

# Rapport de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>

Canada | Octobre 2021



# Table des matières

|          |                                                                                                                                                                         |           |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Faits saillants du mois d'octobre 2021</b>                                                                                                                           | <b>3</b>  |
|          | Les relations avec le gestionnaire et les pairs se sont détériorées depuis de début de la pandémie, ce qui a des répercussions sur la santé mentale et la productivité. | 3         |
| <b>2</b> | <b>Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup></b>                                                                                                               | <b>6</b>  |
|          | Scores secondaires de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>                                                                                                           | 7         |
|          | Optimisme                                                                                                                                                               | 8         |
|          | Santé psychologique générale                                                                                                                                            | 9         |
|          | Risque financier                                                                                                                                                        | 10        |
|          | Gestionnaires et non-gestionnaires                                                                                                                                      | 11        |
|          | Données démographiques                                                                                                                                                  | 12        |
|          | Emploi                                                                                                                                                                  | 12        |
|          | Fonds d'urgence                                                                                                                                                         | 12        |
| <b>3</b> | <b>Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)</b>                                                                                                              | <b>13</b> |
| <b>4</b> | <b>Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par secteur d'activité)</b>                                                                                                    | <b>15</b> |
| <b>5</b> | <b>Score de Variation du stress mental</b>                                                                                                                              | <b>16</b> |
| <b>6</b> | <b>Variation du stress mental (en pourcentage)</b>                                                                                                                      | <b>17</b> |
|          | Données démographiques                                                                                                                                                  | 18        |
|          | Géographie                                                                                                                                                              | 18        |
|          | Emploi                                                                                                                                                                  | 18        |
| <b>7</b> | <b>Variation du stress mental (par secteur d'activité)</b>                                                                                                              | <b>20</b> |
| <b>8</b> | <b>Pleins feux sur</b>                                                                                                                                                  | <b>21</b> |
|          | Santé mentale                                                                                                                                                           | 21        |
|          | Répercussion du travail sur le mieux-être mental                                                                                                                        | 23        |
|          | Santé physique                                                                                                                                                          | 24        |
|          | Répercussion du travail sur le mieux-être physique                                                                                                                      | 26        |
|          | Relations de travail                                                                                                                                                    | 27        |
|          | Relations avec les pairs                                                                                                                                                | 27        |
|          | Relations avec le gestionnaire                                                                                                                                          | 28        |
| <b>9</b> | <b>Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup></b>                                                                                                   | <b>29</b> |
|          | Méthodologie                                                                                                                                                            | 29        |
|          | Calculs                                                                                                                                                                 | 29        |
|          | Données et analyses supplémentaires                                                                                                                                     | 29        |

# Faits saillants du mois d'octobre 2021

**Conclusion principale : les relations avec le gestionnaire et les pairs se sont détériorées depuis le début de la pandémie, ce qui a des répercussions sur la santé mentale et la productivité.**

**Les relations professionnelles se sont détériorées depuis le début de la pandémie, ce qui a des répercussions sur la santé mentale et la productivité.**

- 11 % des Canadiens déclarent que les rapports qu'ils entretiennent avec leur gestionnaire ne sont pas positifs depuis le début de la pandémie, une augmentation de 2 % depuis le début de la pandémie.
- Les scores relatifs à la santé mentale et à la productivité des participants qui n'entretiennent pas des rapports positifs avec leur gestionnaire sont inférieurs à la moyenne nationale de 15 points.
- 10 % des Canadiens indiquent que les rapports qu'ils entretiennent avec leurs pairs ne sont pas positifs depuis le début de la pandémie, une augmentation de 4 % depuis cette époque.
- Les scores relatifs à la santé mentale et à l'isolement des participants qui n'entretiennent pas des rapports positifs avec leurs pairs sont inférieurs à la moyenne nationale de 16 points.

## La santé mentale des Canadiens est toujours à la traîne par rapport au score de référence antérieur à 2020.

- L'Indice de santé mentale d'octobre 2021 demeure pratiquement inchangé par rapport à celui du mois précédent, se situant à plus de 10 points sous le score de référence antérieur à 2020.
- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale moins élevé (-24,7) que l'ensemble du groupe (-10,2) et que les participants qui en ont un (-5,3).
- Avec une chute de près de trois points par rapport à septembre, les étudiants à temps plein continuent d'obtenir le score de santé mentale le plus faible (-19,3).

### Près d'un quart des Canadiens en emploi signalent une détérioration de leur santé mentale depuis le début de la pandémie

- 23 % des Canadiens disent avoir une moins bonne santé mentale qu'avant la pandémie; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 17 points à la moyenne nationale.
- 20 % des participants se sentent en crise ou sont préoccupés par leur capacité à gérer la situation. Ces groupes obtiennent des scores de santé mentale plus de 20 points inférieurs à la moyenne nationale.
- Les employés plus jeunes sont plus susceptibles que les employés plus âgés d'être en crise ou d'être préoccupés par leur capacité à gérer la situation.
- Les participants qui ont des enfants sont 50 % plus enclins que ceux qui n'en ont pas à être en crise ou à être préoccupés par leur capacité à gérer la situation.

### Un Canadien sur cinq indique que le travail nuisait à son mieux-être mental avant le début de la pandémie; en octobre 2021, c'était le cas pour près d'un quart des Canadiens

- Les Canadiens qui affirment que le travail nuit à leur mieux-être mental obtiennent un score de santé mentale inférieur de plus de 10 points à la moyenne nationale.
- 20 % des Canadiens indiquent que le travail nuisait à leur mieux-être physique avant le début de la pandémie; en octobre 2021, c'était le cas pour 22 % d'entre eux.

### Les gestionnaires sont plus susceptibles que les non-gestionnaires d'être en crise ou d'être préoccupés par leur capacité à gérer la situation

- Les gestionnaires sont près de 40 % plus enclins que les non-gestionnaires à faire état de problèmes de santé physique graves ou à craindre de développer un problème chronique.

**24 %**

des Canadiens  
déclarent que  
leur travail

nuit à leur santé mentale

**23 %**

des Canadiens  
déclarent une  
détérioration

de leur santé mentale depuis  
le début de la pandémie

**19 %**

des Canadiens  
déclarent une  
détérioration

de leur santé physique depuis  
le début de la pandémie

Les gestionnaires,  
les parents et  
les jeunes sont plus  
susceptibles

d'avoir des problèmes de santé  
mentale et physique graves

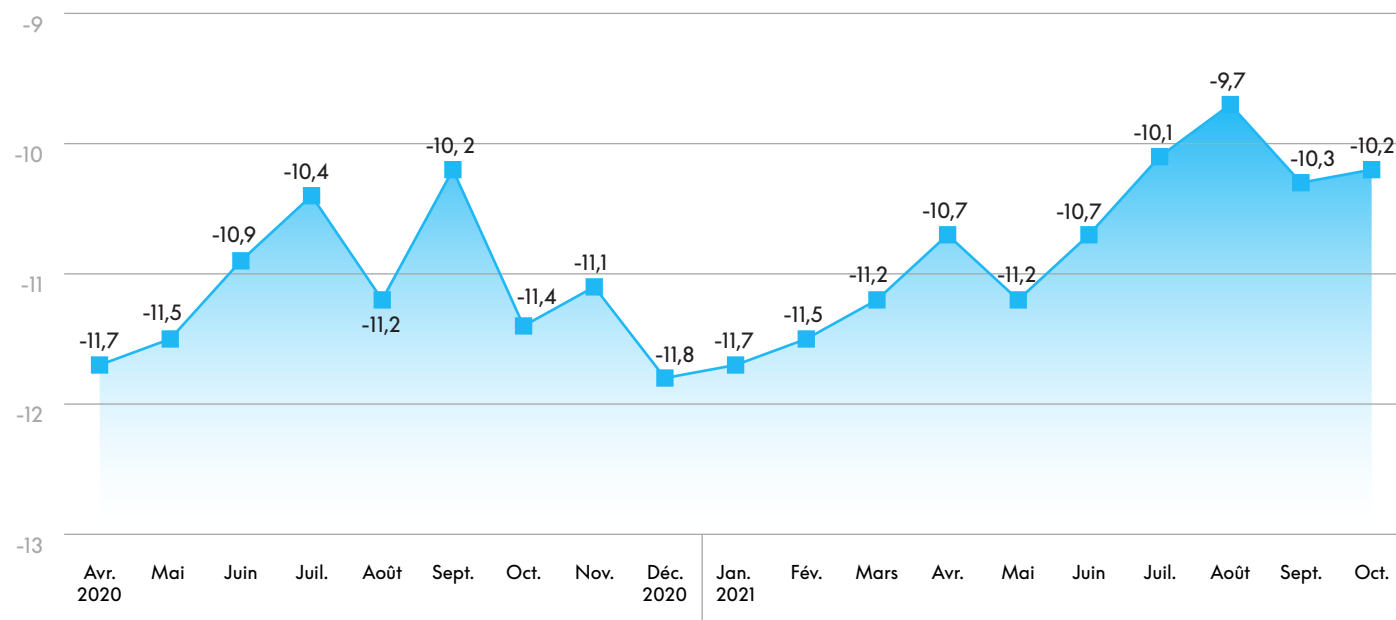
- Depuis janvier 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires sont plus faibles que ceux des non-gestionnaires et sont inférieurs à la moyenne canadienne globale.
- En octobre 2021, le score de santé mentale des gestionnaires s'établit à -10,4, comparativement à -9,9 pour les non-gestionnaires.
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (57,2) que chez les non-gestionnaires (55,4).

