

Indice de santé mentale^{MC}

Canada | Février 2021



MORNEAU
SHEPELL 



Table des matières

Faits saillants du mois de février	1
Indice de santé mentale ^{MC}	4
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	5
Indice de santé mentale ^{MC} (par province)	7
Données démographiques	8
Emploi	8
Fonds d'urgence	8
Indice de santé mentale ^{MC} (secteur d'activité)	10
Score de Variation du stress mental	11
Variation du stress mental (en pourcentage)	12
Données démographiques	13
Facteurs géographiques	13
Emploi	13
Variation du stress mental (par secteur d'activité)	15
Pleins feux sur	16
État émotionnel	16
Consommation d'alcool durant la pandémie	20
Relation entre employés et gestionnaires	22
Stabilité organisationnelle	23
Aperçu de l'Indice de santé mentale ^{MC}	24
Méthodologie	24
Calculs	25
Données et analyses supplémentaires	25

Faits saillants du mois de février

En raison de l'apparition de plusieurs variants très contagieux du virus de la COVID-19, des restrictions à l'échelle nationale et de la menace d'une troisième vague, les Canadiens avancent en terrain inconnu alors que la santé mentale demeure précaire. Le mois de février marque le onzième mois consécutif où l'on constate une détérioration de la santé mentale, comparativement à ce que l'on voyait avant la pandémie. La situation en février demeure préoccupante puisque les résultats indiquent que **la détresse des travailleurs est actuellement similaire à celle du un pour cent des travailleurs canadiens les plus en détresse avant 2020.**

La proportion des participants qui rapportent plus de stress que le mois précédent (24 pour cent) est presque égale à celle du mois précédent, alors que la proportion de ceux qui signalent moins de stress n'est que de six pour cent. Si le niveau de stress pour la majorité des participants (70 pour cent) n'a pas changé par rapport au mois précédent, le niveau de stress cumulatif demeure élevé, même pour ce groupe, en raison de l'augmentation du stress au fil des mois depuis le début de la pandémie. Compte tenu de la résurgence récente du nombre de cas dans plusieurs régions du pays et des restrictions qui en résultent, cette tension persistera probablement jusqu'à ce qu'une proportion suffisante de la population canadienne soit vaccinée.

La santé psychologique en général s'est légèrement améliorée par rapport au mois précédent, mais elle demeure en deçà du score de référence antérieur à la pandémie. **En février, le score de risque de santé psychologique des Canadiens est inférieur de 3,3 points par rapport au moment où l'Indice de santé mentale^{MC} a été lancé**, en avril 2020. En outre, les scores relatifs à la dépression (-13,9), à l'optimisme (-12,7) et à la productivité (-12,3) ont chuté depuis janvier.

Les scores de santé mentale provinciaux sont inégaux d'un mois à l'autre, et ce, depuis août 2020. En février, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador reste le plus élevé, ayant augmenté de deux points par rapport au mois précédent. Malgré une augmentation de près de deux points en janvier, le score de santé mentale le plus faible au pays se retrouve en Alberta (-12,9).

Pour le neuvième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-27,8) et connaissent la deuxième augmentation en importance de leur stress mental (66,7).

Un score positif à l'Indice de santé mentale^{MC} indique que la santé mentale de l'ensemble des travailleurs s'est améliorée par rapport à la période de référence, qui va de 2017 à 2019. Plus le score positif est élevé, plus l'amélioration est importante. À l'inverse, lorsqu'un score à l'Indice de santé mentale^{MC} est négatif, la santé mentale des travailleurs est en déclin comparativement à la période de référence. Plus le score négatif est élevé, plus le recul est marqué. Un score de zéro signifie que l'état de santé mentale des répondants est resté le même que celui établi pour la période de référence.

Les participants dont les heures ou le salaire ont été réduits continuent d'obtenir des scores de santé mentale plus faibles et une plus grande augmentation de leur stress mental comparativement aux participants sans emploi.

Malgré l'incidence accrue des problèmes de santé mentale en raison des répercussions sans fin de la pandémie parmi les gens de tous âges, milieux et situations socioéconomiques, la stigmatisation ne disparaît pas. **Trente-six pour cent des répondants affirment qu'ils auraient une perception négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale;** ce groupe obtient le score de santé mentale et le score relatif à la productivité les plus faibles (-20,3 et -24,6 respectivement). Près de la moitié (49 pour cent) des répondants âgés de 20 à 29 ans affirment qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale, ce qui porte à croire que l'autostigmatisation est un enjeu.

Plus de 40 pour cent (44 pour cent) des répondants croient que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale; ce groupe obtient le score de santé mentale (-17,3) et le score relatif à la productivité (-21,2) les plus faibles.

Plus du tiers (37 pour cent) des répondants disent craindre que leurs amis les traitent différemment s'ils avaient un problème de santé mentale; cette cohorte obtient à la fois le score de santé mentale (-18,6) et le score relatif à la productivité (-23,0) les plus faibles.

Les gestionnaires sont en difficulté. Le score à l'Indice de santé mentale^{MC} des gestionnaires (-12,2) est inférieur à celui des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,9); de plus, les gestionnaires signalent une augmentation plus marquée de leur stress mental que les participants qui ne sont pas gestionnaires. Quarante-deux pour cent des participants qui sont gestionnaires, comparativement à un tiers des participants qui ne sont pas gestionnaires, auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale. **La moitié des gestionnaires croient que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale,** et près de la moitié d'entre eux (46 pour cent) croient que leurs amis les traiteraient différemment s'ils avaient un problème de santé mentale. En outre, **les gestionnaires sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de signaler qu'ils ont consommé davantage d'alcool entre octobre 2020 et janvier 2021.**



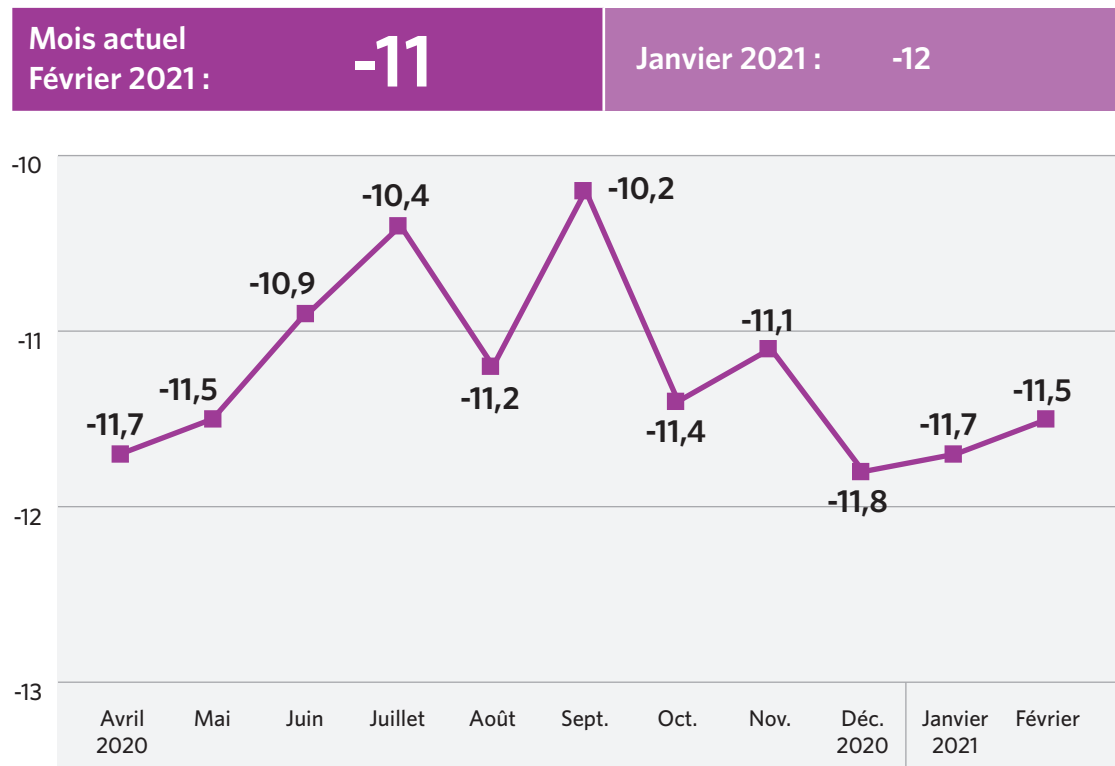
La pandémie de COVID-19 perturbe le mieux-être mental, physique, social et financier des participants, qui se sont tournés vers des mécanismes d'adaptation malsains afin de composer avec le stress accumulé et les autres effets d'une situation dont on ne voit pas la fin. **Les participants de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles de signaler une augmentation de leur consommation d'alcool au début de la pandémie (de mars à mai 2020) comparativement à plus tard dans l'année (d'octobre 2020 à janvier 2021). Les parents sont deux fois plus enclins que les participants qui n'ont pas d'enfants à dire qu'ils ont consommé davantage plus tard durant la pandémie qu'à son début.**

