

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

Canada | Mars 2021

La santé mentale un an après le  
début de la pandémie de COVID-19



MORNEAU  
SHEPELL 



# Table des matières

Commentaire : La santé mentale durant la pandémie	1
Principales conclusions d'avril 2020 à mars 2021	4
Faits saillants du mois de mars	6
Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	8
Scores secondaires de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	9
Indice de santé mentale <sup>MC</sup> (par province)	14
Données démographiques	15
Emploi	15
Fonds d'urgence	15
Indice de santé mentale <sup>MC</sup> (secteur d'activité)	17
Score de Variation du stress mental	18
Variation du stress mental (en pourcentage)	19
Données démographiques	20
Facteurs géographiques	20
Emploi	20
Variation du stress mental (secteur d'activité)	22
Pleins feux sur	23
Incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale	23
Accès à des soins de santé durant la pandémie de COVID-19	25
Relations au travail	30
Télétravail après la pandémie	32
Aperçu de l'Indice de santé mentale <sup>MC</sup>	34
Méthodologie	34
Calculs	35
Données et analyses supplémentaires	35



## Commentaire : La santé mentale durant la pandémie

On reconnaît depuis longtemps que la santé mentale favorise la santé, l'engagement des employés et leur productivité. Depuis la déclaration du premier cas de COVID-19 au Canada en janvier 2020, nous avons vécu **une année marquée par des changements constants et imprévisibles**. L'importance de la santé mentale, de la résilience et du mieux-être a été amplifiée alors que les crises économiques et sociales, en plus de la pandémie de COVID-19, ont bouleversé les Canadiens à tel point que les effets se feront sentir pendant des générations.

Il va sans dire que les événements de la dernière année nous ont incités à faire preuve d'empathie et de souplesse, et à approfondir nos connaissances du monde numérique. Nous sommes plus que jamais sensibilisés à l'importance de la santé mentale. **L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) fournit de l'information cruciale sur l'état de santé mentale de la population active et sur la façon dont cette population compose avec les réalités de cette période sans précédent.**

L'ISM d'avril 2020 a montré les répercussions extraordinaires de la pandémie, avec une baisse majeure des scores liés à la santé mentale et à la productivité. Au début de la pandémie, les gens tentaient de comprendre leur nouvelle réalité; les travailleurs de première ligne, les autorités sanitaires et les responsables de la santé publique ont multiplié les efforts pour atteindre un objectif précis – sauver des vies en limitant la prolifération de la COVID-19. Nous avons vu des gestionnaires de personnel qui devaient, par nécessité, gérer les changements touchant leur entreprise ainsi que l'anxiété des membres de leur équipe, en plus de leur situation personnelle. Nous avons constaté par la suite de telles répercussions sur la santé mentale des gestionnaires que ceux-ci obtiennent maintenant, à ce chapitre, des scores inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires. En outre, plus de gestionnaires, que de participants qui ne sont pas gestionnaires, disent souhaiter quitter leur emploi en raison du stress accru au travail. Il y a donc de grandes inquiétudes à avoir sur le plan des affaires alors que le travail des gestionnaires est plus important que jamais à l'aube de la réintégration des bureaux et à un moment où nous redéfinissons nos entreprises et nos milieux de travail.



Lorsque nous examinons les événements survenus peu après le début de la pandémie de COVID-19, il n'est pas surprenant que nous ayons dû modifier notre façon de penser, de travailler et de vivre. Les pertes, les bouleversements et les changements de la dernière année ont entraîné **une hausse exponentielle du risque d'épuisement professionnel au sein de la population active.**

Essuyant des pertes d'emplois et des difficultés économiques dans une proportion extraordinaire, les femmes figurent parmi les groupes les plus touchés par la pandémie. **En un an, la situation a mis un frein à trois décennies d'augmentation de la participation des femmes au marché du travail, alors que bon nombre d'entre elles ont été contraintes de quitter la population active afin de prendre soin de leurs enfants<sup>1</sup>.** 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 durant la dernière année.

Bon nombre de nos restaurants et magasins de quartier préférés ont fermé, alors que plusieurs autres luttent pour leur survie. Nous avons constaté également une hausse marquée de la nouvelle économie du Web, alors que pratiquement toutes les entreprises s'adaptent aux nouvelles habitudes des consommateurs en prenant le virage numérique.

En raison des efforts extraordinaires déployés à l'échelle mondiale et à des collaborations sans précédent, **des vaccins ont été mis au point à une vitesse record**, alors que l'usage de cinq vaccins a été approuvé à l'échelle mondiale et que plus de 150 vaccins sont à l'étape des essais ou du développement préclinique.

Non seulement les crises économiques et sanitaires en lien avec la pandémie ont entraîné des changements profonds pour les Canadiens, mais, **en 2020, les enjeux de justice sociale ont décuplé l'attention** portée au mouvement Black Lives Matter (la vie des Noirs compte), nous incitant à prendre conscience des inégalités raciales systémiques présentes dans tous les aspects de la vie, ainsi qu'à la forte hausse du racisme anti-Asiatiques.

Encore maintenant, nous constatons de la frustration et des perturbations. Ces perturbations, les changements et les pertes s'accumulent depuis maintenant plus d'un an, et cela devrait se poursuivre. La plupart des gens conviennent que la période qui suivra la pandémie sera bien

<sup>1</sup> Recherche économique RBC : <https://leadershipavise.rbc.com/les-canadiennes-continuent-de-quitter-la-population-active/>



différente de notre réalité d'avant, et on ne connaît toujours pas l'ampleur de ses effets à long terme sur notre santé mentale collective. Cette période de stress indu qui perdure pose le plus grand risque à ce point-ci, menaçant de compromettre davantage notre santé mentale à moins d'y porter une attention importante et ciblée. Même si le risque est toujours bien réel, des points positifs ont émergé. De nombreuses entreprises se concentrent plus que jamais sur la santé mentale de leurs employés – de tous leurs employés, et non seulement de quelques-uns – en cherchant à déstigmatiser les problèmes de santé mentale, à faire preuve d'empathie et à promouvoir les ressources. L'ISM montre que les employés qui bénéficient de tels services auprès de leur employeur obtiennent un score de santé mentale plus élevé. Cela prouve clairement et hors de tout doute que les risques importants auxquels nous faisons face aujourd'hui ne définissent pas nécessairement notre avenir.



## Principales conclusions d'avril 2020 à mars 2021

- **Le mois de mars 2021 marque le douzième mois consécutif où l'on constate une détérioration de la santé mentale.** Depuis le mois d'avril, la santé psychologique en général des Canadiens s'est détériorée comparativement au score de référence antérieur à 2020.
- Le **stress mental** s'est accru pendant 12 mois consécutifs. Un plus grand nombre de participants ont signalé une hausse, plutôt qu'une baisse, de leur stress mental d'un mois à l'autre.
- Les **finances** et l'**isolement** sont les principaux facteurs influençant l'état de santé mentale des participants. Ceux qui n'ont pas de fonds d'urgence, en particulier, ont un score de santé mentale plus bas.
- La **disparité entre les sexes** est claire alors que les femmes affichent constamment une santé mentale en baisse par rapport à celle des hommes, ainsi qu'un stress mental plus grand.
- Les **étudiants** affichent toujours le score de santé mentale le plus faible.
- La **disparité en fonction de l'âge** est flagrante alors que les scores de santé mentale augmentent constamment en fonction de l'âge.
- Les **angoisses par rapport à la vie personnelle** dépassent les préoccupations liées aux finances et à la vie professionnelle plus tard dans la pandémie. Les Canadiens ont de la difficulté à s'adapter à leur nouvelle routine en raison des restrictions et de l'isolement.
- Les **jeunes** changent leurs priorités pour se concentrer davantage sur leur santé mentale. Ces priorités varient selon les générations, alors que les participants de 20 à 29 ans sont deux fois plus enclins à se concentrer sur leur santé mentale comparativement aux répondants de 60 ans et plus.
- La **santé mentale des enfants** est une source d'inquiétude pour les parents de jeunes enfants et d'adultes.
- Les **parents** obtiennent toujours des scores de santé mentale moins élevés que les participants qui n'ont pas d'enfant.
- Les **participants en emploi dont le salaire a été réduit ou dont les heures de travail ont été réduites** depuis le début de la pandémie ont une moins bonne santé mentale et un plus grand stress mental que les participants qui ont perdu leur emploi et ceux dont la situation d'emploi n'a pas changé.



- Il existe une forte corrélation entre le **soutien offert de l'employeur** et la santé mentale. La perception qu'a une personne de la façon dont son employeur répond aux besoins en santé mentale des employés est fortement liée à sa santé mentale.
- Il y a eu des répercussions sur la **productivité**. Les employés trouvent plus difficile de se motiver à travailler et de se concentrer au travail.
- De nombreux Canadiens envisagent un **changement de carrière**. Environ un quart d'entre eux songent à un tel changement même si leur employeur gère bien la pandémie.
- La **stigmatisation** est un problème. Les Canadiens craignent que leurs perspectives de carrière soient limitées si leur employeur savait qu'ils ont un problème de santé mentale. Cela s'observe particulièrement chez les jeunes.
- Les Canadiens se font du **souci pour leurs collègues** alors qu'ils constatent les effets de la pandémie sur les autres.
- La **santé et sécurité** est bien gérée par la majorité des organisations, selon leurs employés.
- L'accès aux **soins de santé physique et mentale** a diminué durant la pandémie. La principale raison pour laquelle les gens n'obtiennent pas les soins dont ils ont besoin est qu'ils ne veulent pas consulter un fournisseur en personne.
- Il y a une forte corrélation entre la **prise de conscience du racisme anti-Noirs** et la santé mentale des Noirs. La période de prise de conscience la plus intense et la réponse au racisme anti-Noirs ont correspondu avec une détérioration des scores de santé mentale des Canadiens noirs.
- Il est peu probable que les participants reprennent les mêmes **habitudes de consommation** qu'avant la pandémie. Les préoccupations relatives à la sûreté, à la sécurité d'emploi et au risque financier changeront ces habitudes après la pandémie.
- La **fidélité envers les marques** dépend de la manière dont les consommateurs sont traités et de la réponse des marques aux enjeux de justice sociale.





