



Indice de santé mentale TELUS.

Canada | Décembre 2024

Table des matières

1. Ce que vous devez retenir pour décembre 2024	3
2. Indice de santé mentale	5
Risque pour la santé mentale	6
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	7
Anxiété	8
Isolement	9
Productivité.....	10
Gestionnaires et non-gestionnaires	11
Santé mentale par sexe et par âge	12
Santé mentale par situation d'emploi	12
Fonds d'urgence.....	12
3. Indice de santé mentale par province	13
4. Indice de santé mentale par secteur d'activité	15
5. Pleins feux sur.....	16
Protections de l'employeur en matière de santé mentale	16
Stigmatisation associée au traitement des maladies mentales.....	19
Adhésion à la médication.....	21
Prise de médicaments pour la perte de poids, de vitamines et de suppléments.....	24
Relations et bien-être social	28
6. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS	33
Méthodologie.....	33
Calculs.....	33
Données et analyses supplémentaires	33

Ce que vous devez retenir pour décembre 2024.

Plus d'un travailleur sur trois présente un risque élevé de problème de santé mentale, l'anxiété et l'isolement continuant d'enregistrer les **scores secondaires de santé mentale les plus bas** depuis presque trois ans.

- La santé mentale des travailleurs, avec un score de 63,5, demeure pratiquement inchangée depuis novembre
- 36 pour cent des travailleurs présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 41 pour cent présentent un risque modéré et 23 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale
- Les scores secondaires de l'anxiété, de la dépression, de la productivité et de l'isolement ont diminué par rapport à novembre
- L'anxiété et l'isolement demeurent les scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis presque trois ans
- Depuis août, les scores de santé mentale ont baissé en Colombie-Britannique, au Manitoba et dans les Maritimes, tandis que dans les autres provinces, ils se sont améliorés
- Le score de santé mentale des gestionnaires reste plus élevé que celui des non-gestionnaires
- Les ouvriers continuent d'afficher un score de santé mentale inférieur à celui des travailleurs de l'industrie des services et à celui des travailleurs de bureau



Moins de la moitié des travailleurs sont satisfaits de la protection en santé mentale fournie par leur employeur; les trois quarts pensent qu'il **est important que leur employeur** offre un programme généreux/complet d'avantages sociaux visant la santé mentale.

- 45 pour cent des travailleurs sont satisfaits du programme de services en santé mentale offert par leur employeur
- 12 pour cent des travailleurs sont insatisfaits du programme de services en santé mentale fourni par leur employeur; ce groupe obtient un score de santé mentale qui est inférieur de plus de 16 points à celui des travailleurs satisfaits et de près de 13 points en dessous de la moyenne canadienne
- Les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes à être insatisfaites de la protection en santé mentale offerte par leur employeur
- 40 pour cent des travailleurs affirment que si leur employeur réduisait leurs avantages sociaux visant la santé mentale, cela aurait une certaine incidence sur leur capacité de payer des services
- 17 pour cent des travailleurs déclarent que si leur employeur réduisait leurs avantages sociaux visant la santé mentale, ils n'auraient pas les moyens de payer des services au-delà de ce qui est couvert

- Les jeunes travailleurs (moins de 40 ans), les femmes et les parents sont plus nombreux à avoir été victimes de stigmatisation associée à un traitement pour des problèmes de santé mentale

Plus d'un travailleur sur cinq qui **prend des médicaments d'ordonnance** peut difficilement en assumer le coût.

- 66 pour cent des travailleurs prenant des médicaments indiquent qu'ils respectent toujours la dose et l'horaire prescrits
- 29 pour cent des travailleurs prenant des médicaments indiquent qu'ils respectent presque toujours la dose et l'horaire prescrits
- Chez 33 pour cent des travailleurs qui ne respectent pas toujours la dose et l'horaire prescrits de leurs médicaments, 12 pour cent invoquent comme raison qu'ils n'ont pas les moyens de se les payer. Le score de santé mentale de ce groupe est près de 24 points en dessous de la moyenne canadienne
- 18 pour cent des travailleurs disent que le coût de leurs médicaments d'ordonnance représente parfois un souci financier; 3 pour cent déclarent qu'il représente un important fardeau financier

Les travailleurs qui **s'adonnent rarement ou jamais à des interactions sociales** obtiennent un score de santé mentale inférieur de 16 points à celui des travailleurs qui s'adonnent à des interactions une fois par jour ou plusieurs fois par semaine et inférieur de 12 points à la moyenne canadienne.

- 60 pour cent des travailleurs s'adonnent à des interactions sociales une fois par jour ou plusieurs fois par semaine; 23 pour cent des travailleurs s'adonnent à des interactions sociales une fois par semaine
- 17 pour cent des travailleurs s'adonnent rarement ou jamais à des interactions sociales
- 32 pour cent des travailleurs aimeraient avoir plus de contacts sociaux
- Comparativement aux travailleurs qui communiquent par écrit, comme par courriel ou message texte, le score de santé mentale est plus élevé chez les travailleurs qui communiquent par appel vidéo, par appel téléphonique ou en personne

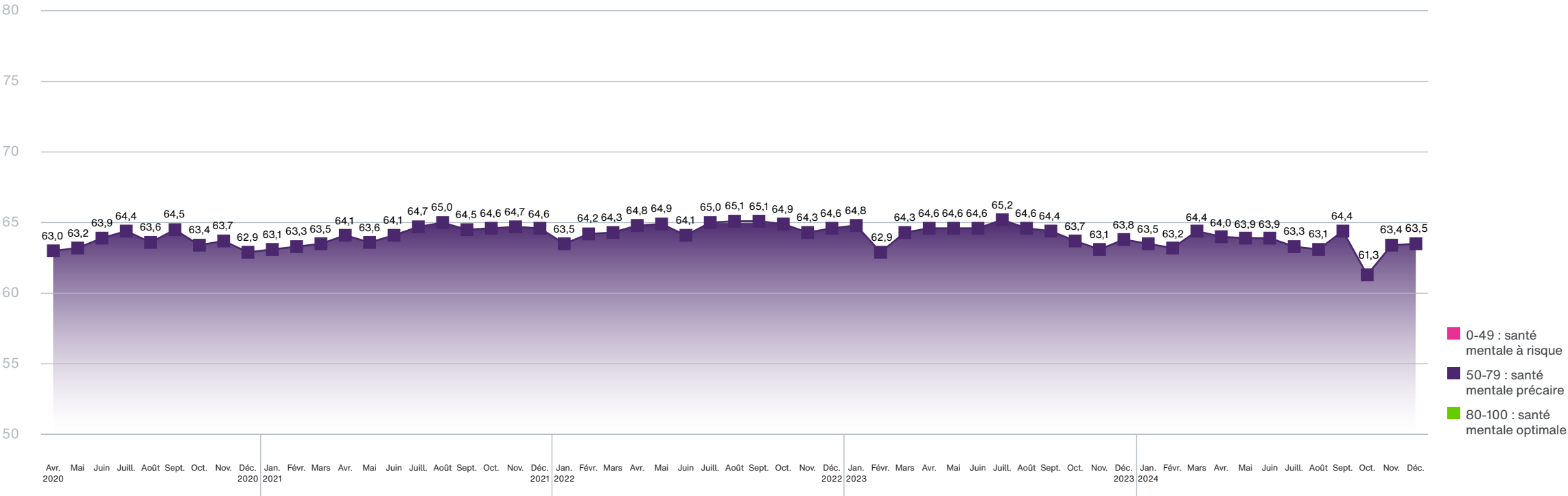
Les parents et les jeunes travailleurs (moins de 40 ans) sont au moins deux fois plus nombreux à **prendre Ozempic ou un autre sémaglutide** aidant à la perte de poids; ces groupes sont aussi plus nombreux à prendre des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur.

- 52 pour cent des travailleurs ne savent pas si leur employeur assume le coût de médicaments aidant à la perte de poids, mais 34 pour cent seraient favorables à ce que leur employeur assume ce coût
- 65 pour cent des travailleurs prennent régulièrement des vitamines ou des suppléments
- 43 pour cent des travailleurs prennent des vitamines ou des suppléments pour compléter les nutriments qui manquent à leur alimentation
- 16 pour cent des travailleurs prennent des vitamines ou des suppléments pour favoriser le sommeil
- 16 pour cent des travailleurs prennent des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur

Indice de santé mentale.

