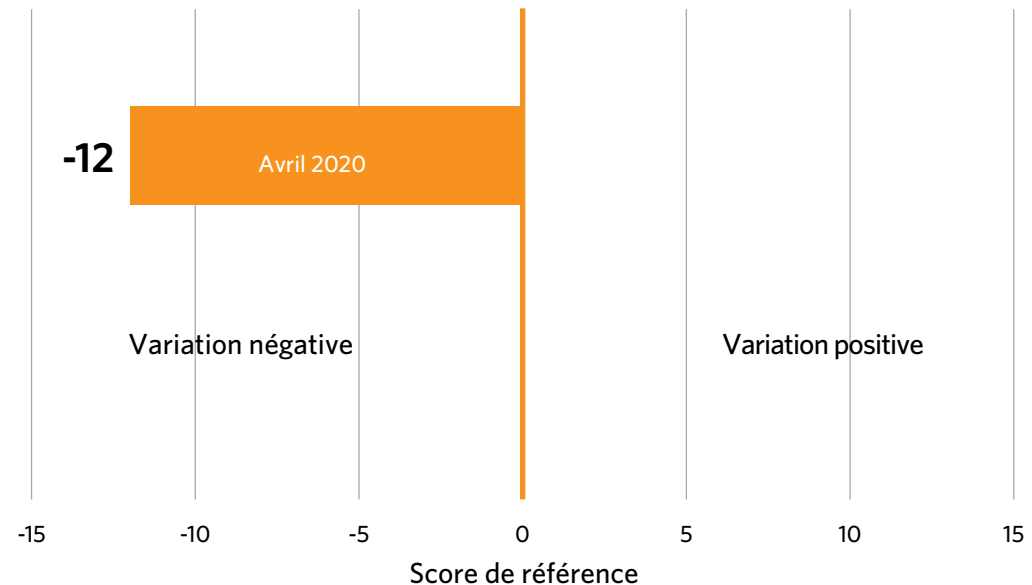
Un score de zéro à l'Indice de santé mentale représente une absence de variation, un score positif représente une amélioration, et un score négatif représente un déclin.

Un score de Variation du stress mental est également rapporté, puisqu'un stress mental accru et prolongé peut contribuer à la détérioration de la santé mentale. Il est rapporté séparément et ne fait pas partie du calcul de l'Indice de santé mentale. Le score de Variation du stress mental est égal au (Pourcentage rapportant moins de stress mental + Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental * 0,5 + Pourcentage rapportant moins de stress * 0) * -1 + 100. Les données comparent le mois courant au mois précédent. **Un score de Variation du stress mental de 50 signifie que le stress mental n'a pas changé par rapport au mois précédent. Un score supérieur à 50 montre une augmentation du stress mental, et un score inférieur à 50 montre une diminution du stress mental.** La plage s'étend de 0 à 100. Une succession de scores supérieurs à 50, de mois en mois, indique un risque élevé.

Indice de santé mentale – Canada

L'Indice de santé mentale (IMS) est une mesure de la variation comparativement au score de référence³ de la santé mentale et du risque.

Indice de santé mentale	
Mois courant	-12
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ⁴	
Anxiété	-14,8
Dépression	-14,0
Productivité au travail	-13,4
Optimisme	-12,3
Isolement	-10,6
Risque financier	-1,8
Santé psychologique	-0,4



L'Indice de santé mentale global a chuté de 12 points par rapport au score de référence. Une telle variation est statistiquement significative et n'a jamais été constatée au cours des trois années pendant lesquelles les données de référence ont été recueillies. Le score actuel de 63 points correspond au premier rang centile du score de référence.

La détérioration de la santé mentale est plus prononcée chez les personnes qui sont au chômage comparativement à celles qui travaillent, et la chute est plus marquée chez les personnes qui se définissent comme une femme que chez celles qui se définissent comme un homme. En outre, plus les membres d'un groupe d'âge sont jeunes, plus la variation de la santé mentale est négative.

³ Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019.

⁴ La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.

**Statut d'emploi**

En emploi	-11,4
En emploi dans les 6 derniers mois, mais pas actuellement	-15,5

Groupe d'âge

20 à 29 ans	-22,0
30 à 39 ans	-16,5
40 à 49 ans	-12,91
50 à 59 ans	-7,0
60 à 69 ans	-4,1

Nombre d'enfants

Aucun	-10,3
1 enfant	-13,6
2 enfants	-15,3
3 enfants ou plus	-11,9

Province

Alberta	-14,3
Colombie-Britannique	-11,0
Manitoba	-13,5
Terre-Neuve-et-Labrador	-10,9
Maritimes	-12,4
Québec	-12,2
Ontario	-10,7
Saskatchewan	-12,9

Sexe

Masculin	-8,8
Féminin	-14,6

Revenu

Revenu du ménage <30k \$/année	-21,0
30k \$ à <60K \$/année	-15,7
60k \$ à <100K \$/année	-12,2
100k \$ et plus	-6,8

Nombre d'adultes

1 adulte	-15,9
2 adultes	-10,0
3 adultes	-11,7
4 adultes	-10,6
5 adultes ou plus	-16,4

Les chiffres surlignés en **orange** sont les scores **les plus négatifs** du groupe.

Les chiffres surlignés en **vert** sont les scores **les moins négatifs** du groupe.

Disponibles sur demande:

Scores sectoriels

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques



Score de Variation du stress mental – Canada

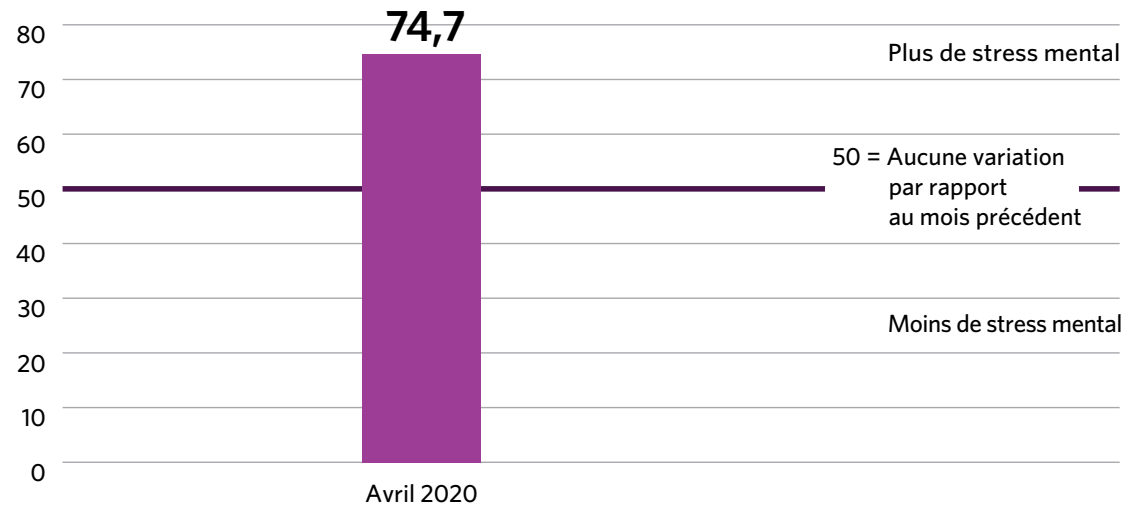
Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport comparativement au mois précédent.

VarStressM	
Mois courant	74,7

Le score de Variation du stress mental pour avril 2020 s'établit à 74,7. Il signale une augmentation importante du stress mental par rapport au mois précédent.

La hausse du stress mental est beaucoup plus importante chez les personnes qui se définissent comme une femme, et chez celles qui ont deux enfants et plus, comparativement aux femmes qui ont un enfant ou n'en n'ont pas.

