

Indice de santé mentale^{MC}

Canada | Septembre 2020

Le point sur la santé
mentale, six mois
après le début de la
pandémie de COVID-19





Table des matières

Faits saillants en septembre	1
Tendances d’avril à septembre 2020	2
Remarques à l’intention des employeurs	3
Indice de santé mentale ^{MC}	6
Scores secondaires de l’Indice de santé mentale ^{MC}	7
Indice de santé mentale ^{MC} (par province)	8
Indice de santé mentale ^{MC} (secteur d’activité)	11
Score de Variation du stress mental	12
Variation du stress mental (cumulatif)	13
Variation du stress mental (en pourcentage)	14
Variation du stress mental (secteur d’activité)	17
Pleins feux sur	18
Inquiétudes durant la pandémie de COVID-19	18
Accès à des soins de santé pour des problèmes physiques durant la pandémie de COVID-19	20
Accès à des soins de santé mentale durant la pandémie de COVID-19	21
Concentration au travail	22
Épuisement mental et physique au travail	23
Motivation au travail	24
Lieu de travail	25
Mesures à prendre	26
Aperçu de l’Indice de santé mentale ^{MC}	27
Méthodologie	27
Calculs	28
Données et analyses supplémentaires	28



Faits saillants en septembre

L'état de santé mentale des Canadiens est toujours nettement plus précaire qu'avant le début de la pandémie. Une tendance se dessine, marquée par de légères hausses d'avril à juillet 2020, suivies d'une baisse en août, puis d'un retour en septembre au score de -10,0 enregistré en juillet. **La situation en septembre demeure préoccupante, puisque les résultats indiquent que la détresse des travailleurs est actuellement similaire à celle du quatre pour cent des travailleurs canadiens les plus en détresse avant 2020.**

Les tendances qui se dégagent jusqu'à présent diffèrent d'une province à l'autre.

D'août à septembre, alors que le déconfinement se poursuivait, le score de santé mentale a augmenté de 2 points en Alberta, de 1,5 point au Québec et de 1 point en Ontario. C'est à Terre-Neuve-et-Labrador et au Manitoba que, dans l'ensemble, l'amélioration a été la plus marquée, notamment au mois d'août, alors qu'ailleurs au pays on constatait un déclin, mais ces provinces ont ensuite enregistré un recul de 3,8 et de 3,2 points respectivement en septembre en raison de la hausse du nombre de cas de COVID-19 au Manitoba et des pressions continuant de s'exercer en vue de restreindre les déplacements interprovinciaux. En septembre, les scores pour la Saskatchewan et la Colombie-Britannique ont poursuivi la baisse observée depuis le mois d'août, soit de 1 point et de 0,4 point pour ces deux provinces respectivement.

Les travailleurs qui ont récemment réintégré leur lieu de travail habituel affichent le score de santé mentale le plus bas (-11,0).

Ceux qui travaillent de la maison alors qu'ils ne le faisaient pas avant la pandémie ont le même score de santé mentale (-8,6) que ceux qui étaient déjà des télétravailleurs. Le score le plus élevé est observé chez les personnes ayant continué à travailler sur leur lieu de travail habituel tout au long de la pandémie (-7,1).

En contradiction avec, d'une part, la nécessité de plus en plus grande de gérer la santé physique globale afin de réduire au minimum l'incidence du virus et, d'autre part, les besoins accrus en santé mentale, **presque un tiers des répondants (29 pour cent) ont indiqué qu'en raison de la pandémie, ils sont moins enclins à consulter pour un problème de santé physique qu'auparavant.** Près du quart des participants (24 pour cent) ont déclaré qu'ils étaient moins disposés à obtenir des soins en santé mentale qu'avant le début de la pandémie.

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



La pandémie a une incidence sur le travail : 34 pour cent des répondants trouvent plus difficile de se concentrer au travail qu'auparavant, 39 pour cent se sentent davantage épuisés mentalement ou physiquement à la fin de leur journée de travail et **36 pour cent ont plus de mal à trouver la motivation nécessaire pour effectuer leur travail qu'avant le début de la pandémie.**

Lorsque la pandémie de COVID-19 a une incidence sur la santé mentale, la principale inquiétude des répondants concernant la santé mentale est liée aux finances (38 pour cent). La peur de tomber malade des suites de la COVID-19 (34 pour cent) arrive au deuxième rang. **Ceux dont la principale inquiétude est de souffrir de solitude (16 pour cent) ont le score de santé mentale le plus bas (-25,8)**, suivis de ceux qui craignent de mourir de la COVID-19 (-17,7), soit 12 pour cent des répondants, et de ceux qui sont inquiets de la surcharge de travail ou de la tension au travail en raison de la pandémie (-17,0), qui représentent 22 pour cent des participants.

Tendances d'avril à septembre 2020

Les Canadiens ont commencé à verser davantage d'argent dans leur fonds d'urgence dès l'apparition de la pandémie, mais en septembre, un renversement de cette tendance s'est produit pour la première fois, comme en témoigne le léger recul du score secondaire lié au risque financier. Cet indicateur est passé de -1,8 en avril (son niveau le plus bas) à 1,1 en mai, à 2,4 en juin, à 2,9 en juillet, puis à 3,5 en août, pour ensuite fléchir à 3,1 en septembre 2020.

Depuis le début de la pandémie, 20 pour cent des répondants rapportent une réduction de leur salaire ou de leurs heures. **Chaque mois depuis avril, on constate que les travailleurs ayant subi une telle diminution affichent un score de santé mentale inférieur à celui des personnes ayant perdu leur emploi.** En septembre, les participants qui signalent une réduction de salaire par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-17,8), suivis des personnes dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent (-15,8). Ceux qui ont perdu leur emploi au cours des six mois précédents s'en tirent mieux (-13,7). C'est toutefois ceux dont le salaire et le nombre d'heures de travail n'ont pas changé qui affichent le score le plus élevé (-8,3).

D'un mois à l'autre, les principaux éléments qui affectent la santé mentale sont l'incertitude financière, suivie de l'isolement. **Un écart marqué persiste entre les répondants qui possèdent un fonds d'urgence (-5,3) et ceux qui n'en ont pas (-23,4), l'état de santé mentale de ces derniers étant nettement moins bon.**

Depuis avril 2020, on observe que **le score de santé mentale des participants ayant au moins un enfant est inférieur à celui des répondants qui n'en ont pas**. C'est toujours le cas en septembre, puisque cet indicateur est moins élevé pour les parents (-13,3) que pour les personnes sans enfant (-9,1).

Les scores de santé mentale demeurent plus faibles pour les parents, mais aussi pour les jeunes, les ménages à faible revenu, les femmes, les personnes qui se définissent comme métis (autre) et les groupes démographiques non blancs.

En avril 2020, 54 pour cent des Canadiens affirmaient éprouver un plus grand stress mental qu'au mois précédent, tandis que seulement 4 pour cent des répondants en ressentaient moins. Alors qu'en général (avant 2020), on constatait un équilibre entre les gens plus stressés et ceux qui l'étaient moins, ce n'est plus le cas. Depuis avril, et ce, d'un mois à l'autre, les participants disant faire face à davantage de stress sont plus nombreux que ceux qui en éprouvent moins. Qui plus est, le pourcentage de personnes dont le niveau de stress demeure inchangé (c.-à-d., plus élevé qu'avant) est en hausse. **De telles données semblent indiquer qu'un niveau accru de stress mental au sein de la population dans son ensemble est maintenant la norme.**

Remarques à l'intention des employeurs

Les employeurs peuvent grandement contribuer à soutenir la santé mentale de leurs effectifs, surtout lors de périodes de bouleversements. Comme nous l'avons constaté, les employés considérant que le soutien en santé mentale offert par leur employeur est adéquat ont un score de santé mentale supérieur à ceux qui estiment que ce soutien est médiocre ou fourni de façon incohérente. Il se trouve également que les employés veulent à la fois de l'information pratique sur les moyens de prévenir la propagation du virus et de l'aide pour gérer l'anxiété (rapport de l'Indice de santé mentale^{MC} de juin 2020).

Qui plus est, nous savons que les finances et l'isolement sont les principaux facteurs influençant l'état de santé mentale des gens et que certains groupes d'employés sont affectés de façon plus importante que d'autres.



