

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

Canada – Revue de l'année 2021



# Tendance de l'Indice de santé mentale (ISM)

Au début de 2021, la santé mentale au Canada était au plus bas, égale au score lors du lancement de l'Indice en avril 2020. Après quatre mois consécutifs d'amélioration, le score a diminué en mai, mais est ensuite remonté, atteignant un maximum de -9,7 en août.

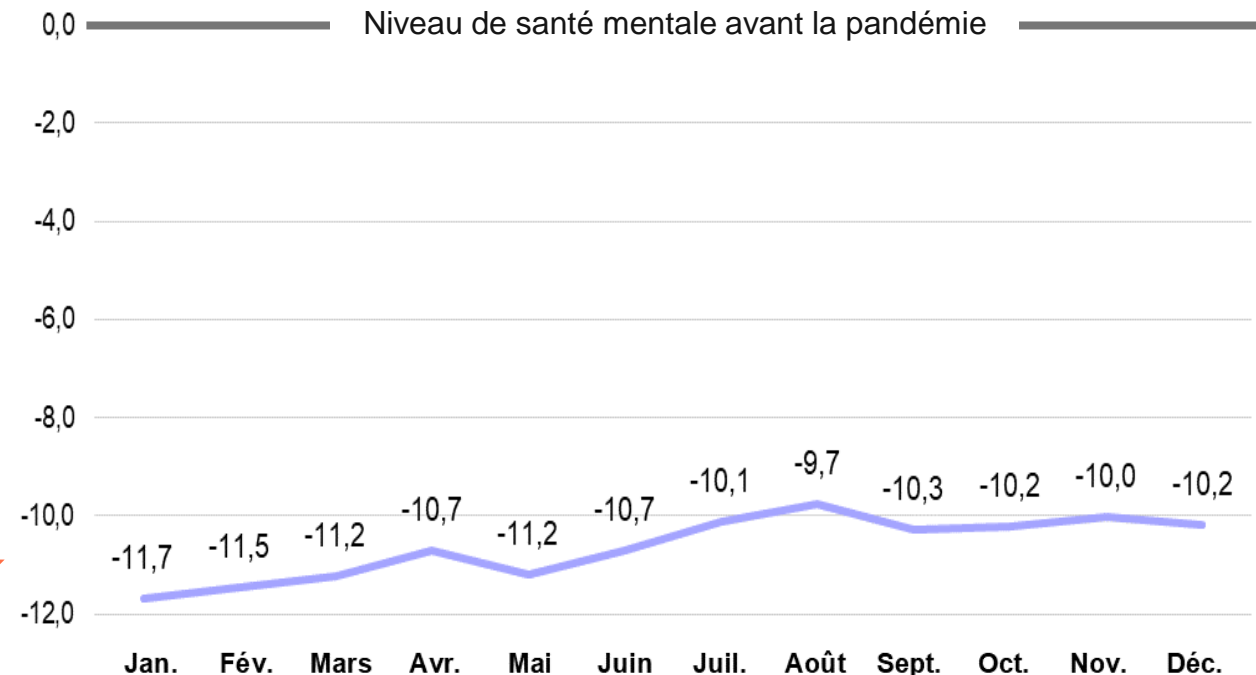
À la suite d'une baisse en septembre, la santé mentale au Canada est demeurée constante jusqu'en décembre, clôturant l'année à -10,2 points sous le score de référence pré-pandémique.

À cette date, la santé mentale de la population était semblable au 4 % le plus en détresse de la population de référence.

L'ISM est une mesure de la variation comparativement au score de référence de 2017-2019 de la santé mentale et du risque. Un score négatif indique que 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.