Les ménages jouissant d'un revenu plus élevé ont vu leur stress augmenter davantage que les ménages à plus faible revenu. Cela dit, l'Indice de santé mentale montre une baisse plus marquée de la santé mentale dans les ménages à faible revenu. Cela porte à croire que les personnes à faible revenu éprouvent un stress quotidien plus grand au départ, mais que l'incidence sur leur santé mentale est plus importante que chez les personnes au revenu plus élevé.



**Statut d'emploi**

En emploi	74,5
En emploi dans les 6 derniers mois, mais pas actuellement	76,5

Groupe d'âge

20 à 29 ans	75,2
30 à 39 ans	76,4
40 à 49 ans	75,8
50 à 59 ans	74,6
60 à 69 ans	70,5

Nombre d'enfants

Aucun	74,3
1 enfant	73,5
2 enfants	77,4
3 enfants ou plus	77,1

Province

Alberta	77,5
Colombie-Britannique	74,7
Manitoba	77,4
Terre-Neuve-et-Labrador	82,1
Maritimes	76,6
Québec	72,1
Ontario	74,5
Saskatchewan	75,3

Sexe

Masculin	70,5
Féminin	78,8

Revenu

Revenu du ménage <30k \$/année	71,5
30k \$ à <60K \$/année	72,2
60k \$ à <100K \$/année	75,2
100k \$ et plus	76,4

Nombre d'adultes

1 adulte	75,4
2 adultes	74,6
3 adultes	74,9
4 adultes	72,9
5 adultes ou plus	72,4

Les chiffres surlignés en **orange** sont les scores **les plus négatifs** du groupe.

Les chiffres surlignés en **vert** sont les scores **les moins négatifs** du groupe.

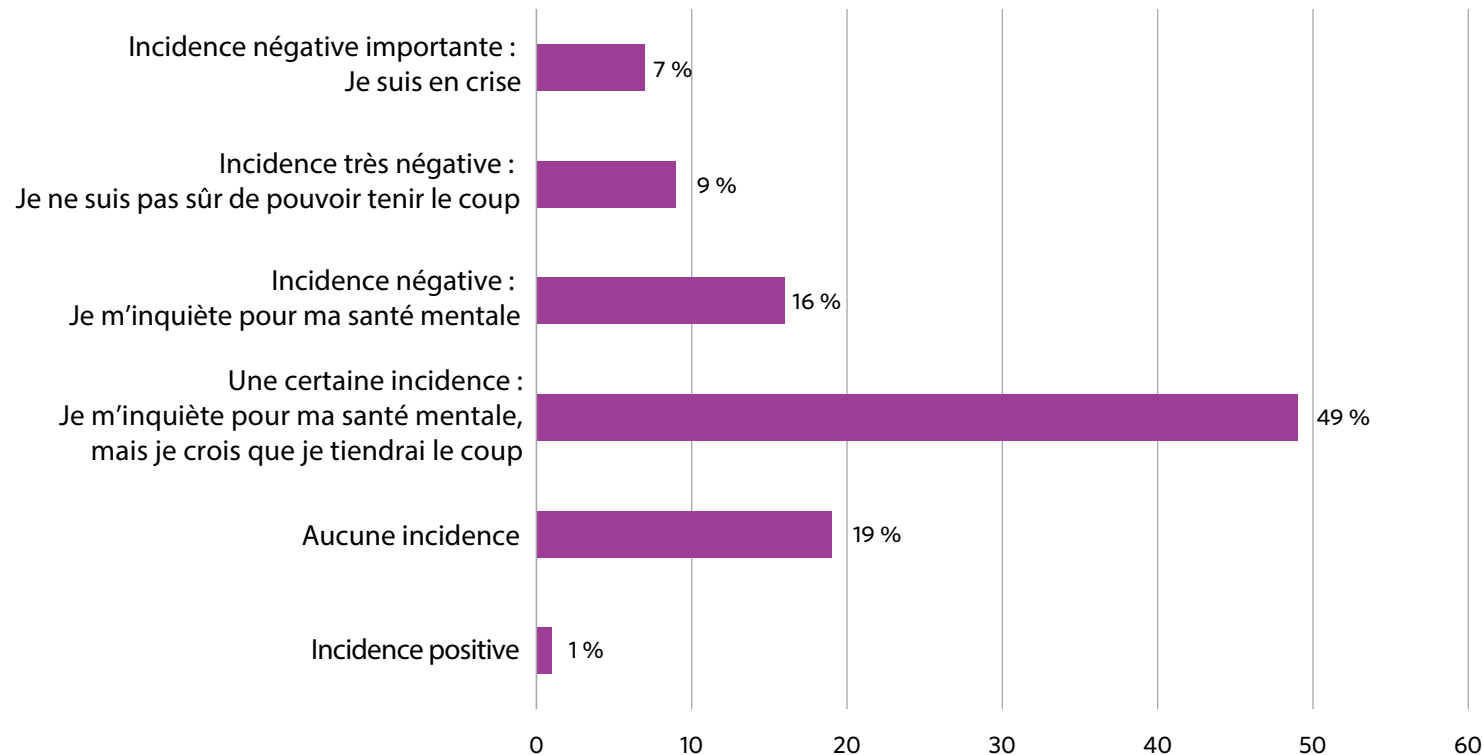
Disponibles sur demande:

