

Rapport de l'Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

Canada | Janvier 2022

Solutions Mieux-être
 LifeWorks



Table des matières

1 Cinq points saillants à retenir quant à janvier 2022	3
---	----------

2 Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}	5
---	----------

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale ^{MC}	6
Optimisme	7
Santé psychologique générale	8
Risque financier	9
Gestionnaires et non-gestionnaires	10
Données démographiques	11
Emploi	11
Fonds d'urgence	11

3 Indice de santé mentale^{MC} (par province)	12
--	-----------

4 Indice de santé mentale^{MC} (par secteur d'activité)	14
--	-----------

5 Score de Variation du stress mental	15
--	-----------

6 Variation du stress mental (en pourcentage)	16
--	-----------

Données démographiques	17
Géographie	17
Emploi	17

7 Variation du stress mental (par secteur d'activité)	19
--	-----------

8 Pleins feux sur	20
--------------------------	-----------

Soutien en santé mentale	20
Importance des modalités de travail flexibles ou hybrides et de l'avancement professionnel	21
Appartenance	22
Télétravail	24
Travailler au lieu de travail	25
Incidence du télétravail sur la carrière	26

9 Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWork^{MC}	27
--	-----------

Méthodologie	27
Calculs	27
Données et analyses supplémentaires	27

Cinq points saillants à retenir quant à janvier 2022

1. Après une période de stabilité de quatre mois, la santé mentale des Canadiens a chuté de 1,1 point en janvier, la plus importante détérioration en un seul mois depuis octobre 2020.

- Le score actuel s'établit à -11,2, un niveau qu'on n'avait plus vu depuis huit mois et qui se rapproche des points les plus bas observés durant la pandémie.
- Tous les scores secondaires relatifs à la santé mentale ont chuté de décembre 2021 à janvier 2022.
- La santé psychologique générale des Canadiens est actuellement à son point le plus bas depuis les 22 derniers mois.
- Le score secondaire le plus élevé demeure celui du risque financier, et représente une amélioration quant à la somme d'argent que contient le fonds d'urgence par rapport au score de référence antérieur à 2020.
- Les scores de santé mentale ont baissé de façon marquée au Manitoba, à Terre-Neuve-et-Labrador et en Alberta, comparativement à décembre 2021.

2. Plus de la moitié des Canadiens en emploi affirment que les modalités de travail flexibles sont plus importantes que l'avancement professionnel.

- 33 % des participants déclarent que la souplesse est la mesure la plus importante que leur employeur a adoptée afin de favoriser la santé mentale.

- 20 % d'entre eux disent que c'est se sentir appréciés à leur juste valeur qui compte le plus pour eux.
- 17 % des participants croient que l'empathie est importante pour favoriser la santé mentale.

3. La reconnaissance, les relations avec les pairs et le salaire sont les principaux facteurs qui nourrissent le sentiment d'appartenance au travail.

- 16 % des participants disent que la reconnaissance ou l'appréciation est le facteur le plus important pour susciter un sentiment d'appartenance au travail.
- 14 % d'entre eux affirment que ce sont les relations avec leurs collègues qui comptent le plus.
- Les employés qui déclarent que les relations au travail sont le facteur le plus important pour favoriser leur sentiment d'appartenance au travail obtiennent des scores de santé mentale, de productivité, d'isolement et de risque financier plus élevés que les moyennes nationales.

4. Près de la moitié des Canadiens disent qu'ils restent chez leur employeur parce qu'ils aiment leur travail.

- 34 % des participants affirment que les avantages sociaux et les services en santé et mieux-être qui leur sont offerts sont la raison pour laquelle ils restent chez leur employeur.

55 %

disent que les modalités de travail flexibles sont plus importantes que l'avancement professionnel

34 %

affirment qu'ils restent en raison des avantages sociaux et des services en santé et mieux-être

19 %

indiquent que le plus grand défi est de composer avec les gens difficiles au travail

La reconnaissance

est le principal facteur qui nourrit le sentiment d'appartenance au travail

- 33 % déclarent que les bons salaires les poussent à rester.
- 21 % des participants disent se sentir appréciés à leur juste valeur, et les membres de ce groupe obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés (-4,7).

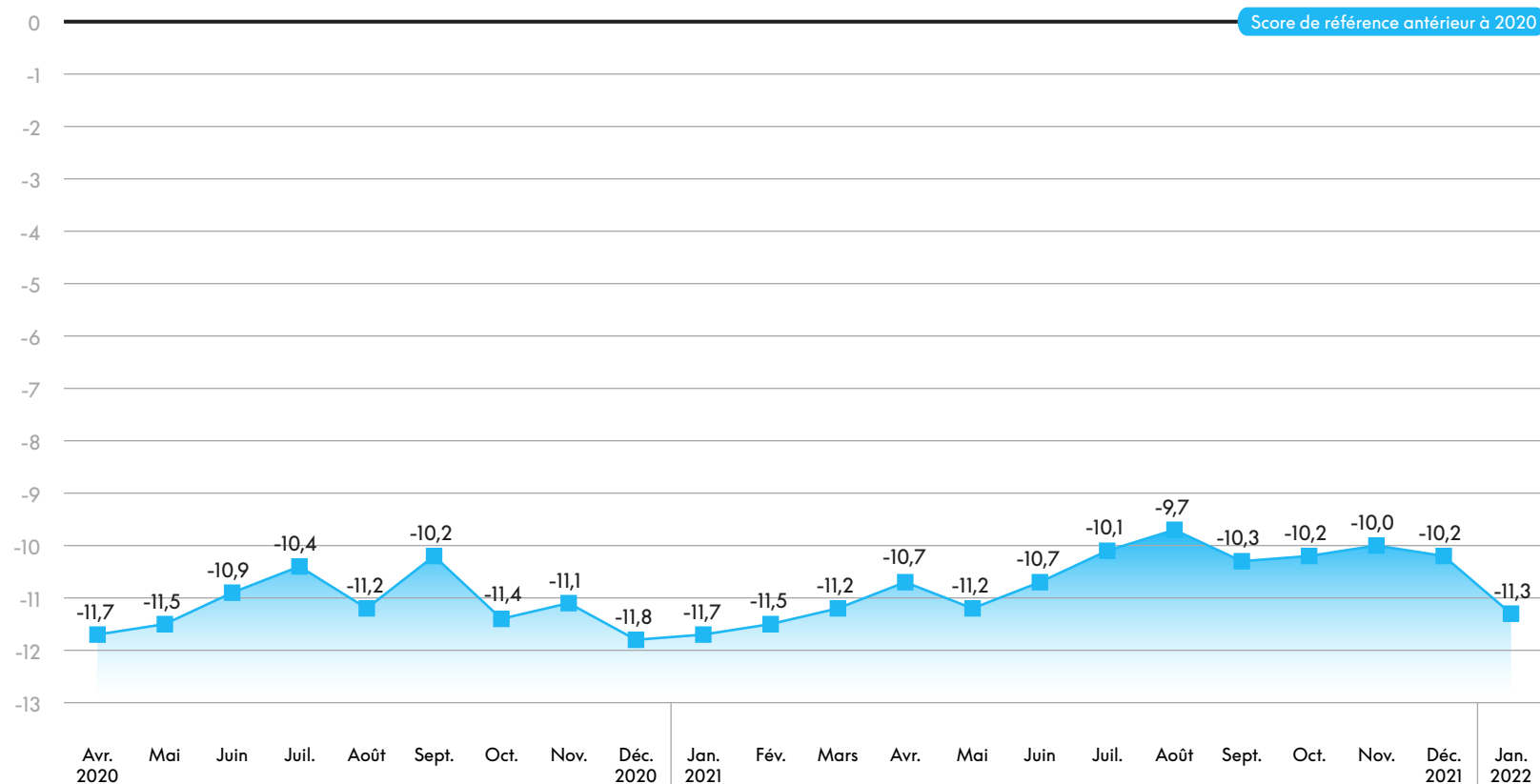
5. Près d'un Canadien sur cinq qui travaille à son lieu de travail concède que son plus grand défi est de composer avec les gens difficiles.

- 18 % des Canadiens en télétravail se sentent seuls, comparativement à 7 % de ceux qui travaillent à leur lieu de travail.
- 13 % des participants qui sont en télétravail se sentent oubliés la plupart du temps, comparativement aux 8 % qui se rendent à leur lieu de travail.
- Une proportion quasi égale de Canadiens croit que leurs possibilités de carrière seraient limitées (36 %), tout comme ceux (38 %) qui ne croient pas que le télétravail a une incidence sur leur carrière.

Indice de santé mentale par LifeWorks^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque¹.

Au mois de janvier 2022, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -11,3 points. Une diminution de 11 points par rapport au score de référence antérieur à 2020 reflète une population dont la santé mentale est semblable au 4 % le plus en détresse de la population de référence.



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

ISM mois courant
Janvier 2022

-11,3

Décembre 2021

-10,2

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 (-12,9), suivie de la mesure de l'optimisme (-12,3), de l'anxiété (-12,2), de la productivité (-12,0), de l'isolement (-11,6) et de la santé psychologique générale (-4,5). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque financier (3,7).