Alors que les organisations s'efforcent de traverser la crise engendrée par la pandémie, d'évaluer les effets potentiels d'une ou de plusieurs autres vagues de COVID-19 et de renforcer leur résilience de manière à faire face aux perturbations sociales et économiques, voici dix mesures clés à envisager :

1. Parler fréquemment de santé mentale et reconnaître qu'en raison de la pandémie, le niveau de risque pour la santé mentale de tout le monde a augmenté. Les organisations contribuent ainsi à enrayer la stigmatisation et à sensibiliser leurs effectifs à la nécessité de prendre en main leur santé mentale et d'aider les autres.
2. Former les gestionnaires ou les renseigner sur l'importance de la reconnaissance dans les moments difficiles, la nécessité de faire preuve d'un degré de souplesse raisonnable concernant l'accomplissement des tâches et la façon de déceler les signes d'épuisement professionnel et de réagir dans un tel cas.
3. Faire connaître les ressources en santé mentale, comme les programmes d'aide aux employés, en particulier les ressources numériques qu'offrent ces programmes, afin de supprimer tout obstacle à l'accès aux services, et ce, malgré les craintes des gens de contracter le virus lorsqu'ils obtiennent des soins de santé.
4. Songer à proposer à leur personnel la thérapie cognitivo-comportementale sur Internet, laquelle permet de développer les habiletés nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes.
5. Offrir des ressources destinées à favoriser le bien-être financier, en particulier en ce qui a trait à la constitution d'un fonds d'urgence, en raison de l'incidence importante de cet aspect sur la santé mentale.
6. S'informer auprès des employés en vue de cerner leurs besoins spécifiques et les problèmes qu'ils vivent, notamment l'isolement, et d'évaluer si leurs efforts pour les aider donnent des résultats.
7. Prêter une attention particulière aux employés qui ont récemment réintégré les lieux de travail, compte tenu des inquiétudes concernant la santé et le processus de réadaptation.



8. Accorder davantage d'attention aux groupes les plus à risque, dont les parents et les employés plus jeunes, à faible revenu ou non blancs, ainsi que les femmes et les personnes qui se définissent comme métisses (autre). Des séances d'écoute et de sensibilisation ciblées sont utiles et offrent l'occasion de démontrer de l'empathie.
9. Reconnaître que certains changements nécessaires dans l'organisation ont possiblement augmenté le niveau de stress mental des employés, en particulier les réductions d'heures ou de salaire. De tels changements peuvent générer de l'incertitude chez les personnes touchées, et il convient de redoubler d'attention pour s'assurer qu'elles continuent d'éprouver un sentiment d'appartenance, d'être bien informées et de se sentir valorisées durant cette période.
10. S'assurer que les efforts déployés dans l'organisation pour favoriser la santé mentale des employés sont conséquents, car un manque de cohérence peut compromettre les résultats positifs que les mesures prises ont pu produire avant la pandémie ou à ses débuts.

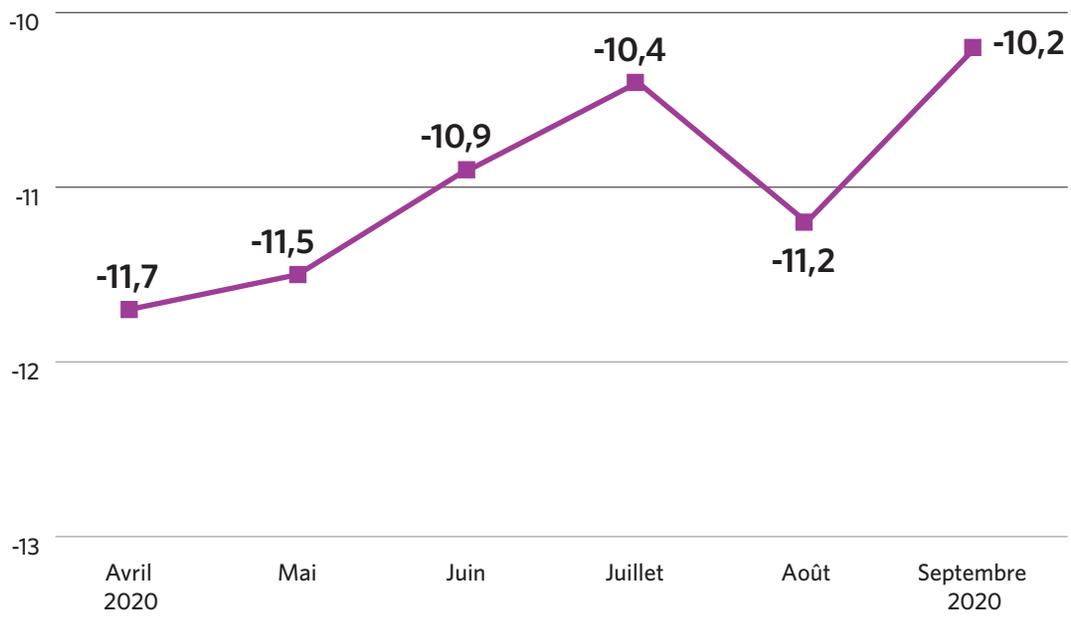
La méthodologie utilisée et la façon de calculer l'Indice de santé mentale^{MC} et le score de Variation du stress mental sont décrites aux deux dernières pages du rapport.



Indice de santé mentale^{MC}

L'Indice de santé mentale^{MC} (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque¹. **Au mois de septembre, l'Indice de santé mentale^{MC} global s'établit à -10 points, soit un point de moins que le mois précédent.** Une diminution de 10 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est similaire aux quatre pour cent de la population de référence la plus en détresse.

Mois actuel Septembre 2020 :	-10	Août 2020 :	-11
---------------------------------	------------	-------------	-----



Les données de septembre indiquent que, pour un sixième mois consécutif, l'état de santé mentale des Canadiens est précaire.

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



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

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale^{MC} le plus faible correspond à la mesure du risque de l'optimisme (-12,3 points), suivi de la mesure de la dépression (-11,8), de l'anxiété (-11,5), de la productivité (-10,8) et de l'isolement (-9,7). La mesure du risque ayant le meilleur score de santé mentale est le risque financier (3,1), suivi de la santé psychologique générale (-1,9).

Scores secondaires de l'ISM ²	Septembre	Août
Optimisme	-12,3	-12,7
Dépression	-11,8	-12,7
Anxiété	-11,5	-12,9
Productivité	-10,8	-11,1
Isolement	-9,7	-12,1
Santé psychologique	-1,9	-2,4
Risque financier	3,1	3,5

- Tous les scores se sont améliorés par rapport à ceux du mois précédent, à l'exception du score du risque financier. La mesure du risque de l'isolement est celle qui affiche l'amélioration la plus marquée, soit 2,4 points d'août à septembre.
- Le score du risque financier a légèrement fléchi comparativement au mois précédent, mais dans l'ensemble, il demeure le plus élevé et surpasse le score de référence antérieur à 2020.

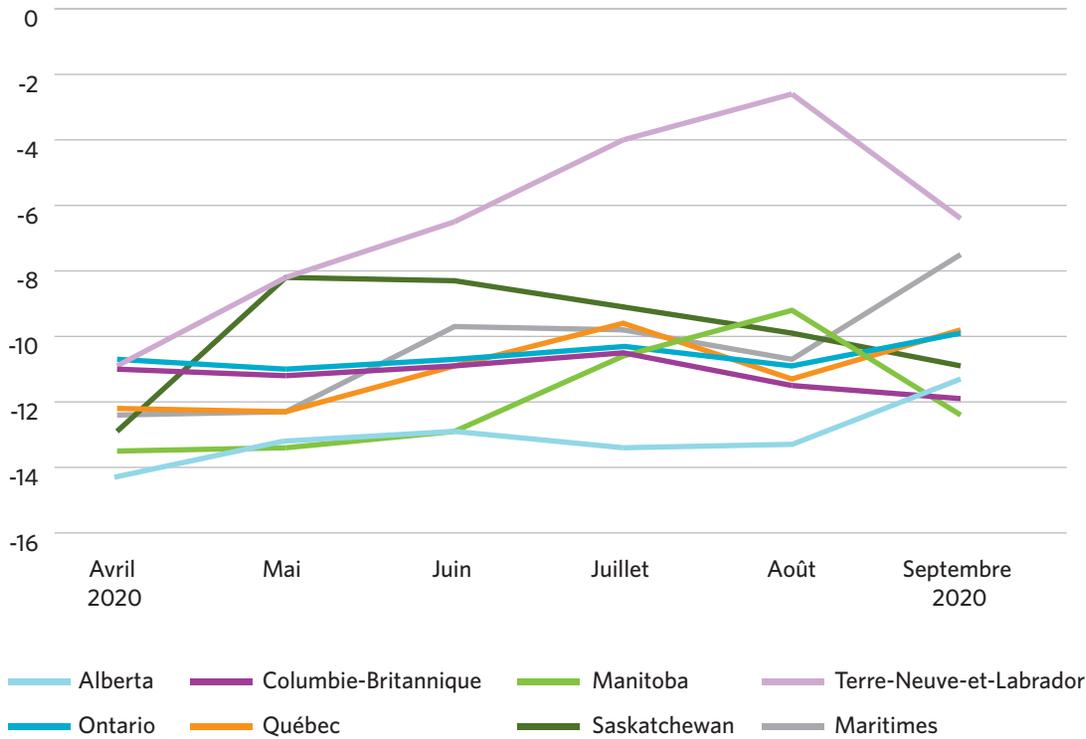
² La répartition démographique des scores secondaires est disponible sur demande.