## Faits saillants du mois de mars

**Le mois de mars 2021 marque le douzième mois consécutif où l'on constate une détérioration de la santé mentale des Canadiens.** L'état actuel de la santé mentale se situe à **onze points sous le score de référence antérieur à la pandémie** et indique que la détresse actuelle de la population active est similaire à celle d'un pour cent des travailleurs canadiens les plus en détresse avant 2020.

**La proportion des participants qui rapportent plus de stress que durant le mois antérieur (23 pour cent) est presque égale à celle du mois précédent,** alors que la proportion de ceux qui rapportent éprouver moins de stress n'est que de 5 pour cent. Si le niveau de stress mental pour la majorité des participants (72 pour cent) n'a pas changé par rapport au mois précédent, le niveau de stress demeure élevé, même pour ce groupe, en raison de l'accumulation de stress au fil des mois depuis le début de la pandémie. Compte tenu de la résurgence récente du nombre de cas de variants dans plusieurs régions du pays et des restrictions qui en résultent, cette tension persistera probablement jusqu'à ce qu'une proportion suffisante de la population canadienne soit vaccinée.

**Depuis le mois d'avril, la santé psychologique en général s'est détériorée.** Malgré la modeste amélioration constatée en juillet, en septembre et en février, la santé psychologique des Canadiens continue de se détériorer. En mars, le score de risque de santé psychologique des Canadiens est inférieur de 3,5 points à celui d'avril 2020, et se situe au niveau le plus bas depuis le lancement de l'Indice.

**Il se dessine des différences marquées entre les provinces en ce qui a trait aux scores de santé mentale jusqu'à maintenant.** Malgré une baisse de 1,2 point par rapport au mois précédent, Terre-Neuve-et-Labrador enregistre encore une fois le score de santé mentale le plus élevé parmi les provinces, tandis que l'Alberta obtient le score le plus bas pour le troisième mois consécutif.

**Pour le dixième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-25,8) et enregistrent la plus forte augmentation de leur stress mental.**

Un score positif à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> 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<sup>MC</sup> 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.

---





Les finances sont un facteur important de la santé mentale. **Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence sont deux fois plus susceptibles que ceux qui en ont un de signaler une incidence négative sur leur santé mentale.**

**Les gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles que les participants qui ne sont pas gestionnaires de rapporter une incidence négative sur leur santé mentale**, mais ils sont deux fois plus susceptibles que les participants qui ne sont pas gestionnaires de rapporter une amélioration de leur relation avec leur supérieur hiérarchique.

En septembre 2020, nous rapportions que 29 pour cent des participants affirmaient que la COVID-19 les dissuadait d'accéder à des soins pour un problème de santé physique.

Six mois plus tard, **près d'un tiers des participants (30 pour cent) sont moins enclins à obtenir des soins pour un problème de santé physique et ce groupe enregistre le score de santé mentale le plus faible (-22,4)**. Pour plus d'un tiers (35 pour cent), la raison est qu'ils ne souhaitent pas consulter un fournisseur de soins de santé en personne, tandis que près d'un quart (22 pour cent) disent qu'obtenir des soins pour un problème de santé physique n'est pas une priorité pour eux.

De plus, en septembre, nous avons rapporté que 24 pour cent des participants se disaient **moins enclins à consulter pour un problème de santé mentale depuis le début de la pandémie**. Ce chiffre a légèrement reculé à 22 pour cent. Ce groupe présente le score de santé mentale le moins favorable (-26,5) et la principale raison pour laquelle ils n'obtiennent pas de soins est qu'ils ne souhaitent pas consulter un fournisseur en personne.

En décembre, le magazine Forbes affirmait que la pandémie avait occasionné la plus grande expérience de télétravail de l'histoire<sup>2</sup>. Les politiques en matière de télétravail devraient être réévaluées après la pandémie puisque certains employeurs songent maintenant à ce que leurs employés fassent du télétravail à temps partiel ou à temps plein. **Près des deux tiers (65 pour cent) des participants veulent profiter de la souplesse offerte par le télétravail une fois la pandémie terminée, et près de quatre sur dix (38 per cent) croient que leur employeur leur donnera la possibilité de choisir de travailler de la maison.**

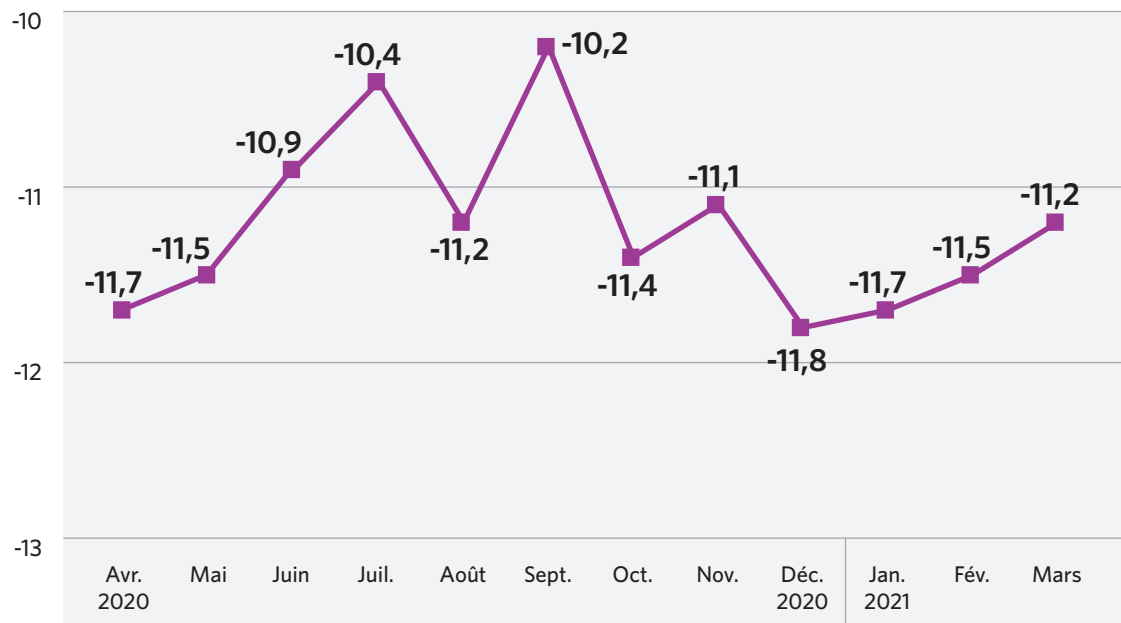
2 Why Has The Great Work-From-Home Experiment Been So Successful?, Forbes, <https://www.forbes.com/sites/forbes-techcouncil/2020/12/11/why-has-the-great-work-from-home-experiment-been-so-successful/?sh=75366d3c28c7>, 2020.



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

L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) est une mesure de la variation comparativement au score de référence de la santé mentale et du risque.<sup>3</sup> **L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> global pour mars 2021 s'établit à -11 points.** Une diminution de 11 points par rapport au score de référence antérieur à la COVID-19 reflète une population dont la santé mentale est semblable au un pour cent le plus en détresse de la population de référence.

Mois actuel Mars 2021 :	<b>-11</b>	Février 2021 :	-12
----------------------------	------------	----------------	-----



En mars, et ce pour un douzième mois consécutif, l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> montre que l'état de santé mentale des Canadiens est précaire.

<sup>3</sup> Le score de référence tient compte des données recueillies en 2017, 2018 et 2019.



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

Le score secondaire de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> le plus faible correspond à la mesure du risque de dépression (-13,1), suivie de la mesure de l'anxiété (-12,7), de la productivité (-12,2), de l'isolement (-12,0), de l'optimisme (-11,9) et de la santé psychologique en général (-3,9). La mesure du risque correspondant au meilleur score de santé mentale, et la seule mesure supérieure au score de référence est celle du risque financier (4,0).