Alors que les Canadiens font face à une année de perturbations causées par la pandémie de COVID-19, partout au pays, les entreprises ont dû réagir, changer et s'adapter à de nouveaux processus, de nouvelles menaces, mais aussi de nouvelles opportunités. Pour certaines, c'est une bénédiction, alors que d'autres sont en difficulté. Le moindre vent contraire pourrait mener une entreprise au naufrage. Si on se projette en 2021, **près du quart (23 pour cent) des répondants croient que leur employeur éprouvera des difficultés**, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-20,4), tout de suite après le un pour cent des répondants qui croient que leur employeur fermera ses portes.



Indice de santé mentale^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence¹ de la santé mentale et du risque. **Au mois de février 2021, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -11,5 points.** Une diminution de onze points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au un pour cent le plus en détresse de la population de référence.



En février, et ce, pour un onzième mois consécutif, l'Indice de santé mentale^{MC} montre que l'état de santé mentale des Canadiens est précaire.

¹ Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale^{MC}

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-13,9), suivie de la mesure de l'optimisme (-12,7), de l'anxiété (-12,6), de la productivité (-12,3), de l'isolement (-12,1) et de la santé psychologique en général (-3,7). La mesure du risque correspondant au meilleur score de santé mentale, et la seule mesure supérieure au score de référence, est celle du risque financier (4,0).

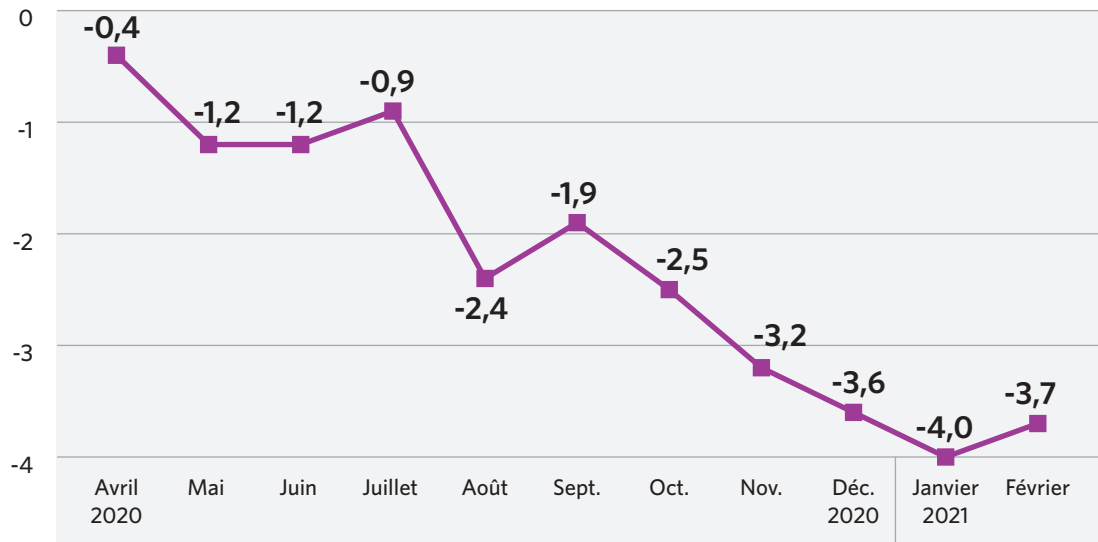
- Les scores relatifs à la productivité, à la dépression et à l'optimisme ont chuté depuis janvier.
- Le score relatif au risque financier a augmenté de presque un point, et c'est celui qui s'est le plus amélioré par rapport au mois précédent.
- Le score relatif au risque financier demeure le plus élevé parmi tous les scores secondaires et est largement supérieur au score de référence antérieur à 2020.

Scores secondaires de l'ISM ²	Février 2021	Janvier 2021
Dépression	-13,9	-13,4
Optimisme	-12,7	-12,5
Anxiété	-12,6	-13,1
Productivité	-12,3	-11,6
Isolement	-12,1	-12,8
Santé psychologique	-3,7	-4,0
Risque financier	4,0	3,2

² La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.



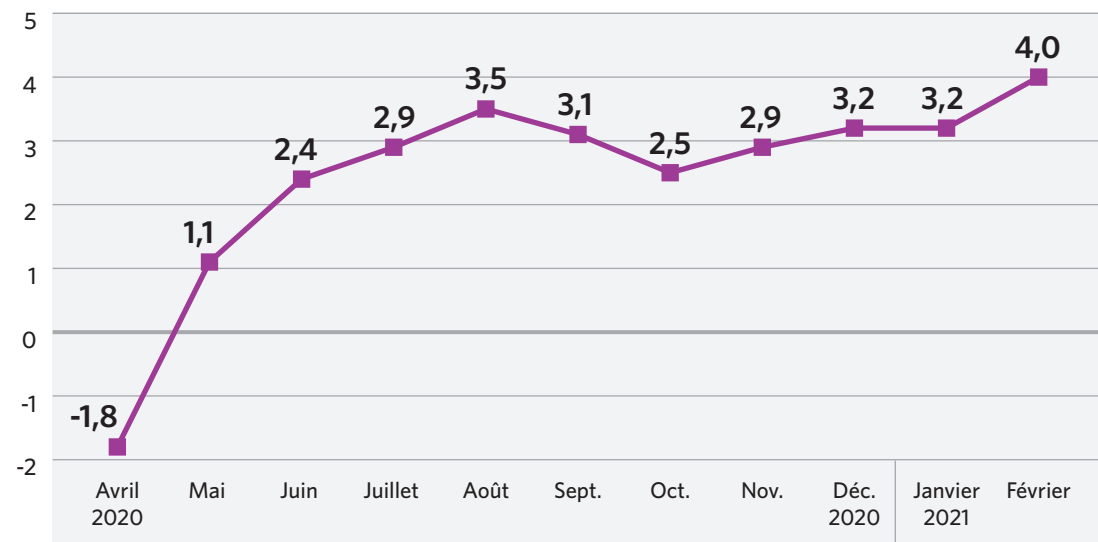
Santé psychologique en général



Santé psychologique en général

Malgré la modeste amélioration constatée en juillet et en septembre, dans l'intervalle de dix mois qui a suivi le lancement de l'Indice de santé mentale^{MC}, la santé psychologique des Canadiens s'est détériorée. En février, une légère amélioration de la santé psychologique est observée, bien que le score reste inférieur au score de référence antérieur à 2020.