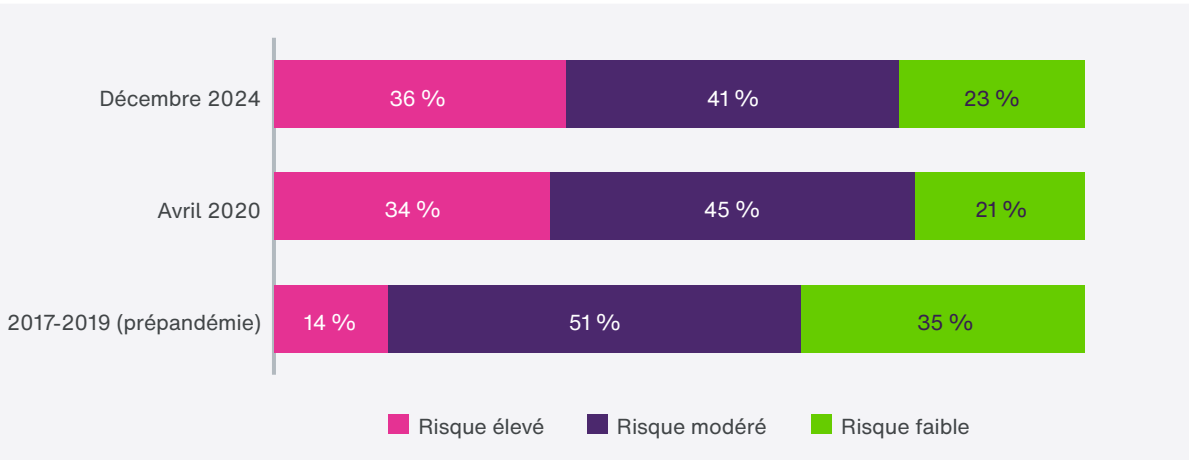
L'Indice de santé mentale (ISM) global pour décembre 2024 s'établit à 63,5.
La santé mentale des travailleurs canadiens demeure quasi inchangée par rapport au mois précédent.

ISM : mois actuel Décembre 2024	Novembre 2024
63,5	63,4



Risque pour la santé mentale.

En décembre 2024, 36 pour cent des travailleurs canadiens présentent un risque élevé de problème de santé mentale, 41 pour cent présentent un risque modéré, et 23 pour cent ont un faible risque d'éprouver un problème de santé mentale. Près de cinq ans après le lancement de l'ISM, en avril 2020, la proportion des travailleurs présentant un risque élevé de problème de santé mentale a augmenté de deux pour cent.



Le pourcentage de travailleurs ayant reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression est d'environ 30 pour cent dans le groupe présentant un risque élevé, de 7 pour cent dans celui présentant un risque modéré, et de 1 pour cent dans celui présentant un risque faible.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

L'anxiété est le score secondaire de santé mentale le plus faible (56,8) depuis près de trois ans. Il est suivi des scores secondaires liés à l'isolement (59,1), à la dépression (61,6), à la productivité (62,7), à l'optimisme (65,9) et au risque financier (66,7). La santé psychologique générale (71,5) demeure le score de santé mentale le plus favorable en décembre 2024.

- L'anxiété et l'isolement correspondent aux scores secondaires de santé mentale les plus bas depuis presque trois ans
- Les scores secondaires de l'anxiété, de la dépression, de la productivité et de l'isolement ont diminué depuis le mois précédent

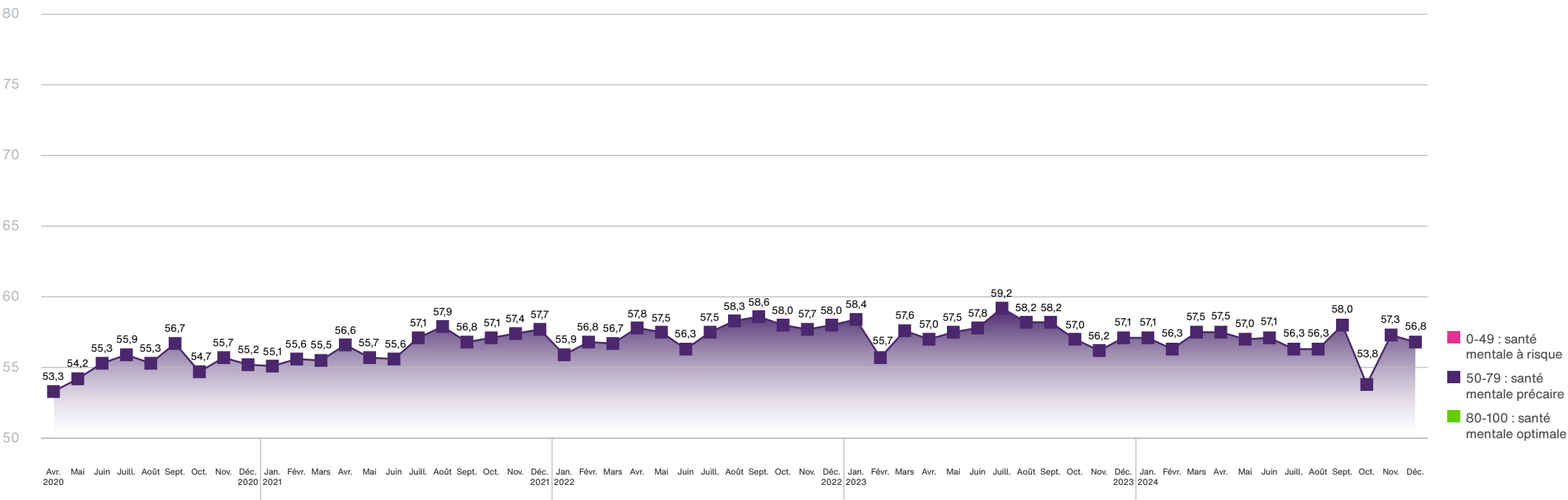
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Décembre 2024	Novembre 2024
Anxiété	56,8	57,3
Isolement	59,1	59,5
Dépression	61,6	61,8
Productivité	62,7	63,1
Optimisme	65,9	65,0
Risque financier	66,7	66,6
Santé psychologique	71,5	71,2



Anxiété

On a demandé aux travailleurs s'ils se sentent souvent instables ou nerveux.

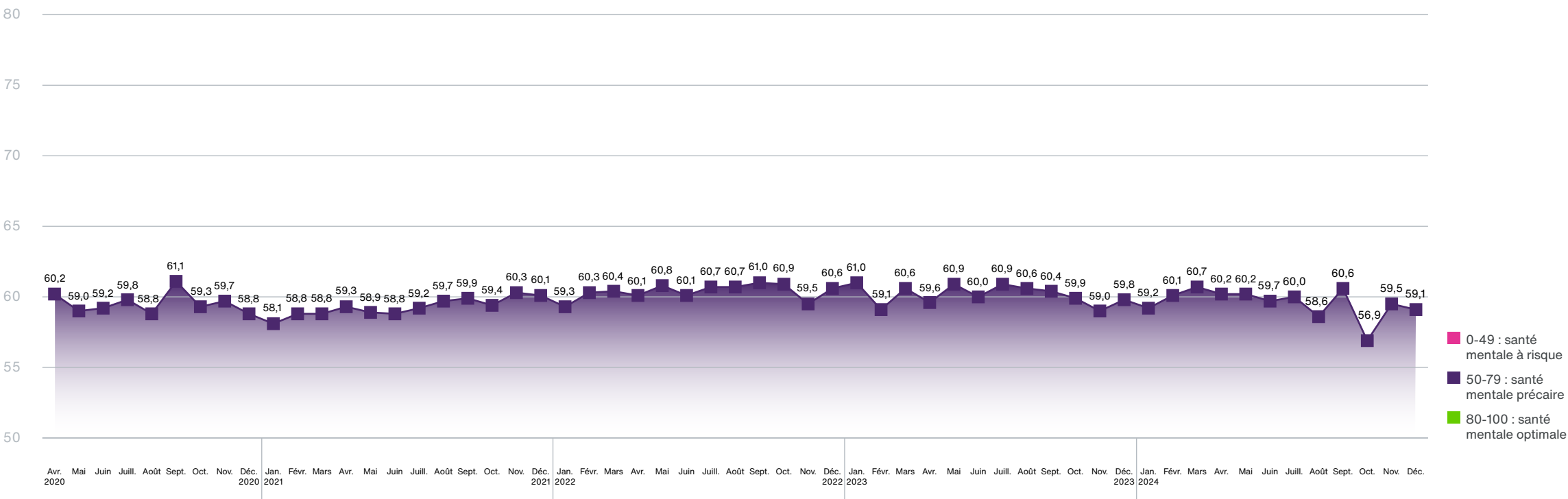
Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire de l'anxiété a diminué jusqu'en octobre 2024. Par contre, un changement notable a été observé en novembre, avec une importante hausse de 3,5 points. Le score secondaire de l'anxiété a légèrement baissé en décembre et demeure le plus faible de tous les scores secondaires de santé mentale depuis près de trois ans.