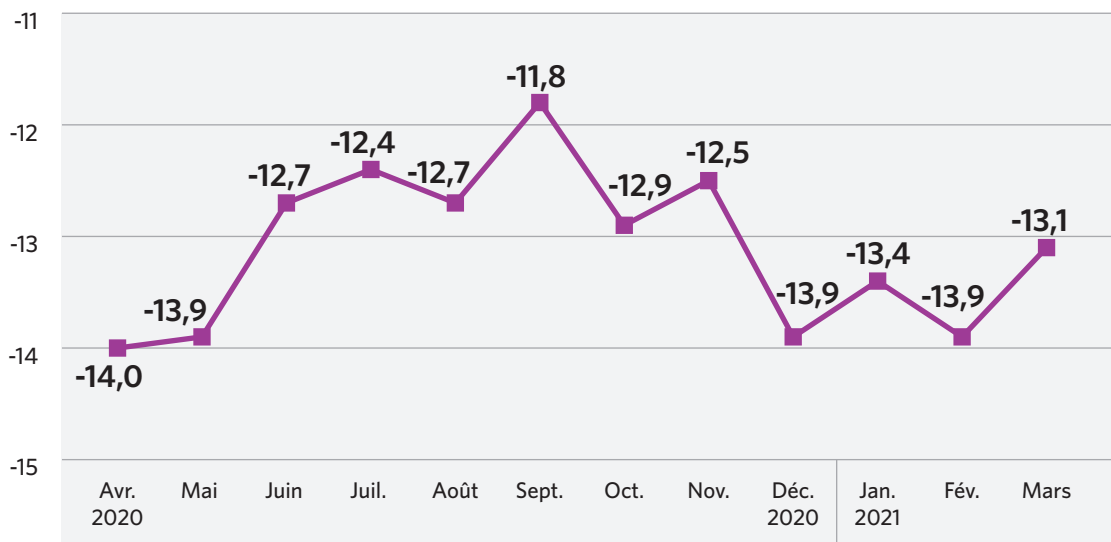
- Les scores relatifs à l'anxiété et à la santé psychologique en général ont reculé depuis février.
- Les scores relatifs à la dépression et à l'optimisme ont connu la plus forte hausse par rapport au mois précédent, affichant une hausse de 0,8 point.
- Le score relatif au risque financier est identique à celui de février 2021, soit 4,0 points; il demeure le plus fort parmi les scores secondaires, et est supérieur au score de référence antérieur à 2020.

Scores secondaires de l'ISM <sup>4</sup>	Mars 2021	Février 2021
Dépression	-13,1	-13,9
Anxiété	-12,7	-12,6
Productivité	-12,2	-12,3
Isolement	-12,0	-12,1
Optimisme	-11,9	-12,7
Santé psychologique	-3,9	-3,7
Risque financier	4,0	4,0

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



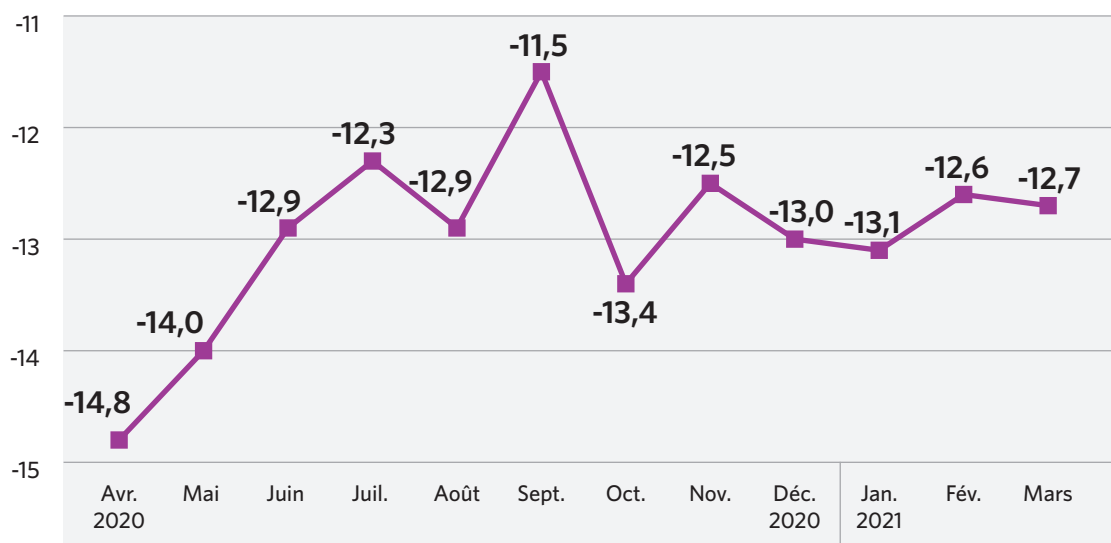
### Dépression



### Dépression

Après celui de l'anxiété, le score relatif à la dépression est le plus faible parmi les scores secondaires relatifs à la santé mentale. Après avoir augmenté entre avril et septembre, il a baissé de façon marquée en octobre (-12,9), décembre (-13,9) et février (-13,9) pour se rapprocher du score le plus bas enregistré en avril 2020 (-14,0). Malgré une augmentation de près d'un point de février à mars, le score relatif à la dépression se situe toujours à 13 points sous le score de référence antérieur à 2020.

### Anxiété

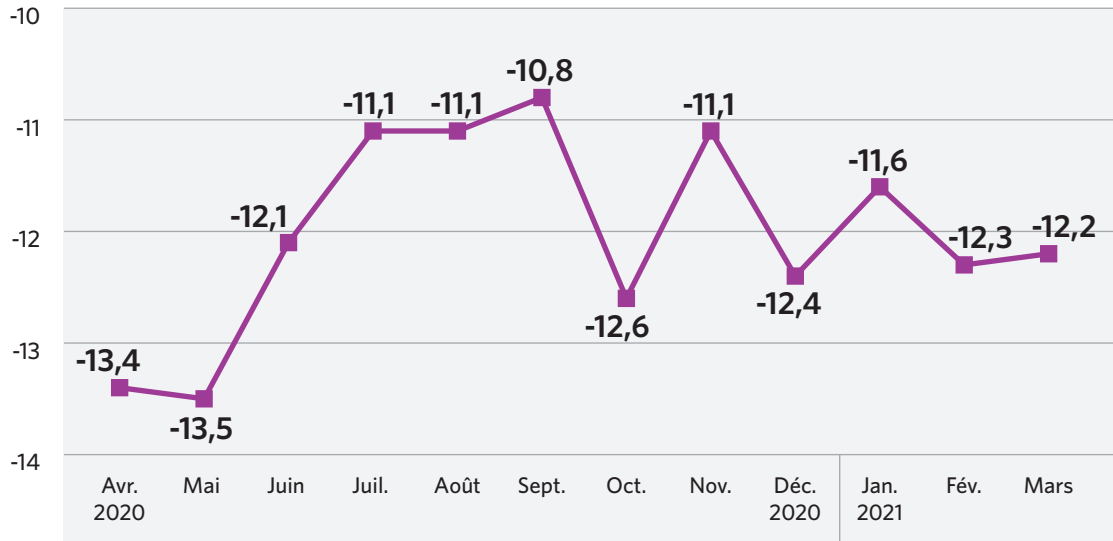


### Anxiété

Le plus faible des scores secondaires de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> au lancement de l'ISM en avril 2020 était celui relatif à l'anxiété. Celui-ci a augmenté graduellement depuis pour atteindre un sommet en septembre (-11,5). Une chute marquée a été observée en octobre (-13,4), suivie de faibles variations de novembre à mars. Même s'il s'est amélioré de 2,1 points depuis avril 2020, le score relatif à l'anxiété s'établit toujours, en mars 2021, à près de 13 points (-12,7) sous le score de référence antérieur à la pandémie.



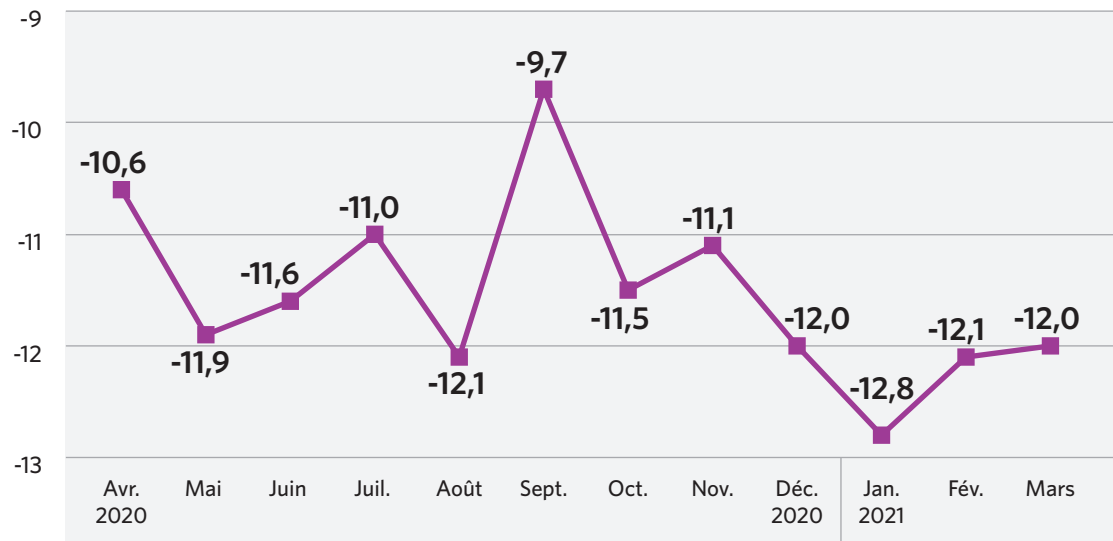
### Productivité



### Productivité

La santé mentale des Canadiens a une incidence importante sur leur productivité. Au lancement de l'ISM en avril 2020, le score relatif à la productivité se situait à plus de 13 points sous le score de référence. Malgré des améliorations jusqu'à septembre, il a fluctué dans les mois qui ont suivi. En mars 2021, le score relatif à la productivité (-12,2) demeure bien inférieur au score de référence antérieur à 2020.