Scores sectoriels

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques



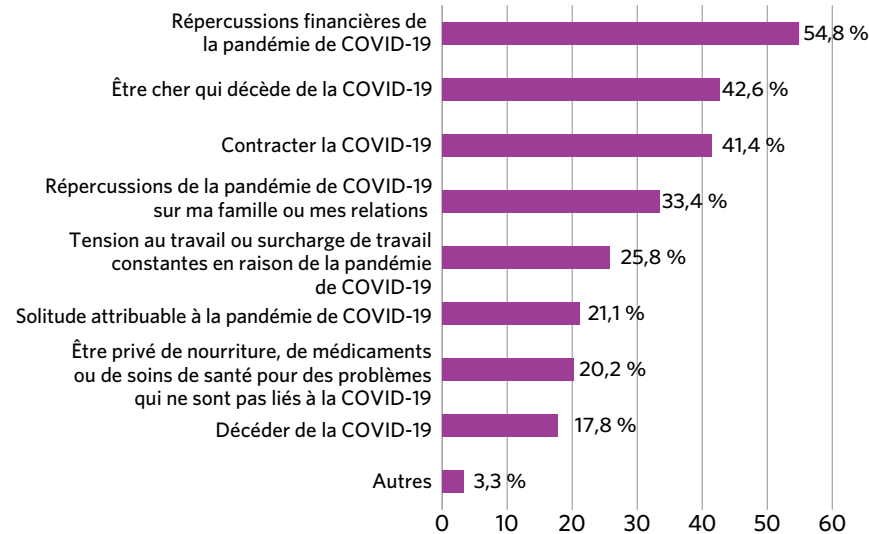
Incidence de la pandémie de COVID-19 – Canada