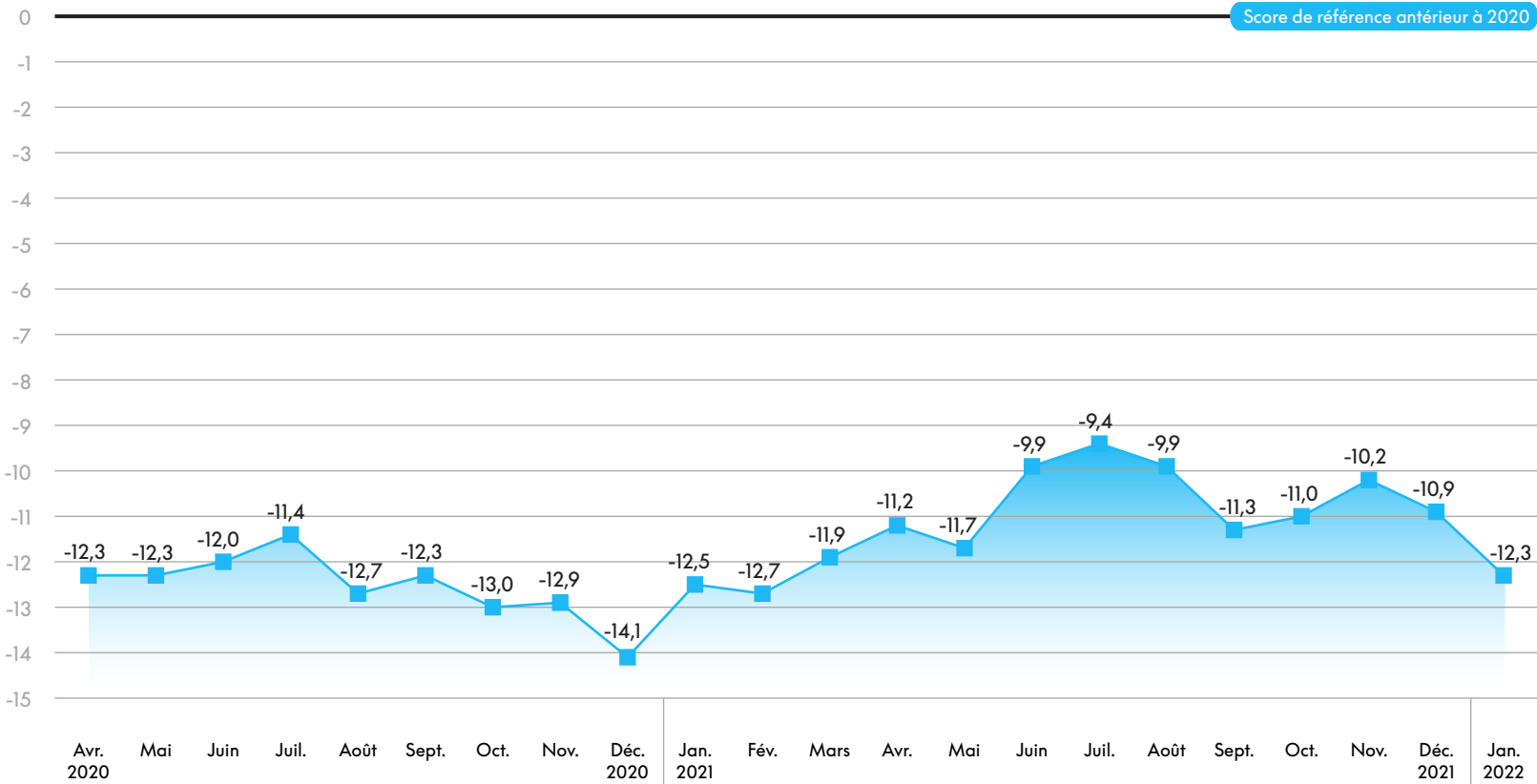
- Tous les scores secondaires de l'Indice de santé mentale ont chuté par rapport à décembre 2021.
- Le score secondaire relatif à l'anxiété a connu la chute la plus marquée (-1,7 point) en janvier.
- Le score secondaire relatif au risque financier a légèrement fléchi par rapport à celui du mois précédent, mais reste le plus élevé parmi tous les autres scores secondaires, dépassant de près de quatre points le score de référence antérieur à 2020.

Scores secondaires de l'ISM ² 2021	Janvier 2022	Décembre 2021
Dépression	-12,9	-11,8
Optimisme	-12,3	-10,9
Anxiété	-12,2	-10,5
Productivité	-12,0	-10,5
Isolement	-11,6	-10,8
Santé psychologique	-4,5	-3,5
Risque financier	3,7	3,9

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

Optimisme

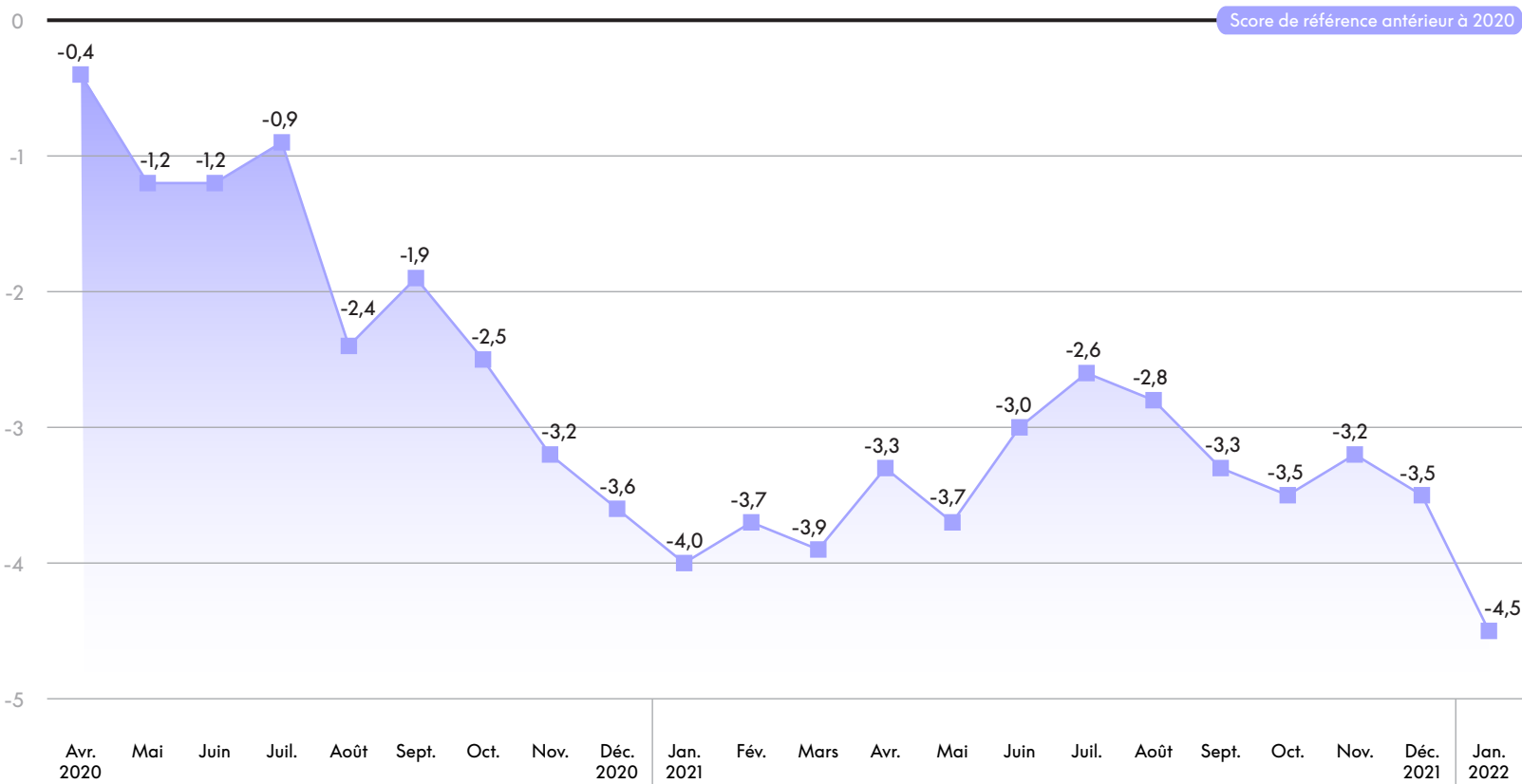
Depuis avril 2020, les scores secondaires relatifs à l'optimisme demeurent bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis, le score secondaire relatif à l'optimisme est en hausse, ayant atteint son point le plus élevé à -9,4 en juillet 2021. Après deux mois de chute en août et en septembre 2021, le score secondaire relatif à l'optimisme s'est amélioré en novembre, puis s'est détérioré en décembre et encore plus en janvier, pour se situer à plus de 12 points sous le score de référence antérieur à 2020.



Santé psychologique générale

Le score secondaire relatif de la santé psychologique évalue la perception que les participants ont de leur niveau de santé psychologique global.