### Isolement

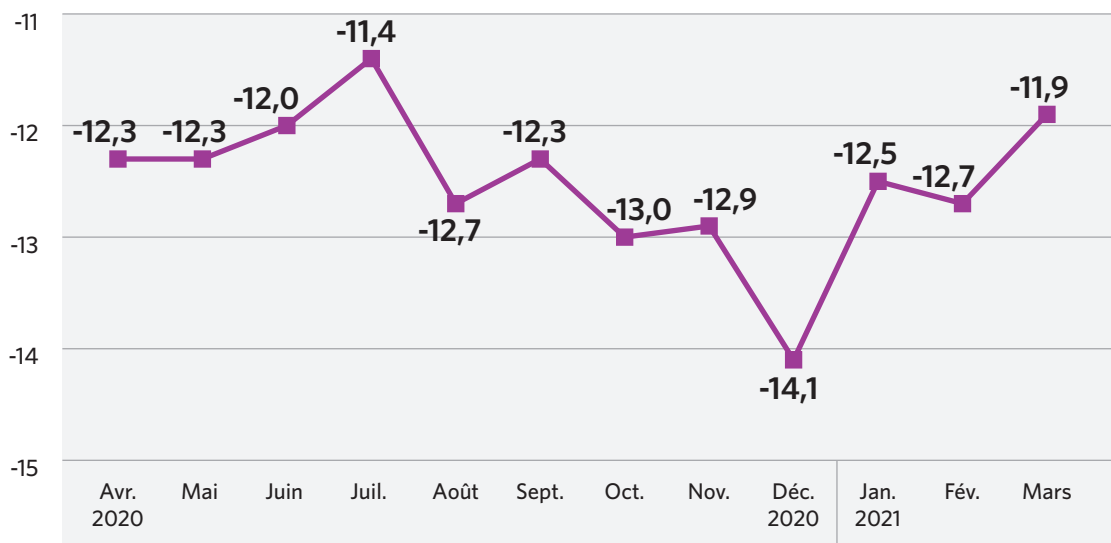


### Isolement

Les scores relatifs à l'isolement ont été inégaux entre avril 2020 et mars 2021. Depuis son sommet en septembre (-9,7), le score a reculé pour atteindre un creux de -12,8 en janvier 2021. En mars, il se situe à 12 points sous le score de référence antérieur à la pandémie et à 1,4 point sous sa valeur au moment du lancement de l'ISM.



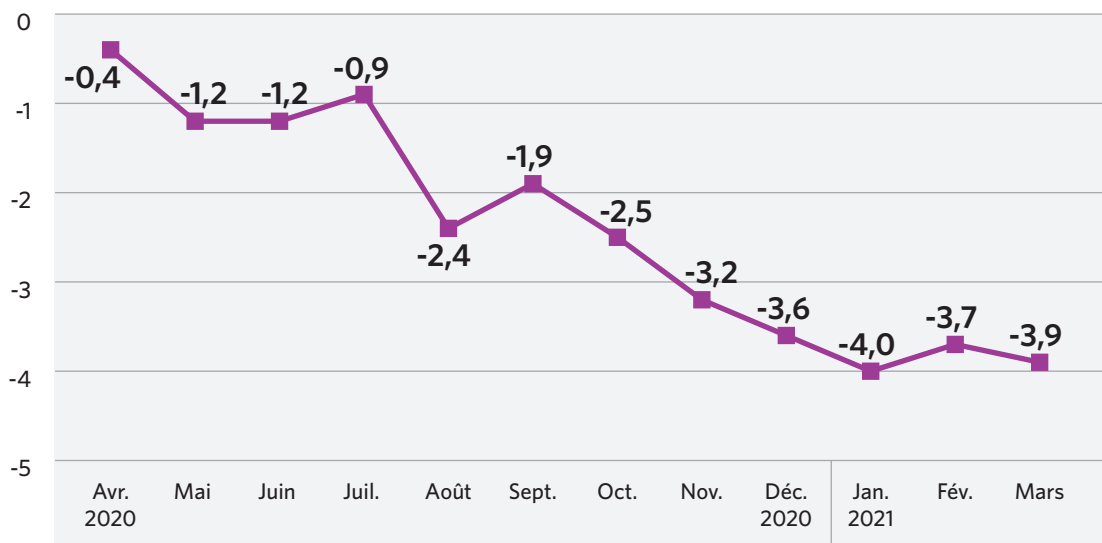
### Optimisme



### Optimisme

Depuis avril, les scores relatifs à l'optimisme sont demeurés bien en deçà du score de référence. Malgré quelques mois d'amélioration modeste, dont un sommet en juillet (-11,4), le niveau d'optimisme demeure faible. Après 12 mois, le score de mars 2021 (-11,9) se situe à 0,4 point au-dessus de sa valeur de départ en avril 2020 (-12,3).

### Santé psychologique en général

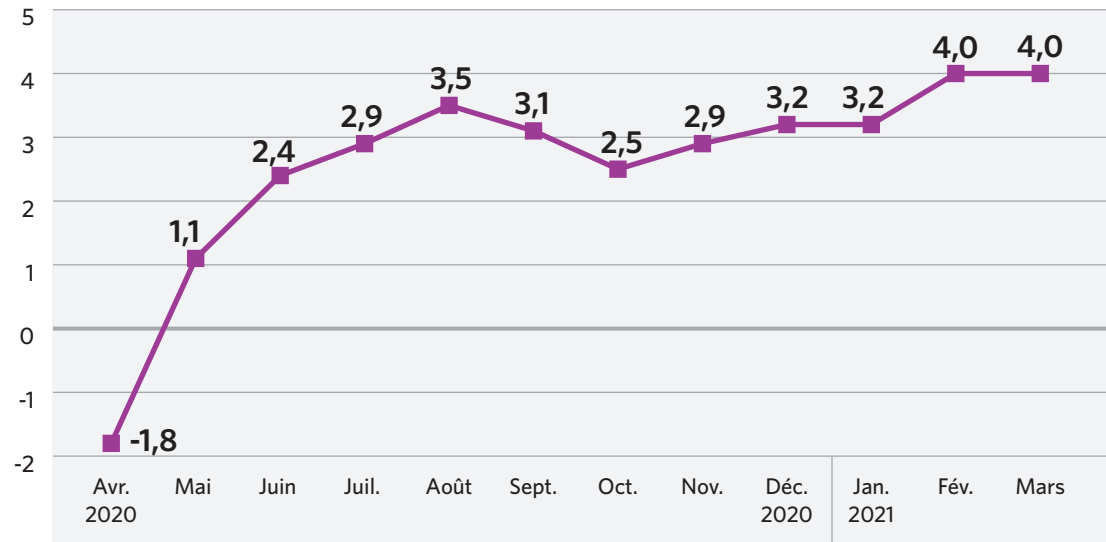


### Santé psychologique en général

Malgré de légères améliorations en juillet et en septembre 2020, ainsi qu'en février 2021, la santé psychologique des Canadiens s'est détériorée. En mars, nous constatons une légère baisse du score relatif à la santé psychologique par rapport au résultat de février (-3,9) qui se rapproche de son point le plus bas (4,0) enregistré en janvier 2021.



### Risque financier



### Risque financier

Le score relatif au risque financier s'est amélioré de 5,8 points par rapport à son score le plus bas (-1,8), au lancement de l'ISM, pour atteindre son sommet de 4,0, enregistré pour la première fois en février 2021, puis de nouveau en mars. Depuis mai, le score relatif au risque financier est supérieur au score de référence antérieur à 2020.



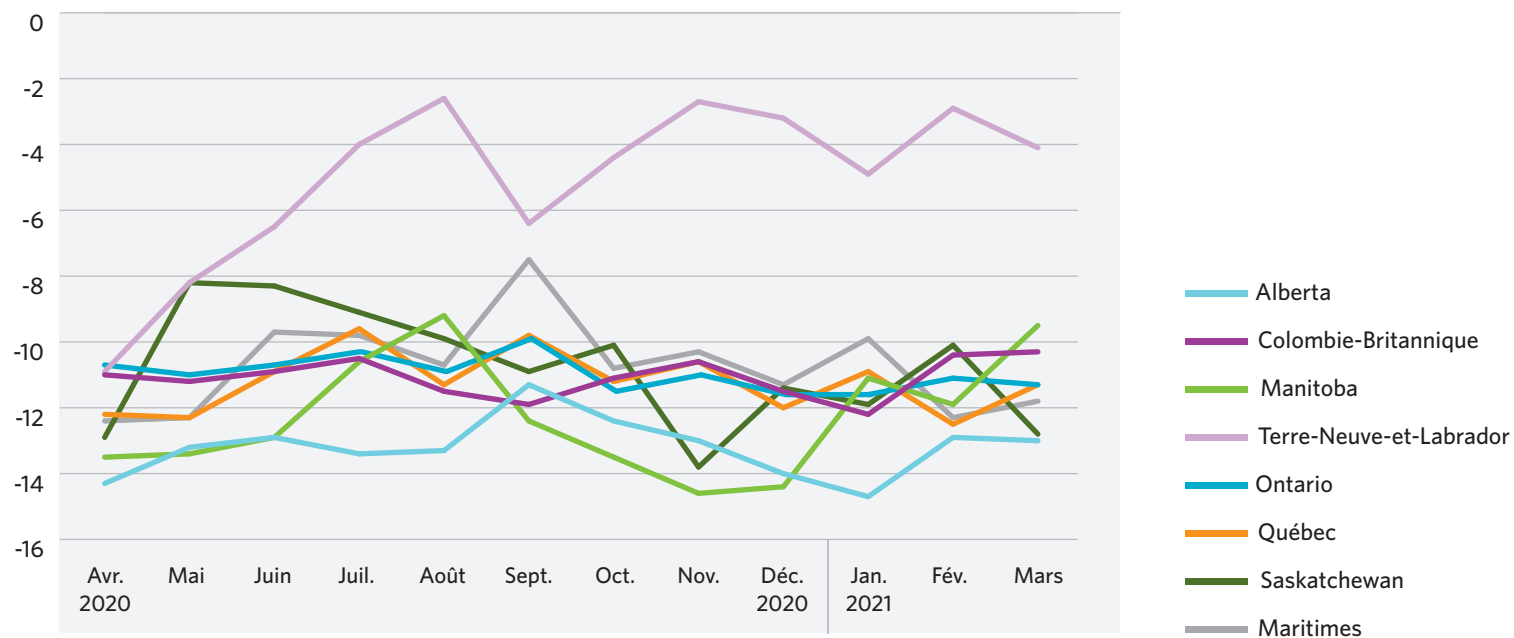


# Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (par province)

Les scores de santé mentale provinciaux ont montré une amélioration générale entre avril et juillet 2020, mais on a constaté une détérioration dans plusieurs régions en juillet et en août. Depuis août, ces scores sont inégaux d'un mois à l'autre.