Risque financier



Risque financier

Le score relatif au risque financier a augmenté de 5,8 points par rapport à son niveau le plus faible, en avril 2020 (-1,8) et son niveau le plus élevé, en février 2021 (4,0). Depuis mai 2020, il reste supérieur au score de référence antérieur à mai 2020.

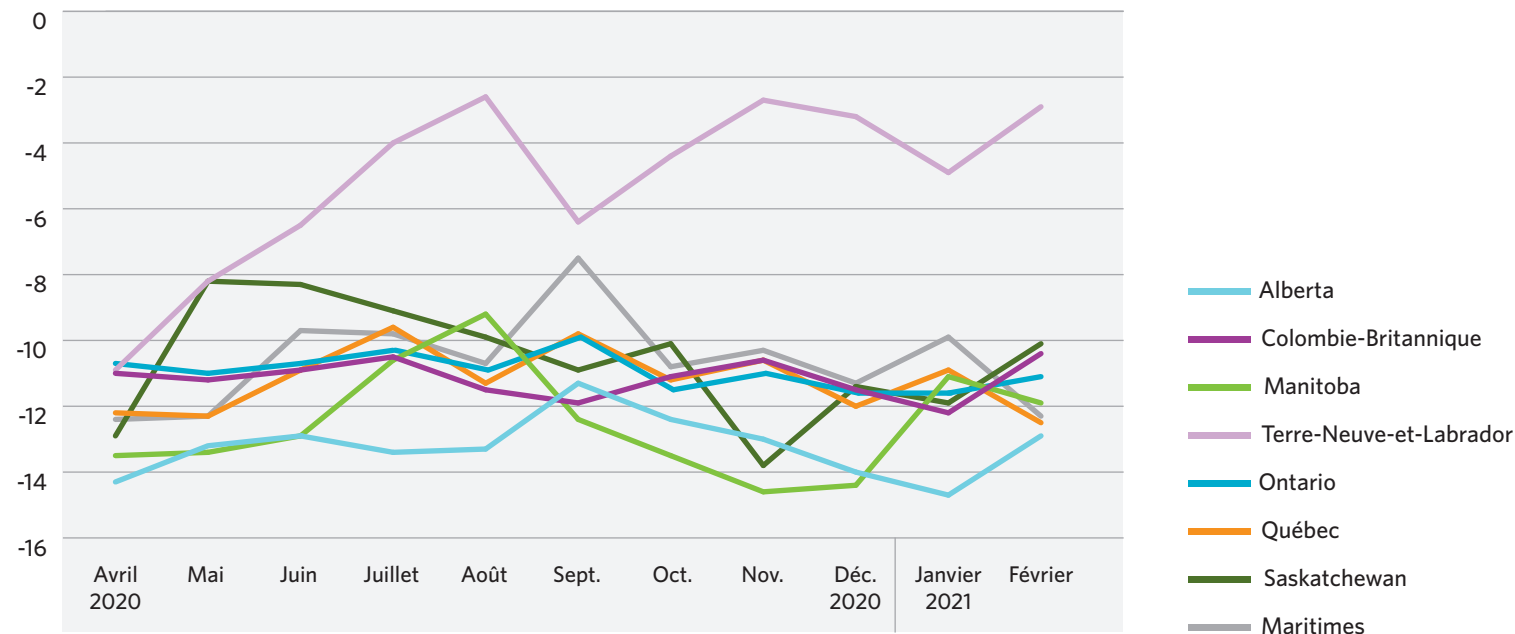


Indice de santé mentale^{MC} (par province)

Les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale entre avril et juillet 2020, mais on a constaté une détérioration dans plusieurs régions. Ces scores sont inégaux et ce, depuis le mois d'août.

- En février, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador reste le plus élevé parmi toutes les provinces, ayant augmenté de deux points par rapport au mois précédent.
- Malgré une augmentation de près de deux points en janvier, l'Alberta obtient le score de santé mentale le plus faible au pays (-12,9) en février.

Scores à l'Indice de santé mentale^{MC} des provinces canadiennes





Données démographiques

- Depuis maintenant onze mois consécutifs, les femmes (-13,4) ont un score de santé mentale nettement plus faible que celui des hommes (-9,6); en outre, plus les répondants avancent en âge, plus les scores sont élevés.
- En ce qui concerne le score de santé mentale, l'écart constaté depuis avril entre les répondants ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas subsiste en février 2021, le score de ceux ayant au moins un enfant (-13,9) étant encore inférieur à celui des répondants n'ayant pas d'enfants (-10,4).

Emploi

- Dans l'ensemble, cinq pour cent des répondants sont sans emploi. Alors que la plupart des participants ont gardé leur emploi, 17 pour cent d'entre eux rapportent une réduction de leurs heures ou de leur salaire.
- Les participants qui signalent une diminution de salaire par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-19,7), suivis des participants dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent (-15,8) et de ceux qui sont sans emploi (-14,9).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-12,2) sont inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,9).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-6,9).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-14,5).

Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-23,4) que l'ensemble du groupe. Les participants qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de -6,9.



Situation d'emploi	Fév. 2021	Jan. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-10,1	-9,8
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-15,8	-17,6
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-19,7	-26,0
Présentement sans emploi	-14,9	-13,1
Groupe d'âge	Fév. 2021	Jan. 2021
20 à 29 ans	-20,7	-21,5
30 à 39 ans	-16,9	-17,0
40 à 49 ans	-12,1	-12,2
50 à 59 ans	-8,2	-9,1
60 à 69 ans	-5,5	-4,8
Nombre d'enfants	Fév. 2021	Jan. 2021
Aucun	-10,4	-10,6
1 enfant	-14,8	-15,3
2 enfants	-12,6	-12,6
3 enfants ou plus	-12,7	-12,9
Province	Fév. 2021	Jan. 2021
Alberta	-12,9	-14,7
Colombie-Britannique	-10,4	-12,2
Manitoba	-11,9	-11,1
Terre-Neuve-et-Labrador	-2,9	-4,9
Maritimes	-12,3	-9,9
Québec	-12,5	-10,9
Ontario	-11,1	-11,6
Saskatchewan	-10,1	-11,9

Sexe	Fév. 2021	Jan. 2021
Homme	-9,6	-9,6
Femme	-13,4	-13,8
Revenu du ménage	Fév. 2021	Jan. 2021
Moins de 30 k\$/année	-19,3	-21,7
30 k\$ à <60 k\$/année	-15,6	-15,4
60 k\$ à <100 k\$/année	-12,1	-12,3
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,5	-9,3
150 k\$ ou plus	-4,8	-3,9
Taille de l'effectif	Fév. 2021	Jan. 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	-6,9	-7,5
2 à 50 employés	-11,3	-10,5
51 à 100 employés	-14,5	-15,7
101 à 500 employés	-12,6	-13,3
501 à 1000 employés	-12,3	-12,2
1001 à 5 000 employés	-12,1	-11,1
5 001 à 10 000 employés	-10,5	-11,3
Plus de 10 000 employés	-9,3	-11,1
Gestionnaire	Fév. 2021	Jan. 2021
Gestionnaire	-12,2	-13,2
Non-gestionnaire	-10,9	-10,7

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 :
Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Indice de santé mentale^{MC} (secteur d'activité)

Pour le neuvième mois consécutif, les étudiants obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-27,8). Ce score reste considérablement plus bas que les scores les plus faibles suivants, constatés chez les participants qui travaillent dans le secteur de la gestion de sociétés et d'entreprises (-17,6) et celui des services d'hébergement et de restauration (-16,6). Les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les participants travaillant dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (-6,5), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,3), et de l'administration publique (-7,5). Depuis le mois dernier, c'est chez les personnes travaillant dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière, de l'information et de la culture, et du commerce de détail que la santé mentale s'est le plus améliorée.