Isolement

On a demandé aux travailleurs s'ils se sentent souvent seuls.

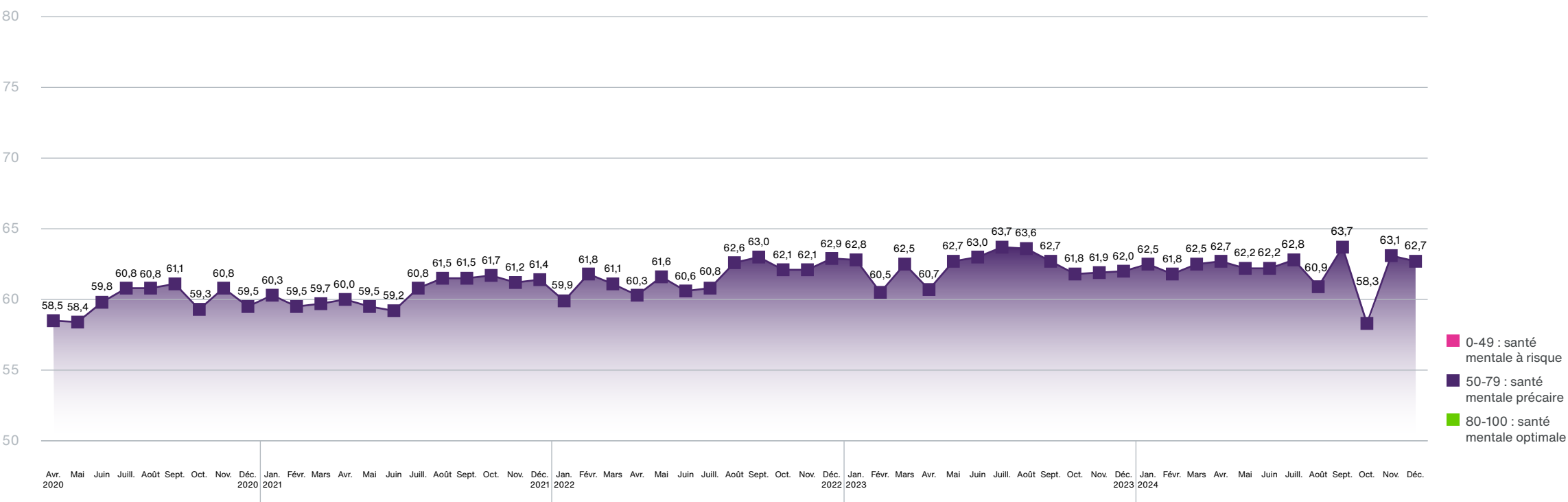
Malgré des périodes de fluctuation entre avril 2020 et octobre 2022, le score secondaire lié à l'isolement s'est progressivement amélioré. S'ensuit une période d'instabilité, sans tendance claire, de novembre 2022 à septembre 2024. Après avoir atteint son point le plus bas en octobre 2024, le score secondaire lié à l'isolement a rebondi en novembre. Il a connu une baisse en décembre et reste au deuxième rang des scores secondaires les plus faibles depuis près de trois ans.



Productivité

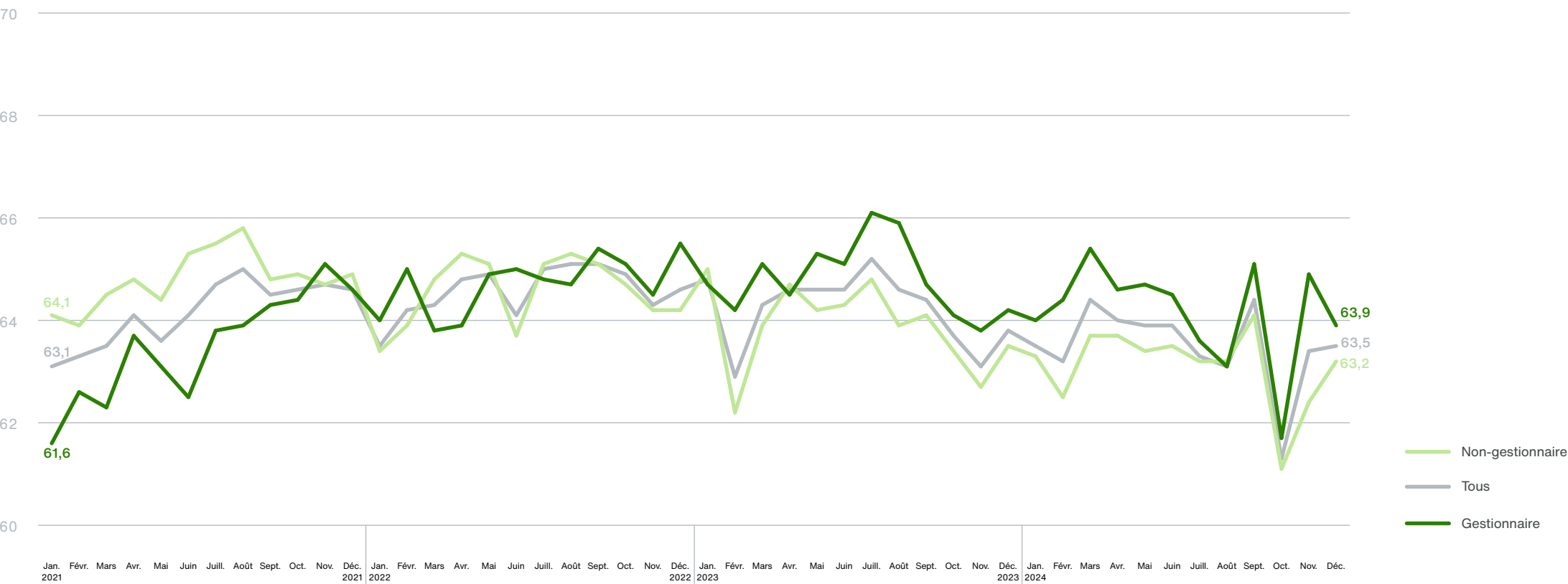
Le score secondaire relatif à la productivité mesure l'incidence de la santé mentale sur la productivité et l'atteinte des objectifs professionnels.

Dans l'ensemble, l'incidence négative des problèmes de santé mentale sur la productivité diminue lentement. Après avoir atteint un sommet en juillet 2023, le score secondaire lié à la productivité a diminué jusqu'en août 2024. En octobre 2024, une réduction significative de 5,4 points a été enregistrée, amenant le score à son point le plus bas depuis le lancement de l'ISM en avril 2020. Toutefois, tout comme les autres scores secondaires, celui de la productivité a gagné 4,8 points en novembre, pour ensuite connaître une faible baisse en décembre 2024.



Gestionnaires et non-gestionnaires.

De janvier à octobre 2021, les gestionnaires au Canada présentaient des scores de santé mentale inférieurs à ceux des non-gestionnaires et à la moyenne canadienne. Entre novembre 2021 et janvier 2023, les scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires ont convergé pour atteindre des niveaux similaires. Toutefois, en février 2023, la santé mentale des non-gestionnaires s’est détériorée sérieusement et depuis, ils présentent des scores plus faibles que ceux des gestionnaires. En décembre 2024, le score de santé mentale des gestionnaires a diminué, mais il continue d’être supérieur à celui des non-gestionnaires et à la moyenne nationale.



Santé mentale par sexe et par âge.

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En décembre 2024, le score de santé mentale des femmes est de 61,0, comparativement à 66,0 chez les hommes
- Depuis avril 2020, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge
- On observe des différences entre les scores de santé mentale des travailleurs avec et sans enfants mineurs depuis le lancement de l'ISM, en avril 2020. Près de cinq ans plus tard, ce phénomène se poursuit : les travailleurs qui ont au moins un enfant obtiennent un score plus bas (60,3) que ceux qui n'en ont pas (64,9)

Santé mentale par situation d'emploi.