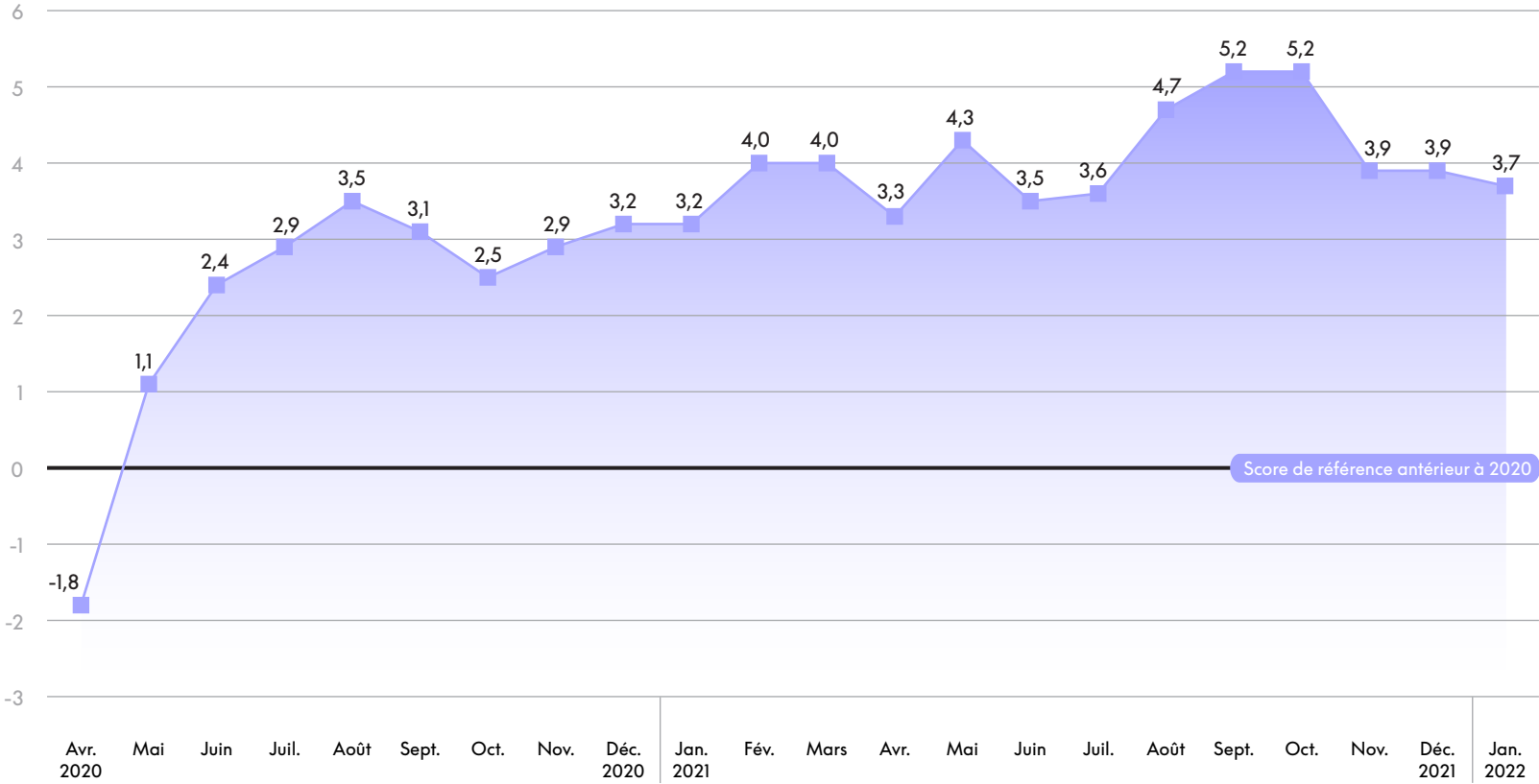
Depuis janvier 2021, le score de santé psychologique des Canadiens a légèrement fluctué. Après avoir chuté pendant trois mois consécutifs, d'août à octobre 2021, le score de santé psychologique s'est légèrement amélioré en novembre, mais a baissé de nouveau en décembre, puis de façon plus significative en janvier 2022, pour se situer à -4,5, sous le score de référence antérieur à 2020, le score le plus faible enregistré depuis le lancement de l'indice en avril 2020.



Risque financier

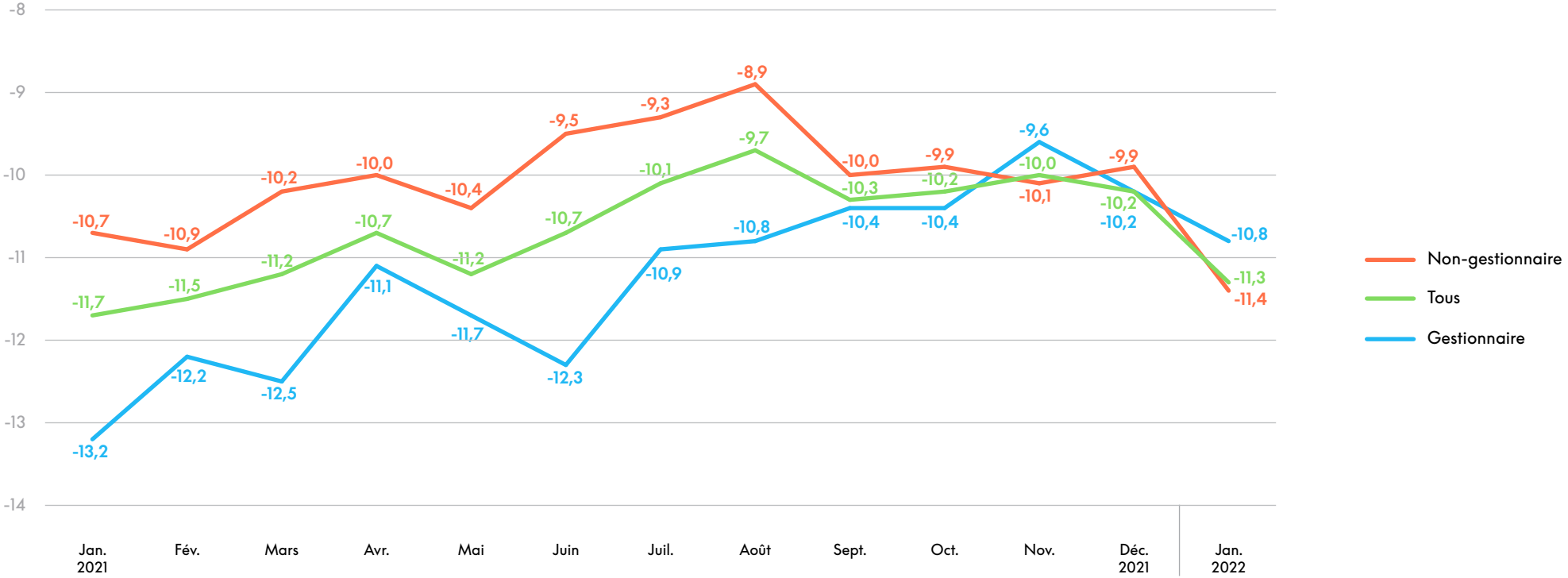
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Le score secondaire relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En janvier 2022, le score secondaire relatif au risque financier des Canadiens a légèrement reculé par rapport aux scores des deux mois précédents. À près de quatre points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, le score secondaire relatif au risque financier reste toutefois plus élevé que tous les autres scores secondaires de santé mentale.



Gestionnaires et non-gestionnaires

De janvier à octobre 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires étaient plus faibles que ceux des non-gestionnaires et inférieurs à la moyenne canadienne globale. La tendance s’est renversée en novembre, les gestionnaires rapportant un score de santé mentale moyen légèrement plus élevé que celui des non-gestionnaires. En janvier 2022, la santé mentale des gestionnaires (-10,8) s’est améliorée pour atteindre un score supérieur à celui des non-gestionnaires (-11,4) et à la moyenne nationale (-11,3).



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En janvier 2022, le score de santé mentale des femmes se situe à -13,0 comparativement à -9,5 pour les hommes.
- Au cours de chacun des 22 derniers mois, les scores de santé mentale ont augmenté avec l'âge.
- Depuis le lancement de l'indice en avril 2020, on constate des différences entre les scores de santé mentale des participants qui ont des enfants et de ceux qui n'en ont pas. Près de deux ans plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-13,4) que ceux qui n'en ont pas (-10,3).

Emploi

- Dans l'ensemble, 4 % des participants sont sans emploi³ et 12 % rapportent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-21,6), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (-19,7) et des participants présentement sans emploi (-14,2).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-10,8) est supérieur à celui des non-gestionnaires (-11,4).
- Les travailleurs autonomes obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-6,8).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-13,3).