- Malgré une baisse de 1,2 point par rapport au mois précédent, Terre-Neuve-et-Labrador enregistre encore le score de santé mentale le plus élevé parmi les provinces.
- Pour le troisième mois consécutif, l'Alberta obtient le score le plus bas.

## Scores à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> des provinces canadiennes





## Données démographiques

- Depuis le lancement de l'ISM, nous constatons que les scores de santé mentale des femmes sont beaucoup plus bas que ceux des hommes. En mars 2021, le score de santé mentale des femmes est de -13,1, comparativement à -9,4 pour les hommes.
- En douze mois consécutifs de résultats de l'ISM, nous voyons que les scores de santé mentale s'améliorent en fonction de l'âge.
- Nous constatons des différences entre le score de santé mentale des parents et celui des participants qui n'ont pas d'enfant depuis avril. C'est toujours le cas en mars 2021, puisque cet indicateur est moins élevé pour les participants qui ont au moins un enfant (-13,4) que pour celles qui n'ont pas d'enfant (-10,4).

## Emploi

- Dans l'ensemble, 5 pour cent des participants sont sans emploi et 17 pour cent rapportent une réduction de leur salaire ou de leurs heures de travail.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit par rapport au mois précédent ont le plus faible score de santé mentale (-22,3), suivis des participants dont les heures ont été réduites par rapport au mois précédent (-18,1) et de ceux qui sont sans emploi (-16,5).
- Les scores de santé mentale des gestionnaires (-12,5) sont inférieurs à ceux des participants qui ne sont pas gestionnaires (-10,2).
- Les participants qui se décrivent comme travailleurs autonomes ou propriétaires uniques ont le score de santé mentale le plus élevé (-7,7).
- Les participants qui travaillent pour des entreprises comptant entre 101 et 500 employés ont le score de santé mentale le plus faible (-13,0).

## Fonds d'urgence

- Les participants qui n'ont pas de fonds d'urgence obtiennent de nouveau un score de santé mentale plus faible (-24,0) que l'ensemble du groupe. Ceux qui ont un fonds d'urgence obtiennent un score de santé mentale moyen de -6,6.



Situation d'emploi	Mars 2021	Fév. 2021
<b>En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)</b>	<b>-9,5</b>	<b>-10,1</b>
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	-18,1	-15,8
<b>En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)</b>	<b>-22,3</b>	<b>-19,7</b>
Présentement sans emploi	-16,5	-14,9
Groupe d'âge	Mars 2021	Fév. 2021
<b>20 à 29 ans</b>	<b>-21,6</b>	<b>-20,7</b>
30 à 39 ans	-15,8	-16,9
40 à 49 ans	-12,2	-12,1
50 à 59 ans	-8,4	-8,2
<b>60 à 69 ans</b>	<b>-4,6</b>	<b>-5,5</b>
Nombre d'enfants	Mars 2021	Fév. 2021
Aucun	-10,4	<b>-10,4</b>
<b>1 enfant</b>	<b>-14,2</b>	<b>-14,8</b>
2 enfants	-12,9	-12,6
<b>3 enfants ou plus</b>	<b>-8,6</b>	-12,7
Province	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Alberta</b>	<b>-13,0</b>	<b>-12,9</b>
Colombie-Britannique	-10,3	-10,4
Manitoba	-9,5	-11,9
<b>Terre-Neuve-et-Labrador</b>	<b>-4,1</b>	<b>-2,9</b>
Maritimes	-11,8	-12,3
Québec	-11,3	-12,5
Ontario	-11,3	-11,1
Saskatchewan	-12,8	-10,1

Sexe	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Homme</b>	<b>-9,4</b>	<b>-9,6</b>
<b>Femme</b>	<b>-13,1</b>	<b>-13,4</b>
Revenu du ménage	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Moins de 30 k\$/année</b>	<b>-21,9</b>	<b>-19,3</b>
30 k\$ à <60 k\$/année	-14,8	-15,6
60 k\$ à <100 k\$/année	-12,2	-12,1
100 k\$ à <150 k\$/année	-8,7	-8,5
<b>150 k\$ ou plus</b>	<b>-3,8</b>	<b>-4,8</b>
Taille de l'effectif	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Travailleur autonome/propriétaire unique</b>	<b>-7,7</b>	<b>-6,9</b>
2 à 50 employés	-10,4	-11,3
51 à 100 employés	-12,7	<b>-14,5</b>
<b>101 à 500 employés</b>	<b>-13,0</b>	-12,6
501 à 1000 employés	-11,7	-12,3
1001 à 5000 employés	-11,1	-12,1
5001 à 10000 employés	-10,1	-10,5
Plus de 10000 employés	-10,5	-9,3
Gestionnaire	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Gestionnaire</b>	<b>-12,5</b>	<b>-12,2</b>
<b>Non-gestionnaire</b>	<b>-10,2</b>	<b>-10,9</b>

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

## Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (secteur d'activité)

Pour le dixième mois consécutif, les étudiants à temps plein obtiennent le score de santé mentale le plus faible (-25,8). Ce score reste considérablement plus bas que les scores les plus faibles suivants, constatés chez les participants qui travaillent dans le secteur des services d'hébergement et de restauration (-15,9) et dans celui des services publics (-14,5). Les scores de santé mentale les plus élevés ce mois-ci sont observés chez les participants qui travaillent dans les secteurs de l'exploitation minière, pétrolière et gazière (-6,3); de l'agriculture, de la foresterie, de la pêche et de la chasse (-7,9); et des services professionnels, scientifiques et techniques (-8,2). Les scores de santé mentale des participants qui travaillent dans les secteurs de la gestion de sociétés et d'entreprises, de l'information et de la culture, ainsi que des arts, spectacles et loisirs ont connu la plus grande amélioration par rapport au mois précédent.

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

Secteur d'activité	Mars 2021	Février 2021	Amélioration
Gestion de sociétés et d'entreprises	-12,2	-17,6	5,4
Information et culture	-12,4	-16,6	4,2
Arts, spectacles et loisirs	-12,3	-16,4	4,1
Transport et entreposage	-10,6	-13,1	2,5
Étudiant à temps plein	-25,8	-27,8	2,1
Soins de santé et assistance sociale	-11,5	-12,6	1,1
Exploitation minière, pétrolière et gazière	-6,3	-7,3	1,0
Services d'hébergement et de restauration	-15,9	-16,6	0,8
Services immobiliers, de location et de location à bail	-10,5	-11,2	0,7
Services professionnels, scientifiques et techniques	-8,2	-8,7	0,5
Services publics	-14,5	-15,0	0,5
Autres services (sauf les administrations publiques)	-8,9	-9,4	0,5
Finance et assurances	-12,9	-13,0	0,1
Fabrication	-10,3	-10,2	-0,1
Services d'enseignement	-13,1	-12,7	-0,4
Construction	-10,8	-10,3	-0,5
Commerce de détail	-12,4	-11,6	-0,8
Autre	-9,8	-8,8	-0,9
Commerce de gros	-10,9	-9,9	-1,0
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	-7,9	-6,5	-1,3
Administrations publiques	-9,1	-7,5	-1,6
Automobile	-12,9	-9,0	-3,9