- Dans l'ensemble, quatre pour cent des répondants sont sans emploi¹ et huit pour cent signalent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail
- Les participants faisant état d'une baisse de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus faible (46,9), suivis de ceux dont les heures de travail ont été réduites (55,2) depuis le mois précédent, puis de ceux présentement sans emploi (60,5) et ceux dont le salaire ou les heures n'ont connu aucun changement (64,4)
- Les ouvriers affichent un score de santé mentale inférieur (62,6) à celui des travailleurs du secteur des services (63,2) et des travailleurs de bureau (64,0)
- Les gestionnaires ont un score de santé mentale supérieur (63,9) à celui des non-gestionnaires (63,2)
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (65,8)
- Ce sont les répondants travaillant pour une entreprise ayant entre 51 et 100 employés qui affichent le score de santé mentale le plus bas (60,9)



Fonds d'urgence

- Les travailleurs qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (47,2) que l'ensemble du groupe (63,5). Les travailleurs qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale de 69,7

¹ Les participants à l'établissement de l'ISM qui travaillent depuis les six derniers mois sont inclus dans le sondage.

Indice de santé mentale par province.

En décembre 2024, les scores de santé mentale ont baissé en Colombie-Britannique, au Manitoba et dans les Maritimes, tandis que dans les autres provinces, ils se sont améliorés depuis novembre 2024.

- En décembre, les Maritimes affichent le score de santé mentale le plus faible (60,8), en baisse de 2,4 points par rapport à novembre
- C'est le score de santé mentale de la Saskatchewan qui a connu l'amélioration la plus significative, demeurant le plus élevé (66,6) en décembre, soit 2,1 points de plus que le mois précédent



Province/région	Décembre 2024	Novembre 2024	Variation
Saskatchewan	66,6	64,5	2,1
Québec	63,3	62,1	1,2
Terre-Neuve-et-Labrador	66,1	65,6	0,5
Alberta	62,7	62,4	0,3
Ontario	63,6	63,5	0,1
Colombie-Britannique	63,9	64,0	-0,1
Manitoba	64,7	65,3	-0,6
Maritimes	60,8	63,2	-2,4

Les chiffres surlignés en magenta sont les plus bas/pires scores du groupe.
Les chiffres surlignés en vert sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.

Situation d'emploi	Déc. 2024	Nov. 2024
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	64,4	64,3
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	55,2	52,9
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	46,9	51,2
Présentement sans emploi	60,5	64,4

Groupe d'âge	Déc. 2024	Nov. 2024
De 20 à 29 ans	55,1	52,1
De 30 à 39 ans	57,7	57,0
De 40 à 49 ans	59,6	60,6
De 50 à 59 ans	64,3	65,0
De 60 à 69 ans	73,0	73,1

Nombre d'enfants	Déc. 2024	Nov. 2024
Aucun	64,9	64,7
1 enfant	60,4	59,8
2 enfants	60,5	61,8
3 enfants ou plus	59,7	61,5

Sexe	Déc. 2024	Nov. 2024
Hommes	66,0	66,4
Femmes	61,0	60,8

Revenu du ménage / année	Déc. 2024	Nov. 2024
Moins de 30 k\$	53,9	54,5
De 30 k\$ à 60 k\$	59,2	59,3
De 60 k\$ à 100 k\$	62,4	61,7
De 100 k\$ à 150 k\$	65,8	66,0
150 k\$ ou plus	69,3	69,2

Taille de l'effectif	Déc. 2024	Nov. 2024
Travailleur autonome/ propriétaire unique	65,8	65,8
De 2 à 50 employés	63,5	64,2
De 51 à 100 employés	60,9	59,5
De 101 à 500 employés	63,0	63,7
De 501 à 1000 employés	61,6	58,7
De 1001 à 5 000 employés	63,7	65,4
De 5 001 à 10 000 employés	62,6	62,1
Plus de 10 000 employés	65,2	64,7

Gestionnaires	Déc. 2024	Nov. 2024
Gestionnaires	63,9	64,9
Non-gestionnaires	63,2	62,4

Environnement de travail	Déc. 2024	Nov. 2024
Secteur ouvrier	62,6	63,6
Bureau	64,0	63,9
Service	63,2	62,3

Les chiffres surlignés en **magenta** sont les plus bas/pires scores du groupe.
 Les chiffres surlignés en **vert** sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

Les travailleurs du secteur de la restauration affichent le score de santé mentale le plus bas (55,6), suivis de ceux des services d'administration et de soutien (55,7) et des services publics (56,1).

Les travailleurs des secteurs de l'automobile (72,3), des services professionnels, scientifiques et techniques (67,8) et de la fabrication (67,2) obtiennent le score de santé mentale le plus élevé ce mois-ci.



Secteur d'activité	Décembre 2024	Novembre 2024	Variation
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	64,1	60,9	3,2
Commerce de gros	65,6	62,9	2,7
Arts, spectacles et loisirs	61,8	59,1	2,7
Services d'administration et de soutien	55,7	53,3	2,4
Autres services (sauf les administrations publiques)	65,7	63,8	1,9
Automobile	72,3	70,4	1,9
Fabrication	67,2	65,8	1,4
Services d'enseignement	65,6	64,2	1,4
Soins de santé et assistance sociale	61,5	60,5	1,0
Services financiers et assurances	63,7	62,9	0,8
Administration publique	66,5	65,7	0,8
Technologie	64,8	64,5	0,3
Construction	63,5	63,6	-0,1
Entreposage	60,2	60,4	-0,2
Commerce de détail	62,7	63,1	-0,4
Autre	61,9	62,8	-0,9
Services professionnels, scientifiques et techniques	67,8	69,0	-1,2
Transport	66,2	67,4	-1,2
Extraction minière, exploitation en carrière et extraction pétrolière et gazière	64,9	66,2	-1,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	66,7	68,2	-1,5
Restauration	55,6	58,8	-3,2
Médias et télécommunications	58,2	62,6	-4,4
Hébergement	60,3	65,0	-4,7
Gestion de sociétés et d'entreprises	62,2	68,3	-6,1
Services publics	56,1	63,0	-6,9
Information et culture	57,6	65,7	-8,1

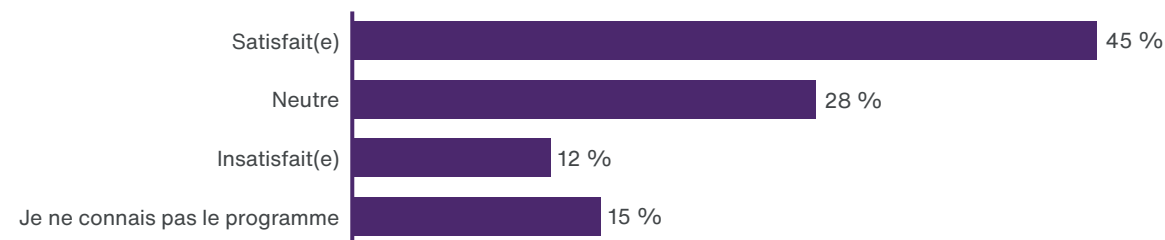
Pleins feux sur...

Protections de l'employeur en matière de santé mentale.

Moins de la moitié des travailleurs sont satisfaits des protections que leur employeur propose en matière de santé mentale.

- Près de la moitié (45 pour cent) des travailleurs sont satisfaits du programme de services en santé mentale offert par leur employeur; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (67,3), un score qui est supérieur de près de quatre points à la moyenne nationale (63,5)
- Plus d'un travailleur sur dix (12 pour cent) est insatisfait du programme de services en santé mentale fourni par son employeur; ce groupe obtient le pire score de santé mentale (50,9), un score qui est plus de 16 points en dessous de celui des travailleurs satisfaits (67,3) et de près de 13 points en dessous à la moyenne nationale (63,5)
- Les femmes sont presque deux fois plus nombreuses que les hommes à se dire insatisfaites du programme de services en santé mentale offert par leur employeur

À quel point êtes-vous satisfait(e) du programme de services en santé mentale offert par votre employeur?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quel point êtes-vous satisfait(e) du programme de services en santé mentale offert par votre employeur? »

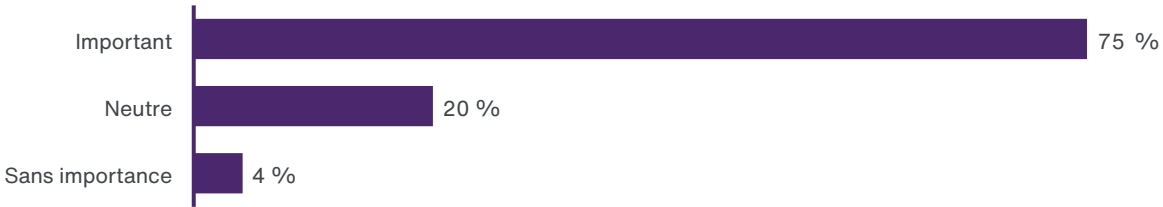


Trois quarts des travailleurs croient qu'il est important que leur employeur offre un programme généreux/complet d'avantages sociaux visant la santé mentale.