Fonds d'urgence

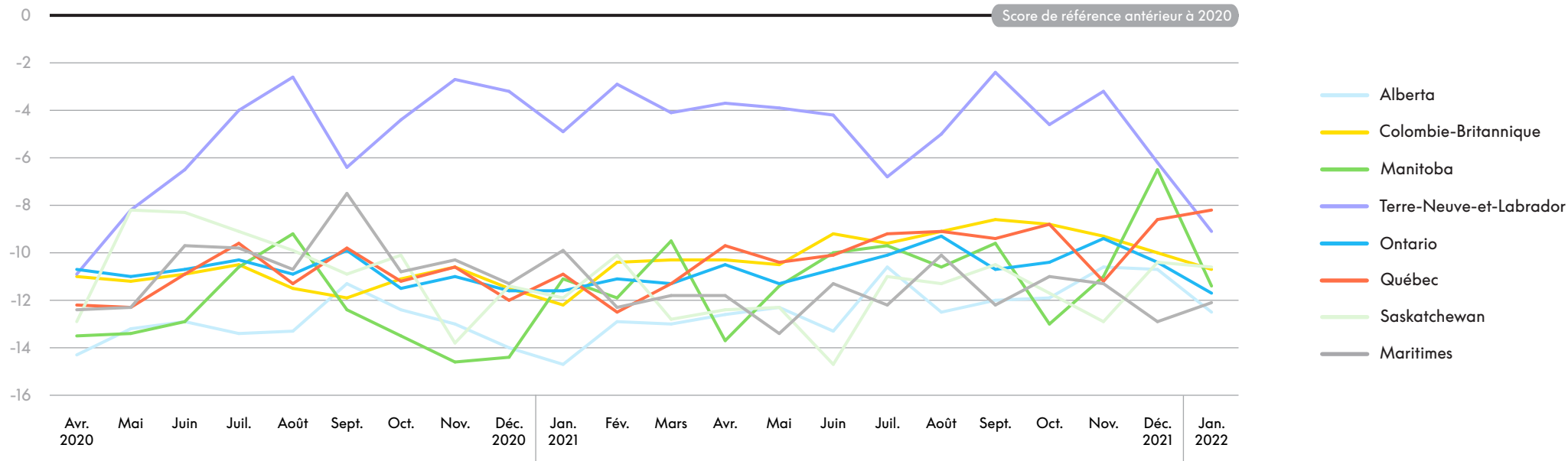
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-31,9) que l'ensemble du groupe (-11,3). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -0,9.

3 Les participants à l'ISM qui travaillaient au cours des six derniers mois sont inclus dans l'enquête.

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

Depuis avril 2020, les scores de santé mentale provinciaux fluctuent. Sauf à Terre-Neuve-et-Labrador, les courbes de fluctuation des provinces se ressemblaient jusqu'à juillet 2021. En janvier 2022, seuls le Québec et les Maritimes ont observé une amélioration de la santé mentale.

- Pour la première fois depuis mai 2020, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador a été inférieur aux scores des autres provinces. En janvier 2022, le score de santé mentale de Terre-Neuve-et-Labrador s'établit à -9,1, une baisse de 3 points par rapport à décembre 2021.
- En janvier 2022, le plus faible score de santé mentale est relevé en Alberta (-12,5), où une chute de près de 2 points a été enregistrée par rapport au mois de décembre 2021.
- Ce mois-ci, le score de santé mentale du Québec est le plus élevé; cependant, il se situe à plus de 8 points sous le score antérieur à 2020.



Situation d'emploi	Jan. 2022	Déc. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-9,9	-8,5
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-19,7	-22,1
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-21,6	-23,9
Présentement sans emploi	-14,2	-15,1
Groupe d'âge	Jan. 2022	Déc. 2021
20 à 29 ans	-22,6	-21,3
30 à 39 ans	-16,7	-15,6
40 à 49 ans	-12,7	-11,7
50 à 59 ans	-8,1	-7,4
60 à 69 ans	-3,9	-3,6
Nombre d'enfants	Jan. 2022	Déc. 2021
Aucun	-10,3	-9,6
1 enfant	-14,1	-11,6
2 enfants	-12,5	-11,4
3 enfants ou plus	-12,4	-11,3

Province	Jan. 2022	Déc. 2021
Alberta	-12,5	-10,7
Colombie-Britannique	-10,7	-10,0
Manitoba	-11,4	-6,5
Terre-Neuve-et-Labrador	-9,1	-6,2
Maritimes	-12,1	-12,9
Québec	-8,2	-8,6
Ontario	-11,7	-10,4
Saskatchewan	-10,6	-10,4
Sexe	Jan. 2022	Déc. 2021
Homme	-9,5	-8,6
Femme	-13,0	-11,8
Revenu	Jan. 2022	Déc. 2021
Moins de 30 k\$/année	-20,0	-18,5
30 k\$ à <60 k\$/année	-15,3	-15,5
60 k\$ à <100 k\$/année	-11,3	-10,2
100 k\$ à <150 k\$/année	-9,4	-7,5
150 k\$ ou plus	-4,5	-2,4

Taille de l'effectif	Jan. 2022	Déc. 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	-6,8	-5,2
2 à 50 employés	-12,4	-10,8
51 à 100 employés	-13,3	-13,2
101 à 500 employés	-12,4	-11,9
501 à 1000 employés	-11,5	-11,4
1001 à 5000 employés	-10,1	-9,0
5001 à 10 000 employés	-10,2	-9,8
Plus de 10 000 employés	-10,5	-8,8
Gestionnaire	Jan. 2022	Déc. 2021
Gestionnaire	-10,8	-10,2
Non-gestionnaire	-11,4	-9,9

Les chiffres surlignés en orange sont les pires scores du groupe.

Les chiffres surlignés en vert sont les meilleurs scores du groupe.

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

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

Les étudiants à temps plein obtiennent toujours le pire score de santé mentale (-16,9), mais on constate une hausse de près de neuf points depuis décembre 2021. Les participants qui travaillent dans le secteur des services d'hébergement et de restauration obtiennent également le score le plus faible (-16,6) en janvier 2022.

Ceux qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises (-4,6), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-7,2), et des services professionnels, scientifiques et techniques (-7,6) obtiennent le score de santé mentale le plus élevé ce mois-ci.

Les variations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau.

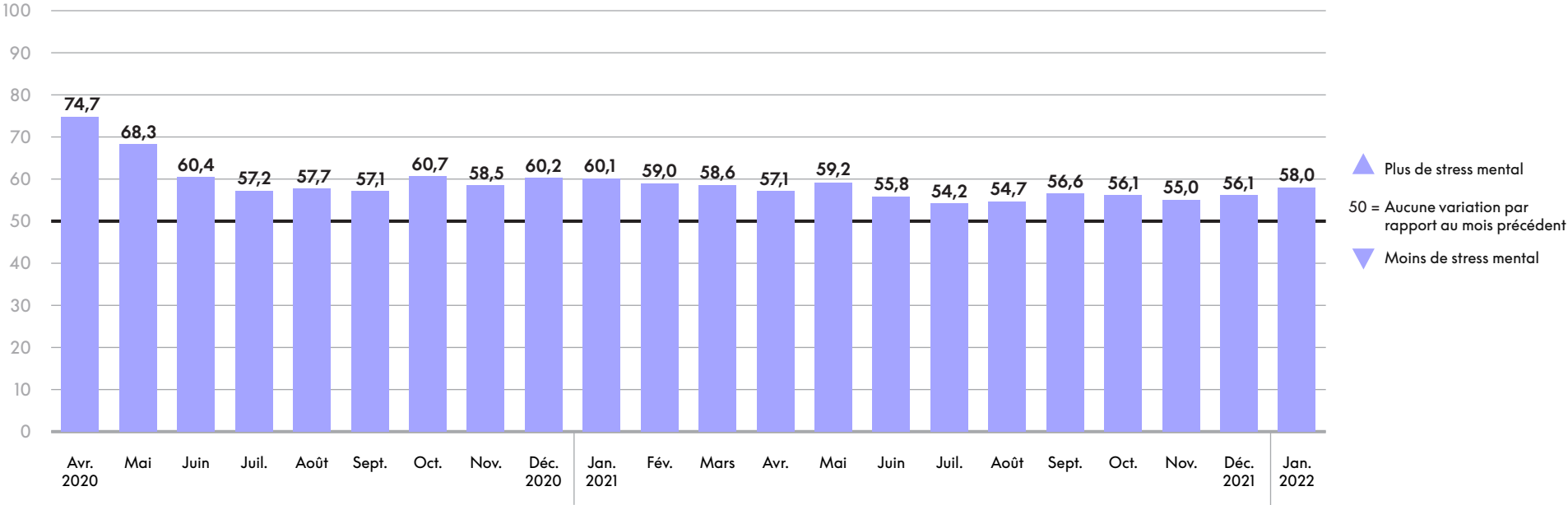
Secteur d'activité	Janvier 2022	Décembre 2021	Variation
Information et culture	-7,8	-16,7	9,0
Étudiant à temps plein	-16,9	-25,5	8,6
Gestion de sociétés et d'entreprises	-4,6	-9,9	5,3
Services publics	-12,1	-13,2	1,2
Arts, spectacles et loisirs	-12,6	-13,3	0,6
Commerce de gros	-9,8	-10,4	0,5
Finance et assurance	-10,4	-10,4	0,1
Fabrication	-10,3	-10,3	0,0
Autre	-13,6	-13,1	-0,5
Services d'enseignement	-10,1	-9,4	-0,7
Soins de santé et assistance sociale	-13,6	-12,6	-1,0
Construction	-10,7	-9,0	-1,6
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-7,2	-5,4	-1,8
Services professionnels, scientifiques et techniques	-7,6	-5,7	-1,8
Commerce de détail	-12,8	-10,9	-1,9
Administration publique	-11,1	-8,8	-2,3
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-13,0	-10,4	-2,7
Services immobiliers, de location et de location à bail	-10,5	-7,7	-2,7
Transport et entreposage	-9,5	-6,7	-2,8
Automobile	-8,1	-5,3	-2,8
Autres services (sauf les administrations publiques)	-12,0	-8,1	-3,9
Services d'hébergement et de restauration	-16,6	-11,7	-5,0

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 janvier 2022 s'établit à 58,0. Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 23 % de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 6 % de la population en ressent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis avril 2020 dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.