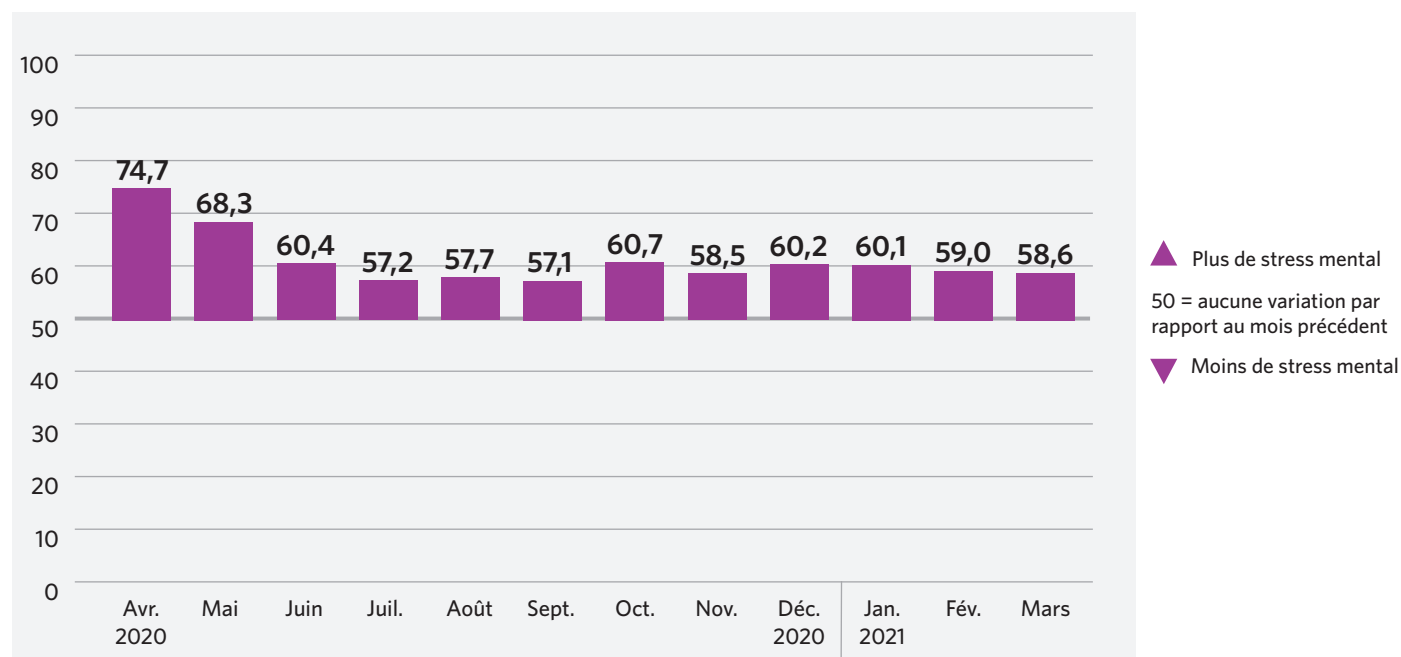


## Score de Variation du stress mental

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 mars 2021 s'établit à 58,6.** Il signale une nette augmentation du stress mental par rapport au mois précédent. Le score VarStressM a reculé (ce qui signifie que les participants sont moins stressés mentalement) d'un mois à l'autre jusqu'en septembre 2020, et le recul s'est stabilisé en juillet. Depuis octobre, le score a varié d'un mois à l'autre, mais il est demeuré au-dessus de son creux de l'été 2020.

Le score actuel indique que 23 pour cent des participants ressentent un plus grand stress mental qu'au mois précédent, alors que 5 pour cent en ressentent moins. L'augmentation continue du stress mental depuis le lancement de l'ISM il y a douze mois dénote une accumulation de pression importante dans la population canadienne.

Mois actuel Mars 2021 :	<b>58,6</b>	Février 2021 :	59,0
----------------------------	-------------	----------------	------

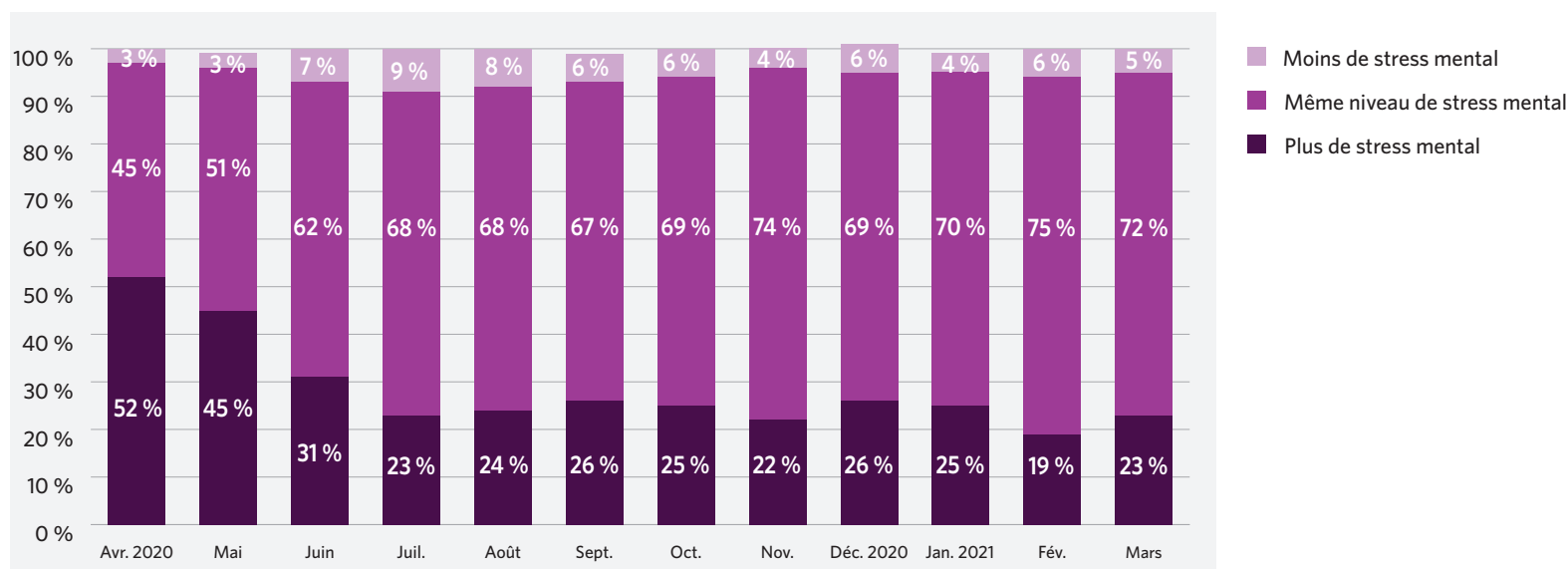




## Variation du stress mental (en pourcentage)

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. Depuis le lancement de l'ISM il y a douze mois, le pourcentage de participants disant ressentir un plus grand stress mental que le mois précédent a connu une baisse constante; toutefois, les données montrent que cette baisse est trop négligeable pour faire passer le score global de Variation du stress mental sous la barre de 50 (un score inférieur à 50 indiquant une diminution par rapport au mois précédent). Comme la proportion de participants qui ressentent un niveau comparable ou plus élevé de stress comparativement au mois précédent continue d'excéder largement la proportion de participants rapportant moins de stress mental, on peut supposer que les effets d'un stress important persisteront au sein de la population et que l'atteinte d'un niveau de stress plus soutenable et plus sain en sera compromise. En avril 2020, 54 pour cent des participants ont indiqué que leur stress mental avait augmenté. Bien que ce chiffre ait baissé chaque mois pour atteindre 23 pour cent en mars 2021, 72 pour cent des participants disent actuellement ressentir le même niveau de stress et seulement 5 pour cent affirment être moins stressés mentalement.

### Variations du stress mental par mois





## Données démographiques

- En douze mois consécutifs de résultats de l'ISM, nous constatons que les participants les plus jeunes connaissent une plus forte augmentation du stress mental comparativement aux répondants plus âgés.
- Depuis le lancement de l'ISM, nous voyons que l'augmentation du stress mental est plus grande chez les femmes que chez les hommes. En mars 2021, le score de variation du stress mental est de 60,3 chez les femmes et de 56,9 chez les hommes.

## Facteurs géographiques

- L'augmentation de stress la plus marquée d'un mois à l'autre touche les participants qui habitent en Alberta (61,5), suivis des résidents de l'Ontario (59,3), du Québec (58,0) et de Terre-Neuve-et-Labrador (57,6).
- Même les participants qui habitent dans des provinces où l'augmentation du stress mental était moindre ont connu des hausses importantes, notamment en Colombie-Britannique (57,2), au Manitoba (56,9), en Saskatchewan (56,8), et dans les Maritimes (56,0).

## Emploi

- La plus forte augmentation du stress mental est observée chez les participants en emploi dont le salaire a été réduit (64,3), suivies de celles dont les heures ont été réduites (62,3) comparativement aux participants sans emploi (57,2) et aux participants en emploi dont le salaire ou les heures n'ont pas changé (57,9).
- La plus importante augmentation du stress mental est observée parmi les gestionnaires (61,0) alors que les participants qui ne sont pas gestionnaires connaissent une hausse modeste de leur stress mental (57,4).





Situation d'emploi	Mars 2021	Fév. 2021
En emploi (aucun changement d'heures ou de salaire)	57,9	<b>58,0</b>
En emploi (moins d'heures que le mois dernier)	62,3	62,4
<b>En emploi (salaire réduit par rapport au mois dernier)</b>	<b>64,3</b>	<b>64,7</b>
<b>Présentement sans emploi</b>	<b>57,2</b>	60,0

Groupe d'âge	Mars 2021	Fév. 2021
<b>20 à 29 ans</b>	<b>64,6</b>	<b>61,5</b>
30 à 39 ans	61,1	60,8
40 à 49 ans	60,0	59,9
50 à 59 ans	57,0	<b>57,3</b>
<b>60 à 69 ans</b>	<b>54,0</b>	57,9

Nombre d'enfants	Mars 2021	Fév. 2021
Aucun	57,6	<b>58,1</b>
1 enfant	61,5	<b>61,6</b>
<b>2 enfants</b>	<b>61,7</b>	59,9
<b>3 enfants ou plus</b>	<b>55,3</b>	59,4

Province	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Alberta</b>	<b>61,5</b>	<b>60,6</b>
Colombie-Britannique	57,2	56,3
Manitoba	56,9	58,2
Terre-Neuve-et-Labrador	57,6	<b>50,9</b>
<b>Maritimes</b>	<b>56,0</b>	58,6
Québec	58,0	57,7
Ontario	59,3	60,5
Saskatchewan	56,8	56,1

Sexe	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Homme</b>	<b>56,9</b>	<b>57,1</b>
<b>Femme</b>	<b>60,3</b>	<b>60,9</b>