- Le score de santé mentale (62,9) de 75 pour cent des travailleurs déclarant qu'il est important que leur employeur offre un programme généreux/complet d'avantages sociaux visant la santé mentale est près de 12 points en dessous de celui des travailleurs affirmant le contraire (74,6)



Dans quelle mesure est-ce important pour vous que votre employeur offre un programme généreux/complet d'avantages sociaux visant la santé mentale?



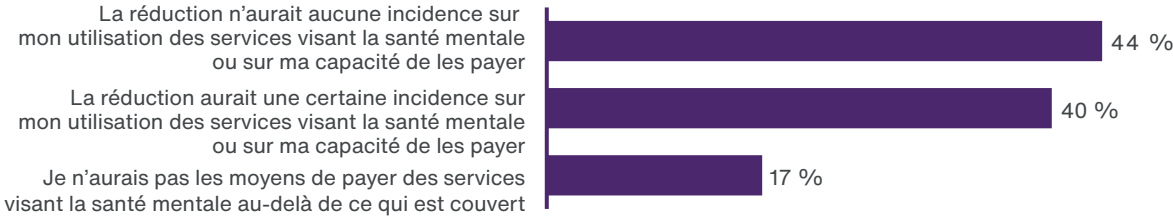
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Dans quelle mesure est-ce important pour vous que votre employeur offre un programme généreux/complet d'avantages sociaux visant la santé mentale? »



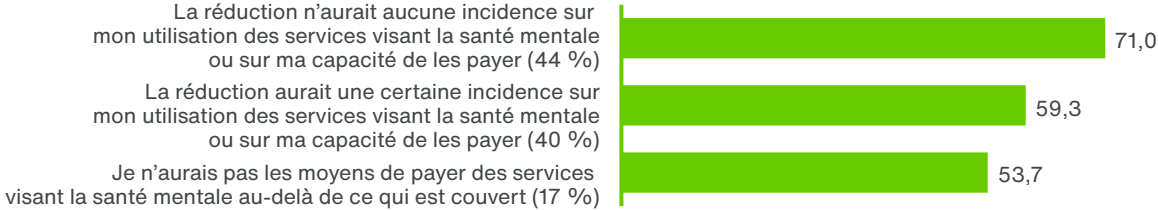
Près de trois travailleurs sur cinq dépendent des protections de leur employeur pour se payer des services en santé mentale.

- Plus de deux travailleurs sur cinq (44 pour cent) affirment que la réduction des protections n'aurait aucune incidence sur leur utilisation des services visant la santé mentale; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (71,0), un score qui est supérieur de plus de sept points à la moyenne nationale (63,5)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 60 pour cent plus nombreux à affirmer qu'une réduction des protections n'aurait aucune incidence sur leur utilisation des services en santé mentale ni sur leur capacité de les payer
- Si leur employeur réduisait les protections, deux travailleurs sur cinq (40 pour cent) disent que leur capacité de payer des services visant la santé mentale serait quelque peu touchée et 17 pour cent n'auraient pas les moyens de les payer au-delà de ce qui est couvert
- Le score de santé mentale des 17 pour cent de travailleurs qui n'auraient pas les moyens de se payer des services visant la santé mentale au-delà de ce qui est couvert (53,7) est près de 10 points en dessous de la moyenne nationale (63,5)

Si votre employeur réduisait les protections visant la santé mentale, quelle serait l'incidence sur votre utilisation des services?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Si votre employeur réduisait les protections visant la santé mentale, quelle serait l'incidence sur votre utilisation des services? »



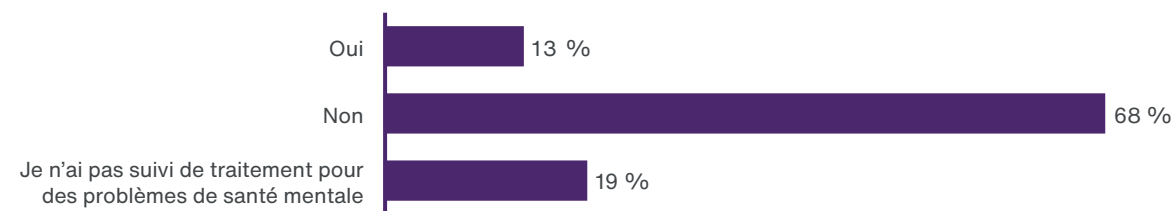
Stigmatisation associée au traitement des maladies mentales.

Les jeunes travailleurs, les femmes et les parents sont plus nombreux à avoir été victimes de stigmatisation entourant un traitement pour des problèmes de santé mentale.

- Près de sept travailleurs sur dix (68 pour cent) n'ont jamais été victimes de stigmatisation associée au traitement d'une maladie mentale; ce groupe obtient un score de santé mentale (66,3) qui est supérieur de près de trois points à la moyenne nationale (63,5)
- Près d'un travailleur sur sept (13 pour cent) a été victime de stigmatisation liée au traitement d'une maladie mentale; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus bas (45,1), plus de 21 points en dessous de celui des travailleurs qui n'ont jamais été victimes de stigmatisation associée à un traitement pour des problèmes de santé mentale (66,3) et plus de 18 points en dessous de la moyenne nationale (63,5)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont près de deux fois et demie plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à avoir été victimes de stigmatisation liée au traitement d'une maladie mentale
- Les femmes sont 60 pour cent plus nombreuses que les hommes à avoir été victimes de stigmatisation associée à un traitement pour des problèmes de santé mentale



Avez-vous déjà été victime de stigmatisation associée à un traitement pour des problèmes de santé mentale?



- Les parents sont 50 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfant à avoir été victimes de stigmatisation liée au traitement d'une maladie mentale
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 60 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à ne pas avoir suivi de traitement pour des problèmes de santé mentale
- Les personnes sans enfant sont 50 pour cent plus nombreuses que les parents à ne pas avoir suivi de traitement pour des problèmes de santé mentale



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Avez-vous déjà été victime de stigmatisation associée à un traitement pour des problèmes de santé mentale? »



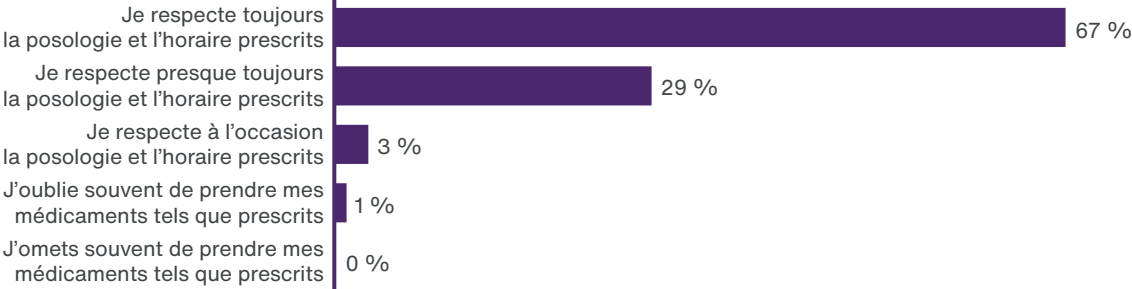
Adhésion à la médication.

Chez 47 pour cent des travailleurs qui prennent des médicaments sur ordonnance, seulement les deux tiers d'entre eux respectent toujours la posologie et l'horaire prescrits.

- Le score de santé mentale des travailleurs qui prennent toujours leurs médicaments sur ordonnance à temps et tels que prescrits (65,7) est supérieur de plus de deux points à la moyenne nationale (63,5)
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 40 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à toujours prendre leurs médicaments à temps et tels que prescrits



Dans quelle mesure respectez-vous la posologie de vos médicaments et l'horaire prescrit?