VarStressM
Mois courant
Janvier 2022

58,0

VarStressM
Décembre 2021

56,1

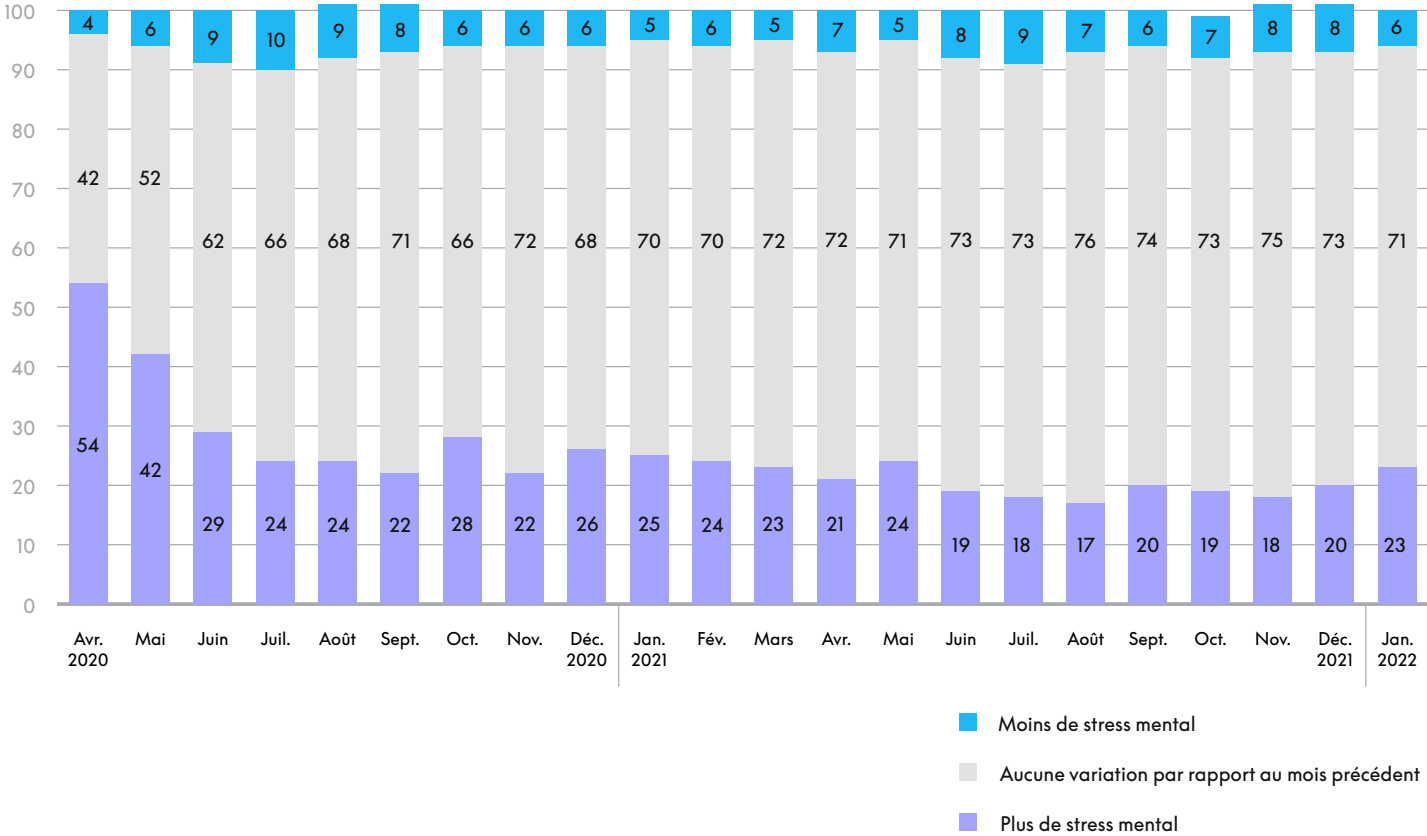
Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress. Le graphique 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.

Depuis presque deux ans, le pourcentage de participants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent connaît 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 participants qui ressentent un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder la proportion de participants 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 % des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. En janvier 2022, 23 % des participants rapportaient un stress mental accru, alors que 71 % des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress mental et 6 % affirment être moins stressés mentalement.

Variation du stress mental par mois



Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM en avril 2020, on constate une augmentation plus marquée du stress mental chez les jeunes participants d'un mois à l'autre, comparativement aux participants plus âgés.
- Depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes. En janvier 2022, le score de Variation du stress mental est de 59,1 chez les femmes et de 56,9 chez les hommes.

Géographie

- La plus grande hausse du stress d'un mois à l'autre touche les répondants qui habitent à Terre-Neuve-et-Labrador (59,6), suivis de ceux de l'Ontario (58,5), du Québec (58,0), de l'Alberta (57,9), du Manitoba (57,9), des Maritimes (57,8), de la Saskatchewan (57,1) et de la Colombie-Britannique (56,3).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont les heures ont été réduites (67,0), suivis de ceux dont le salaire a été réduit (61,3), des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (57,2), puis des participants sans emploi (53,3).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (58,7) que chez les non-gestionnaires (57,8).

Situation d'emploi	Jan. 2022	Déc. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	57,2	55,1
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	67,0	62,5
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	61,3	71,2
Présentement sans emploi	53,3	55,8
Groupe d'âge	Jan. 2022	Déc. 2021
20 à 29 ans	62,2	62,4
30 à 39 ans	61,1	59,0
40 à 49 ans	58,5	55,3
50 à 59 ans	57,3	54,3
60 à 69 ans	53,7	54,9
Nombre d'enfants	Jan. 2022	Déc. 2021
Aucun	56,7	55,4
1 enfant	61,3	58,4
2 enfants	60,5	56,5
3 enfants ou plus	60,6	56,1

Province	Jan. 2022	Déc. 2021
Alberta	57,9	58,1
Colombie-Britannique	56,3	54,4
Manitoba	57,9	50,4
Terre-Neuve-et-Labrador	59,6	54,5
Maritimes	57,8	57,5
Québec	58,0	54,1
Ontario	58,5	56,7
Saskatchewan	57,1	58,3
Sexe	Jan. 2022	Déc. 2021
Homme	56,9	55,0
Femme	59,1	57,2
Revenu	Jan. 2022	Déc. 2021
Moins de 30 k\$/année	58,7	56,6
30 k\$ à <60 k\$/année	58,8	58,0
60 k\$ à <100 k\$/année	58,2	55,3
100 k\$ à <150 k\$/année	57,9	57,1
150 k\$ ou plus	57,5	53,5

Taille de l'effectif	Jan. 2022	Déc. 2021
Travailleur autonome/propriétaire unique	56,5	52,9
2 à 50 employés	58,4	55,7
51 à 100 employés	56,5	53,3
101 à 500 employés	56,9	56,7
501 à 1000 employés	59,6	58,5
1001 à 5000 employés	58,1	57,5
5001 à 10 000 employés	61,8	59,3
Plus de 10 000 employés	57,0	55,9
Gestionnaire	Jan. 2022	Déc. 2021
Gestionnaire	58,7	57,1
Non-gestionnaire	57,8	55,5

Les chiffres surlignés en orange sont les pires scores du groupe.

Les chiffres surlignés en vert sont les meilleurs scores du groupe.

Disponibles sur demande :

Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Variation du stress mental (par secteur d'activité)

En janvier 2022, on observe chez les personnes travaillant dans le secteur de la construction (54,0), de l'information et de la culture (54,2), des services immobiliers, de location et de location à bail (54,6) la plus faible augmentation du stress mental.

Les participants qui travaillent dans le secteur des services d'hébergement et de restauration ont connu l'augmentation la plus importante de leur stress mental (64,6), suivis des participants travaillant dans le secteur du commerce de gros (63,5) et des étudiants à temps plein (62,0).

Les variations du stress mental des deux derniers mois sont indiquées dans ce tableau.