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

Depuis avril, les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale jusqu'au mois de juillet; toutefois, de juillet à août, on constate une détérioration dans plusieurs régions. En septembre, la santé mentale des habitants de l'Alberta, du Québec, des Maritimes et de l'Ontario s'est améliorée, alors qu'on observe une détérioration de la santé mentale dans les autres provinces, soit en Colombie-Britannique, au Manitoba, à Terre-Neuve-et-Labrador et en Saskatchewan.

Scores à l'indice de santé mentale^{MC} par province





Données démographiques

- Depuis maintenant six mois consécutifs, les femmes (-12,2) ont un score de santé mentale plus faible que les hommes (-8,2); on constate aussi que plus les répondants avancent en âge, meilleurs sont les scores.
- Les répondants qui se définissent comme noirs obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-19,5), suivis de ceux qui se définissent comme arabes, moyen-orientaux et asiatiques de l'Ouest (-18,4) et de ceux qui se définissent comme asiatiques du Sud (-15,3).
- Les répondants qui se définissent comme blancs obtiennent le score de santé mentale le plus élevé (-9), suivis de ceux qui se définissent comme latino-américains, sud-américains ou centraméricains (-10,2) et de ceux qui se définissent comme métis (autre) (-11,7).
- En ce qui concerne le score de santé mentale, l'écart constaté depuis avril entre les répondants ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas subsiste en septembre, le score pour le premier groupe (-13,3) étant encore inférieur à celui du deuxième groupe (-9,1).

Emploi

- Globalement, 7 pour cent des répondants sont sans emploi. Alors que la plupart des participants ont gardé leur emploi, 20 pour cent rapportent une réduction de leurs heures ou de leur salaire depuis avril 2020.
- Les participants qui signalent une diminution de salaire par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-17,8), suivis des participants dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent (-15,8) et de ceux qui sont actuellement sans emploi (-13,7).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-4,8), suivis des participants employés par une organisation comptant entre 5 001 et 10 000 employés (-8,0).
- Les répondants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 51 et 100 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-14,0).

Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-23,4) que l'ensemble du groupe. Ceux qui ont un fonds d'urgence affichent un score de santé mentale moyen de -5,3.



Situation d'emploi	Septembre	Août
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	-8,3	-9,0
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-15,8	-16,8
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	-17,8	-16,4
Présentement sans emploi	-13,7	-16,2
Groupe d'âge	Septembre	Août
20 à 29 ans	-21,4	-22,5
30 à 39 ans	-15,0	-16,0
40 à 49 ans	-11,0	-11,5
50 à 59 ans	-7,2	-8,1
60 à 69 ans	-4,0	-4,2
Nombre d'enfants	Septembre	Août
Aucun	-9,1	-9,9
1 enfant	-13,3	-15,2
2 enfants	-13,1	-13,0
3 enfants ou plus	-8,1	-8,6

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

Disponibles sur demande :
 Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

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

Identification raciale	Septembre	Août
Arabe/moyen-oriental/asiatique de l'Ouest	-18,4	-14,7
Noir	-19,5	-19,4
Asiatique de l'Est	-12,1	-11,7
Indigène/autochtone	-12,9	-20,8
Latino-américain, sud-américain ou centraméricain	-10,2	-10,5
Asiatique du Sud	-15,3	-17,2
Asiatique du Sud-Est	-11,9	-14,4
Blanc	-9,0	-10,0
Métis (autre)	-11,7	-13,1
Préfère ne pas répondre	-14,2	-13,3
Autre*	-10,8	-13,2
Taille de l'effectif	Septembre	Août
Travailleur autonome/propriétaire unique	-4,8	-7,9
2 à 50 employés	-8,9	-10,6
51 à 100 employés	-14,0	-13,4
101 à 500 employés	-11,9	-12,5
501 à 1 000 employés	-11,8	-14,2
1 001 à 5 000 employés	-11,2	-9,9
5 001 à 10 000 employés	-8,0	-9,3
Plus de 10 000 employés	-9,6	-10,2

* Cette catégorie comprend les insulaires du Pacifique et les métis (noirs ou autres), car le seuil minimal de déclaration n'a pas été atteint pour chaque groupe.



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

Pour le quatrième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score en santé mentale moyen le plus faible (-26,5). Ce score reste considérablement plus bas que les scores les plus faibles suivants, constatés chez les participants qui travaillent dans le secteur de la gestion de sociétés et d'entreprises (-14,8) et celui des services d'hébergement et de restauration (-14). En septembre, les scores de santé mentale les plus élevés sont observés chez les participants travaillant dans les secteurs de l'automobile (-6,2), de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-6,6) et de la construction (-7,1). La plus grande amélioration de la santé mentale depuis le mois dernier a été constatée chez les personnes travaillant dans les secteurs de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse, de la construction et de l'information et de la culture.

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

Secteur d'activité	Septembre 2020	Août 2020	Amélioration
Autres	-7,2	-11,4	4,3
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-12,4	-16,5	4,2
Construction	-7,1	-10,5	3,4
Information et culture	-12,0	-15,1	3,2
Services professionnels, scientifiques et techniques	-7,4	-10,2	2,8
Commerce de gros	-9,9	-12,3	2,4
Administrations publiques	-9,5	-11,6	2,2
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-6,6	-8,7	2,1
Étudiant à temps plein	-26,5	-28,5	1,9
Arts, spectacles et loisirs	-13,5	-14,6	1,1
Soins de santé et assistance sociale	-11,3	-11,8	0,5
Services d'hébergement et de restauration	-14,0	-14,5	0,5
Services d'enseignement	-11,3	-11,6	0,4
Commerce de détail	-9,7	-10,0	0,3
Finance et assurances	-11,2	-11,3	0,2
Services immobiliers, de location et de location à bail	-8,2	-8,2	0,0
Services publics	-9,9	-9,7	-0,2
Autres services (sauf les administrations publiques)	-9,8	-9,4	-0,4
Transport et entreposage	-11,0	-10,5	-0,5
Automobile	-6,2	-5,1	-1,1
Fabrication	-10,3	-8,8	-1,5
Gestion de sociétés et d'entreprises	-14,8	-11,6	-3,3