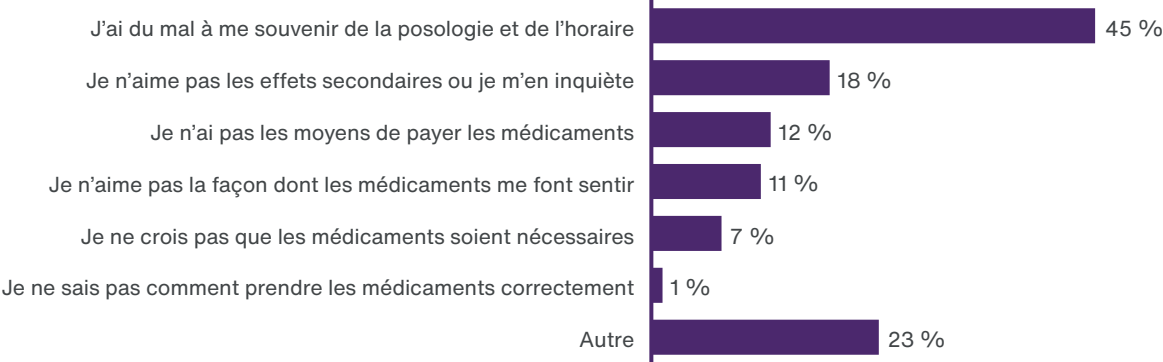
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Dans quelle mesure respectez-vous la posologie de vos médicaments et l'horaire prescrit? »



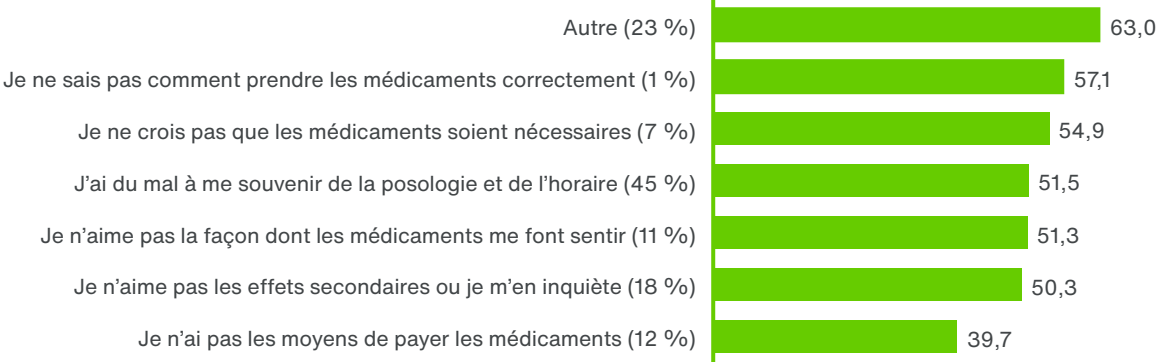
Chez 33 pour cent des travailleurs qui ne respectent pas toujours la dose et l'horaire prescrits de leurs médicaments, 12 pour cent invoquent comme raison qu'ils n'ont pas les moyens de se les payer. Le score de santé mentale de ce groupe est près de 24 points en dessous de la moyenne canadienne.

- Près de la moitié des travailleurs (45 pour cent) prenant des médicaments ont du mal à se souvenir de la posologie et de l'horaire, 18 pour cent n'aiment pas les effets secondaires ou s'en inquiètent, 12 pour cent n'ont pas les moyens de se les payer, 11 pour cent n'aiment pas la façon dont ils les font sentir et 7 pour cent ne croient pas qu'ils soient nécessaires
- Les 12 pour cent des travailleurs disant ne pas respecter la posologie et l'horaire prescrits de leurs médicaments parce qu'ils n'ont pas les moyens de se les payer ont le pire score de santé mentale (39,7), soit 24 points en dessous de la moyenne nationale (63,5)

Pourquoi ne suivez-vous pas la posologie et l'horaire prescrits?



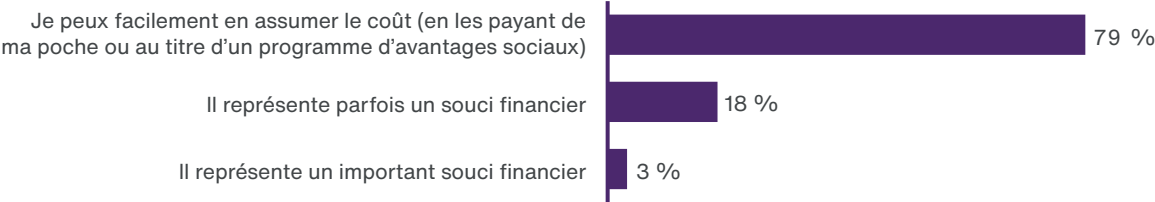
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Pourquoi ne suivez-vous pas la posologie et l'horaire prescrits? »



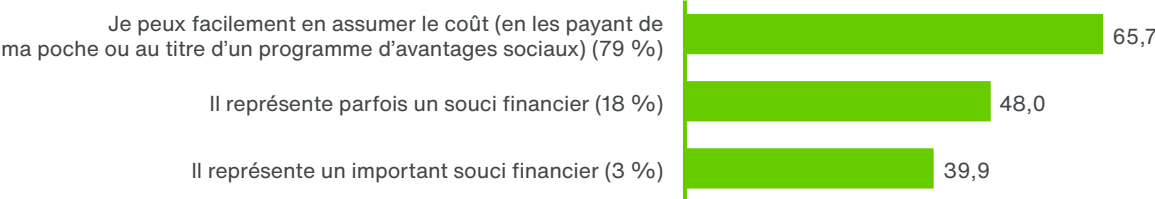
- Chez 47 pour cent des travailleurs qui prennent des médicaments sur ordonnance, plus d'un sur cinq peut difficilement en assumer le coût.**
- Près de quatre travailleurs sur cinq (79 pour cent) peuvent facilement assumer le coût de leurs médicaments en les payant de leur poche ou en bénéficiant d'un programme d'avantages sociaux; ce groupe obtient un score de santé mentale (65,7) qui est supérieur de plus de deux points à la moyenne nationale (63,5)
 - Les parents sont 60 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfants à déclarer qu'ils peuvent facilement assumer le coût de leurs médicaments
 - Dix-huit pour cent des travailleurs disent que le coût de leurs médicaments représente parfois un souci financier et trois pour cent affirment que leurs médicaments constituent un important fardeau financier. Ces groupes affichent un score de santé mentale nettement inférieur (48,0 et 39,0 respectivement) à celui des travailleurs qui peuvent facilement assumer le coût de leurs médicaments (65,7) et à la moyenne nationale (63,5)
 - Les travailleurs de moins de 40 ans et ceux dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 100 000 \$ sont deux fois plus nombreux à dire que le coût de leurs médicaments représente parfois un souci financier



Comment gérez-vous le coût de vos médicaments habituellement?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Comment gérez-vous le coût de vos médicaments habituellement? »

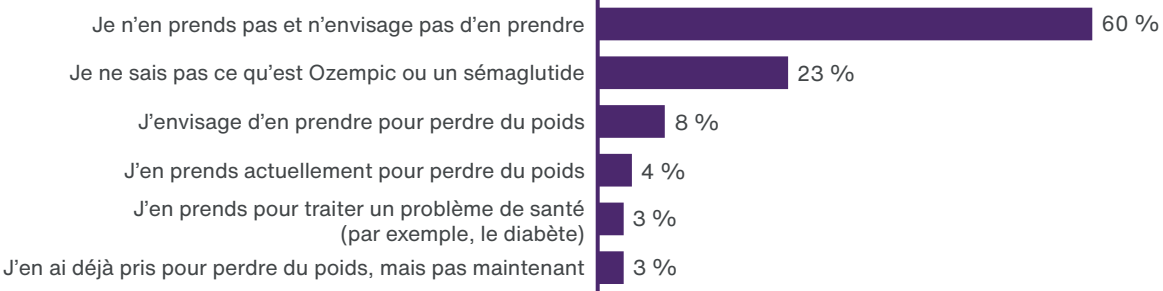


Prise de médicaments pour la perte de poids, de vitamines et de suppléments.

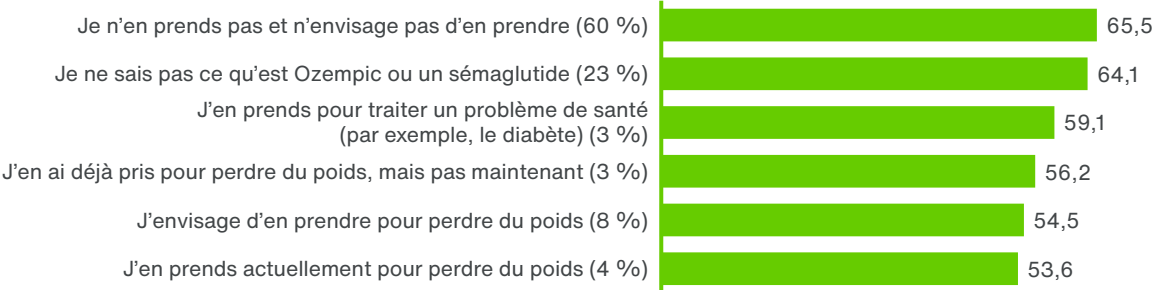
Les parents et les jeunes travailleurs sont au moins deux fois plus nombreux à prendre Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide afin de perdre du poids.