Secteur d'activité	Janvier 2022	Décembre 2021
Construction	54,0	50,4
Information et culture	54,2	65,1
Services immobiliers, de location et de location à bail	54,6	52,5
Fabrication	55,1	55,6
Services publics	55,3	57,7
Autre	55,6	55,4
Exploitation minière, pétrolière et gazière	55,7	59,4
Transport et entreposage	55,8	55,5
Services professionnels, scientifiques et techniques	56,3	53,6
Gestion de sociétés et d'entreprises	56,8	63,0
Administration publique	57,4	55,2
Finance et assurance	57,6	56,8
Commerce de détail	58,1	56,9
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	58,3	48,6
Automobile	59,3	52,4
Services d'enseignement	59,7	56,4
Autres services (sauf les administrations publiques)	59,7	52,7
Arts, spectacles et loisirs	61,0	58,2
Soins de santé et assistance sociale	61,7	60,6
Étudiant à temps plein	62,0	58,3
Commerce de gros	63,5	56,3
Services d'hébergement et de restauration	64,6	54,1

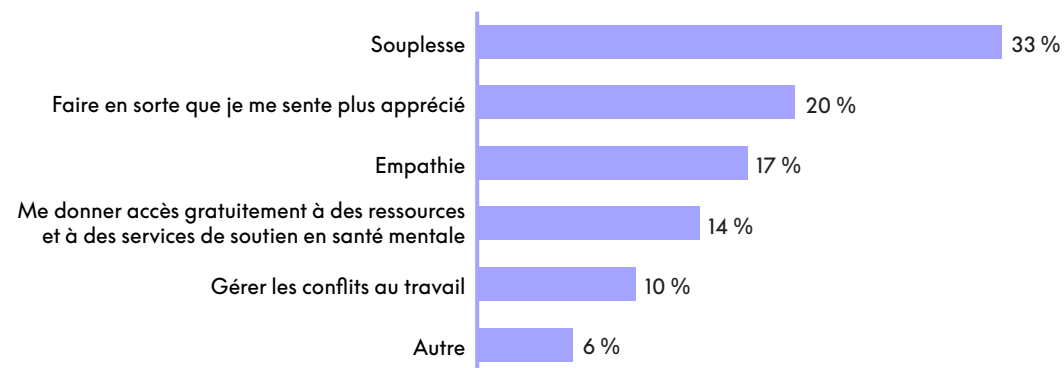
Pleins feux sur

Soutien en santé mentale

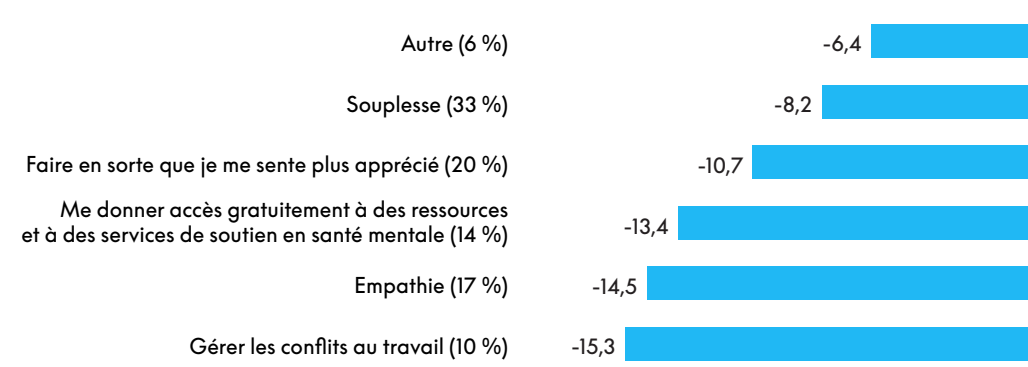
On a demandé aux Canadiens quelle est la mesure la plus importante que leur employeur a prise pour favoriser leur santé mentale.

- Un tiers (33 %) des Canadiens affirment que les modalités de travail flexibles sont la mesure la plus importante que leur employeur a prise pour favoriser leur santé mentale. Les membres de ce groupe obtiennent un score de santé mentale (-8,2) de trois points supérieur à la moyenne nationale (-11,3).
- Un participant sur cinq indique que faire en sorte qu'il se sente plus apprécié est la mesure la plus importante prise par son employeur, suivi de 17 % des participants qui citent l'empathie.
- Le score de santé mentale le plus faible (-15,3) est observé chez les 10 % de Canadiens qui indiquent que la gestion des conflits est la mesure la plus importante que leur employeur a prise pour favoriser leur santé mentale.

Mesure la plus importante prise par mon employeur pour favoriser ma santé mentale



Score à l'ISM selon la mesure la plus importante prise par mon employeur pour favoriser ma santé mentale

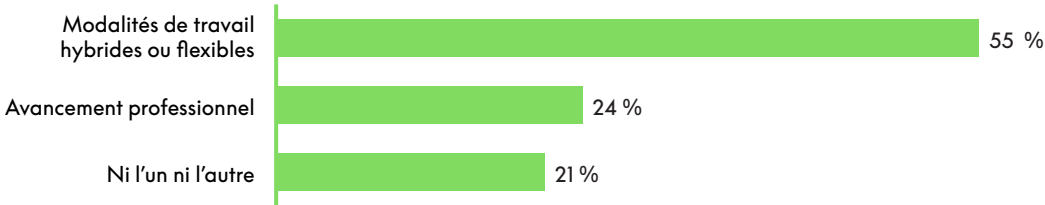


Importance des modalités de travail flexibles ou hybrides et de l'avancement professionnel

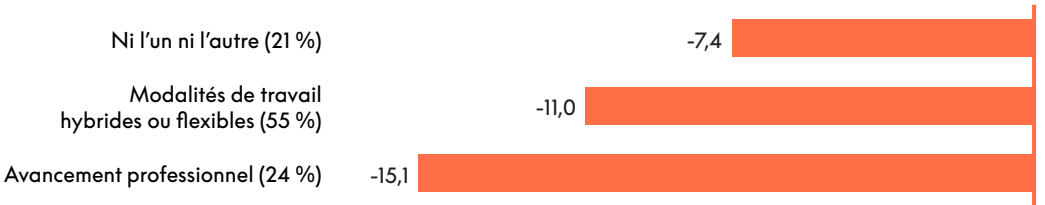
On a demandé aux Canadiens ce qui comptait le plus pour eux, entre les modalités de travail flexibles ou hybrides et l'avancement professionnel.

- Plus de la moitié (55 %) des Canadiens affirment que les modalités de travail flexibles ou hybrides sont plus importantes que l'avancement professionnel.
- Les gestionnaires sont 80 % plus enclins que les non-gestionnaires à indiquer que l'avancement professionnel est plus important que les modalités de travail flexibles ou hybrides.
- Les participants qui ont des enfants sont 50 % plus enclins que ceux qui n'en ont pas à indiquer que l'avancement professionnel est plus important que les modalités de travail flexibles ou hybrides.

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous?



Score à l'ISM selon ce qui compte le plus pour vous

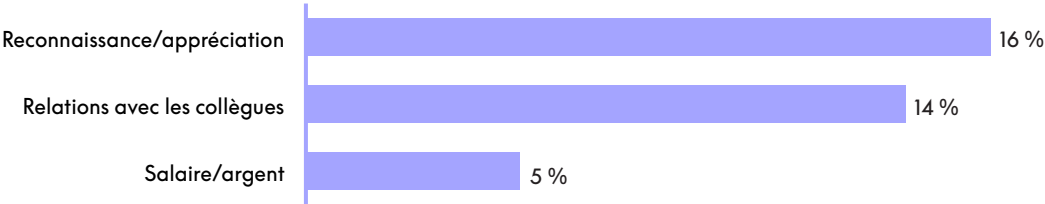


Appartenance

On a demandé aux Canadiens quelles choses les aidaient le plus à développer un sentiment d'appartenance au travail.

- Les Canadiens ont cité entre autres la reconnaissance ou l'appréciation, les relations avec les collègues, et le salaire ou l'argent parmi les choses qui les aident le plus à développer un sentiment d'appartenance au travail.
- Les répondants qui affirment que les relations avec leurs collègues sont ce qui compte le plus obtiennent des scores de santé mentale, de productivité, d'isolement et de risque financier supérieurs aux moyennes nationales.
- Les participants qui croient que la reconnaissance ou l'appréciation est ce qui compte le plus obtiennent des scores de santé mentale et d'isolement inférieurs aux moyennes nationales.
- Ceux qui rapportent que le salaire ou l'argent comptent le plus obtiennent des scores de santé mentale, de productivité, d'isolement et de risque financier inférieurs aux moyennes nationales. Plus particulièrement, le score de risque financier des membres de ce groupe est inférieur au score de référence, alors que la moyenne canadienne globale est supérieure au score de référence antérieur à 2020.