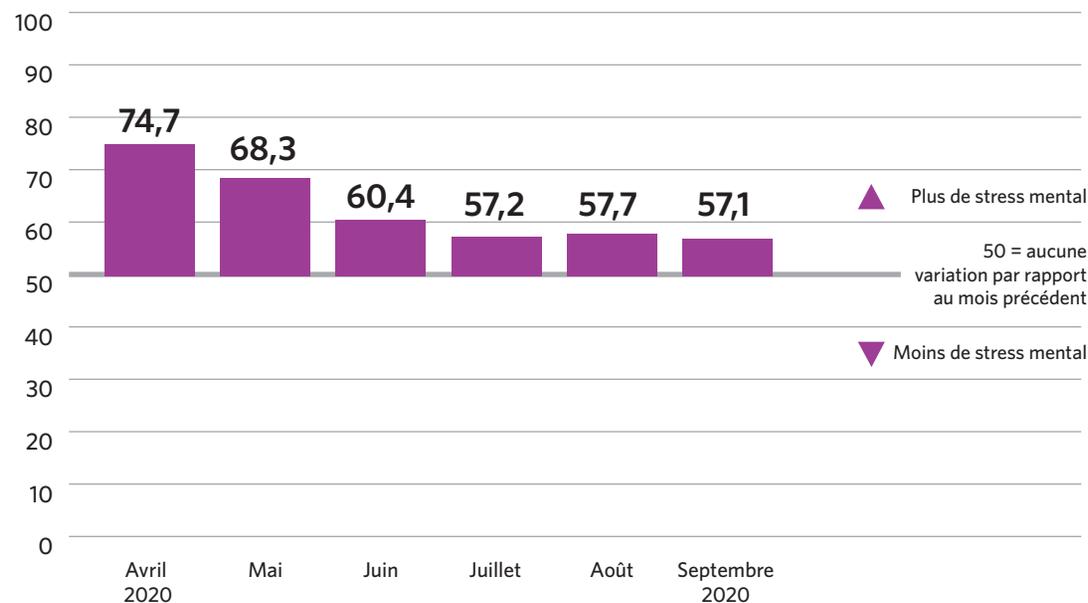


Score de Variation du stress mental

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 septembre 2020 s'établit à 57,1.** Il rend compte d'une augmentation du stress mental par rapport au mois précédent. La courbe de cette augmentation s'aplatit toutefois de mois en mois.

Le score actuel indique que 22 pour cent de la population ressent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 8 pour cent en ressent moins. Une augmentation soutenue du score de Variation du stress mental au cours des six derniers mois dénote une accumulation de pression importante dans la population.

Mois actuel Septembre 2020 :	57,1	Août 2020 :	57,7
---------------------------------	-------------	-------------	------



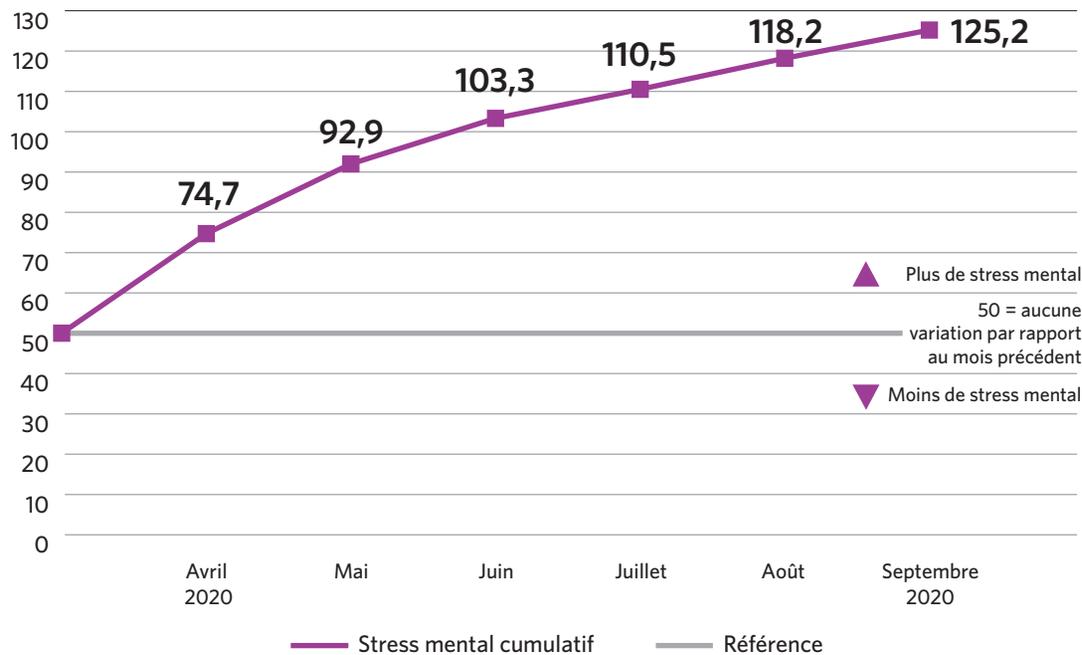


Variation du stress mental (cumulatif)

Le score de Variation du stress mental (VarStressM) est une mesure du niveau de stress mental par rapport au mois précédent. Cette variation est fondée sur une valeur de 50, c'est-à-dire aucune variation nette du stress mental, les valeurs inférieures à 50 indiquant une diminution nette du stress mental par rapport au mois précédent, alors que les valeurs supérieures à 50 indiquent une augmentation nette du stress mental. Le graphique ci-dessous suit les augmentations et les diminutions afin de rendre compte de l'effet cumulatif sur le stress mental.

L'augmentation constante du stress mental signifie que les Canadiens subissent un stress mental accru de mois en mois. Pour infléchir cette tendance à la hausse, il faudrait qu'une partie importante de la population commence à indiquer que leur niveau de stress baisse.

Variation du stress mental cumulatif





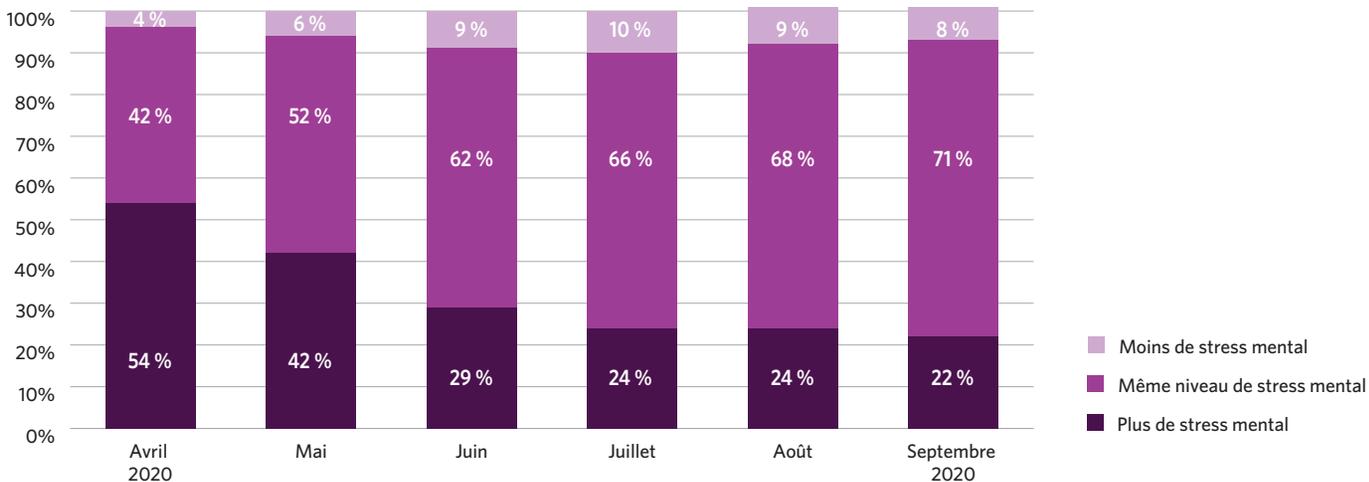
Variation du stress mental (en pourcentage)

L'indicateur Variation du stress mental permet de suivre chaque mois l'évolution du stress des participants. Le graphique ci-après présente le pourcentage de participants ressentant plus de stress, le même niveau de stress et moins de stress pour chaque mois de la période d'enquête.

Au cours des six derniers mois, le pourcentage de répondants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent a baissé constamment; toutefois, les données indiquent que le nombre de personnes moins stressées mentalement est insuffisant pour faire passer le score global de Variation du stress mental sous la barre de 50 (un score inférieur à 50 indiquant une diminution par rapport au mois précédent). Comme la proportion de gens ressentant un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder largement la proportion de personnes rapportant moins de stress mental, on peut supposer que les effets d'un stress important persisteront au sein de la population et que l'atteinte d'un niveau de stress plus durable et plus sain en sera compromise.

En avril, 54 pour cent des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. Bien que ce nombre ait baissé chaque mois pour atteindre 22 pour cent en septembre, 71 pour cent des répondants disent actuellement ressentir le même niveau de stress et seulement 8 pour cent affirment être moins stressés mentalement.