Indice de santé mentale



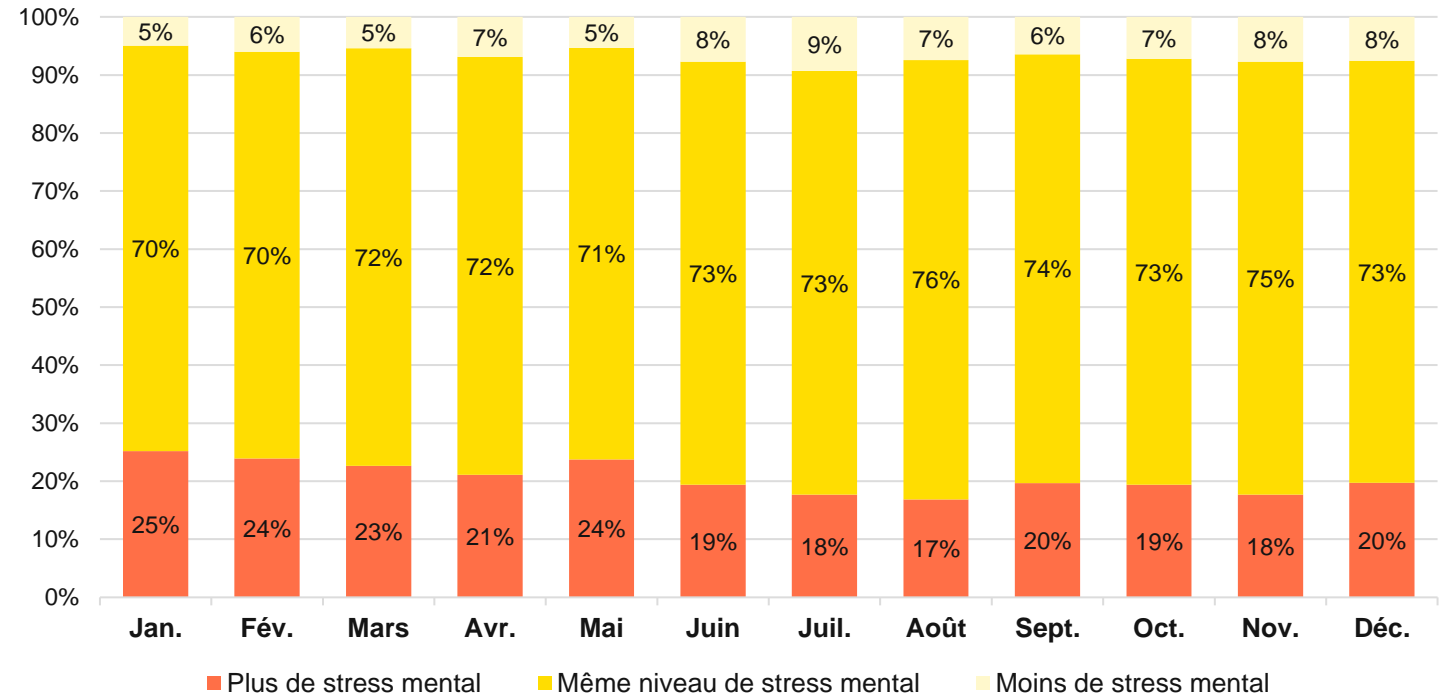
La valeur zéro correspond à la valeur de 2019. Les scores négatifs représentent une détérioration.

# Variation du stress mental

De janvier à mai 2021, environ le quart des Canadiens ont déclaré ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent. De juin à décembre, la proportion déclarant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent a fluctué entre 17 % et 20 %.

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. Cela suggère qu'en 2021, la population canadienne n'a pas atteint un niveau de stress soutenable et sain.

Variations du stress mental par mois



# Santé mentale des Canadiens en 2021

Plus de deux Canadiens sur cinq croient que leurs **perspectives de carrière** seraient **limitées** s'ils avaient un **problème de santé mentale** et que les gens au travail étaient au courant. (déc.)

- Près de la moitié des Canadiens veulent du **soutien en santé mentale** et un tiers de ceux-ci désirent privilégier leur santé mentale. (jan., avr.)
- La **stigmatisation liée à la maladie mentale** est un problème. Plus du tiers des Canadiens auraient une **perception négative d'eux-mêmes** s'ils avaient un problème de santé mentale. (fév., déc.)