Principaux facteurs qui procurent aux employés un sentiment d'appartenance au travail

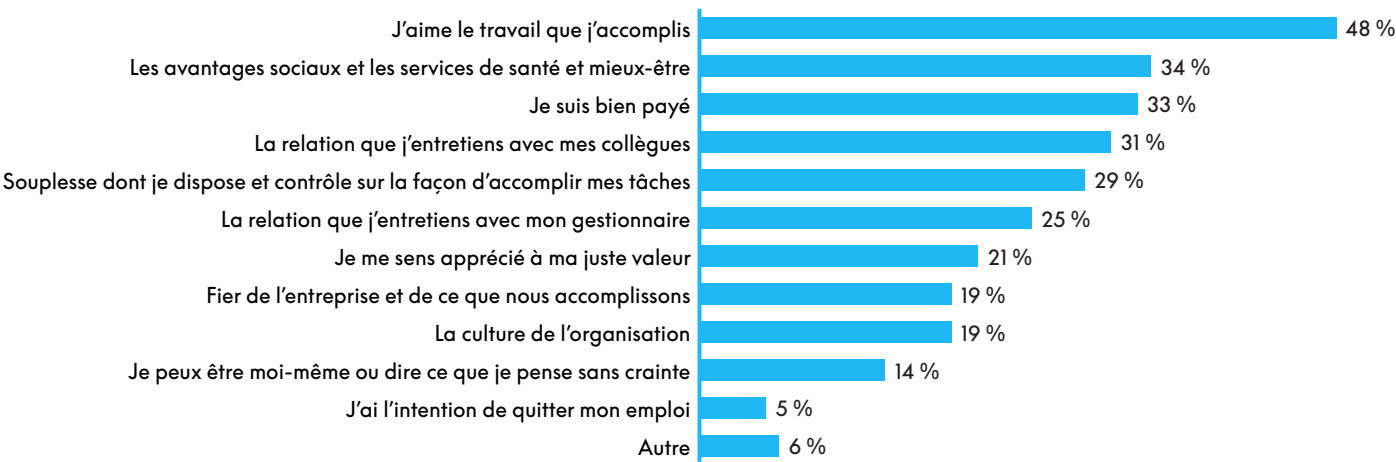


Raisons de rester chez un employeur

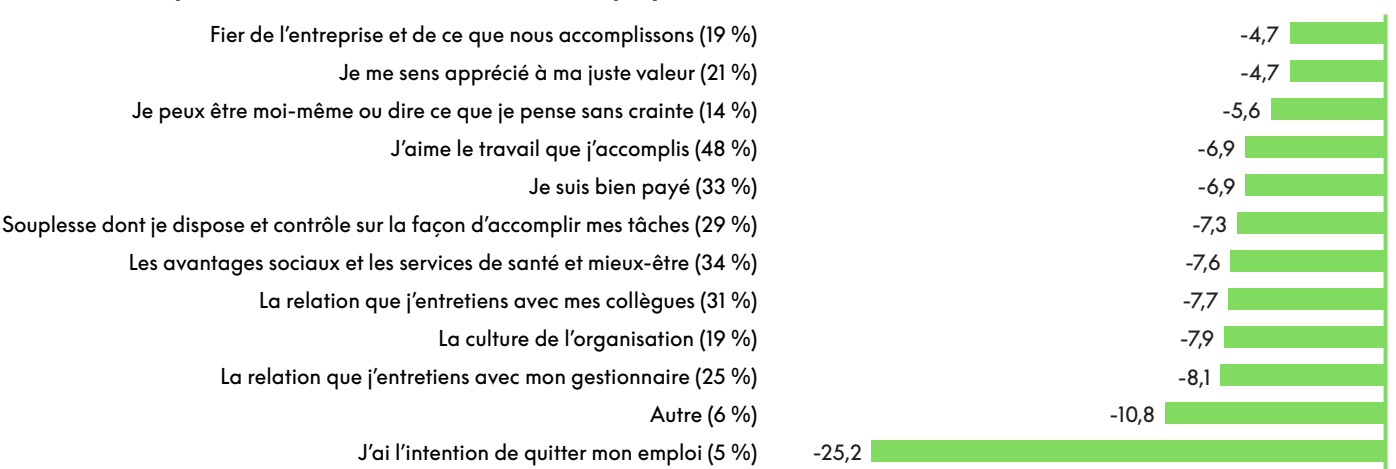
On a demandé aux Canadiens les raisons pour lesquelles ils restent chez leur employeur actuel.

- Près de la moitié des Canadiens (48 %) disent qu'ils restent chez leur employeur parce qu'ils aiment leur travail.
- Plus du tiers (34 %) des participants indiquent que les avantages sociaux et les services de santé et mieux-être qui leur sont offerts sont la raison pour laquelle ils restent, et un tiers (33 %) des participants disent qu'ils ne quittent pas leur employeur parce qu'ils sont bien payés.
- Plus d'un participant sur cinq (21 %) affirme qu'il se sent apprécié, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-4,7).
- Cinq pour cent des Canadiens prévoient quitter leur employeur, et les membres de ce groupe obtiennent un score de santé mentale (-25,2) qui se situe plus de 12 points sous la moyenne nationale.
- Les gestionnaires sont 40 % plus enclins que les non-gestionnaires à déclarer que le fait de se sentir apprécié est la principale raison pour laquelle ils restent chez leur employeur.

Raisons de rester chez l'employeur actuel



Score à l'ISM quant aux raisons de rester chez l'employeur actuel

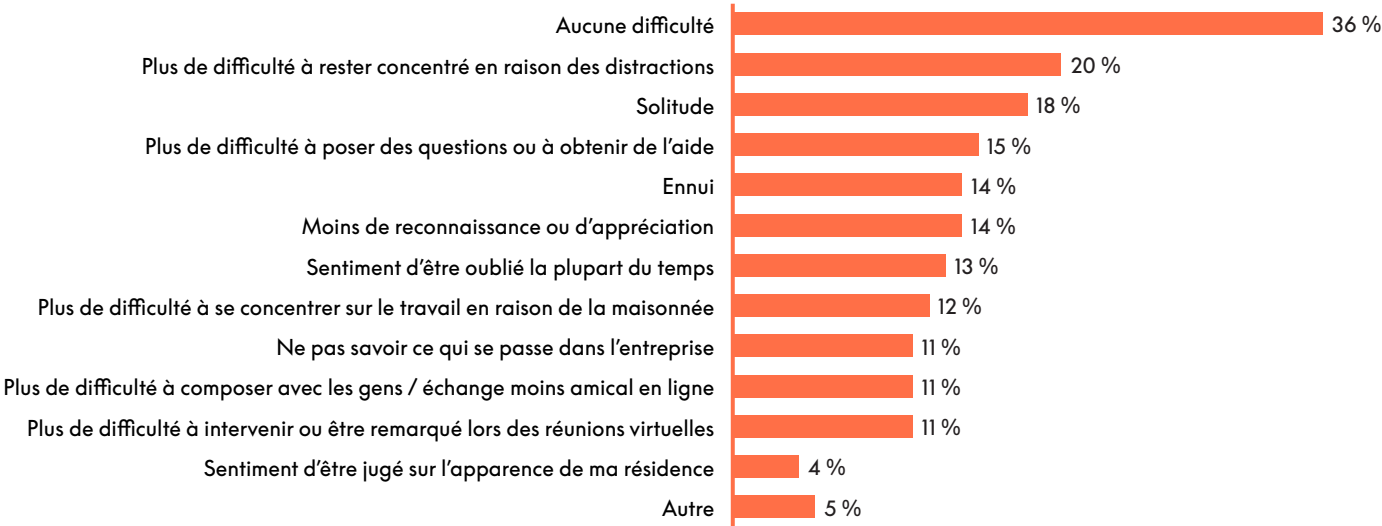


Télétravail

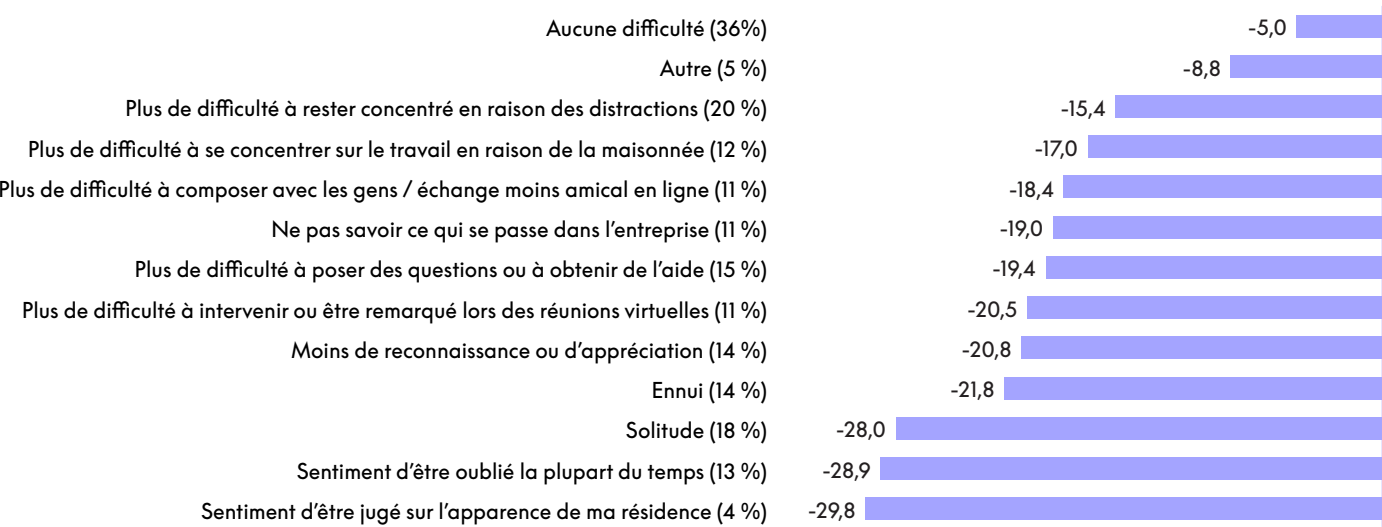
Près de trois Canadiens sur cinq (57 %) qui déclarent travailler de la maison ont été interrogés quant à la principale difficulté que présente cet environnement.