### **Près d'un Canadien sur cinq déclare que sa santé physique s'est détériorée depuis le début de la pandémie.**

- 19 % des Canadiens signalent que leur santé physique s'est détériorée; le score de santé mentale de ce groupe est inférieur de plus de 15 points à la moyenne nationale.
- 25 % des participants font état de problèmes de santé physique graves ou craignent de développer un problème chronique. Ces groupes obtiennent des scores de santé mentale inférieurs de plus de 14 points à la moyenne nationale.
- Les employés plus jeunes sont plus susceptibles que les employés plus âgés de faire état de problèmes de santé physique graves ou de craindre de développer un problème chronique.
- Les participants qui ont des enfants sont 40 % plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de faire état de problèmes de santé physique graves ou de craindre de développer un problème chronique.

# Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque<sup>1</sup>. **Au mois d'octobre 2021, l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global s'établit à -10,2 points.** Une diminution de 10 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au 4 % le plus en détresse de la population de référence.



ISM mois courant  
Octobre 2021

-10,2

Septembre 2021

-10,3

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

### Scores secondaires de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-11,7), suivie de la mesure de l'isolement (-11,4), de l'anxiété (-11,1), de l'optimisme (-11,0), de la productivité (-10,2) et de la santé psychologique en général (-3,5). Le score secondaire le plus élevé, et le seul supérieur au score historique, demeure le score relatif au risque financier (5,2).

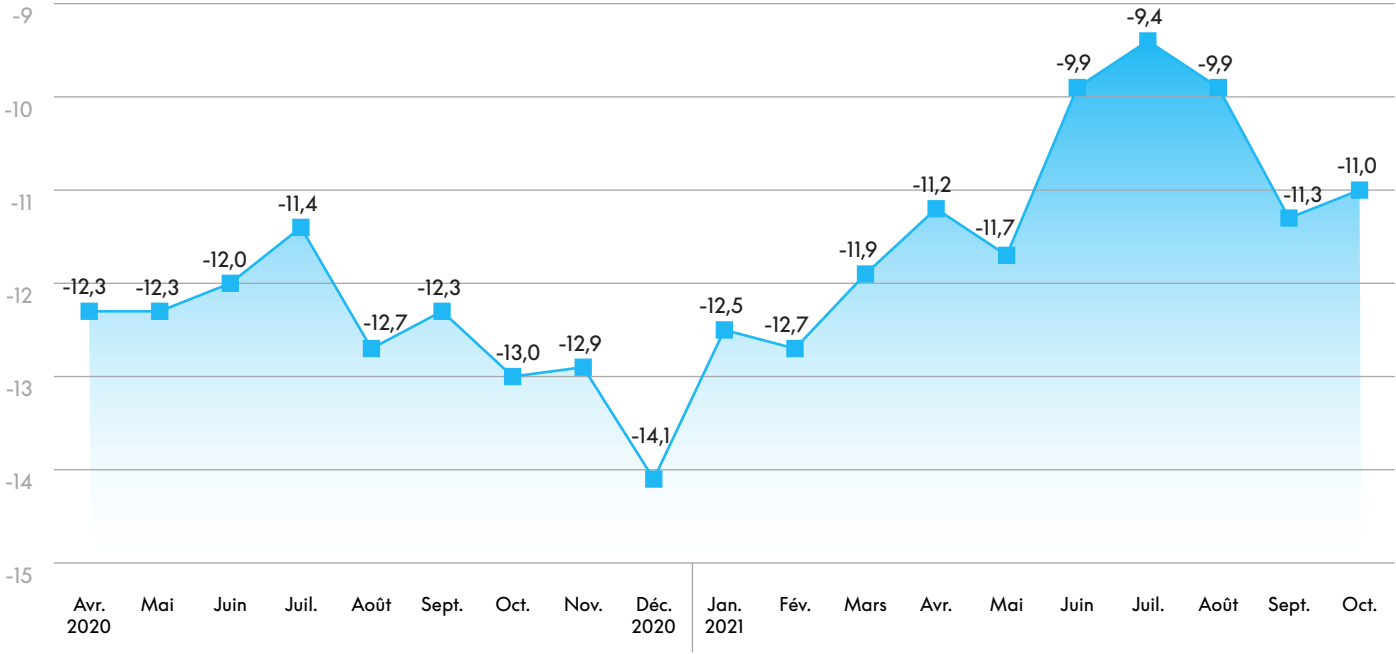
- Les scores secondaires relatifs à l'isolement et à la santé psychologique générale sont en baisse par rapport à ceux de septembre 2021.
- Le score secondaire relatif au risque financier demeure inchangé par rapport à celui du mois précédent, mais reste le plus élevé parmi tous les autres scores secondaires, dépassant de plus de 5 points le score de référence antérieur à 2020.

| Scores secondaires de l'ISM <sup>2</sup> 2021 | Octobre | Septembre |
|-----------------------------------------------|---------|-----------|
| Dépression                                    | -11,7   | -12,2     |
| Isolement                                     | -11,4   | -10,9     |
| Anxiété                                       | -11,1   | -11,3     |
| Optimisme                                     | -11,0   | -11,3     |
| Productivité                                  | -10,2   | -10,4     |
| Santé psychologique                           | -3,5    | -3,3      |
| Risque financier                              | 5,2     | 5,2       |

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

# Optimisme

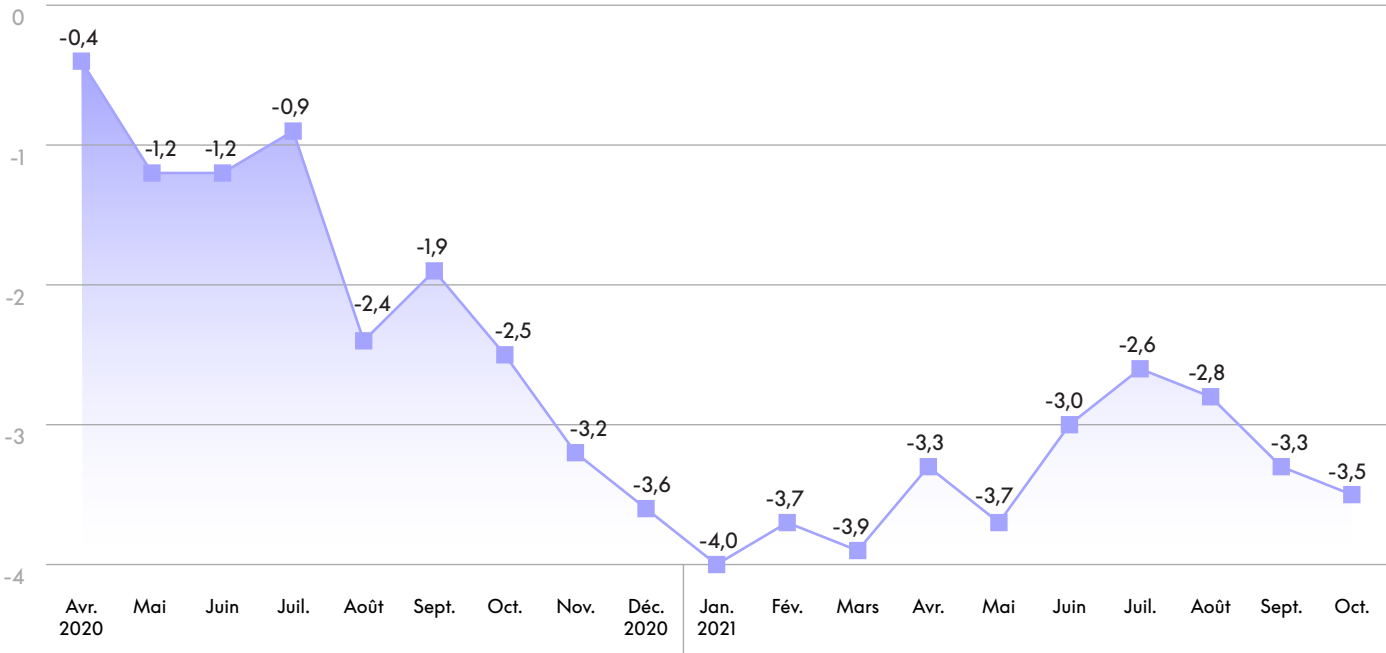
Depuis avril 2020, les scores secondaires relatifs à l'optimisme demeurent bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois de légère amélioration, y compris un sommet en juillet 2020, on a constaté un recul général jusqu'à un bas niveau en décembre 2020 (-14,1). Depuis décembre, le score secondaire relatif à l'optimisme est en hausse, ayant atteint son point le plus élevé à -9,4 en juillet 2021. En octobre 2021, il a connu une hausse modeste après deux mois de chute, se situant à 11 points sous le score de référence.