Les améliorations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau ci-après :

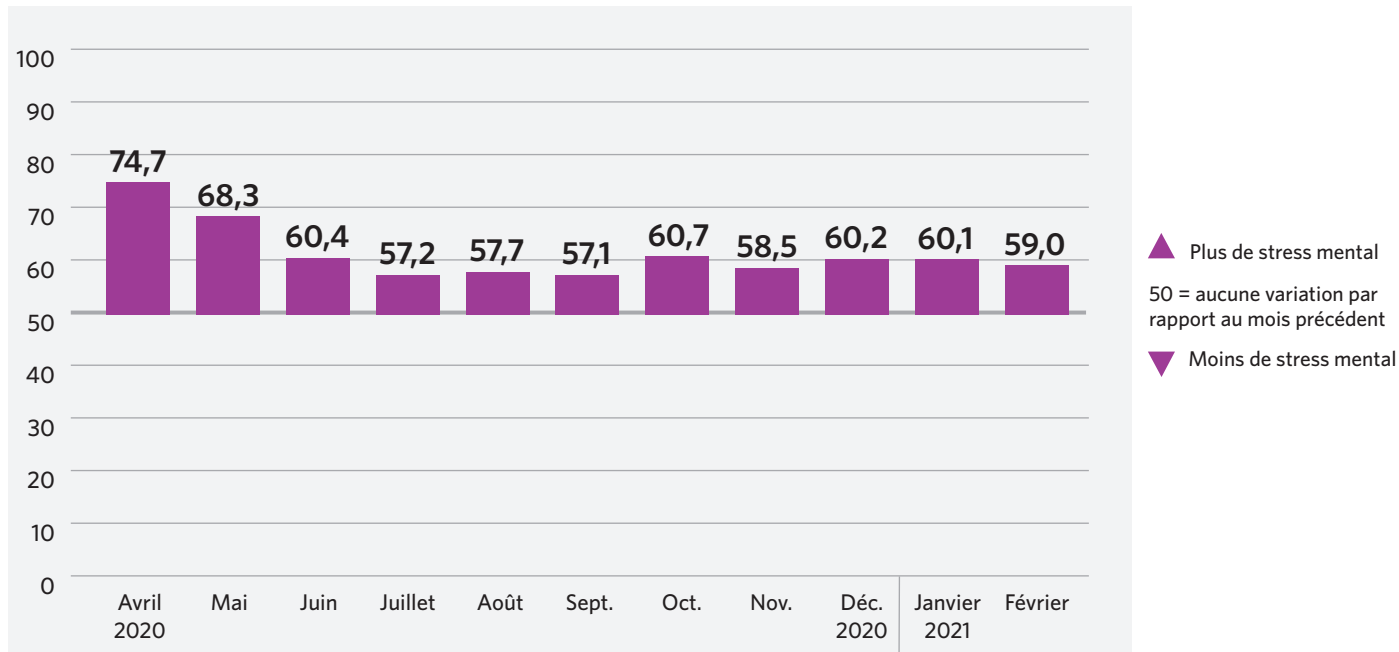
Secteur d'activité	Février 2021	Janvier 2021	Amélioration
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-7,3	-10,0	2,7
Information et culture	-16,6	-18,9	2,3
Commerce de détail	-11,6	-13,9	2,2
Autres services (sauf les administrations publiques)	-9,4	-11,4	2,0
Commerce de gros	-9,9	-11,9	2,0
Administrations publiques	-7,5	-9,5	2,0
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-6,5	-8,2	1,7
Autre	-8,8	-10,3	1,5
Fabrication	-10,2	-11,1	0,9
Finance et assurances	-13,0	-13,6	0,6
Services d'enseignement	-12,7	-13,1	0,4
Construction	-10,3	-10,7	0,4
Services publics	-15,0	-15,3	0,3
Services professionnels, scientifiques et techniques	-8,7	-8,5	-0,2
Soins de santé et assistance sociale	-12,6	-11,9	-0,7
Étudiant à temps plein	-27,8	-26,7	-1,1
Automobile	-9,0	-7,5	-1,5
Services immobiliers, de location et de location à bail	-11,2	-8,8	-2,4
Services d'hébergement et de restauration	-16,6	-14,1	-2,6
Transport et entreposage	-13,1	-10,6	-2,6
Arts, spectacles et loisirs	-16,4	-12,0	-4,3
Gestion de sociétés et d'entreprises	-17,6	-8,1	-9,5



Score de Variation du stress mental

Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport au mois précédent. **Le score de Variation du stress mental pour février 2021 s'établit à 59,0.** Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent. Cette augmentation a faibli d'un mois à l'autre jusqu'en septembre, puis s'est renforcée en octobre, pour décliner légèrement en novembre et augmenter de nouveau en décembre. Le score en février demeure pratiquement inchangé par rapport aux trois mois précédents. Le score actuel indique que 24 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que six pour cent en ressent moins. Une augmentation soutenue du score de Variation du stress mental sur une période de onze mois dénote une accumulation de pression importante dans la population.