- Plus d'un Canadien sur cinq se disent **moins enclins à consulter pour un problème de santé mentale** depuis le début de la pandémie et ce groupe obtient un des scores de santé mentale les plus faibles. (mar.)
- Plus du tiers des Canadiens qui **consomment de l'alcool en prennent davantage** depuis le début de la pandémie, et ce groupe compte parmi ceux qui obtiennent le score de santé mentale et le score relatif à l'isolement les plus faibles. (mai)
- Il y a une **pandémie d'isolement** sous-jacente. Un Canadien sur cinq indique que l'isolement est l'aspect qui a eu l'incidence la plus importante sur sa santé mentale. (juin)

- En plus des **femmes**, les **parents**, les **étudiants**, les participants en emploi dont le **salaire a été réduit** et ceux qui ne disposent pas de **fonds d'urgence** sont les groupes qui **ont subi le plus grand recul** en termes de santé mentale. (tous les mois)
- Les **femmes** sont 70 % plus enclines que les hommes à affirmer que l'émotion qu'elles ressentent principalement est **l'inquiétude**. (sep.)
- Près d'un quart des Canadiens en emploi signalent une **détérioration de leur santé mentale**. (oct.)
- Plus de deux Canadiens sur cinq croient que leurs **perspectives de carrière** seraient **limitées** s'ils avaient un **problème de santé mentale** et que les gens au travail étaient au courant. (déc.)

# La santé mentale au travail



Les **scores de santé mentale les moins élevés** correspondent à une **perte de productivité**, et les scores de santé mentale plus élevés correspondent à une productivité plus élevée, une différence de 41 jours par année. (août)

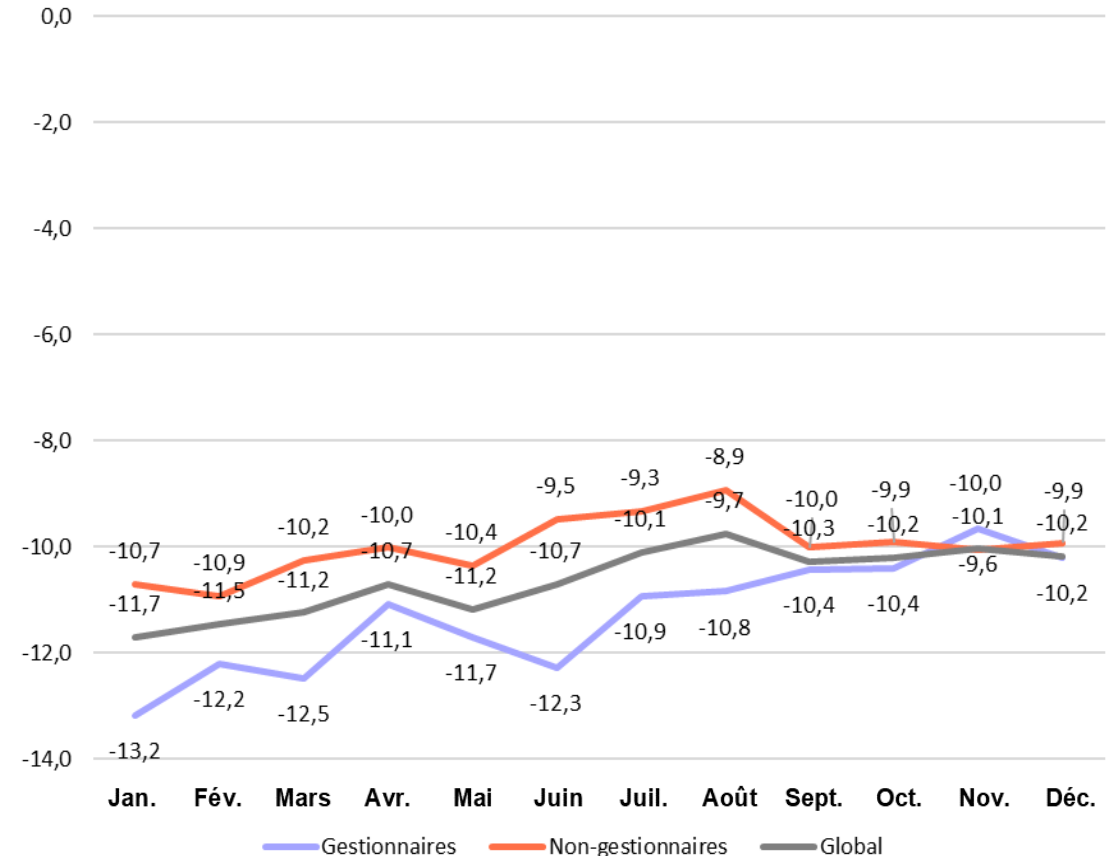
- Les employés qui indiquent que la culture de leur organisation favorise leur **mieux-être personnel** et que leur organisation est un **endroit où il fait bon travailler** ont une meilleure santé mentale. (juil., août)
- Les **scores de santé mentale les moins élevés** correspondent à une **perte de productivité**, et les scores de santé mentale plus élevés correspondent à une productivité plus élevée, une différence de 41 jours par année. (août)
- Les scores de santé mentale des Canadiens qui ont un **sentiment d'appartenance et d'acceptation** au travail sont parmi les plus élevés, de même que leurs scores relatifs à l'isolement, et sont considérablement supérieurs à la moyenne nationale. (août)
- Un tiers des Canadiens signalent un **stress au travail** plus important en 2021 qu'en 2020. (sept.)
- Plus du tiers des Canadiens envisagent de **quitter leur emploi**, ou hésitent à le faire, et ce groupe a des scores de santé mentale moins favorables. (sept.)
- 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. (oct.)
- Le type de flexibilité le plus important pour les Canadiens (29%) est la **possibilité de s'absenter du travail** pour des raisons personnelles. (déc.)
- Près de deux employés sur cinq indiquent qu'idéalement, tous les membres de leur équipe bénéficieraient d'une **entière flexibilité** (jours, heures et lieu de travail). (déc.)