Revenu du ménage	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Moins de 30 k\$/année</b>	<b>62,0</b>	<b>61,5</b>
30 k\$ à <60 k\$/année	59,1	58,5
60 k\$ à <100 k\$/année	58,6	59,0
<b>100 k\$ à &lt;150 k\$/année</b>	58,1	<b>58,2</b>
150 k\$ ou plus	<b>57,7</b>	60,4

Taille de l'effectif	Mars 2021	Fév. 2021
Travailleur autonome/ propriétaire unique	58,0	58,3
<b>2 à 50 employés</b>	<b>56,9</b>	58,1
51 à 100 employés	58,6	58,0
101 à 500 employés	58,3	59,8
<b>501 à 1000 employés</b>	<b>62,8</b>	58,2
1001 à 5000 employés	59,1	<b>62,3</b>
5001 à 10000 employés	60,2	61,8
Plus de 10000 employés	57,8	<b>56,1</b>

Gestionnaire	Mars 2021	Fév. 2021
<b>Gestionnaire</b>	<b>61,0</b>	<b>60,4</b>
<b>Non-gestionnaire</b>	<b>57,4</b>	<b>58,3</b>

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

## Variation du stress mental (secteur d'activité)

Les scores de Variation du stress mental des participants qui travaillent dans les secteurs des autres services (sauf les administrations publiques) (53,0), autre (54,6) et de l'automobile (55,9) ont reculé de façon moins marquée que durant les mois précédents, ce qui reflète une stabilisation du stress mental d'un mois à l'autre.

Les étudiants à temps plein ont connu la plus forte augmentation du stress mental (64,9), suivis par les participants qui travaillent dans les secteurs des services d'enseignement (62,9) et du commerce de gros (62,2).

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

Secteur d'activité	Mars 2021	Février 2021
Autres services (sauf les administrations publiques)	53,0	55,5
Autre	54,6	57,1
Automobile	55,9	55,4
Exploitation minière, pétrolière et gazière	55,9	60,4
Agriculture, foresterie, pêche et chasse	56,1	50,0
Construction	56,1	61,5
Fabrication	56,5	57,2
Arts, spectacles et loisirs	56,7	65,9
Transport et entreposage	57,3	56,4
Services professionnels, scientifiques et techniques	58,2	58,0
Services immobiliers, de location et de location à bail	58,7	58,5
Services d'hébergement et de restauration	59,0	59,7
Commerce de détail	59,3	58,5
Administrations publiques	59,3	58,5
Finance et assurances	59,4	58,4
Services publics	59,7	58,8
Soins de santé et assistance sociale	59,9	60,3
Information et culture	61,5	61,4
Gestion de sociétés et d'entreprises	62,0	67,2
Commerce de gros	62,2	60,0
Services d'enseignement	62,9	60,2
Étudiant à temps plein	64,9	66,7

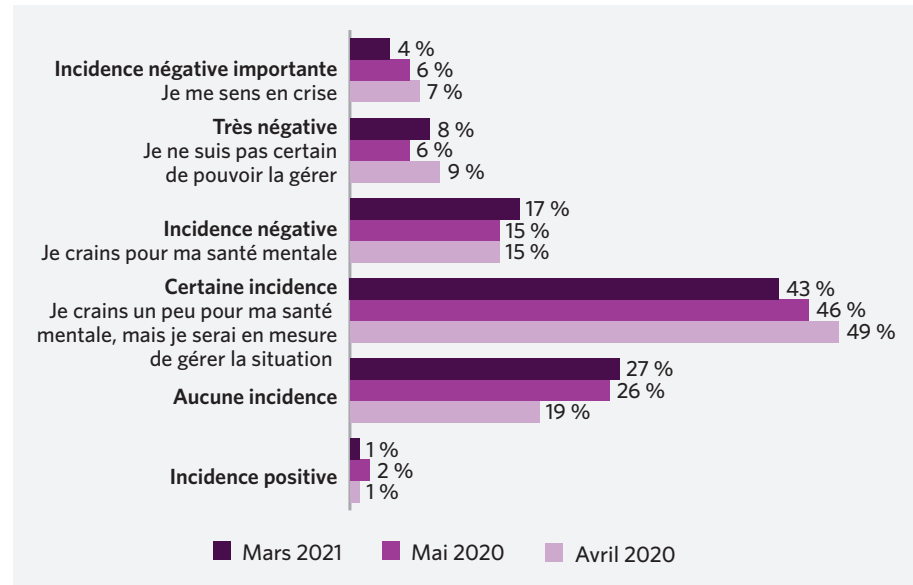
# Pleins feux sur

## Incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale

Depuis le signalement du premier cas de COVID-19 en janvier 2020, il a grandement été question de l'incidence de la pandémie sur la santé mentale. En avril 2020, au lancement de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>, nous avons demandé aux participants d'évaluer l'incidence de la pandémie sur leur santé mentale. Nous avons posé la même question en mai 2020 et, près d'un an plus tard, en mars 2021, nous leur avons posé la question de nouveau.

- Un tiers (33 pour cent) des participants disaient avoir subi une incidence négative ou importante en avril 2020; en mars 2021, 29 pour cent des participants disaient avoir subi une incidence négative ou importante sur leur santé mentale.
- La proportion de participants qui disent se sentir en crise est passée de 7 pour cent en avril 2020 à 4 pour cent en mars 2021.
- Durant les trois périodes de rapport, les scores de santé mentale les plus bas sont observés chez les participants qui rapportent une incidence importante sur leur santé mentale, puis chez ceux qui rapportent une incidence très négative ou négative.

### Incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale

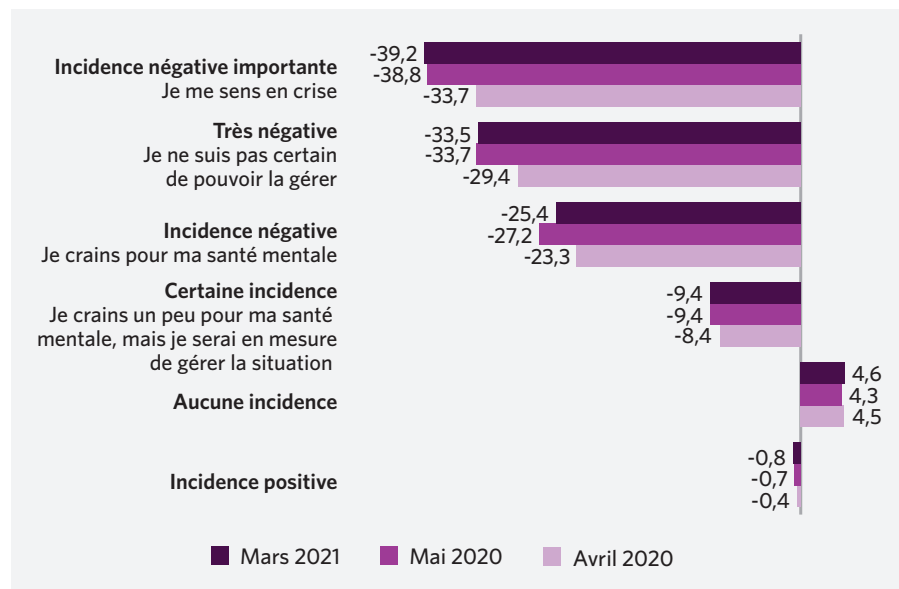




En mars 2021 :

- Les participants sans fonds d'urgence sont deux fois plus susceptibles de signaler une incidence négative sur leur santé mentale que ceux qui en ont un.
- Les participants de moins de 50 ans sont près de deux fois plus susceptibles de signaler une incidence négative sur leur santé mentale que ceux de plus de 50 ans.
- Les parents sont près de deux fois plus susceptibles de signaler une incidence négative sur leur santé mentale que les participants qui n'ont pas d'enfant.
- Les gestionnaires sont 50 pour cent plus susceptibles de signaler une incidence négative sur leur santé mentale que les participants qui ne sont pas gestionnaires.
- Les participants dont le salaire a été réduit sont deux fois plus susceptibles de signaler une incidence négative; ceux dont les heures de travail ont été réduites sont 50 pour cent plus susceptibles de signaler une incidence négative comparativement à ceux dont les heures n'ont pas changé.

### Score à l'ISM en fonction de l'incidence de la pandémie de COVID-19 sur la santé mentale



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

L'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale entre en conflit avec les comportements à adopter durant la pandémie. Afin d'atténuer les facteurs de risque d'infection par le virus, il est essentiel d'avoir un mode de vie sain et de respecter les contraintes en vigueur. De plus, composer avec des restrictions prolongées et répétées, des changements et de l'isolement exigent une résilience mentale.

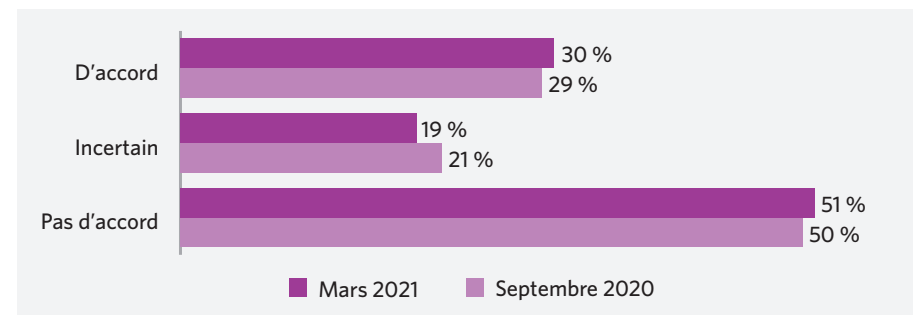
En septembre 2020, nous rapportions que 29 pour cent des participants étaient moins enclins à accéder à des soins de santé en raison d'un problème physique et que 24 pour cent des participants étaient moins enclins à consulter pour un problème de santé mentale depuis le début de la pandémie.