- Plus du tiers (36 %) des membres de ce groupe n'éprouvent aucune difficulté par rapport au télétravail. Ils obtiennent le meilleur score de santé mentale (-5,0), supérieur de six points à la moyenne nationale (-11,3).
- Dix-huit pour cent des Canadiens qui sont en télétravail se sentent seuls, et 13 % se sentent oubliés la plupart du temps. Les membres de ces deux groupes obtiennent un score de santé mentale plus de 16 points inférieur à la moyenne nationale.
- Les gestionnaires sont 60 % plus enclins que les non-gestionnaires à indiquer que le manque de reconnaissance ou d'appréciation constitue la plus grande difficulté que présente le télétravail.

Principales difficultés liées au fait de travailler de la maison



Score à l'ISM quant aux principales difficultés liées au fait de travailler de la maison

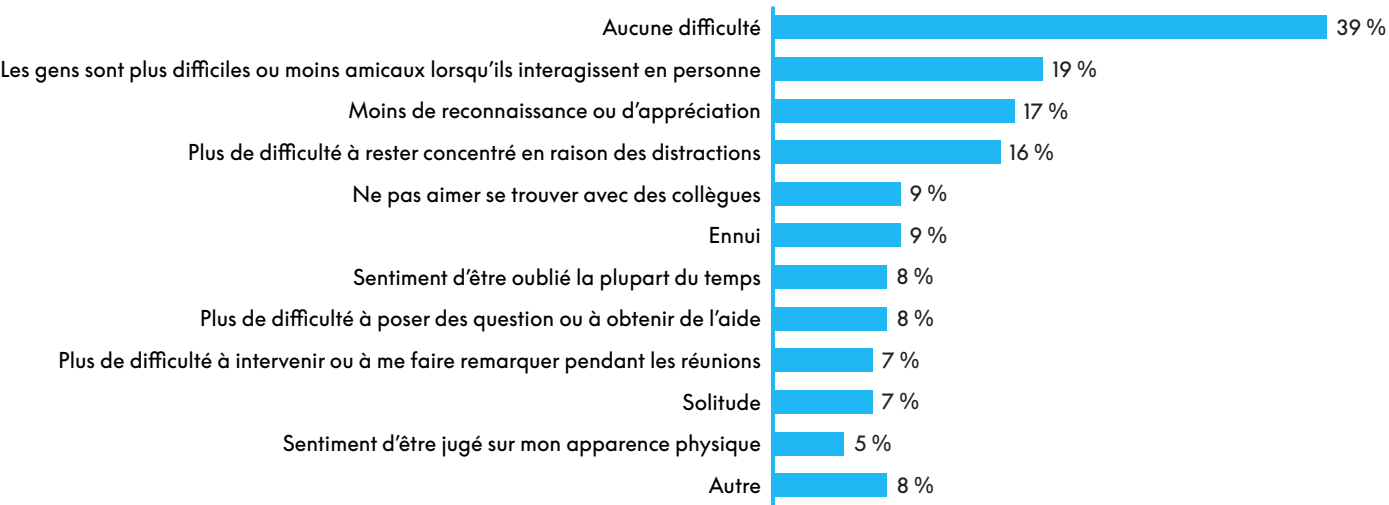


Travailler au lieu de travail

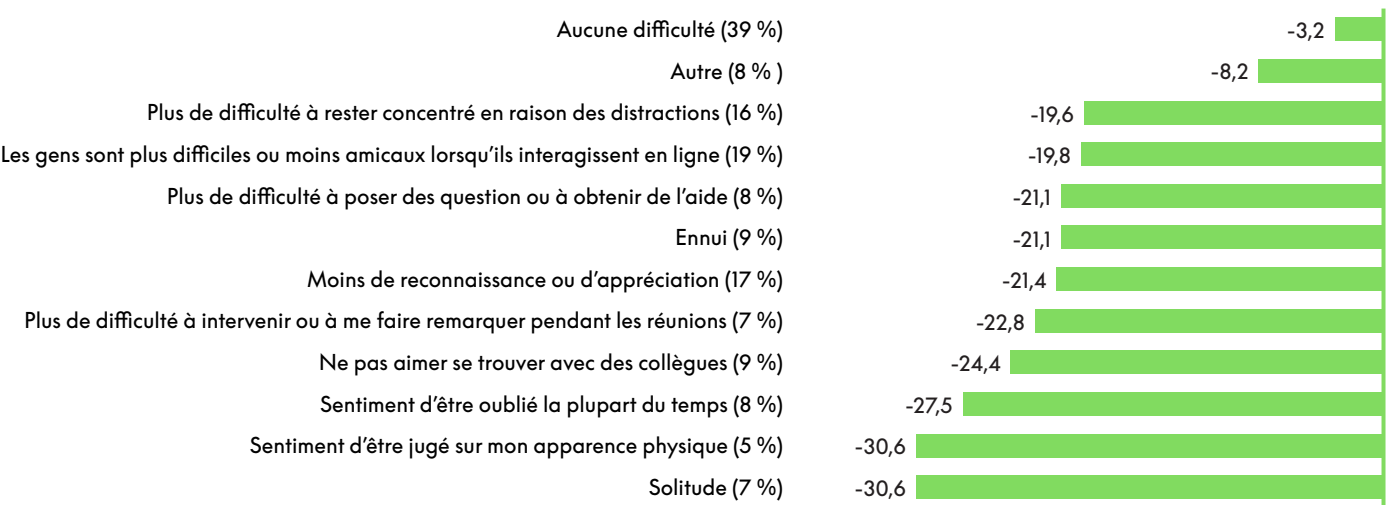
On a demandé aux Canadiens qui travaillent à leur lieu de travail quelle était la principale difficulté que présente cet environnement.

- Près de deux Canadiens sur cinq (39 %) n'ont aucune difficulté à travailler à leur lieu de travail. Les membres de ce groupe obtiennent le meilleur score de santé mentale (-3,2), supérieur de huit points à la moyenne nationale (-11,3).
- Près d'un participant sur cinq (19 %) indique que la plus grande difficulté réside dans le fait de composer avec les gens ou que les gens sont moins amicaux en personne.
- Même s'ils sont présents à leur lieu de travail, 15 % des Canadiens disent qu'ils se sentent seuls et oubliés la plupart du temps. Les membres de ce groupe obtiennent un score de santé mentale de 15 points inférieur à la moyenne nationale.
- Les participants de 60 ans et plus sont 70 % plus susceptibles que ceux de moins de 60 ans d'indiquer qu'ils n'éprouvent pas de difficultés à travailler à leur lieu de travail.

Principales difficultés liées au fait de travailler au lieu de travail



Score à l'ISM quant aux principales difficultés liées au fait de travailler au lieu de travail



Incidence du télétravail sur la carrière

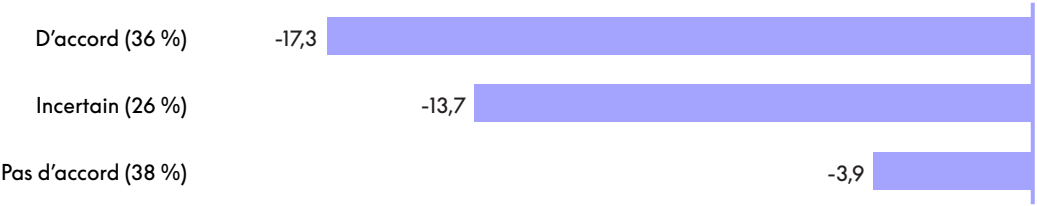
On a demandé aux Canadiens s'ils craignaient que leurs perspectives de carrière soient limitées s'ils devaient travailler de la maison à temps plein ou à temps partiel.

- Plus d'un tiers (36 %) des Canadiens croient que leurs perspectives de carrière seraient limitées s'ils devaient travailler de la maison. Le score de santé mentale des membres de ce groupe (-17,3) est inférieur de six points à la moyenne nationale (-11,3).
- Près de deux participants sur cinq (38 %) ne croient pas que leurs possibilités de carrière seraient limitées, et les membres de ce groupe obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-3,9).
- Les Canadiens de moins de 40 ans sont 75 % plus enclins que ceux qui ont 50 ans et plus à croire que leurs possibilités de carrière seraient limitées s'ils travaillaient de la maison.

Craignez-vous que le télétravail limite vos possibilités de carrière?



Score à l'ISM selon votre crainte que le télétravail limite vos possibilités de carrière



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

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité. L'Indice de santé mentale^{MC} fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi dans chaque région, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'ISM 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 :

- 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.
- 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.

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, du secteur d'activité

et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes participants répondent chaque mois au sondage pour éviter tout 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 depuis le mois d'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 13 et le 26 janvier 2022.

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 avec le score de référence et avec ceux du mois précédent. Le score de référence tient compte des données recueillies en 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. Le score indique la variation par rapport 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@lifeworks.com

À propos de Solutions Mieux-être LifeWorks

Solutions Mieux-être LifeWorks est un chef de file mondial en solutions virtuelles et présentielles qui favorisent le mieux-être global des gens. Nous offrons un continuum de soins personnalisé pour aider nos clients à veiller au mieux-être de leurs employés et, ainsi, à contribuer au succès de leur entreprise.

Pour de plus amples renseignements, visitez :

 LifeWorks.com

 twitter.com/LifeWorks

 linkedin.com/company/lifeworks