- Les quatre pour cent de travailleurs qui prennent actuellement Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide aidant à la perte de poids ont le pire score de santé mentale (53,6), 12 points en dessous de celui des travailleurs déclarant qu'ils n'en prennent pas ou n'envisagent pas d'en prendre (65,5) et 10 points en dessous de la moyenne nationale (63,5)
- Les parents sont deux fois et demie plus nombreux que les personnes sans enfant à prendre actuellement Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide aidant à la perte de poids ou à envisager d'en prendre
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont deux fois plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à prendre actuellement Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide aidant à la perte de poids

Afin de perdre du poids, prenez-vous actuellement Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide, ou envisagez-vous d'en prendre?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Afin de perdre du poids, prenez-vous actuellement Ozempic, Wegovy ou un autre sémaglutide, ou envisagez-vous d'en prendre? »



Plus de la moitié des travailleurs ne savent pas si leur employeur assume le coût des médicaments pour la perte de poids.



Votre employeur assume-t-il le coût d'Ozempic ou d'un autre sémaglutide aidant à la perte de poids?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Votre employeur assume-t-il le coût d'Ozempic ou d'un autre sémaglutide aidant à la perte de poids? »



Plus du tiers des travailleurs seraient favorables à ce que leur employeur assume le coût des médicaments pour la perte de poids.



Seriez-vous favorable à ce que votre employeur assume le coût d’Ozempic ou d’un autre sémaglutide aidant à la perte de poids?



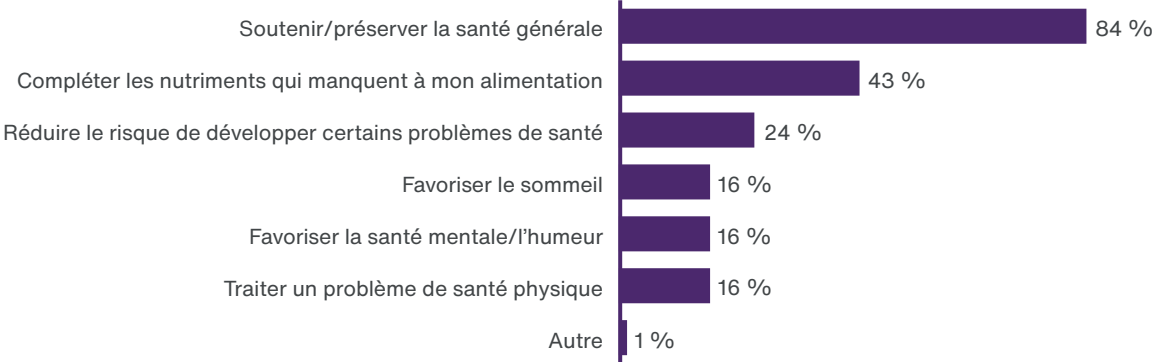
Score de l’ISM selon la réponse à la question « Seriez-vous favorable à ce que votre employeur assume le coût d’Ozempic ou d’un autre sémaglutide aidant à la perte de poids? »



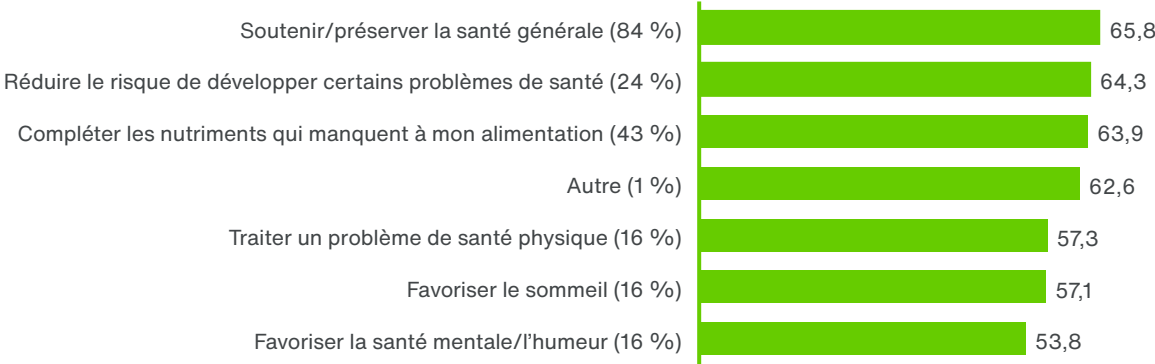
Les jeunes travailleurs et les parents sont plus nombreux à prendre des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur.

- Chez 65 pour cent des travailleurs qui consomment régulièrement des vitamines ou des suppléments, plus de quatre sur cinq d'entre eux (84 pour cent) en prennent pour soutenir ou préserver la santé générale, 43 pour cent pour compléter les nutriments qui manquent à leur alimentation, 24 pour cent pour réduire le risque de développer certains problèmes de santé, 16 pour cent pour favoriser le sommeil et 16 pour cent pour traiter un problème de santé physique
- Les travailleurs de plus de 50 ans sont 80 pour cent plus nombreux que ceux de moins de 40 ans à prendre des vitamines ou des suppléments pour réduire le risque de développer certains problèmes de santé
- Les 16 pour cent de travailleurs qui prennent des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur obtiennent le pire score de santé mentale (53,8), soit près de 10 points de moins que la moyenne nationale (63,5)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 80 pour cent plus nombreux que ceux de plus de 50 ans à prendre des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur
- Les parents sont 40 pour cent plus nombreux que les personnes sans enfant à prendre des vitamines ou des suppléments pour favoriser la santé mentale/l'humeur

Raisons de prendre des vitamines ou des suppléments



Score de l'ISM selon la réponse à l'énoncé « Raisons de prendre des vitamines ou des suppléments »



Relations et bien-être social.

Près des trois quarts des travailleurs qualifient leurs relations personnelles de bonnes.

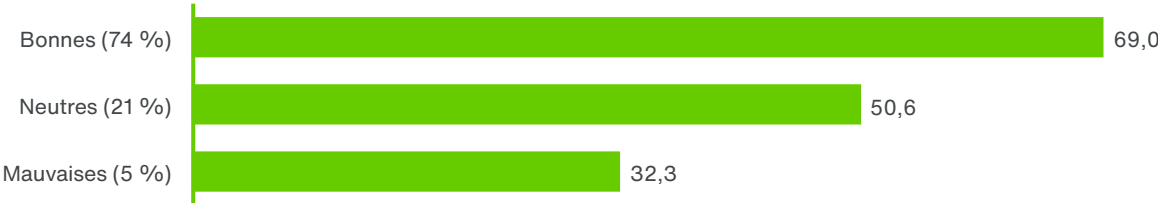
- Près des trois quarts des travailleurs (74 pour cent) qualifient leurs relations personnelles de bonnes; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (69,0), un score qui est supérieur de plus de cinq points à la moyenne nationale (63,5)
- Les cinq pour cent de travailleurs qui qualifient leurs relations personnelles de mauvaises obtiennent le pire score de santé mentale (32,3), soit près de 37 points de moins que celui des travailleurs déclarant que leurs relations personnelles sont bonnes (69,0) et plus de 31 points de moins que la moyenne nationale (63,5)
- Les personnes dont le revenu du ménage est inférieur à 60 000 \$ sont deux fois et demie plus nombreuses que les travailleurs dont le revenu du ménage est supérieur à 100 000 \$ de qualifier leurs relations personnelles de mauvaises



Comment décririez-vous la qualité de vos relations personnelles en général?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quel point êtes-vous satisfait(e) du programme de services en santé mentale offert par votre employeur? »

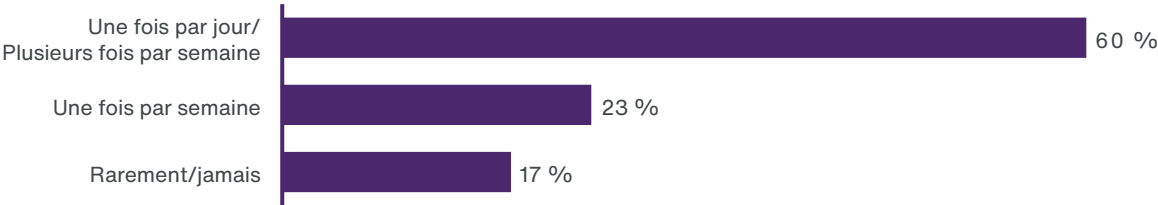


Les travailleurs qui s'adonnent rarement ou jamais à des interactions sociales obtiennent un score de santé mentale inférieur de 16 points à celui des travailleurs qui s'adonnent à des interactions une fois par jour ou plusieurs fois par semaine et inférieur de 12 points à la moyenne canadienne.