## 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.

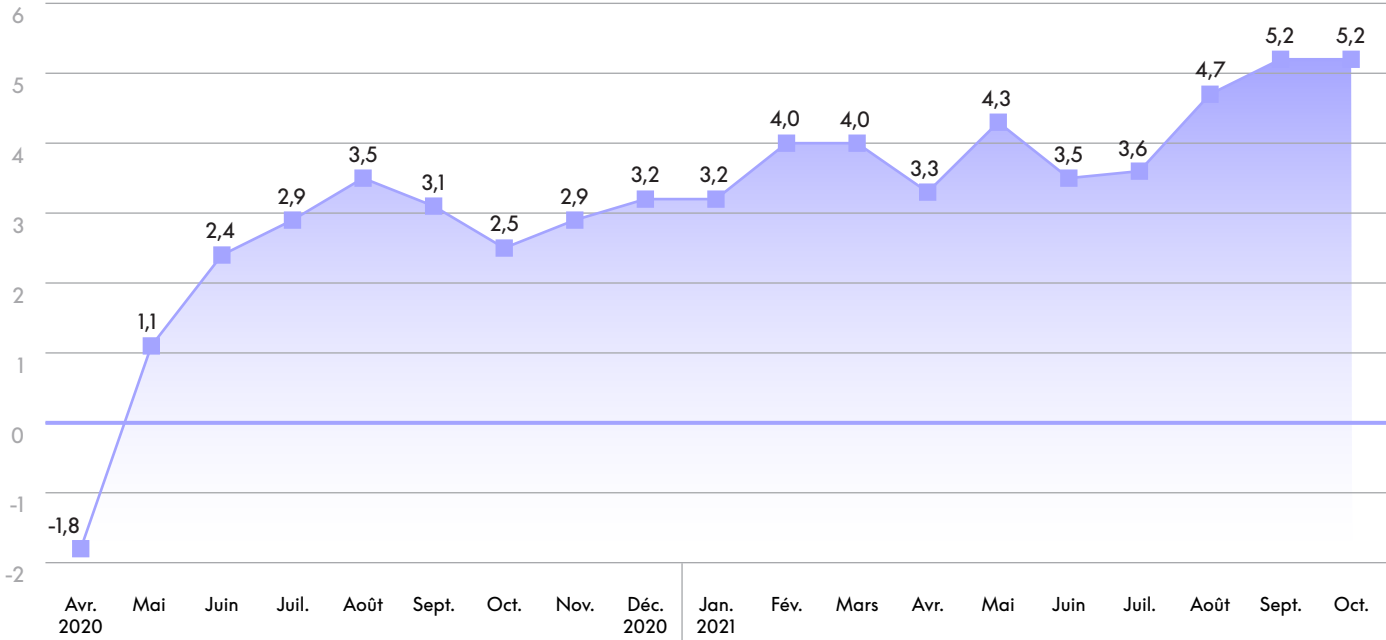
Entre le lancement de l'ISM en avril 2020 et janvier 2021, la santé psychologique générale des Canadiens a décliné pour se situer quatre points sous le score de référence antérieur à 2020. Depuis janvier 2021, les scores secondaires ont légèrement fluctué. En octobre 2021, le score secondaire relatif à la santé psychologie a chuté pour le troisième mois consécutif, s'établissant à -3,5.



# Risque financier

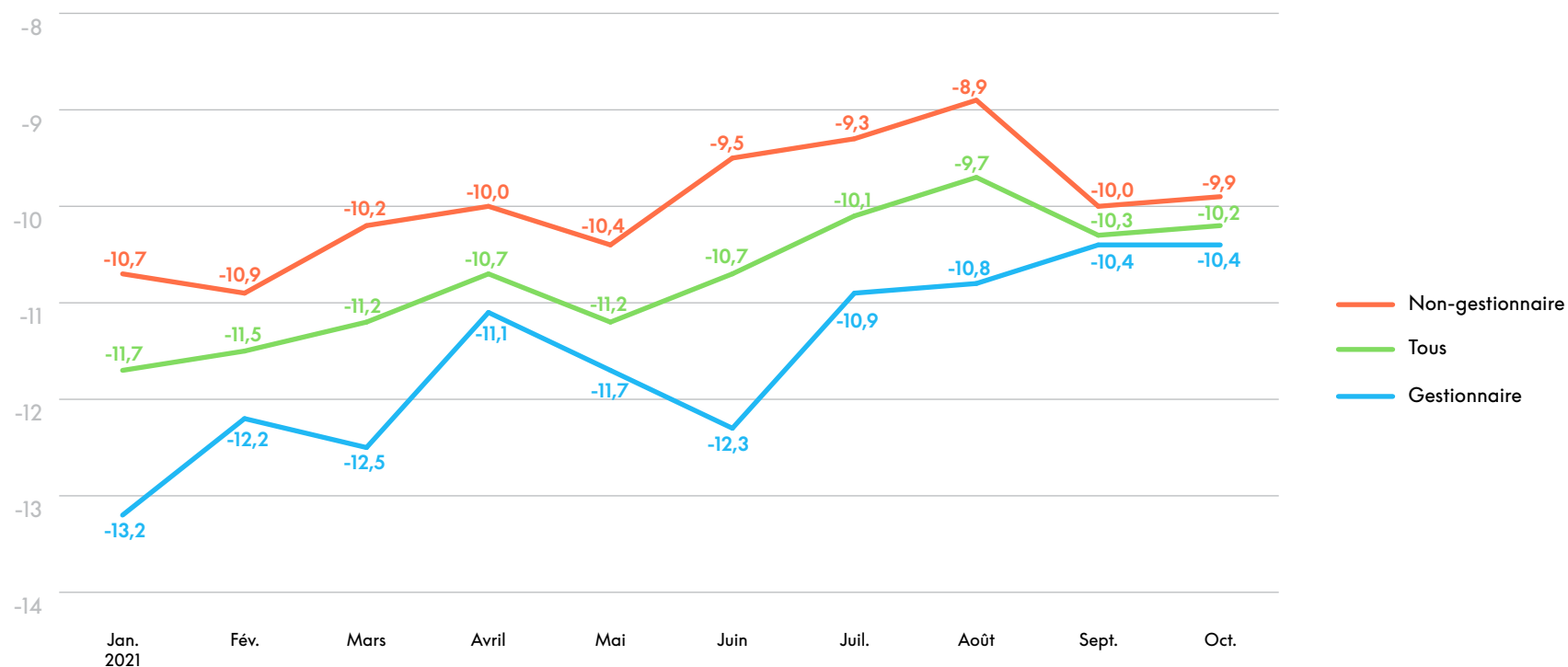
Le score secondaire relatif au risque financier mesure le niveau du fonds d'urgence des participants.

Le score secondaire relatif au risque financier s'est généralement amélioré depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. En octobre 2021, le score secondaire relatif au risque financier des Canadiens n'a pas changé et se trouve toujours à son sommet, 5,2, depuis le lancement de l'indice en avril 2020. Plus de cinq points au-dessus du score de référence antérieur à 2020, le score secondaire relatif au risque financier reste plus élevé que tous les autres scores secondaires de santé mentale.



## Gestionnaires et non-gestionnaires

Depuis janvier 2021, les scores de santé mentale des gestionnaires sont plus faibles que ceux des non-gestionnaires et sont inférieurs à la moyenne canadienne globale. Les non-gestionnaires obtiennent des scores de santé mentale systématiquement plus élevés que ceux de la population canadienne. En septembre et octobre 2021, la différence entre les scores obtenus par les gestionnaires et les non-gestionnaires s'est réduite à moins d'un demi-point, et les scores de ces groupes s'approchent de la moyenne canadienne globale.



## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En octobre 2021, le score de santé mentale des femmes se situe à -12,5 comparativement à -8,0 pour les hommes.
- Au cours de chacun des dix-neuf 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. Plus d'un an plus tard, ce phénomène se poursuit alors que les participants qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (-11,8) que ceux qui n'en ont pas (-9,5).

## Emploi

- Dans l'ensemble, 5 % des participants sont sans emploi et 10 % indiquent une réduction de leurs heures de travail ou de leur salaire.<sup>3</sup>
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-23,9), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (-20,2) et des participants présentement sans emploi (-14,1).
- Le score de santé mentale des gestionnaires (-10,4) est légèrement inférieur à celui des non-gestionnaires (-9,9).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-6,3).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-12,4).

## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,7) que l'ensemble du groupe (-10,2). Ceux qui en ont un obtiennent un score de santé mentale de -5,3.

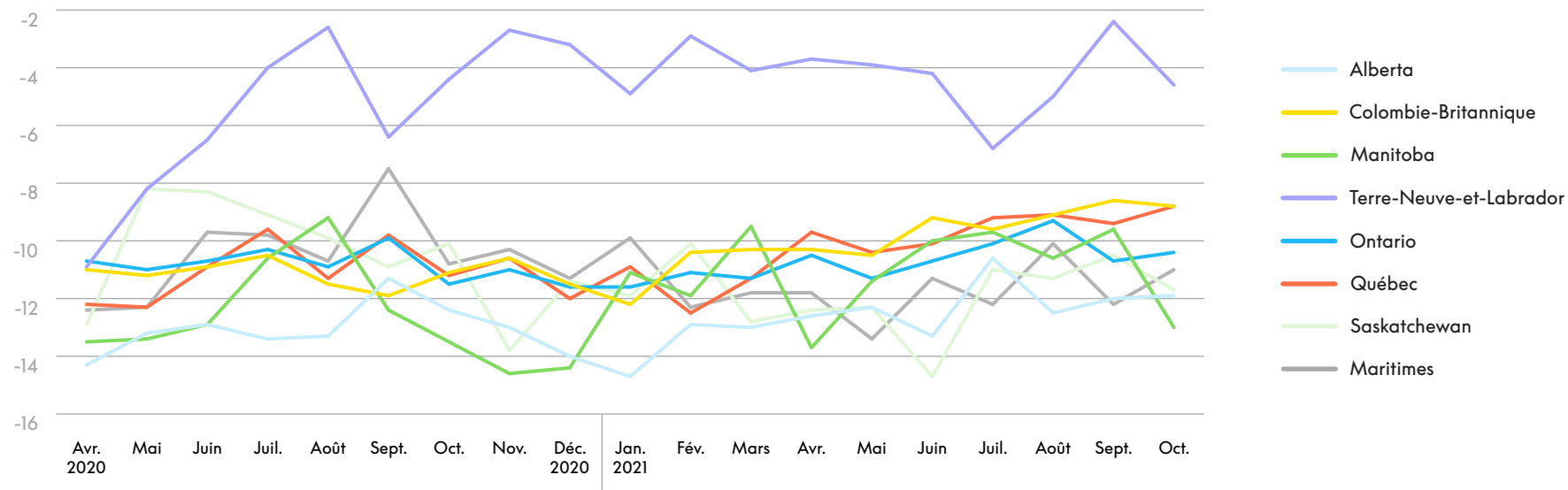
---

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

# Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (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 octobre 2021, on constate une différence importante entre le score au Manitoba, soit -13,0, et le score à Terre-Neuve-et-Labrador, soit -4,6.

- Malgré une chute de 2,2 points par rapport au mois précédent, le score de santé mentale à Terre-Neuve-et-Labrador demeure le plus élevé (-4,6).
- Au Manitoba, on observe la plus grande détérioration de la santé mentale; le score a chuté de 3,5 points entre le mois de septembre et le mois d'octobre et se situe 13 points sous le score de référence antérieur à 2020.
- En octobre, c'est dans les Maritimes que la santé mentale s'est le plus améliorée (-11,0), avec une hausse de 1,2 point par rapport à septembre 2021.



| Situation d'emploi                                     | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|--------------------------------------------------------|-----------|------------|
| En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)    | -8,7      | -8,8       |
| En emploi (moins d'heures que le mois dernier)         | -20,2     | -17,7      |
| En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier) | -23,9     | -21,0      |
| Présentement sans emploi                               | -14,1     | -16,0      |
| Groupe d'âge                                           | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
| 20 à 29 ans                                            | -21,3     | -20,4      |
| 30 à 39 ans                                            | -15,6     | -14,8      |
| 40 à 49 ans                                            | -11,8     | -11,1      |
| 50 à 59 ans                                            | -7,5      | -8,1       |
| 60 à 69 ans                                            | -3,6      | -4,9       |
| Nombre d'enfants                                       | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
| Aucun                                                  | -9,5      | -9,7       |
| 1 enfant                                               | -12,8     | -12,2      |
| 2 enfants                                              | -10,6     | -11,0      |
| 3 enfants ou plus                                      | -9,7      | -10,8      |

| Province                 | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|--------------------------|-----------|------------|
| Alberta                  | -11,9     | -12,0      |
| Colombie-Britannique     | -8,8      | -8,6       |
| Manitoba                 | -13,0     | -9,6       |
| Terre-Neuve-et-Labrador  | -4,6      | -2,4       |
| Maritimes                | -11,0     | -12,2      |
| Québec                   | -8,8      | -9,4       |
| Ontario                  | -10,4     | -10,7      |
| Saskatchewan             | -11,7     | -10,5      |
| Sexe                     | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
| Homme                    | -8,0      | -8,3       |
| Femme                    | -12,5     | -12,3      |
| Revenu                   | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
| Moins de 30 k\$/année    | -19,2     | -21,1      |
| 30 k\$ à <60 k\$/année   | -14,7     | -14,5      |
| 60 k\$ à <100 k\$/année  | -10,9     | -10,9      |
| 100 k\$ à <150 k\$/année | -7,0      | -7,7       |
| 150 k\$ ou plus          | -3,3      | -2,9       |

| Taille de l'effectif                         | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|----------------------------------------------|-----------|------------|
| Travailleur autonome/<br>propriétaire unique | -6,3      | -6,3       |
| 2 à 50 employés                              | -10,0     | -9,8       |
| 51 à 100 employés                            | -12,4     | -13,8      |
| 101 à 500 employés                           | -11,6     | -11,8      |
| 501 à 1000 employés                          | -11,9     | -12,7      |
| 1001 à 5000 employés                         | -10,5     | -8,9       |
| 5001 à 10 000 employés                       | -9,6      | -10,2      |
| Plus de 10 000 employés                      | -8,9      | -9,1       |
| Gestionnaire                                 | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
| Gestionnaire                                 | -10,4     | -10,4      |
| Non-gestionnaire                             | -9,9      | -10,0      |

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<sup>MC</sup> (par secteur d'activité)

Avec une chute de près de trois points en octobre, le score de santé mentale des étudiants à temps plein est le plus faible (-19,3). Ce score demeure considérablement inférieur aux scores les plus faibles suivants : celui des participants du secteur des services d'hébergement et de restauration (-15,3) et du secteur des arts, des spectacles et des loisirs (-14,6).

Les participants qui travaillent dans le secteur des services professionnels, scientifiques et techniques (-6,8), du commerce de gros (-7,2) et de l'automobile (-7,4) obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci.

La plus grande amélioration de la santé mentale depuis le mois dernier s'observe chez les participants qui travaillent dans les secteurs des services immobiliers, de location et de location à bail, du commerce de gros et du commerce de détail.

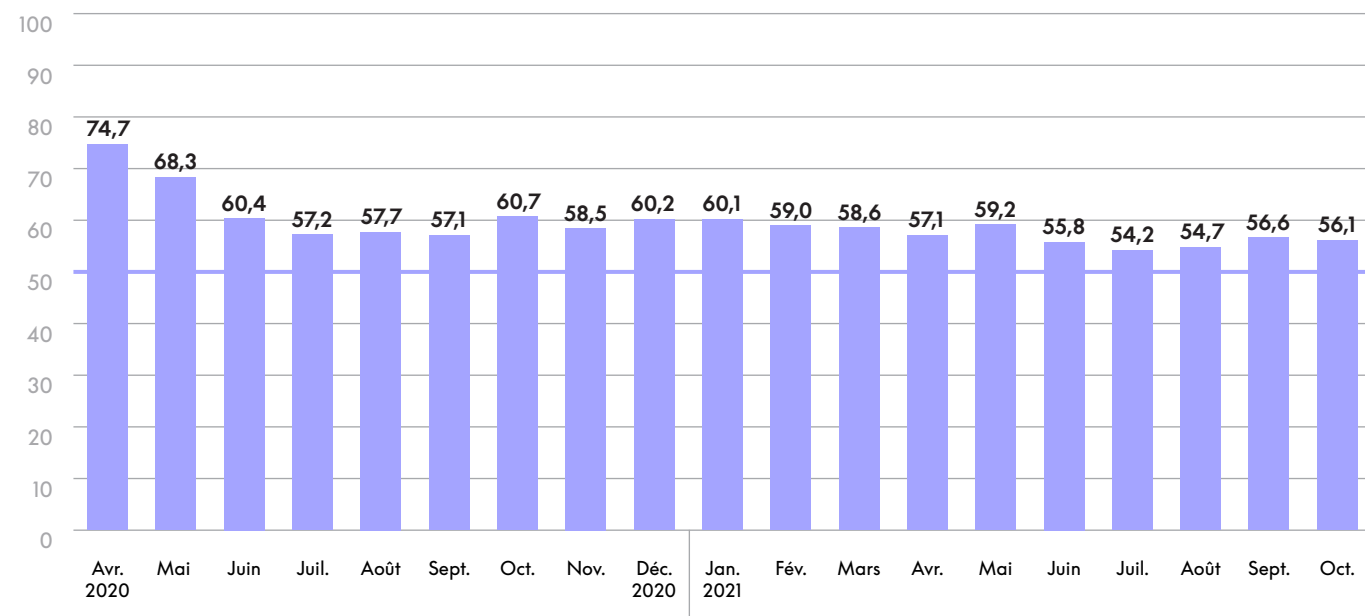
Les variations par rapport au mois dernier sont indiquées dans le tableau.