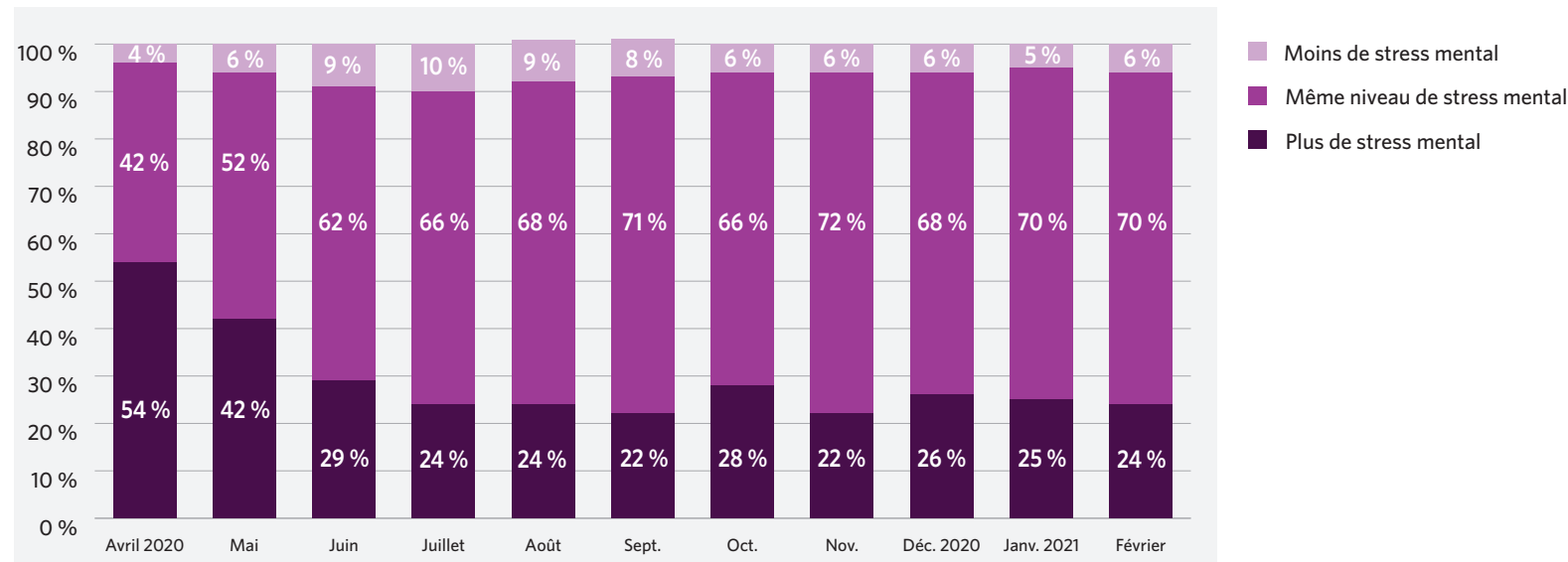
Mois actuel Février 2021 :	59,0	Janvier 2021 :	60,1
-------------------------------	-------------	----------------	------



Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress de chacun des participants. Le graphique ci-après présente le pourcentage de participants ressentant plus de stress, le même niveau de stress et moins de stress pour chaque mois de la période d'enquête. Au cours des onze derniers mois, le pourcentage de répondants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent a connu une baisse constante; toutefois, les données montrent que cette baisse est trop négligeable pour faire passer le score global de Variation du stress mental sous la barre de 50 (un score inférieur à 50 indiquant une diminution par rapport au mois précédent). Comme la proportion de gens qui ressentent un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder largement la proportion de personnes rapportant moins de stress mental, on peut supposer que les effets d'un stress important persisteront au sein de la population et que l'atteinte d'un niveau de stress plus soutenable et plus sain en sera compromise. En avril 2020, 54 pour cent des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. Bien que ce nombre ait baissé chaque mois pour atteindre 24 pour cent en février 2021, 70 pour cent des répondants disent actuellement ressentir le même niveau de stress et seulement six pour cent affirment être moins stressés mentalement.

Variations du stress mental par mois



Données démographiques

- Comme on l'a signalé les mois précédents, et comme on le constate encore en février 2021, les répondants plus jeunes connaissent une plus grande augmentation du stress mental que les répondants plus âgés.
- En outre, depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes.

Facteurs géographiques

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les répondants habitant en Alberta (60,6), suivis des résidents de l'Ontario (60,5), des Maritimes (58,6) et du Manitoba (58,2). Les répondants qui habitent dans les provinces où le stress mental était plus faible ont également connu des augmentations significatives. Il s'agit du Québec (57,7), suivi de la Colombie-Britannique (56,3), de la Saskatchewan (56,1) et de Terre-Neuve-et-Labrador (50,9).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les personnes en emploi dont le salaire a été réduit (64,7), suivies des personnes dont les heures ont été réduites (62,4) comparativement aux personnes sans emploi (60,0) et aux personnes en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (58,0).
- La plus importante augmentation du stress mental est observée parmi les gestionnaires (60,4) alors que les participants qui ne sont pas gestionnaires connaissent une hausse modeste de leur stress mental (58,3).



Situation d'emploi	Fév. 2021	Jan. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	58,0	59,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	62,4	63,2
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	64,7	69,9
Présentement sans emploi	60,0	59,9
Groupe d'âge	Fév. 2021	Jan. 2021
20 à 29 ans	61,5	65,0
30 à 39 ans	60,8	63,5
40 à 49 ans	59,9	59,5
50 à 59 ans	57,3	58,9
60 à 69 ans	57,9	56,9
Nombre d'enfants	Fév. 2021	Jan. 2021
Aucun	58,1	58,7
1 enfant	61,6	64,3
2 enfants	59,9	62,0
3 enfants ou plus	59,4	62,3
Province	Fév. 2021	Jan. 2021
Alberta	60,6	67,1
Colombie-Britannique	56,3	60,5
Manitoba	58,2	61,9
Terre-Neuve-et-Labrador	50,9	56,4
Maritimes	58,6	58,7
Québec	57,7	56,1
Ontario	60,5	59,9
Saskatchewan	56,1	60,7

Sexe	Fév. 2021	Jan. 2021
Homme	57,1	58,2
Femme	60,9	62,1
Revenu du ménage	Fév. 2021	Jan. 2021
Moins de 30 k\$/année	61,5	61,6
30 k\$ à <60 k\$/année	58,5	60,4
60 k\$ à <100 k\$/année	59,0	60,7
100 k\$ à <150 k\$/année	58,2	60,6
150 k\$ ou plus	60,4	57,4
Taille de l'effectif	Fév. 2021	Jan. 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	58,3	57,4
2 à 50 employés	58,1	59,1
51 à 100 employés	58,0	61,6
101 à 500 employés	59,8	62,3
501 à 1000 employés	58,2	61,4
1001 à 5 000 employés	62,3	60,5
5 001 à 10 000 employés	61,8	59,8
Plus de 10 000 employés	56,1	59,4
Gestionnaire	Fév. 2021	Jan. 2021
Gestionnaire	60,4	62,2
Non-gestionnaire	58,3	58,9

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 :
Analyses corrélationnelles croisées
et personnalisées spécifiques

Variation du stress mental (par secteur d'activité)

Les scores de variation du stress mental des participants qui travaillent dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (50,0), de l'automobile (55,4), et des autres services (à l'exception de l'administration publique) (55,5) sont moins élevés qu'au mois précédent.

On observe la hausse la plus marquée du stress mental chez les participants qui travaillent dans le secteur de la gestion de sociétés et d'entreprises (67,2), suivis des étudiants (66,7) et des participants qui travaillent dans le secteur des arts, des spectacles et des loisirs (65,9).

Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans le tableau ci-après :

Secteur d'activité	Février 2021	Janvier 2021
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	50,0	50,0
Automobile	55,4	56,1
Autres services (sauf les administrations publiques)	55,5	60,0
Transport et entreposage	56,4	53,5
Autre	57,1	60,5
Fabrication	57,2	58,1
Services professionnels, scientifiques et techniques	58,0	59,6
Finance et assurances	58,4	60,5
Services immobiliers, de location et de location à bail	58,5	56,8
Commerce de détail	58,5	58,9
Administrations publiques	58,5	61,8
Services publics	58,8	62,5
Services d'hébergement et de restauration	59,7	62,8
Commerce de gros	60,0	63,7
Services d'enseignement	60,2	62,2
Soins de santé et assistance sociale	60,3	61,6
Exploitation minière, pétrolière et gazière	60,4	59,7
Information et culture	61,4	65,2
Construction	61,5	61,0
Arts, spectacles et loisirs	65,9	56,3
Étudiant à temps plein	66,7	67,5
Gestion de sociétés et d'entreprises	67,2	59,1

Pleins feux sur

État émotionnel

Au Canada, une personne sur cinq est atteinte d'une forme quelconque de maladie mentale à l'intérieur de toute période de douze mois³. Malgré l'incidence accrue des problèmes de santé mentale en raison des répercussions sans fin de la pandémie parmi les gens de tous âges, milieux et situations socioéconomiques, la stigmatisation influence la manière dont les gens se perçoivent et dont les autres les perçoivent. Les sentiments qui en résultent peuvent amplifier le problème de santé mentale en question et empêcher la personne d'obtenir de l'aide.