Variation du stress mental par mois





Données démographiques

- Comme on l'a signalé les mois précédents, et comme on le constate encore en septembre, les répondants plus jeunes connaissent une plus grande augmentation du stress mental que les répondants plus âgés.
- Depuis avril 2020, l'augmentation du stress mental a été plus grande chez les femmes que chez les hommes.
- Les répondants qui se définissent comme blancs (56,3) et ceux qui se définissent comme asiatiques du Sud-Est (57,4) obtiennent le score de Variation du stress mental le plus favorable.
- Les participants qui se définissent comme noirs obtiennent les scores de Variation du stress mental les moins favorables (63,0), suivis de ceux qui se définissent comme arabes, moyen-orientaux et asiatiques de l'Ouest (62,0) et de ceux qui se définissent comme asiatiques du Sud (61,6).

Facteurs géographiques

- Si on tient compte des facteurs géographiques, la hausse la plus marquée d'un mois à l'autre touche les répondants habitant en Colombie-Britannique (60,0), suivie du Manitoba (58,9), de la Saskatchewan (58,1) et de l'Ontario (56,9).
- Les répondants qui habitent dans les provinces où le stress mental était plus faible ont également connu des augmentations significatives. Il s'agit de l'Alberta (56,6), suivie de Terre-Neuve-et-Labrador (55,8), des Maritimes (55,6) et du Québec (55,5).

Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les personnes en emploi dont le salaire a été réduit (64,4), suivies des personnes dont les heures ont été réduites (61,1) lorsqu'on les compare aux personnes sans emploi (60,3) et aux personnes en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (55,5).



Situation d'emploi	Septembre	Août
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	55,5	55,6
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	61,1	61,0
En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)	64,4	69,4
Présentement sans emploi	60,3	63,3
Groupe d'âge	Septembre	Août
20 à 29 ans	62,0	63,8
30 à 39 ans	60,4	60,8
40 à 49 ans	56,5	57,2
50 à 59 ans	55,9	55,6
60 à 69 ans	53,6	55,4
Nombre d'enfants	Septembre	Août
Aucun	55,8	56,8
1 enfant	60,2	59,0
2 enfants	59,2	61,3
3 enfants ou plus	59,3	58,9

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

Disponibles sur demande :
 Analyses corrélationnelles croisées et personnalisées spécifiques

Province	Septembre	Août
Alberta	56,6	60,6
Colombie-Britannique	60,0	57,8
Manitoba	58,9	55,6
Terre-Neuve-et-Labrador	55,8	51,0
Maritimes	55,6	56,2
Québec	55,5	56,0
Ontario	56,9	58,0
Saskatchewan	58,1	57,4
Gender	Septembre	Août
Homme	55,4	56,5
Femme	58,6	58,9
Income	Septembre	Août
Moins de 30 k\$/année	61,0	61,3
30 k\$ à <60 k\$/année	57,7	56,4
60 k\$ à <100 k\$/année	57,6	59,4
100 k\$ à <150 k\$/année	56,1	57,2
150 k\$ ou plus	54,2	54,9

Identification raciale	Septembre	Août
Arabe/moyen-oriental/asiatique de l'Ouest	62,0	60,7
Noir	63,0	62,0
Asiatique de l'Est	58,3	57,7
Indigène/autochtone	59,1	60,8
Latino-américain, sud-américain ou centraméricain	59,1	54,8
Asiatique du Sud	61,6	57,5
Asiatique du Sud-Est	57,4	58,0
Blanc	56,3	57,7
Métis (autre)	60,0	48,8
Préfère ne pas répondre	54,2	54,8
Autre*	55,6	61,1
Taille de l'effectif	Septembre	Août
Travailleur autonome/propriétaire unique	54,3	54,5
2 à 50 employés	55,2	56,9
51 à 100 employés	58,0	58,8
101 à 500 employés	59,9	59,5
501 à 1 000 employés	59,4	62,1
1 001 à 5 000 employés	59,2	56,9
5 001 à 10 000 employés	56,0	57,8
Plus de 10 000 employés	55,8	56,6

* Cette catégorie comprend les insulaires du Pacifique et les métis (noirs ou autres), car le seuil minimal de déclaration n'a pas été atteint pour chaque groupe.



Variation du stress mental (secteur d'activité)

Les scores de Variation du stress mental dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière et des services immobiliers, de location et de location à bail sont moins élevés que le mois précédent. Les personnes travaillant dans le secteur des services publics ont connu l'augmentation la plus importante de leur score de Variation du stress mental (61,4), suivies des étudiants à temps plein (61,3) et des personnes travaillant dans le secteur des services d'hébergement et de restauration (60,7).

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

Secteur d'activité	Septembre 2020	Août 2020
Autres	51,3	58,0
Exploitation minière, pétrolière et gazière	52,0	56,3
Services immobiliers, de location et de location à bail	54,0	54,5
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	54,4	57,1
Services professionnels, scientifiques et techniques	55,1	59,6
Construction	55,1	54,3
Fabrication	55,8	56,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	56,0	55,4
Automobile	56,1	48,2
Commerce de détail	56,6	57,2
Administrations publiques	56,6	56,7
Information et culture	57,5	64,0
Arts, spectacles et loisirs	57,9	57,1
Soins de santé et assistance sociale	58,0	60,6
Commerce de gros	58,8	60,1
Finance et assurances	58,8	56,6
Transport et entreposage	59,1	57,8
Services d'enseignement	60,3	56,0
Gestion de sociétés et d'entreprises	60,7	58,3
Services d'hébergement et de restauration	60,7	62,4
Étudiant à temps plein	61,3	71,9
Services publics	61,4	55,7



Pleins feux sur

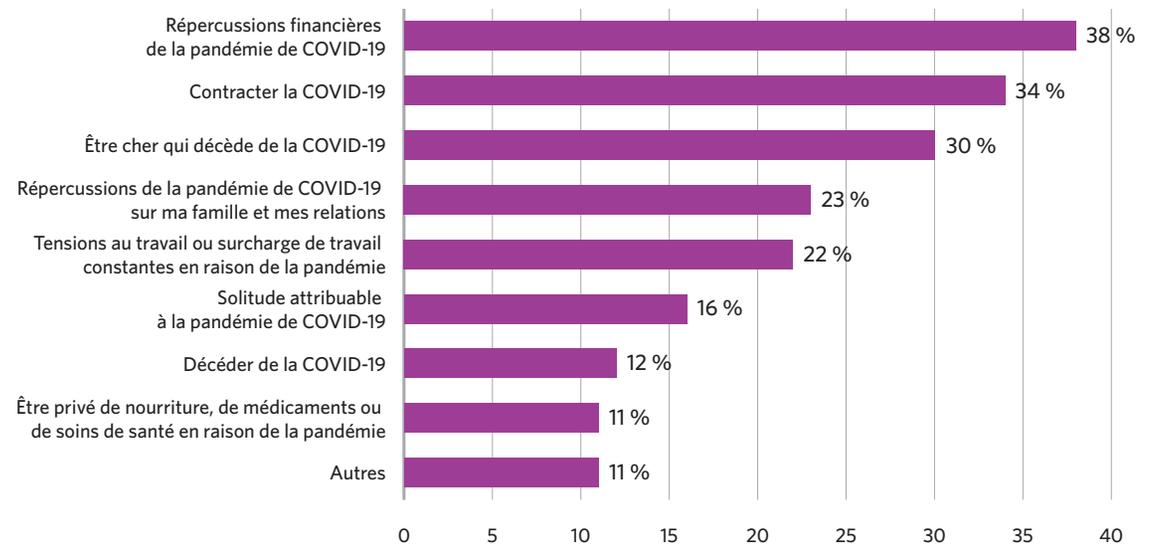
Inquiétudes durant la pandémie de COVID-19

Six mois après le début de la pandémie de COVID-19 et alors que le nombre de cas est en hausse dans plusieurs régions du pays, les répondants ont été invités à sélectionner le type de craintes ou d'inquiétudes qu'ils avaient à cet égard.