| Secteur d'activité                                      | Octobre 2021 | Septembre 2021 | Variation |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|-----------|
| Services immobiliers, de location et de location à bail | -8,8         | -14,5          | 5,8       |
| Commerce de gros                                        | -7,2         | -11,9          | 4,7       |
| Commerce de détail                                      | -8,7         | -12,8          | 4,1       |
| Information et culture                                  | -10,1        | -12,6          | 2,4       |
| Automobile                                              | -7,4         | -9,8           | 2,4       |
| Services publics                                        | -12,6        | -14,8          | 2,2       |
| Soins de santé et assistance sociale                    | -10,7        | -12,0          | 1,3       |
| Services d'enseignement                                 | -9,4         | -9,4           | 0,0       |
| Autre                                                   | -10,5        | -10,4          | -0,1      |
| Exploitation minière, pétrolière et gazière             | -10,6        | -10,2          | -0,4      |
| Agriculture, foresterie, pêche et chasse                | -12,5        | -12,0          | -0,5      |
| Finance et assurances                                   | -12,4        | -11,8          | -0,6      |
| Fabrication                                             | -10,5        | -9,9           | -0,7      |
| Services professionnels, scientifiques et techniques    | -6,8         | -5,9           | -0,8      |
| Transport et entreposage                                | -9,7         | -8,6           | -1,1      |
| Construction                                            | -8,9         | -7,8           | -1,1      |
| Autres services (sauf les administrations publiques)    | -10,4        | -8,8           | -1,5      |
| Arts, spectacles et loisirs                             | -14,6        | -12,1          | -2,4      |
| Étudiant à temps plein                                  | -19,3        | -16,5          | -2,7      |
| Administrations publiques                               | -11,5        | -8,7           | -2,8      |
| Services d'hébergement et de restauration               | -15,3        | -11,4          | -3,9      |
| Gestion de sociétés et d'entreprises                    | -10,1        | -2,0           | -8,1      |

# 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 octobre 2021 s'établit à 56,1.** Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent.

Le score actuel indique que 19 % de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 7 % 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  
Octobre 2021

56,1

VarStressM  
Septembre 2021

56,6

▲ Plus de stress mental

50 = Aucune variation par rapport au mois précédent

▼ Moins de stress mental

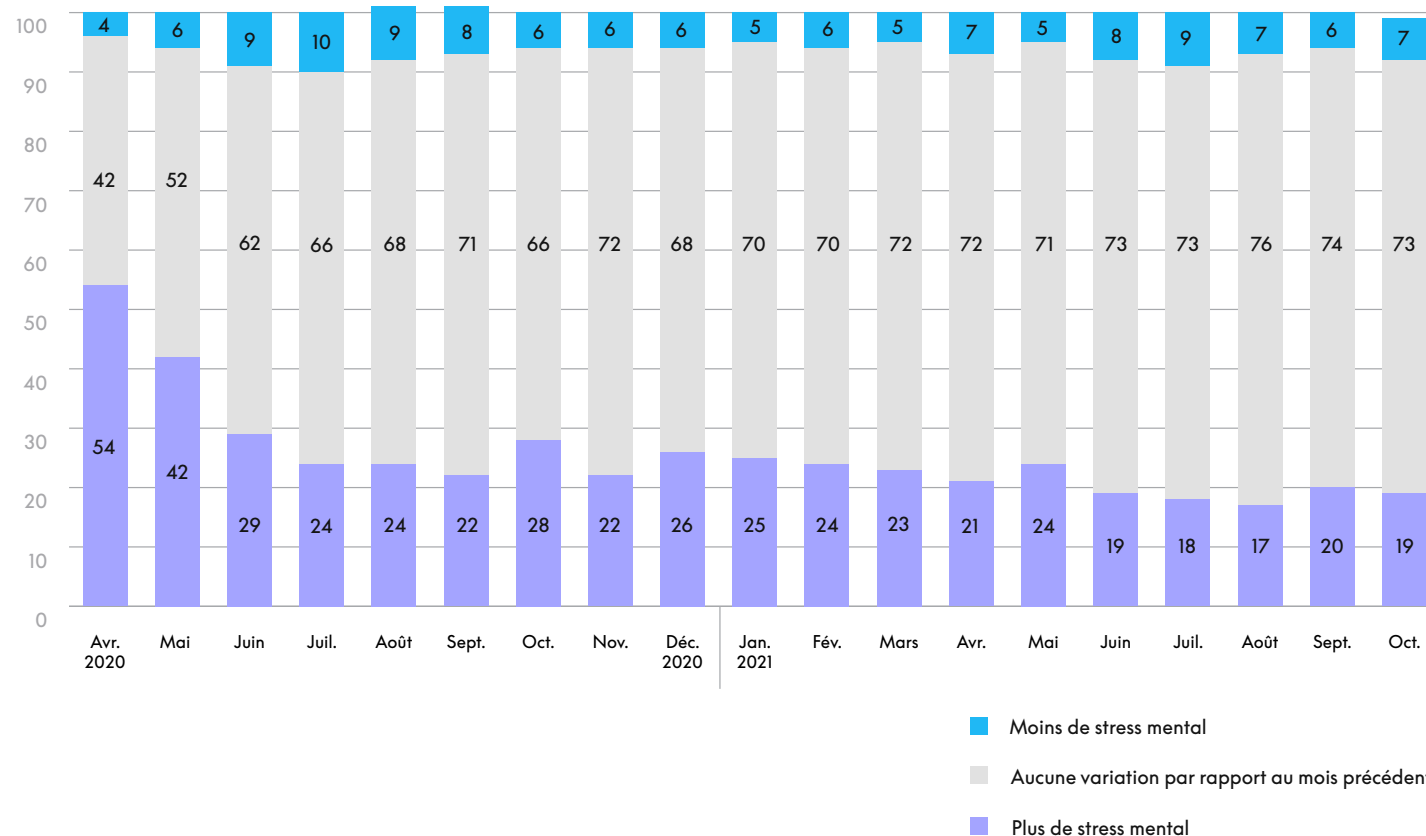
# Variation du stress mental (en pourcentage)

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 plus d'un an, 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 octobre 2021, 19 % des participants signalent un stress mental accru d'un mois à l'autre, alors que 73 % disent ressentir le même niveau de stress mental et 7 % 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 octobre 2021, le score de Variation du stress mental est de 58,1 chez les femmes et de 54,0 chez les hommes.

## Géographie

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent en Alberta (58,8), suivis des résidents de la Saskatchewan (56,8), des Maritimes (56,6) et de l'Ontario (56,2).
- Les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont tout de même connu des hausses importantes, notamment en Colombie-Britannique (55,5), au Manitoba (54,9), au Québec (54,0) et à Terre-Neuve-et-Labrador (53,8).

## Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (68,5), suivis de ceux dont les heures ont été réduites (64,0), des participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (55,2) puis des participants sans emploi (53,4).
- L'augmentation du stress mental est plus marquée chez les gestionnaires (57,2) que chez les non-gestionnaires (55,4).