On a demandé aux participants ce qu'ils pensaient de l'autostigmatisation liée à la maladie mentale, de l'effet qu'un problème de santé aurait sur leur carrière et de l'incidence d'un tel problème sur leurs relations personnelles.

Autostigmatisation

On a demandé aux participants si la perception qu'ils ont d'eux-mêmes serait plus négative s'ils avaient un problème de santé mentale.

- Trente-six pour cent des répondants affirment qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-20,3).

Parmi les trois types de stigmatisation étudiés (autostigmatisation, stigmatisation au travail et stigmatisation sociale), la stigmatisation au travail est celle qui est perçue comme la plus fréquente.

J'aurais une perception négative de moi-même si j'avais un problème de santé mentale

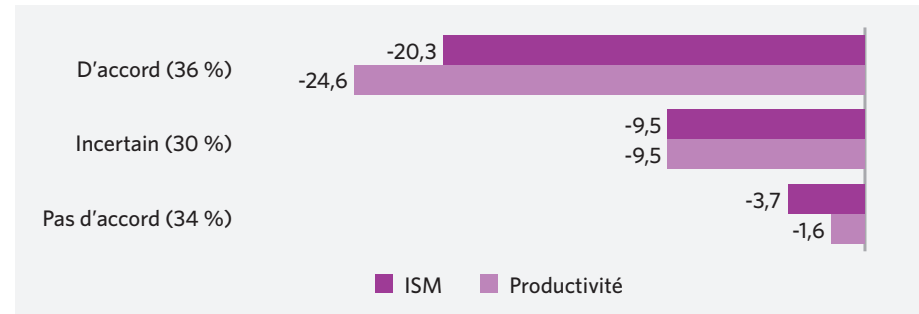


3 La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada, Commission de la santé mentale du Canada, https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2017-03/la_nesessite_dinvestir_dans_la_sante_mentale_au_canada.pdf, 2013.

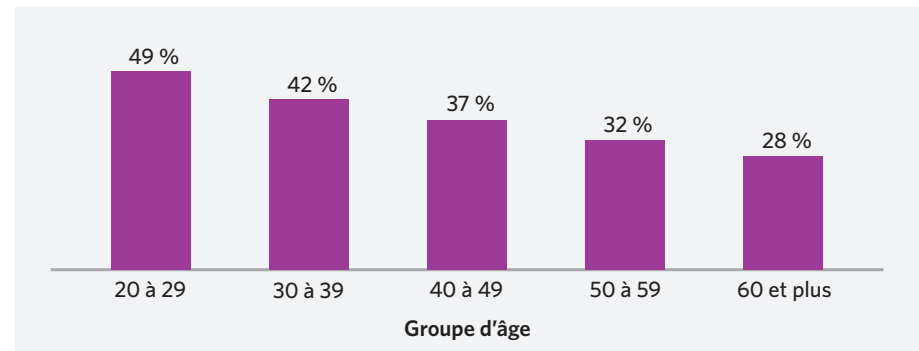
- Les scores relatifs à la productivité suivent la même tendance que les scores de santé mentale, les participants qui conviennent qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale obtenant le score relatif à la productivité le plus faible (-24,6), et ceux qui n'auraient pas une perception plus négative d'eux-mêmes obtenant le score relatif à la productivité le plus élevé (-1,6).
- Les participants plus jeunes sont plus enclins à rapporter qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale. Près de la moitié (49 pour cent) des participants de 20 à 29 ans disent qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes, comparativement à 28 pour cent des participants de 60 ans et plus.
- Les gestionnaires affirment qu'ils auraient une perception plus négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale (42 pour cent), comparativement aux participants qui ne sont pas des gestionnaires (33 pour cent).

Alors qu'il est largement admis que les jeunes montrent une plus grande ouverture à propos des problèmes de santé mentale, cette ouverture ne les empêche pas d'avoir une conscience plus aiguë de la stigmatisation ou de porter un jugement sur eux-mêmes. Ils peuvent se juger plus sévèrement que ne le feraient des autres personnes atteintes d'un problème de santé mentale.

Scores à l'ISM et relatif à la productivité des participants qui auraient une perception négative d'eux-mêmes s'ils avaient un problème de santé mentale



J'aurais une perception négative de moi-même si j'avais un problème de santé mentale



Perception de l'incidence d'un problème de santé mentale sur les amitiés

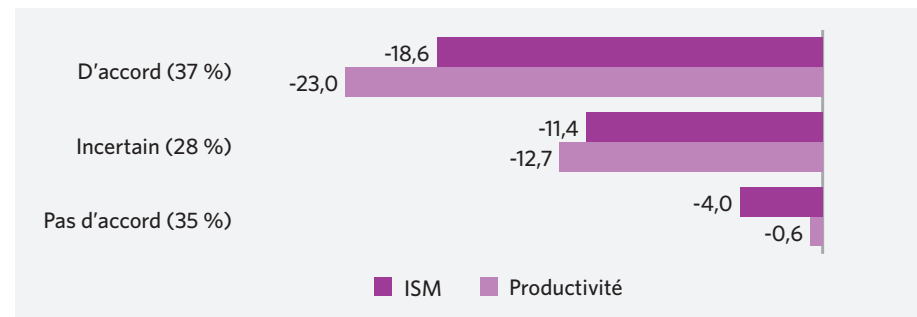
On a demandé aux participants s'ils croyaient que leurs amis les traiteraient différemment s'ils avaient un problème de santé mentale.

- Trente-sept pour cent des répondants disent craindre que leurs amis les traitent différemment s'ils avaient un problème de santé mentale; ce groupe obtient le score de santé mentale (-18,6) le plus faible.
- Les scores relatifs à la productivité suivent la même tendance que les scores de santé mentale, les participants disant craindre que leurs amis les traitent différemment s'ils avaient un problème de santé obtenant le score relatif à la productivité le plus faible (-23,0), et ceux disant que leurs amis ne les traiteraient pas différemment obtenant le score relatif à la productivité le plus élevé (-0,6).
- Les participants plus jeunes sont plus susceptibles de craindre que leurs amis les traitent différemment s'ils avaient un problème de santé mentale; c'est près de cinquante pour cent (45 pour cent) des répondants de 20 à 29 ans comparativement à 31 pour cent des participants de 60 ans et plus.
- Presque la moitié des gestionnaires (46 pour cent) disent craindre que leurs amis les traitent différemment s'ils avaient un problème de santé mentale, comparativement à près d'un tiers (32 pour cent) des participants qui ne sont pas gestionnaires.