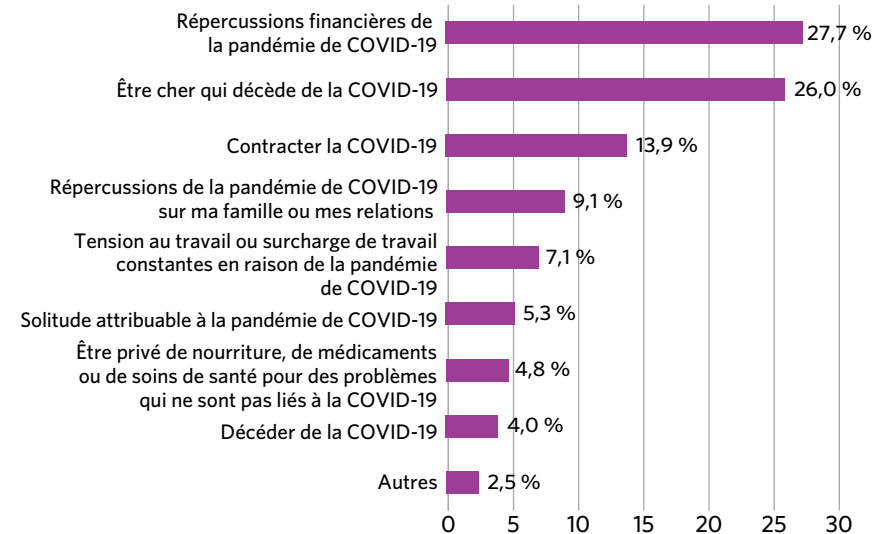
Une grande majorité de participants (80 pour cent) indique que la pandémie de COVID-19 a une incidence négative sur leur santé mentale. Environ la moitié de tous les participants (49 pour cent) croit que même s'ils en ressentent l'incidence, ils se disent également capables de tenir le coup; 32 pour cent signalent qu'ils sont plus inquiets, et 16 pour cent indiquent que la pandémie a une incidence très négative ou qu'ils sont en crise.



Facteurs contribuant à l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale (choix multiples)



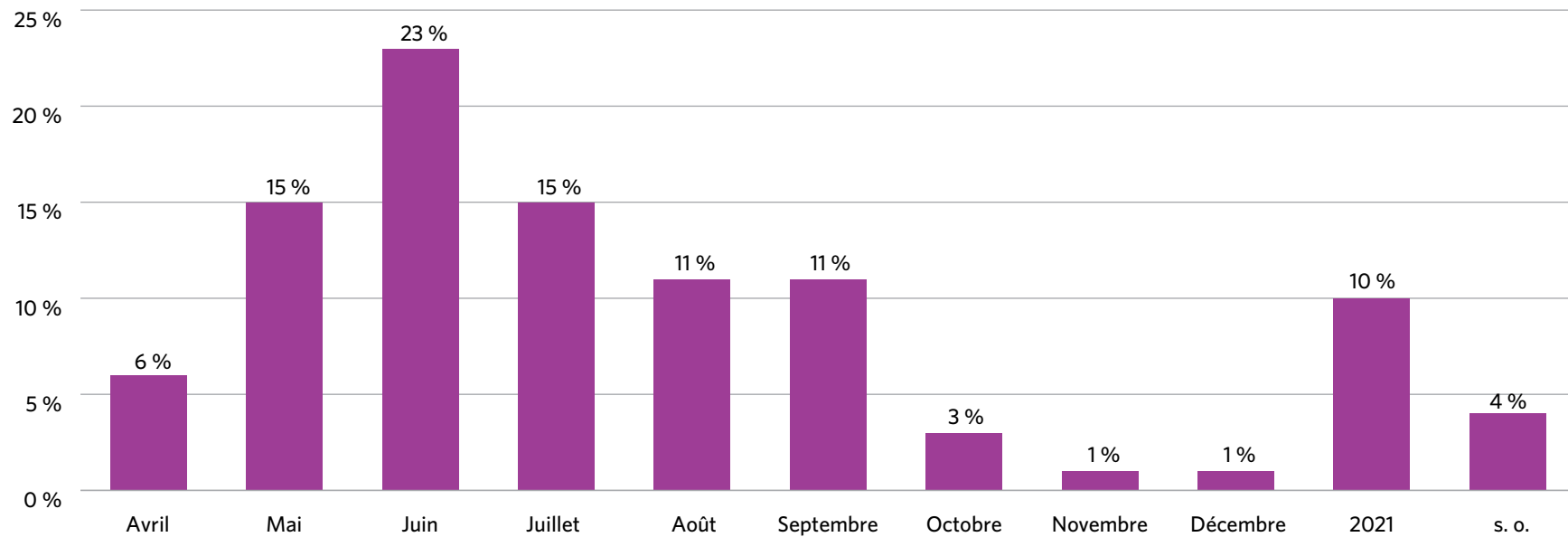
Principal facteur contribuant à l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale



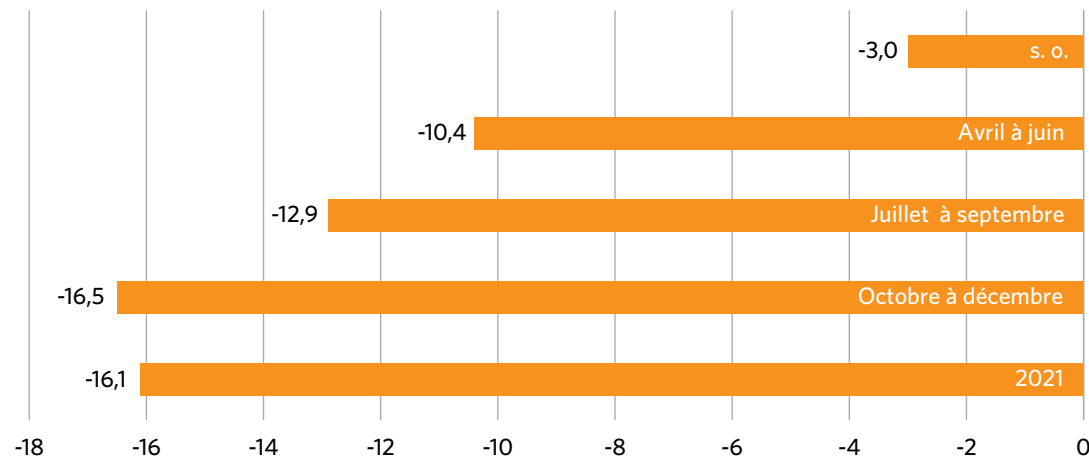
Quand à la pandémie de COVID-19 a une incidence sur la santé mentale, les finances constituent la préoccupation la plus courante et qui a la plus grande incidence sur la santé mentale. Le décès d'un être cher et la peur de mourir suivent, puis les répercussions de la pandémie sur la famille ou les relations.



Compte tenu de la pandémie de COVID-19, quand croyez-vous que disparaîtront les perturbations sur votre vie personnelle?



Indice de santé mentale selon la fin prévue des perturbations



En date d'avril 2020, la croyance la plus courante est que les perturbations dans la vie personnelle découlant de la pandémie dureront jusqu'en juin 2020. On croit que plus ces perturbations dureront longtemps, plus l'Indice de santé mentale sera négatif.

Morneau Shepell est le principal fournisseur de services de gestion des ressources humaines axés sur la technologie, qui adopte une approche intégrée du mieux-être des employés grâce à sa plateforme infonuagique. Nous cherchons à offrir à nos clients des solutions de calibre mondial afin de favoriser le mieux-être mental, physique, social et financier de leurs employés. En veillant au mieux-être des gens, nous contribuons au succès des entreprises. Nos services portent sur l'aide aux employés et à la famille, la santé et le mieux-être, la reconnaissance, l'administration des régimes de retraite et d'assurance collective, les services-conseils en régimes de retraite, et les services en actuariat et en placements. Morneau Shepell compte environ 6 000 employés qui travaillent avec près de 24 000 organisations clientes, lesquelles utilisent nos services dans 162 pays. Morneau Shepell inc. est une société cotée à la Bourse de Toronto (TSX : MSI). Pour plus de renseignements à ce sujet, visitez notre site Web morneaushepell.com.