| Situation d'emploi                                     | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|--------------------------------------------------------|-----------|------------|
| En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)    | 55,2      | 55,6       |
| En emploi (moins d'heures que le mois dernier)         | 64,0      | 64,2       |
| En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier) | 68,5      | 65,3       |
| Présentement sans emploi                               | 53,4      | 54,6       |

| Groupe d'âge | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|--------------|-----------|------------|
| 20 à 29 ans  | 62,0      | 61,0       |
| 30 à 39 ans  | 58,8      | 59,9       |
| 40 à 49 ans  | 57,3      | 57,3       |
| 50 à 59 ans  | 54,7      | 55,7       |
| 60 à 69 ans  | 52,9      | 52,9       |

| Nombre d'enfants  | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|-------------------|-----------|------------|
| Aucun             | 55,5      | 55,7       |
| 1 enfant          | 57,5      | 59,7       |
| 2 enfants         | 57,3      | 57,3       |
| 3 enfants ou plus | 58,1      | 57,6       |

| Province                | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|-------------------------|-----------|------------|
| Alberta                 | 58,8      | 59,7       |
| Colombie-Britannique    | 55,5      | 53,6       |
| Manitoba                | 54,9      | 53,2       |
| Terre-Neuve-et-Labrador | 53,8      | 56,5       |
| Maritimes               | 56,6      | 53,8       |
| Québec                  | 54,0      | 55,8       |
| Ontario                 | 56,2      | 57,7       |
| Saskatchewan            | 56,8      | 57,4       |

| Sexe  | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|-------|-----------|------------|
| Homme | 54,0      | 54,7       |
| Femme | 58,1      | 58,6       |

| Revenu                   | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|--------------------------|-----------|------------|
| Moins de 30 k\$/année    | 58,4      | 59,2       |
| 30 k\$ à <60 k\$/année   | 56,2      | 57,3       |
| 60 k\$ à <100 k\$/année  | 55,5      | 56,4       |
| 100 k\$ à <150 k\$/année | 56,4      | 56,8       |
| 150 k\$ ou plus          | 55,3      | 55,1       |

| Taille de l'effectif                     | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|------------------------------------------|-----------|------------|
| Travailleur autonome/propriétaire unique | 54,6      | 57,3       |
| 2 à 50 employés                          | 55,4      | 56,6       |
| 51 à 100 employés                        | 54,6      | 58,6       |
| 101 à 500 employés                       | 56,0      | 56,1       |
| 501 à 1000 employés                      | 58,8      | 57,8       |
| 1001 à 5000 employés                     | 57,4      | 55,3       |
| 5001 à 10 000 employés                   | 57,4      | 59,4       |
| Plus de 10 000 employés                  | 56,4      | 55,2       |

| Gestionnaire     | Oct. 2021 | Sept. 2021 |
|------------------|-----------|------------|
| Gestionnaire     | 57,2      | 58,2       |
| Non-gestionnaire | 55,4      | 55,8       |

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)

Les participants du secteur des arts, des spectacles et des loisirs ont connu la plus forte hausse du stress mental (64,1), suivis des étudiants à temps plein (60,0) et des participants en emploi du secteur des finances et assurances (58,7).

Les scores de Variation du stress mental des participants en emploi dans les secteurs des services d'hébergement et de restauration (53,1), du commerce de détail (53,2) et de l'automobile (53,5) sont moins élevés qu'au mois précédent.

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

| Secteur d'activité                                      | Octobre 2021 | Septembre 2021 |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| Services d'hébergement et de restauration               | 53,1         | 57,4           |
| Commerce de détail                                      | 53,2         | 56,8           |
| Automobile                                              | 53,5         | 58,5           |
| Transport et entreposage                                | 53,6         | 54,1           |
| Autres services (sauf les administrations publiques)    | 53,6         | 54,1           |
| Services immobiliers, de location et de location à bail | 54,1         | 56,1           |
| Services professionnels, scientifiques et techniques    | 54,2         | 54,6           |
| Commerce de gros                                        | 54,5         | 59,5           |
| Gestion de sociétés et d'entreprises                    | 54,8         | 55,9           |
| Construction                                            | 55,4         | 56,4           |
| Autre                                                   | 55,7         | 51,7           |
| Fabrication                                             | 56,7         | 56,5           |
| Agriculture, foresterie, pêche et chasse                | 56,9         | 53,8           |
| Exploitation minière, pétrolière et gazière             | 57,1         | 57,4           |
| Administrations publiques                               | 57,3         | 56,3           |
| Services d'enseignement                                 | 57,3         | 58,9           |
| Soins de santé et assistance sociale                    | 57,4         | 60,7           |
| Information et culture                                  | 57,4         | 58,9           |
| Services publics                                        | 57,6         | 54,8           |
| Finance et assurances                                   | 58,7         | 55,2           |
| Étudiant à temps plein                                  | 60,0         | 56,1           |
| Arts, spectacles et loisirs                             | 64,1         | 63,4           |

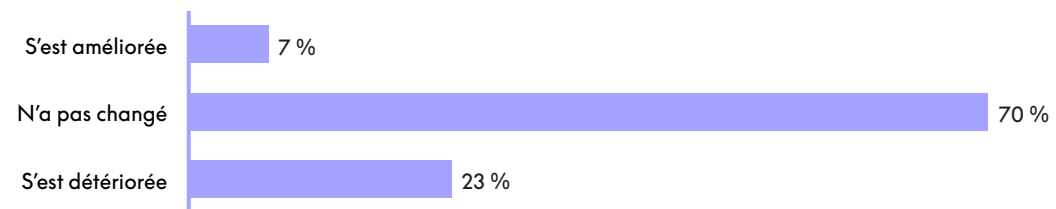
# Pleins feux sur

## Santé mentale

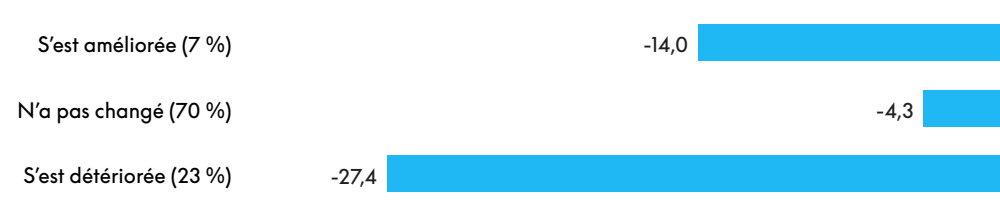
On a demandé aux participants si l'état de leur santé mentale avait changé depuis le début de la pandémie.

Près d'un quart (23 %) des participants déclarent que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient un score de santé mentale inférieur de plus de 17 points à la moyenne nationale.

### Depuis le début de la pandémie, ma santé mentale...



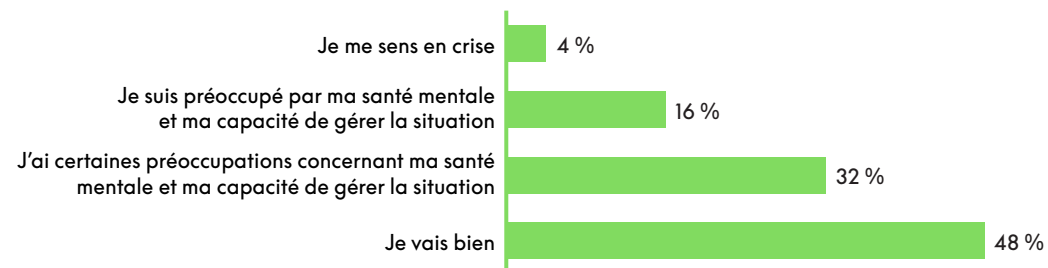
### Score à l'ISM quant à ma santé mentale depuis le début de la pandémie



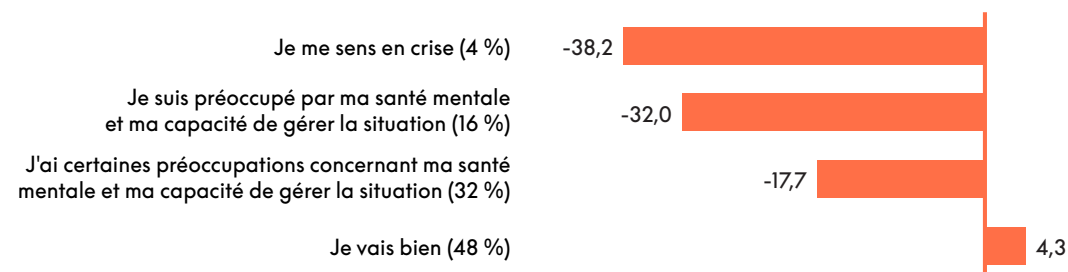
On a demandé aux participants d'évaluer leur santé mentale.

- Plus de la moitié des participants (52 %) indiquent qu'ils sont relativement préoccupés par leur santé mentale ou se sentent en crise.
- Un participant sur cinq (20 %) déclare se sentir en crise ou être préoccupé par sa santé mentale et sa capacité à gérer la situation. Ces groupes obtiennent des scores de santé mentale plus de 20 points inférieurs à la moyenne nationale.
- Un tiers des participants (33 %) de moins de 40 ans sont préoccupés par leur santé mentale et leur capacité à gérer la situation, ou indiquent qu'ils se sentent en crise, comparativement à 12 % des participants de 50 ans et plus, un écart de plus du triple.
- Les participants qui ont des enfants sont 50 % plus enclins que ceux qui n'en ont pas à être préoccupés par leur santé mentale et leur capacité à gérer la situation, ou à indiquer qu'ils se sentent en crise.
- Les gestionnaires sont plus de 70 % plus susceptibles que les non-gestionnaires d'être préoccupés par leur santé mentale et leur capacité à gérer la situation, ou d'indiquer qu'ils se sentent en crise.