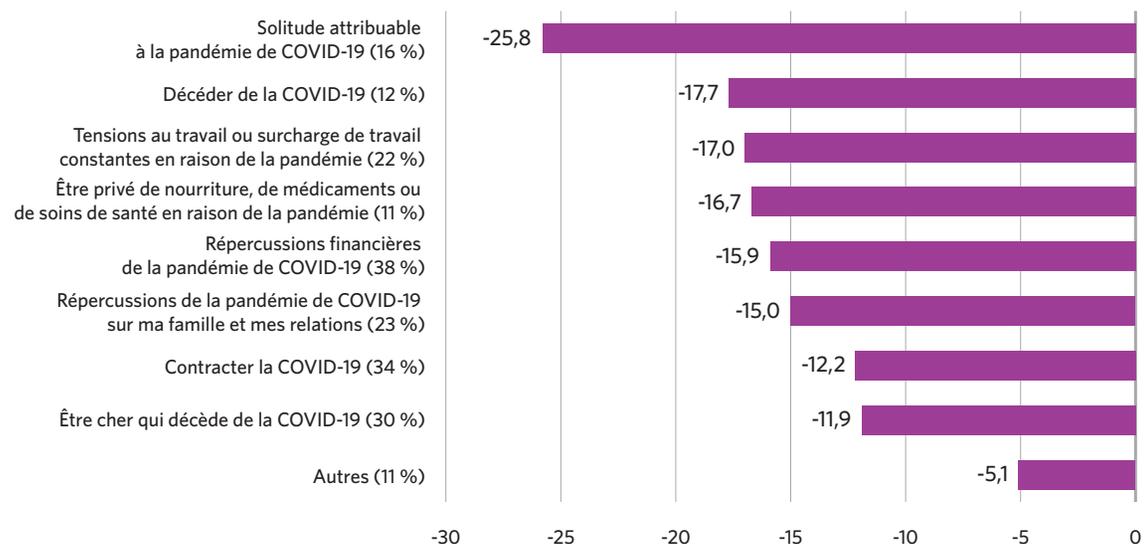
- Lorsque la pandémie a une incidence sur la santé mentale, la principale inquiétude concernant la santé mentale est liée aux finances (38 pour cent). Suivent la peur de contracter la COVID-19 (34 pour cent) et la crainte de voir un proche en décéder (30 pour cent).
- Les principales inquiétudes exprimées par les répondants en septembre correspondent à celles déclarées en avril et en mai.

C'est chez les répondants inquiets de la solitude attribuable à la pandémie qu'on observe le score moyen à l'ISM le plus faible (-25,8), suivis de ceux qui craignent de mourir de la COVID-19 (-17,7) et de ceux qui s'inquiètent de la tension au travail ou de la surcharge de travail constantes en raison de la pandémie (-17,0).

Inquiétudes ou craintes liées à la COVID-19



Scores à l'ISM par inquiétude ou crainte liée à la COVID-19

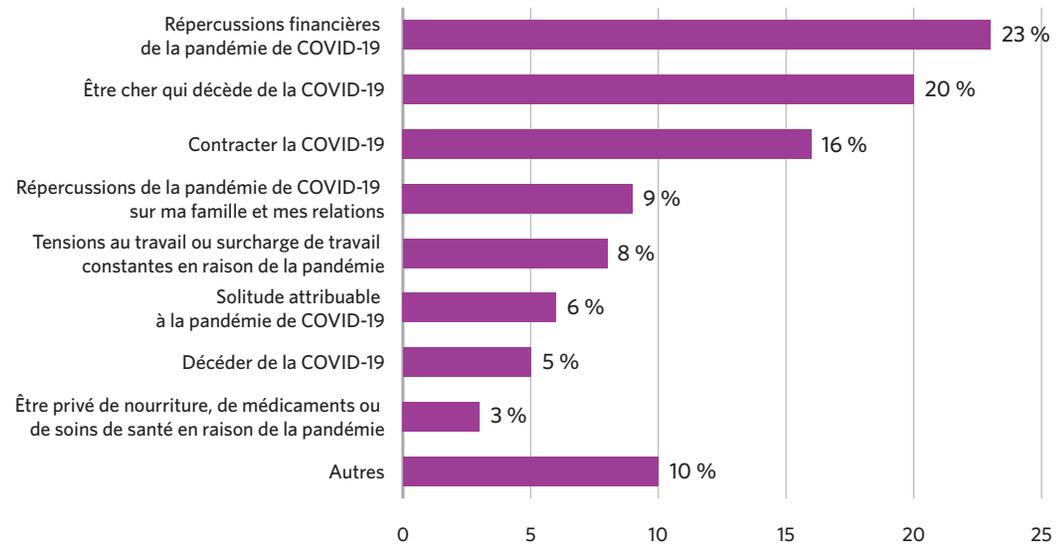




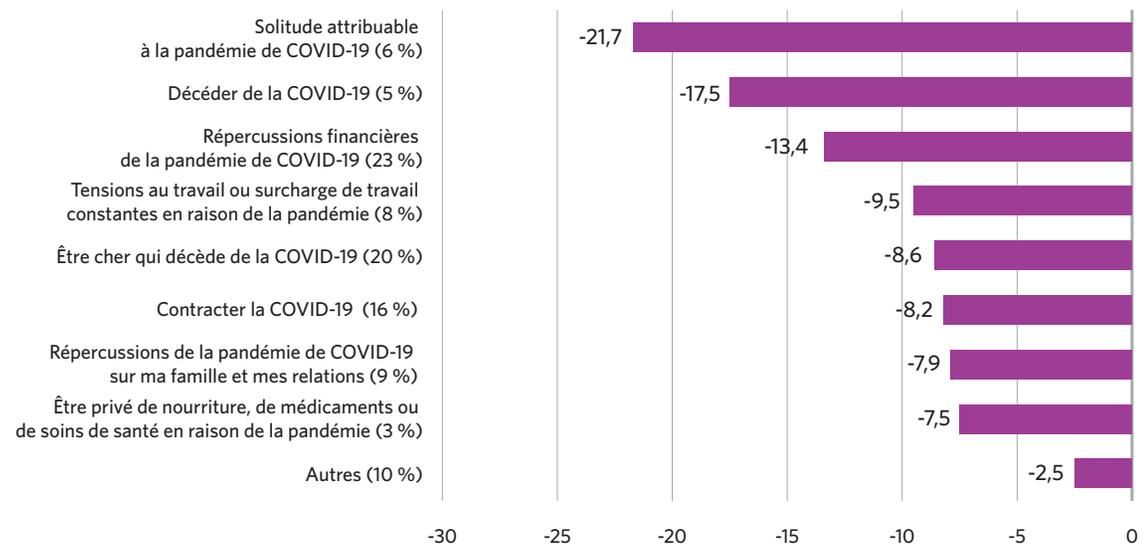
On a demandé aux répondants d'indiquer leur plus grande inquiétude ou crainte parmi celles sélectionnées. La préoccupation la plus souvent citée est l'incidence financière de la pandémie (23 pour cent), suivie de la crainte de voir un proche décéder de la COVID-19 (20 pour cent) et de celle de contracter le virus (16 pour cent), soit des résultats semblables à ceux présentés précédemment.

C'est chez les répondants dont la plus grande inquiétude ou crainte est la solitude attribuable à la pandémie qu'on observe le score moyen à l'ISM le plus faible (-21,7), suivis de ceux qui ont surtout peur de mourir de la COVID-19 (-17,5) et de ceux qui craignent le plus les répercussions financières de la pandémie (-13,4).

Principale inquiétude ou crainte liée à la COVID-19



Score à l'ISM par principale inquiétude ou crainte liée à la COVID-19



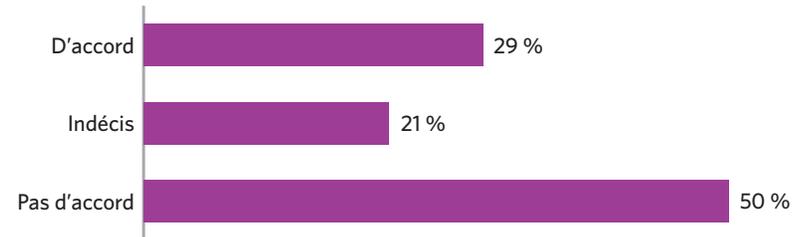


Accès à des soins de santé pour des problèmes physiques durant la pandémie de COVID-19

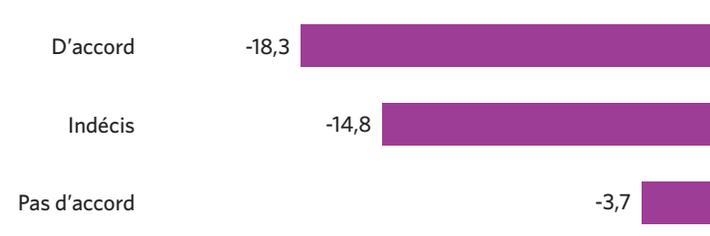
La menace permanente que représente la COVID-19 dissuade bien des gens de reprendre leurs activités habituelles. On a demandé aux participants si, en raison de la pandémie, ils étaient moins enclins à consulter pour un problème de santé physique ou mentale.