- Trois travailleurs sur cinq (60 pour cent) s'adonnent à des interactions sociales une fois par jour ou plusieurs fois par semaine; ce groupe obtient le meilleur score de santé mentale (67,7), un score qui est supérieur de plus de quatre points à la moyenne nationale (63,5)
- Dix-sept pour cent des travailleurs s'adonnent rarement ou jamais à des interactions sociales; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (51,5), soit plus de 16 points en dessous de celui des travailleurs s'adonnant à des interactions sociales une fois par jour ou plusieurs fois par semaine (67,7) et 12 points en dessous de la moyenne nationale (63,5)



À quelle fréquence vous adonnez-vous à des interactions sociales?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « À quelle fréquence vous adonnez-vous à des interactions sociales? »

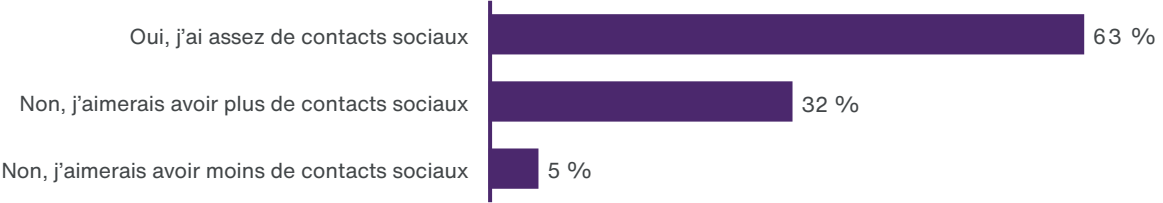


Les travailleurs qui se disent satisfaits de leur nombre de contacts sociaux obtiennent les scores de santé mentale les plus élevés.

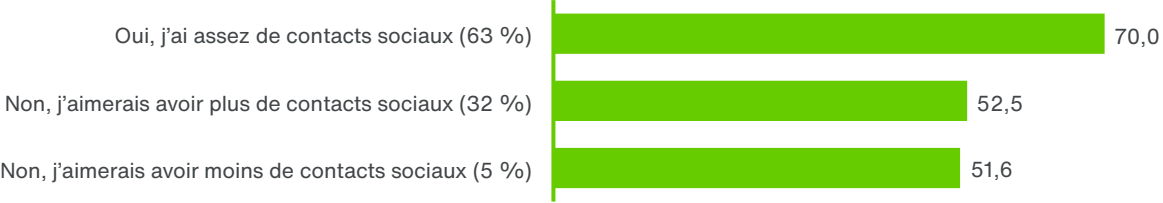
- Plus de trois travailleurs sur cinq (63 pour cent) sont satisfaits du nombre de contacts sociaux qu'ils ont; ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (70,0), soit plus de 6 points au-dessus de la moyenne nationale (63,5)
- Près d'un tiers des travailleurs (32 pour cent) aimeraient avoir plus de contacts sociaux; ce groupe obtient un score de santé mentale (52,5) qui est inférieur de plus de 17 points à celui des travailleurs satisfaits (70,0) et inférieur de 11 points à la moyenne nationale (63,5)



Êtes-vous satisfait(e) du nombre de contacts sociaux que vous avez à ce stade-ci de votre vie?



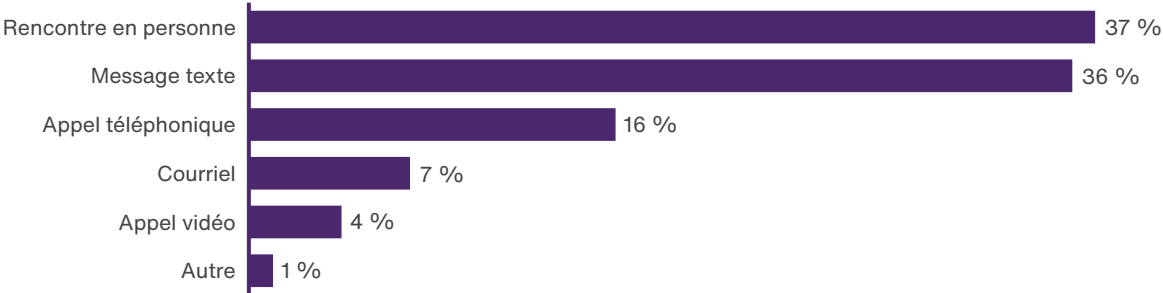
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Êtes-vous satisfait(e) du nombre de contacts sociaux que vous avez à ce stade-ci de votre vie? »



Les conversations en personne et les messages textes sont les moyens préférés des travailleurs pour garder contact avec les amis et les membres de la famille.

- Près de deux travailleurs sur cinq (37 pour cent) préfèrent les conversations en personne comme moyen de communiquer avec les amis ou la famille, 36 pour cent préfèrent les messages textes, 16 pour cent les appels téléphoniques et 7 pour cent les courriels
- Les 37 pour cent des travailleurs qui préfèrent les conversations en personne comme moyen de communiquer avec les amis ou la famille affichent le meilleur score de santé mentale (67,7), soit plus de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (63,5)
- Les travailleurs de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus nombreux que les travailleurs de plus de 50 ans à préférer les messages textes pour communiquer avec les amis et la famille

Quel moyen préférez-vous utiliser pour communiquer avec vos amis et les membres de votre famille?



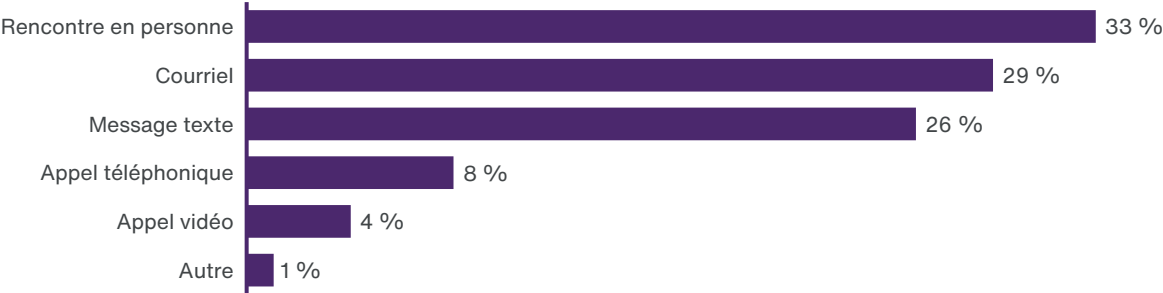
Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quel moyen préférez-vous utiliser pour communiquer avec vos amis et les membres de votre famille? »



Comparativement aux travailleurs qui communiquent par écrit, comme par courriel ou message texte, le score de santé mentale est beaucoup plus élevé chez les travailleurs qui communiquent par appel vidéo, par appel téléphonique ou en personne.

- Un tiers des travailleurs (33 pour cent) préfèrent les conversations en personne comme moyen de communiquer avec les collègues, tandis que 29 pour cent préfèrent les courriels, 26 pour cent les messages textes et huit pour cent les appels téléphoniques.

Quel moyen préférez-vous utiliser pour communiquer avec vos collègues?



Score de l'ISM selon la réponse à la question « Quel moyen préférez-vous utiliser pour communiquer avec vos collègues? »



Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS.

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 mesure l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi. Les hausses et les baisses de l'ISM aident à prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et indiquent s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale comporte deux parties :

1. L'Indice de santé mentale (ISM) global
2. Une section « Pleins feux sur » qui rend compte de l'incidence spécifique des enjeux courants dans la collectivité

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 personnes résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés afin d'assurer une représentation selon l'âge, le sexe, le secteur d'activité et la répartition géographique au Canada. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 6 et le 19 décembre 2024.

Calculs

Afin de créer l'Indice de santé mentale, la première étape a consisté à établir un système de notation convertissant les réponses individuelles à chaque question en valeur ponctuelle. Les valeurs ponctuelles les plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque inférieur pour la santé mentale. Les scores de chaque personne ont été additionnés, puis divisés par le nombre total de points possible, pour obtenir un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La répartition des scores se fait selon l'échelle suivante :

Santé mentale à risque : 0 à 49

Santé mentale précaire : 50 à 79

Santé mentale optimale : 80 à 100

Données et analyses supplémentaires

Les répartitions démographiques 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@telushealth.com





www.telussante.com