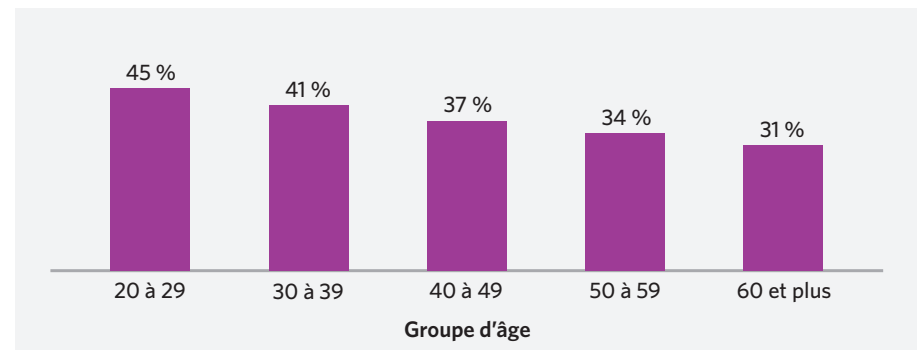
Je crains que mes amis me traitent différemment s'ils savent que j'ai un problème de santé mentale



Scores à l'ISM et relatif à la productivité des participants qui craignent que leurs amis les traitent différemment s'ils savent qu'ils ont un problème de santé mentale



Je crains que mes amis me traitent différemment s'ils savent que j'ai un problème de santé mentale



Perception de l'incidence d'un problème de santé mentale sur la carrière

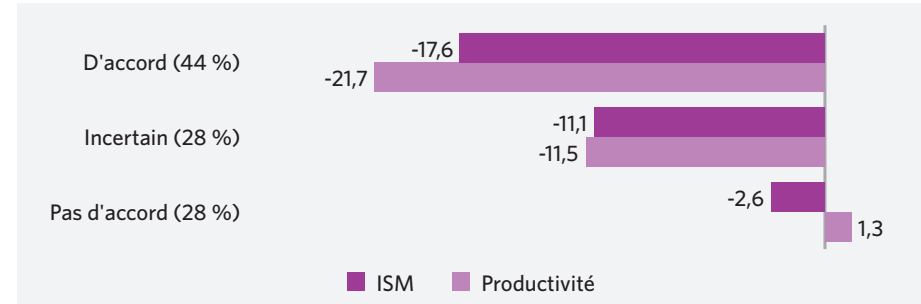
On a demandé aux participants s'ils croyaient que leurs perspectives de carrière seraient limitées s'ils avaient un problème de santé mentale connu de leur employeur.

- Quarante-quatre pour cent des répondants croient que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-17,6).
- Les scores relatifs à la productivité suivent la même tendance que les scores de santé mentale, les participants qui conviennent que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé obtenant le score relatif à la productivité le plus faible (-21,7), et ceux qui ne pensent pas que leurs perspectives de carrière seraient limitées s'ils avaient un problème de santé mentale obtenant le score relatif à la productivité le plus élevé (1,3).
- Les participants plus jeunes sont plus susceptibles de convenir que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale; cela touche plus de 50 pour cent (54 pour cent) des répondants de 20 à 29 ans comparativement à 39 pour cent des participants de 50 à 59 ans.
- Cinquante pour cent des gestionnaires pensent que leur carrière serait affectée si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale, comparativement aux participants qui ne sont pas gestionnaires (39 pour cent).

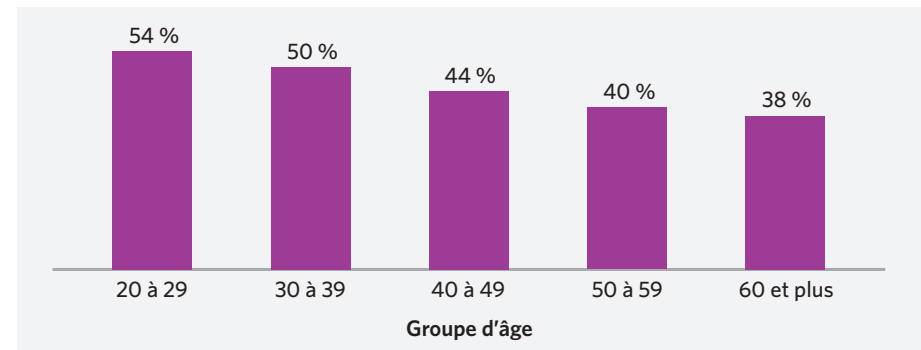
Mes perspectives de carrière seraient limitées si mon employeur savait que j'ai un problème de santé mentale



Scores à l'ISM et relatif à la productivité des participants qui croient que leurs perspectives de carrière seraient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale



Mes perspectives de carrière seraient limitées si mon employeur savait que j'ai un problème de santé mentale



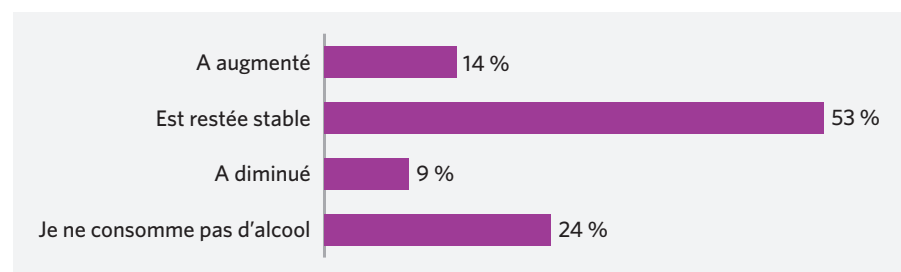
Consommation d'alcool durant la pandémie

Depuis le lancement de l'Indice de santé mentale^{MC} en avril 2020, la santé mentale des Canadiens s'est précarisée par rapport au score de référence antérieur à 2020. De plus, la proportion des participants qui rapportent plus de stress que le mois précédent persiste depuis plus de onze mois. La pandémie de COVID-19 perturbe le mieux-être mental, physique, social et financier des Canadiens, à tel point que plusieurs d'entre eux se tournent vers des mécanismes d'adaptation malsains afin de composer avec le stress accumulé et les sentiments d'isolement, de perte, etc. On a demandé aux participants de réfléchir à leur consommation d'alcool à deux phases de la pandémie de COVID-19.

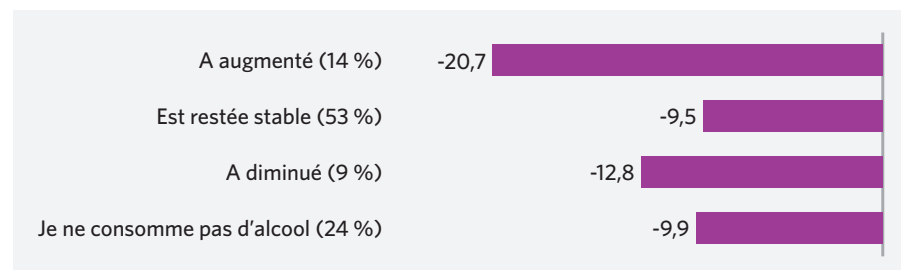
Consommation d'alcool au début de la pandémie (de mars à mai 2020)

- Quatorze pour cent des répondants ont augmenté leur consommation d'alcool entre mars et mai 2020; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-20,7).
- Les participants de moins de 40 ans sont plus de deux fois plus susceptibles de signaler une augmentation de leur consommation d'alcool de mars à mai 2020, comparativement aux participants de 60 ans et plus.