- Vingt-neuf pour cent des répondants ont affirmé que la COVID-19 les dissuaderait d'accéder à des soins de santé pour un problème physique, et ces personnes ont un score de santé mentale moyen de -18,3.
- Vingt et un pour cent des participants ont répondu qu'ils sont indécis, et leur score de santé mentale moyen est de -14,8.
- Les personnes toujours disposées à consulter pour un problème physique représentent cinquante pour cent, et elles ont un score de santé mentale moyen de -3,7.

Les gens sont moins enclins à consulter pour un problème physique en raison de la COVID-19



Score à l'ISM d'après la réponse des participants à l'affirmation selon laquelle les gens sont moins enclins à consulter pour un problème physique en raison de la COVID-19

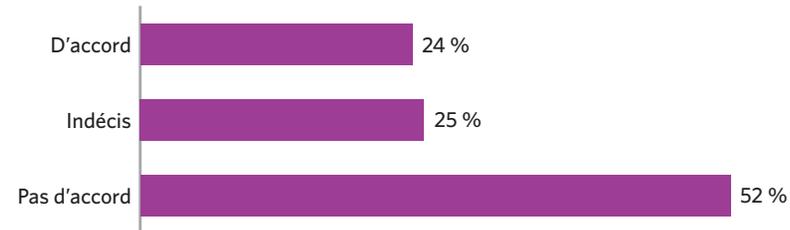




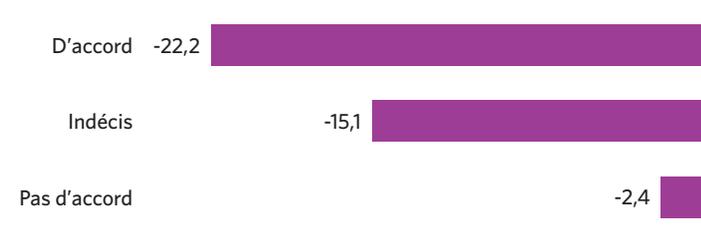
Accès à des soins de santé mentale durant la pandémie de COVID-19

- Dans l'ensemble, vingt-quatre pour cent des répondants ont indiqué que la COVID-19 les dissuaderait d'accéder à des soins en santé mentale, et ces personnes ont un score de santé mentale moyen de -22,2.
- Vingt-cinq pour cent des participants sont indécis, et leur score de santé mentale moyen est de -15,1.
- Cinquante-deux pour cent des personnes seraient disposées à obtenir des soins en santé mentale, et leur score de santé mentale moyen est de -2,4.

Les gens sont moins enclins à consulter pour un problème de santé mentale en raison de la COVID-19



Score à l'ISM d'après la réponse des participants à l'affirmation selon laquelle les gens sont moins enclins à consulter pour un problème de santé mentale en raison de la COVID-19



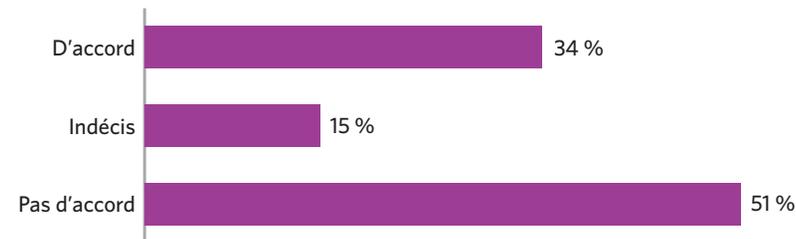


L'épuisement professionnel peut se manifester de nombreuses façons, notamment par des difficultés de concentration au travail, un état de fatigue mentale ou physique à la fin de la journée ou un manque de motivation à travailler. Ces trois indicateurs d'un risque d'épuisement professionnel ont été mesurés chez les répondants

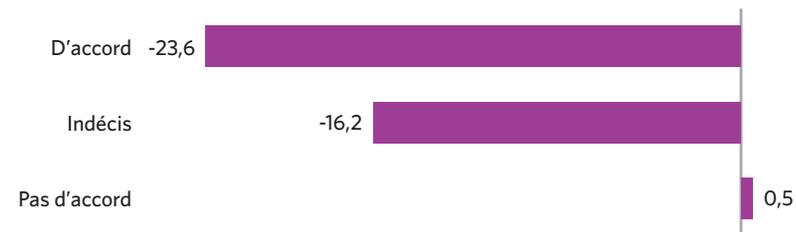
Concentration au travail

- Parmi les répondants qui travaillent actuellement, trente-quatre pour cent d'entre eux trouvent plus difficile de se concentrer au travail qu'avant, et leur score de santé mentale moyen est de -23,6. Ces derniers mentionnent d'autres agents stressants, comme les changements touchant leurs fonctions habituelles (p. ex., faillite de l'entreprise, réduction des heures ou du salaire, nouvelles exigences en raison du télétravail), les problèmes à la maison qui nuisent à la concentration (p. ex., fermeture des services de garde, sources de distraction de manière générale) et le sentiment d'isolement.
- Cinquante-et-un pour cent des participants ne trouvent pas plus difficile de se concentrer au travail qu'avant, et leur score de santé mentale moyen est de 0,5. Qui plus est, ces répondants affirment bien composer avec les changements au travail ou ne pas avoir été touchés par des modifications importantes. C'est parmi ces derniers que les effets de l'épuisement professionnel risquent le moins de se faire sentir.

Depuis 2019, il est plus difficile de se concentrer au travail



Score à l'ISM d'après la réponse des participants à l'affirmation selon laquelle depuis 2019, il est plus difficile de se concentrer au travail

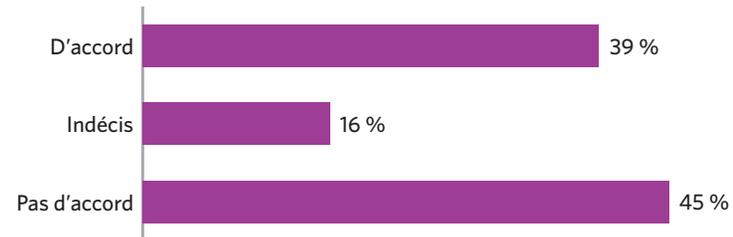




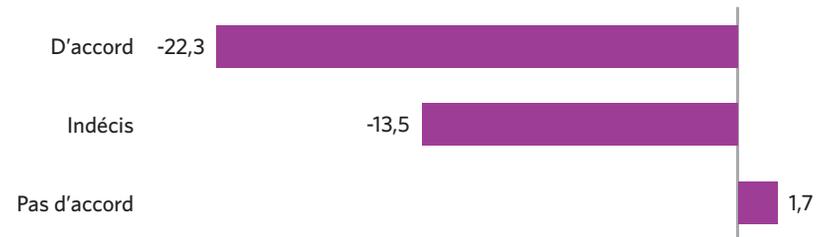
Épuisement mental et physique au travail

- Parmi les participants qui travaillent actuellement, trente-neuf pour cent disent qu'ils se sentent épuisés mentalement ou physiquement à la fin de la journée de travail, et ce sont eux qui ont le score de santé mentale le plus faible (-22,3).