# Pleins feux sur les 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 novembre, la tendance s'est renversée; le score de santé mentale des gestionnaires a augmenté et dépasse maintenant celui des non-gestionnaires et ainsi que la moyenne canadienne globale. En décembre, le score de santé mentale des gestionnaires est redescendu au niveau de la moyenne nationale (-10,2), et sous celui des non-gestionnaires (-9,9).

- Près de la moitié des gestionnaires affirment qu'ils auraient une **perception plus négative d'eux-mêmes** s'ils avaient un **problème de santé mentale**, comparativement à un tiers des participants qui ne sont pas des gestionnaires. (fév.)
- Les gestionnaires sont plus enclins que les non-gestionnaires à déclarer que leurs **relations** avec leurs collègues de travail et leur supérieur se sont **améliorées** depuis le début de la pandémie. (mars, juil.)
- Les gestionnaires sont plus de 70% plus susceptible 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**. (oct.)
- Les gestionnaires sont près de 40% plus enclins à rapporter une **hausse de stress au travail** que les non-gestionnaires. (sept.)

Scores de santé mentale des gestionnaires et des non-gestionnaires



# Pleins feux sur les parents

- Les parents sont près de deux fois plus susceptibles de signaler que la pandémie de COVID-19 a une **incidence négative** sur leur **santé mentale** que les participants qui n'ont pas d'enfant. (mar.)
- Les participants qui ont des enfants sont plus susceptibles de rapporter une **augmentation de leur consommation de substances** que les participants qui n'en ont pas, et que l'usage de substances nuit à l'accomplissement des tâches et responsabilités professionnelles et domestiques. (mai)
- Près d'un parent sur cinq mentionnent que la **santé mentale** de leur(s) **enfant(s)** s'est détériorée. (juin)
- 64% des participants qui ont des enfants **travaillent même s'ils ne se sentent pas bien** au moins un jour par semaine, comparativement à 36% des participants qui n'ont pas d'enfant. (août)
- Les participants qui ont des enfants sont 40% plus enclins que ceux qui n'en ont pas à rapporter qu'ils souhaitent plus de **flexibilité** quant au **lieu de travail**, et 30% sont plus enclins à vouloir plus de flexibilité quant à leur **horaire de travail**. (sept.)
- 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**. (oct.)