Variation de la consommation d'alcool au début de la pandémie (mars à mai 2020)



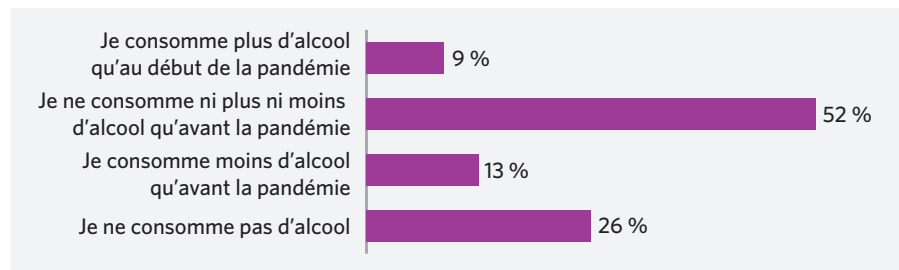
Score à l'ISM par variation de la consommation d'alcool au début de la pandémie



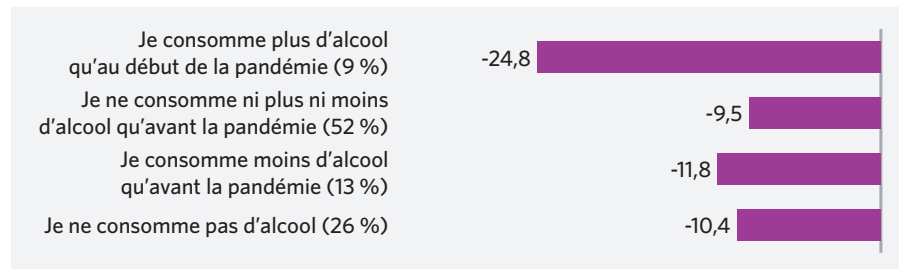
Consommation d'alcool plus tard au cours de la pandémie (d'octobre 2020 à janvier 2021)

- Neuf pour cent des répondants ont augmenté leur consommation d'alcool entre octobre 2020 et janvier 2021, comparativement au début de la pandémie; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-24,8).
- Treize pour cent des répondants ont consommé moins d'alcool entre octobre 2020 et janvier 2021, comparativement à ce qu'ils consommaient au début de la pandémie.
- Comparativement aux participants qui n'ont pas d'enfants, les parents sont deux fois plus enclins à signaler qu'ils consomment davantage d'alcool qu'au début de la pandémie.
- Les gestionnaires sont plus de 50 pour cent plus susceptibles de signaler qu'ils consomment plus d'alcool qu'au début de la pandémie, comparativement aux participants qui ne sont pas des gestionnaires.

Variation récente de la consommation d'alcool (octobre à aujourd'hui)



Score à l'IMS selon la variation récente de la consommation d'alcool (octobre à aujourd'hui)





Relation entre employés et gestionnaires

Puisque de nombreux employés travaillent de la maison et que les conditions de travail de certains autres ont changé, les interactions en milieu de travail se sont radicalement transformées depuis le début de la pandémie. On a demandé aux participants qui sont des employés de quelle manière leur relation avec leur superviseur a changé depuis le début de la pandémie.

- Quatre-vingt-cinq pour cent des participants rapportent que leur relation avec leur superviseur n'a pas changé depuis le début de la pandémie; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-9,8).

Variation de la relation avec le superviseur depuis le début de la pandémie



Score à l'ISM par variation de la relation avec le superviseur depuis le début de la pandémie

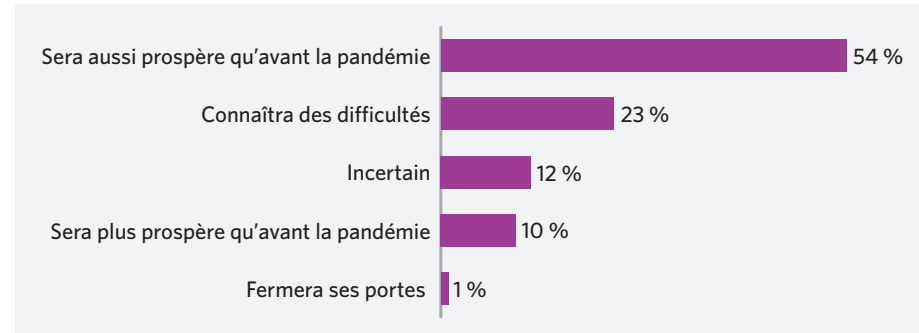


Stabilité organisationnelle

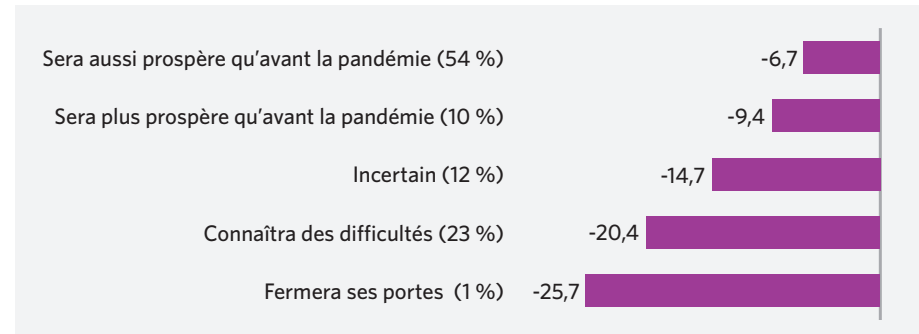
Alors que les Canadiens font face à une année de perturbations causées par la pandémie de COVID-19, partout au pays, les entreprises ont dû réagir, changer et s'adapter à de nouveaux processus, de nouvelles menaces, mais aussi de nouvelles opportunités. Pour certaines entreprises, c'est une bénédiction, alors que d'autres sont en difficulté; le moindre vent contraire pourrait mener une entreprise au naufrage. En se projetant en 2021, on a interrogé les employés sur la stabilité de leur employeur.

- Plus de la moitié (54 pour cent) des participants croient que leur employeur continuera à prospérer en 2021, comme avant la pandémie; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-6,7).
- Près du quart (23 pour cent) des répondants croient que leur employeur éprouvera des difficultés en 2021, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-20,4), tout de suite après le un pour cent des répondants qui croient que leur employeur fermera ses portes en 2021.
- Les participants de moins de 40 ans sont plus de cinquante pour cent plus susceptibles de rapporter que leur organisation sera encore plus prospère en 2021, comparativement aux participants de 40 ans et plus.
- Les participants qui travaillent pour des organisations comptant de 2 à 1 000 employés sont cinquante pour cent plus susceptibles de croire que leur organisation connaîtra des difficultés en 2021, comparativement aux propriétaires uniques et aux participants qui travaillent pour des organisations comptant plus de 1 000 employés.

Tendances auxquelles les employés s'attendent quant à leur organisation en 2021



Score à l'ISM par tendances auxquelles les employés s'attendent quant à leur organisation en 2021



Aperçu de l'Indice de santé mentale^{MC}

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^{MC} 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^{MC} compte trois parties :

1. L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) global, qui est une mesure de la variation par rapport au score de référence de la santé mentale et du risque.
2. Un score de Variation du stress mental (VarStressM), qui mesure le niveau déclaré de stress mental par rapport au mois précédent.
3. Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la communauté.

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 leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale^{MC} est publié une fois par mois, depuis avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 15 et le 25 janvier 2021.



Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale^{MC}, 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^{MC}.**

Un score de zéro à l'Indice de santé mentale^{MC} 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^{MC}. 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) * -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.

Données et analyses supplémentaires

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.

Morneau Shepell est un grand 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 sur la société, visitez notre site Web morneaushepell.com.



@Morneau_Shepell



Morneau Shepell