Depuis 2019, les gens sont plus souvent fatigués mentalement ou physiquement à la fin de la journée de travail



Score à l'ISM d'après la réponse des participants à l'affirmation selon laquelle depuis 2019, les gens sont plus souvent fatigués mentalement ou physiquement à la fin de la journée de travail

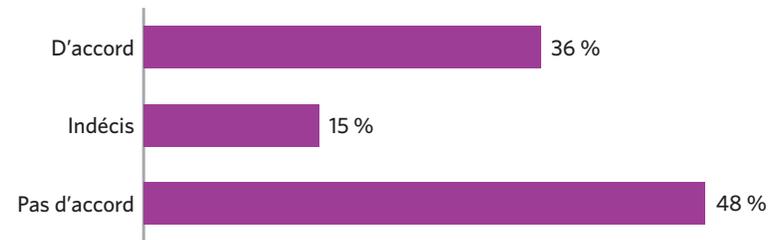




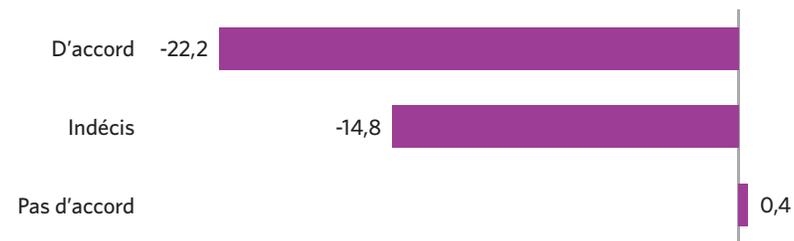
Motivation au travail

- Trente-six pour cent des participants qui travaillent actuellement trouvent plus difficile qu'avant de trouver la motivation nécessaire pour effectuer leur travail, et ce sont eux qui ont le score de santé mentale le plus bas (-22,2).

Il est de plus en plus difficile de se motiver à travailler



Score à l'ISM d'après la réponse des participants à l'affirmation selon laquelle il est de plus en plus difficile de se motiver à travailler

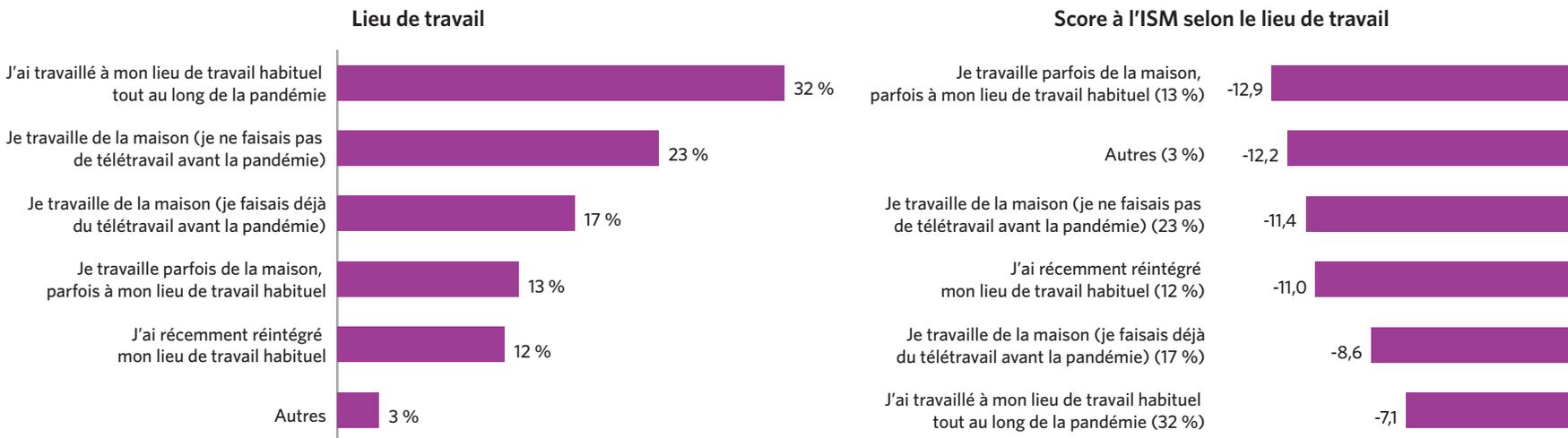




Lieu de travail

Pour bien des gens, la pandémie de COVID-19 a eu des effets sur l'organisation du travail, obligeant un grand nombre d'entre eux à faire du télétravail, à temps plein ou de façon intermittente, ou à continuer à travailler sur place tout en composant avec des mesures de distanciation physique de plus en plus strictes et le port d'équipements de protection individuelle. On a demandé aux répondants d'indiquer ce qui avait changé depuis le début de la pandémie de COVID-19 en ce qui a trait à leur lieu de travail.

- Les participants ayant continué à travailler sur les lieux de travail tout au long de la pandémie représentent le pourcentage le plus élevé (32 pour cent), suivis de ceux qui ont travaillé de la maison alors qu'ils ne le faisaient pas avant la pandémie (23 pour cent) et de ceux qui étaient déjà des télétravailleurs (17 pour cent).
- Les scores de santé mentale les plus élevés ont été observés chez les participants ayant continué à travailler sur les lieux de travail durant la pandémie (-75,1 points), suivis de ceux qui étaient déjà des télétravailleurs (-8,6 points) et de ceux qui ont réintégré leur lieu de travail récemment (-11 points).
- Ces résultats montrent que les scores de santé mentale sont plus élevés chez les personnes dont les habitudes de travail ont été les moins perturbées et celles ayant retrouvé leurs conditions de travail, comme elles l'étaient avant la pandémie.



Mesures à prendre

Pour s'attaquer aux effets à long terme du stress sur la santé mentale, il faut agir à au moins trois niveaux :

- 1. Les particuliers** doivent se préoccuper de l'incidence de la pandémie et des autres agents stressants sur leur santé mentale. Bien qu'il soit prévisible qu'une certaine pression accompagne un changement qui persiste dans le temps, se sentir dépassé et incapable de tenir le coup, ou se sentir coincé et incapable de s'adapter, sont des signes clairs que l'on a besoin du soutien d'un confident ou d'un conseiller professionnel.
- 2. Les entreprises** doivent se préoccuper du risque parmi les employés. L'Indice de santé mentale^{MC} mesure le risque pour la santé mentale et l'état de santé mentale de la population active. Les scores actuels laissent entrevoir un risque pour le bien-être à long terme des employés, ce qui peut avoir une incidence sur la productivité des entreprises, les coûts de santé et les congés d'invalidité. Les entreprises auraient avantage à mettre l'accent sur la santé mentale grâce à des messages qui sensibilisent aux signes avant-coureurs des problèmes de santé mentale, à des campagnes de lutte contre la stigmatisation liée au besoin d'un soutien en santé mentale, et à la promotion des régimes de soins de santé et des ressources publiques.
- 3. Les gouvernements** doivent s'occuper de la santé mentale de la population. Une population sous pression est moins susceptible de participer pleinement à l'économie. Outre la santé et la sécurité, il faut porter une véritable attention à la santé mentale. Cela devrait inclure des messages clairs concernant les stratégies d'adaptation et la promotion des ressources publiques.

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

La santé mentale et le bien-être de la population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale^{MC} fournit une mesure de l'état de santé mentale actuel des adultes en emploi d'une région donnée, comparativement aux données de référence recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les hausses et les baisses de l'Indice ont pour but de prédire les risques quant aux coûts et à la productivité, et d'indiquer s'il est nécessaire que les entreprises et les gouvernements investissent en santé mentale.

Le rapport de l'Indice de santé mentale^{MC} compte trois parties :

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

Méthodologie

Les données du présent rapport ont été recueillies au moyen d'un sondage en ligne mené auprès de 3 000 Canadiens résidant au Canada, actuellement en emploi ou qui l'ont été dans les six mois précédents. Les participants ont été sélectionnés selon leur représentativité sur le plan de l'âge, du sexe, de l'industrie et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes répondants participent chaque mois afin d'éliminer le biais d'échantillonnage. On a demandé aux répondants de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale^{MC} est publié une fois par mois, depuis avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données ayant servi à préparer le présent rapport ont été recueillies entre le 21 et le 30 août 2020.

Calculs

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

Pour démontrer la variation, les scores du mois courant sont ensuite comparés au score de référence et à ceux du mois précédent. Le score de référence comprend les données de 2017, 2018 et 2019. Il s'agit d'une période de relative stabilité sociale et de croissance économique soutenue. **La variation par rapport au score de référence est l'Indice de santé mentale^{MC}.** **Un score de zéro à l'Indice de santé mentale^{MC} représente une absence de variation, un score positif représente une amélioration, et un score négatif représente un déclin.**

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

Données et analyses supplémentaires

La répartition démographique des scores secondaires et les analyses corrélationnelles croisées et personnalisées sont disponibles sur demande. L'analyse comparative par rapport aux résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande.

Écrivez à ISM@morneaushepell.com.

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



@Morneau_Shepell



Morneau Shepell