## Évaluation de la santé mentale



## Score à l'ISM selon l'évaluation de la santé mentale

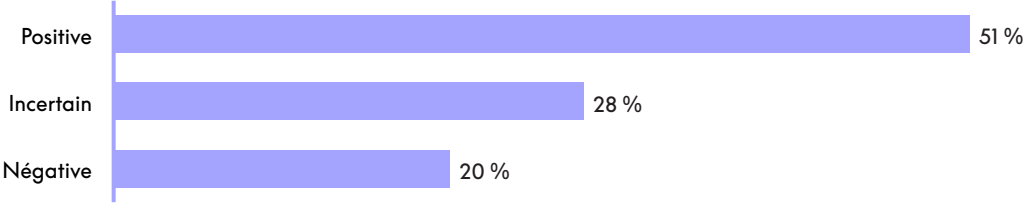


### Répercussion du travail sur le mieux-être mental

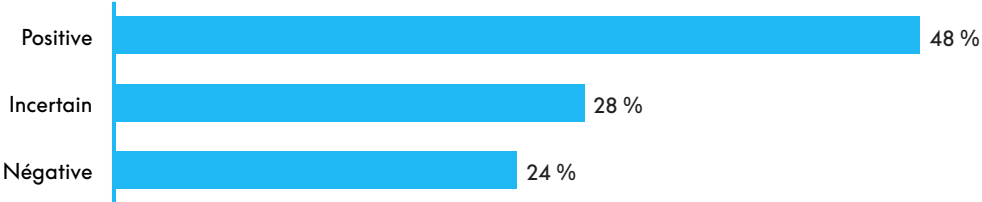
On a demandé aux participants si leur travail favorise leur mieux-être mental ou lui nuit à deux intervalles : avant la pandémie et actuellement.

- Un participant sur cinq (20 %) déclare que le travail nuisait à son mieux-être mental avant la pandémie comparativement à un quart (24 %) des participants qui disent que le travail nuit à leur mieux-être mental actuellement.
- Ceux qui indiquent que le travail nuit à leur mieux-être mental obtiennent des scores de santé mentale inférieurs de plus de 10 points à la moyenne nationale.

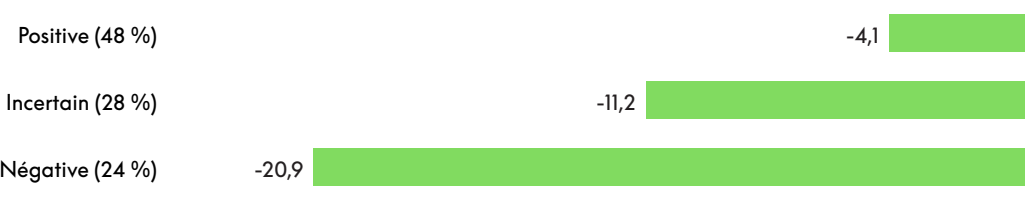
**Avant la pandémie**, votre travail avait-il une incidence positive ou négative sur votre bien-être mental?



**À l'heure actuelle**, le travail a-t-il une incidence positive ou négative sur votre bien-être mental?



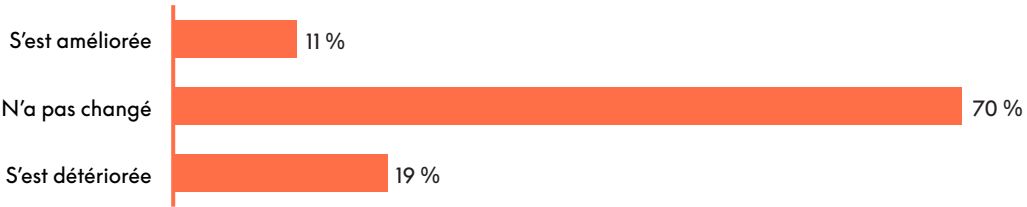
**Score à l'ISM selon que le travail à une incidence positive ou négative sur le bien-être mental (actuellement)**



# Santé physique

- On a demandé aux participants si l'état de leur santé physique avait changé depuis le début de la pandémie.
- Près d'un participant sur cinq (19 %) déclare que sa santé physique s'est détériorée depuis le début de la pandémie, et ce groupe obtient un score de santé mentale inférieur de plus de 15 points à la moyenne nationale.

## Depuis le début de la pandémie, ma santé physique...



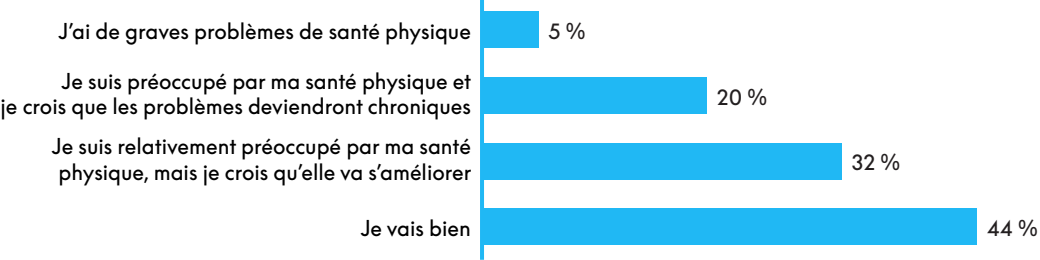
## Score à l'ISM selon la variation de la santé physique depuis le début de la pandémie



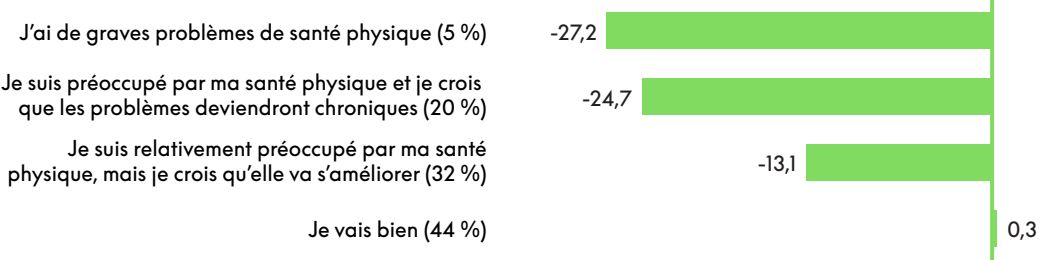
On a demandé aux participants d'évaluer leur santé physique.

- Un quart (25 %) des participants déclarent qu'ils ont des problèmes de santé physique graves ou qu'ils sont préoccupés par leur santé physique et croient que les problèmes deviendront chroniques. Ces groupes obtiennent des scores de santé mentale inférieurs de plus de 14 points à la moyenne nationale.
- Près du tiers (32 %) des participants de moins de 40 ans déclarent qu'ils ont des problèmes de santé graves ou qu'ils sont préoccupés par leur santé physique et croient que les problèmes deviendront chroniques, comparativement à 21 % des participants de 50 ans et plus.
- Les participants qui ont des enfants sont près de 40 % plus susceptibles d'indiquer qu'ils ont des problèmes de santé graves ou qu'ils sont préoccupés par leur santé physique et croient que les problèmes deviendront chroniques.
- Les gestionnaires sont près de 40 pour cent plus susceptibles de signaler qu'ils ont des problèmes de santé graves ou qu'ils sont préoccupés par leur santé physique et croient que les problèmes deviendront chroniques.

### Évaluation de la santé physique



### Score à l'ISM selon l'évaluation de la santé physique

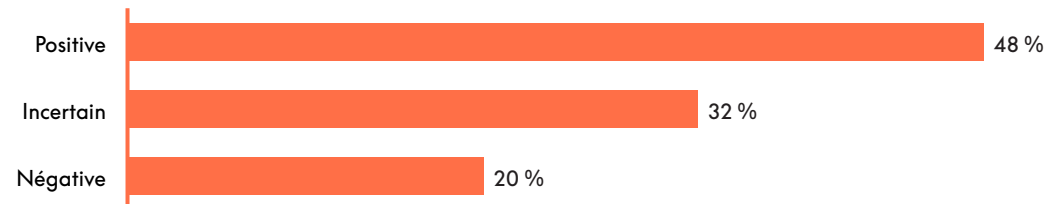


## Répercussion du travail sur le mieux-être physique

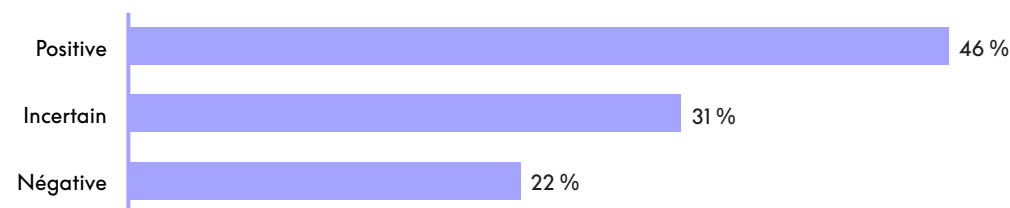
On a demandé aux participants si leur travail avait une incidence positive ou négative sur leur bien-être physique à deux intervalles : avant la pandémie et actuellement.

- Un participant sur cinq (20 %) déclare que le travail avait une incidence négative sur son bien-être physique avant la pandémie comparativement à 22 % des participants qui disent que le travail nuit à leur mieux-être actuellement.
- Ceux qui indiquent que le travail nuit à leur mieux-être physique obtiennent des scores de santé mentale inférieurs de 8 points à la moyenne nationale.

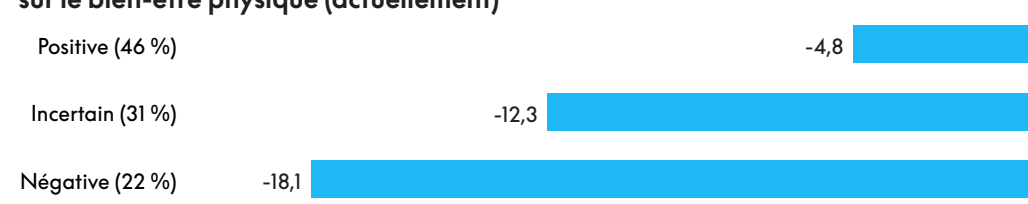
**Avant la pandémie**, votre travail avait-il une influence positive ou négative sur votre bien-être physique?



**À l'heure actuelle**, votre travail a-t-il une incidence positive ou négative sur votre bien-être physique?



**Score à l'ISM selon que le travail a une incidence positive ou négative sur le bien-être physique (actuellement)**



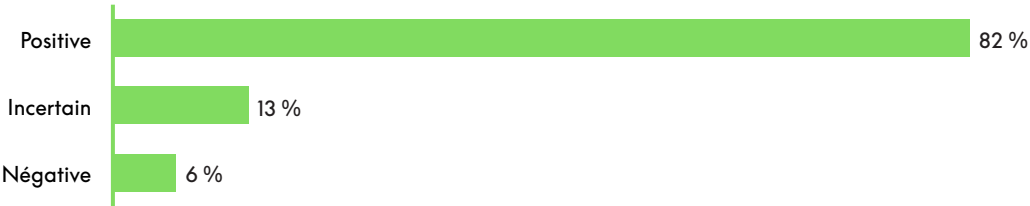
# Relations de travail

## Relations avec les pairs

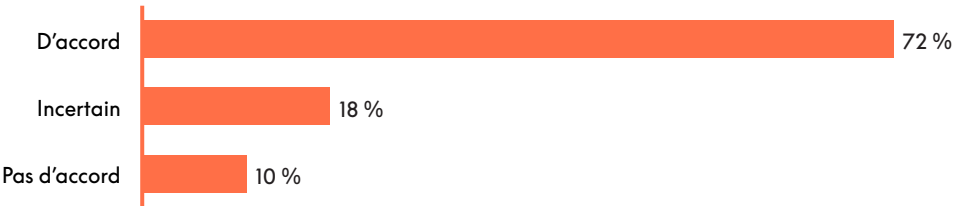
On a demandé aux participants de décrire les rapports qu'ils entretiennent avec leurs pairs à deux intervalles : avant la pandémie et depuis le début de la pandémie.

- 82 % des participants déclarent qu'ils entretenaient des rapports positifs avec leurs pairs avant la pandémie, comparativement à 72 % depuis le début de la pandémie.
- 10 pour cent des participants indiquent qu'ils n'entretiennent pas de rapports positifs avec leurs pairs depuis le début de la pandémie, une augmentation de 4 % par rapport à avant la pandémie, et ce groupe obtient un score de santé mentale inférieur de 16 points à la moyenne nationale.
- Le score relatif à l'isolement parmi les participants qui indiquent qu'ils n'entretiennent pas de rapports positifs avec leurs pairs depuis le début de la pandémie est inférieur de 16 points à la moyenne nationale.

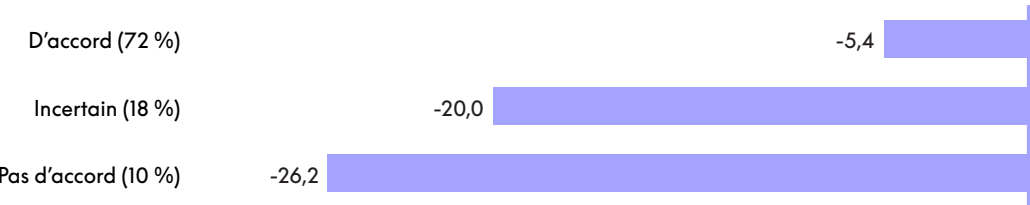
### Rapports positifs avec les pairs avant le début de la pandémie



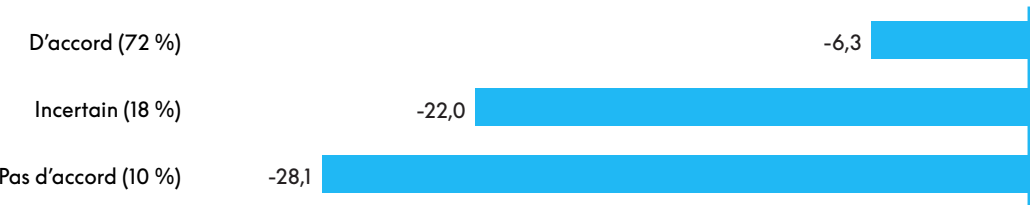
### Rapports positifs avec les pairs depuis le début de la pandémie



### Score à l'ISM selon que les rapports avec les pairs sont positifs depuis le début de la pandémie



### Score relatif à l'isolement selon que les rapports avec les pairs sont positifs depuis le début de la pandémie



### Relations avec le gestionnaire

On a demandé aux participants de décrire les rapports qu'ils entretenaient avec leur gestionnaire à deux intervalles : avant la pandémie et depuis le début de la pandémie.

- 76% des participants déclarent qu'ils entretenaient des rapports positifs avec leur gestionnaire avant la pandémie, comparativement à 72 % depuis le début de la pandémie.
- 11 % des participants indiquent qu'ils n'entretennent pas de rapports positifs avec leur gestionnaire depuis le début de la pandémie, une augmentation de 2 % par rapport à avant la pandémie, et ce groupe obtient un score de santé mentale inférieur de 15 points à la moyenne nationale.
- Le score relatif à la productivité parmi les participants qui indiquent qu'ils n'entretennent pas de rapports positifs avec leur gestionnaire depuis le début de la pandémie est inférieur de 16 points à la moyenne nationale.

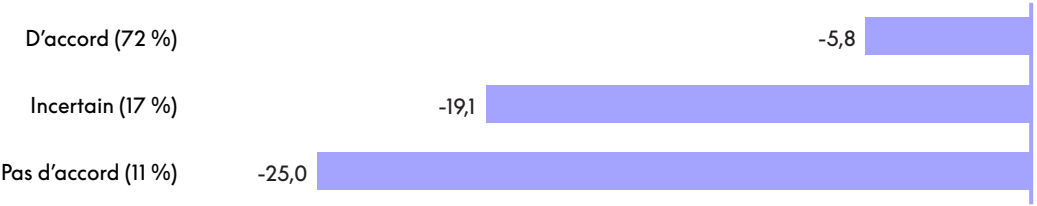
### Rapports positifs avec le gestionnaire avant la pandémie



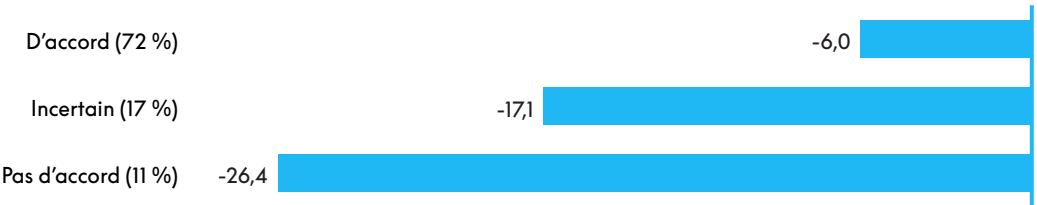
### Rapports positifs avec le gestionnaire depuis le début de la pandémie



### Score à l'ISM selon que les rapports avec le gestionnaire sont positifs depuis le début de la pandémie



### Score relatif à la productivité selon que les rapports avec le gestionnaire sont positifs depuis le début de la pandémie



# Aperçu de l'Indice de santé mentale par LifeWorks<sup>MC</sup>

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<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> compte trois parties :

- L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (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<sup>MC</sup> 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 6 et le 12 octobre 2021.

## Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>, 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<sup>MC</sup>. Un score de zéro à**

**l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup>. 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](mailto: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](https://lifeworks.com)

 [twitter.com/LifeWorks](https://twitter.com/LifeWorks)

 [linkedin.com/company/lifeworks](https://linkedin.com/company/lifeworks)