### Disposition à accéder à des soins pour un problème de santé physique

On a demandé aux participants s'ils étaient enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique durant la pandémie de COVID-19. Les données de mars 2021 sont similaires aux résultats obtenus en septembre 2020.

- Plus de la moitié des participants (51 pour cent) sont enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus favorable (-3,0).
- Près du tiers (30 pour cent) sont moins disposés à accéder à des soins pour un problème de santé physique, et ce groupe obtient le score de santé mentale le plus faible (-22,4).

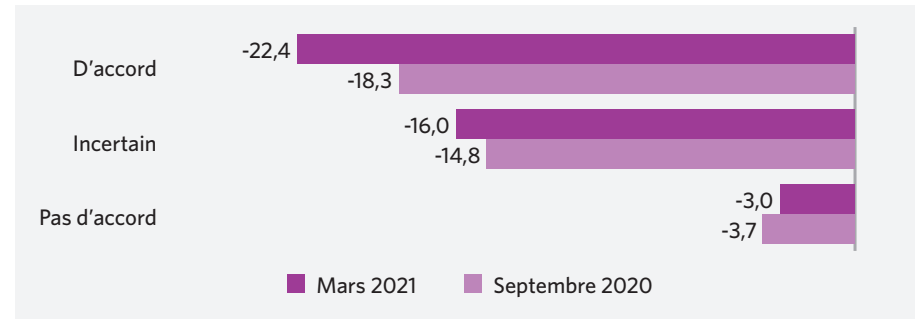
### En raison de la COVID-19, je suis moins enclin à accéder à des soins pour un problème de santé physique





- Le score de santé mentale des participants moins enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique a reculé de septembre (-18,3) à mars (-22,4).
- Comparativement aux participants qui n'ont pas d'enfant, les parents sont 50 pour cent plus susceptibles de se dire prêts à consulter pour un problème de santé physique.
- Les participants de moins de 40 ans sont 60 pour cent plus susceptibles que ceux de plus de 40 ans de se dire moins enclins à consulter pour un problème de santé physique.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit sont environ deux fois plus susceptibles que ceux dont le salaire n'a pas changé de se dire moins disposés à consulter pour un problème de santé physique.

**Score à l'ISM des participants en fonction de leur accord avec l'idée d'être moins enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique en raison de la COVID-19**

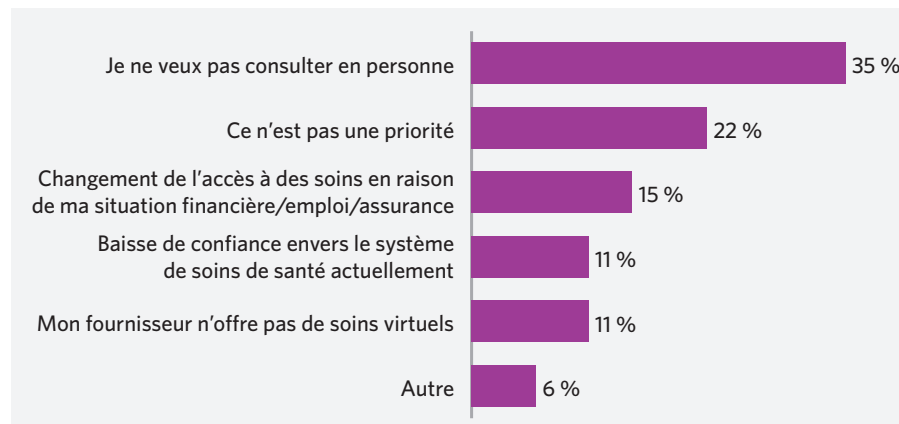




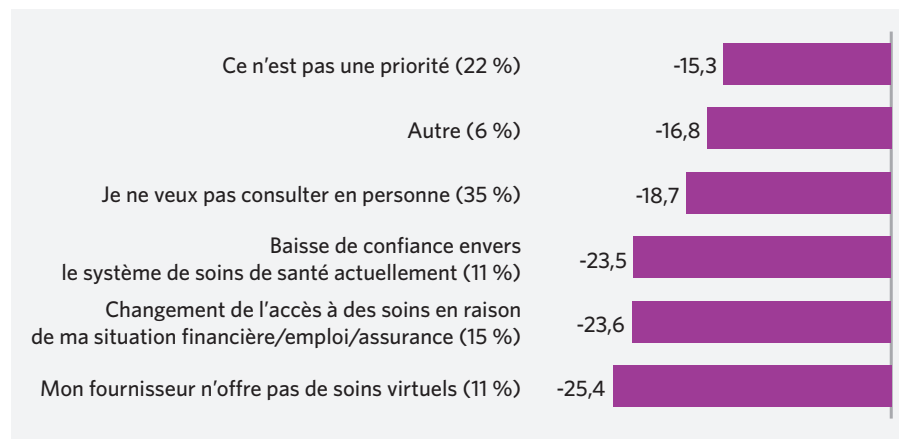
Plus d'un tiers des participants (35 pour cent) disent qu'ils ne sont pas enclins à recevoir des soins de santé pour un problème physique parce qu'ils ne souhaitent pas consulter un fournisseur de soins de santé en personne.

- Près d'un quart (22 pour cent) disent que d'accéder à des soins pour un problème de santé physique n'est pas une priorité pour eux.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit sont près de quatre fois plus susceptibles que ceux dont le salaire ou les heures n'ont pas changé de déclarer que leur fournisseur de soins de santé n'offre pas de soins virtuels et, ainsi, ils n'ont pas essayé d'obtenir des soins de santé pour un problème physique.

### Raisons pour lesquelles les participants ne sont pas enclins à obtenir des soins pour un problème de santé physique



### Score à l'ISM en fonction des raisons pour lesquelles les participants ne sont pas enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique



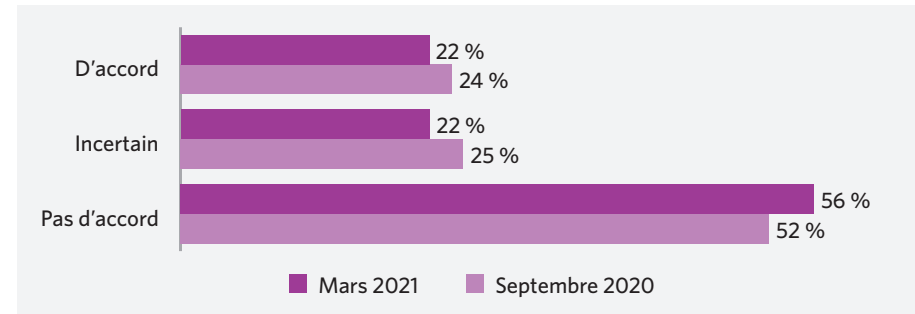


### Disposition à accéder à des soins pour un problème de santé mentale

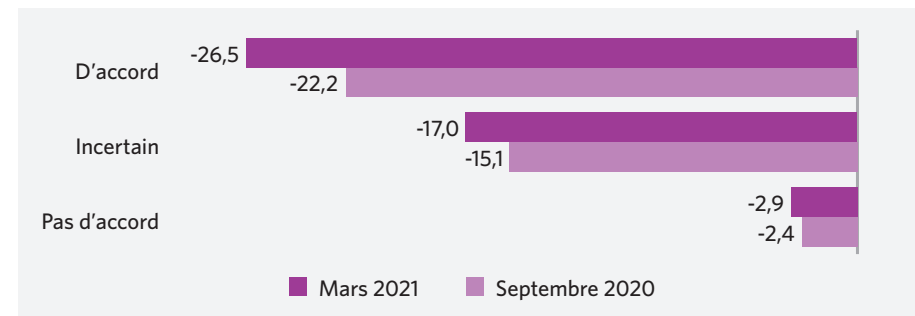
Comme pour les soins pour les problèmes physiques, on a demandé aux participants s'ils étaient enclins à obtenir des soins pour des problèmes de santé mentale durant la pandémie de COVID-19. Les données de mars 2021 sont comparées aux résultats obtenus en septembre 2020.

- Plus de la moitié des participants (56 pour cent) sont enclins à accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale, un résultat légèrement plus élevé que ceux de septembre 2020 (52 pour cent).
- Vingt-deux pour cent sont moins enclins à accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale, et ce groupe présente le score de santé mentale le moins favorable (-26,5).
- Le score de santé mentale des participants qui sont moins enclins à accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale a reculé de façon importante de septembre (-22,2) à mars (-26,5).
- Les parents sont plus de 75 pour cent plus susceptibles que les participants qui n'ont pas d'enfant de se dire moins enclins à consulter pour des problèmes de santé mentale.
- Les participants de moins de 40 ans sont plus de 80 pour cent plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de se dire moins disposés à consulter pour des problèmes de maladie mentale.
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit sont deux fois plus susceptibles que ceux dont le salaire ou les heures n'ont pas changé de se dire disposés à consulter pour des problèmes de maladie mentale.

### En raison de la COVID-19, je suis moins enclin à accéder à des soins pour un problème de santé mentale



### Score à l'ISM des participants en fonction de leur accord avec l'idée d'être moins enclins à accéder à des soins pour un problème de santé physique en raison de la COVID-19

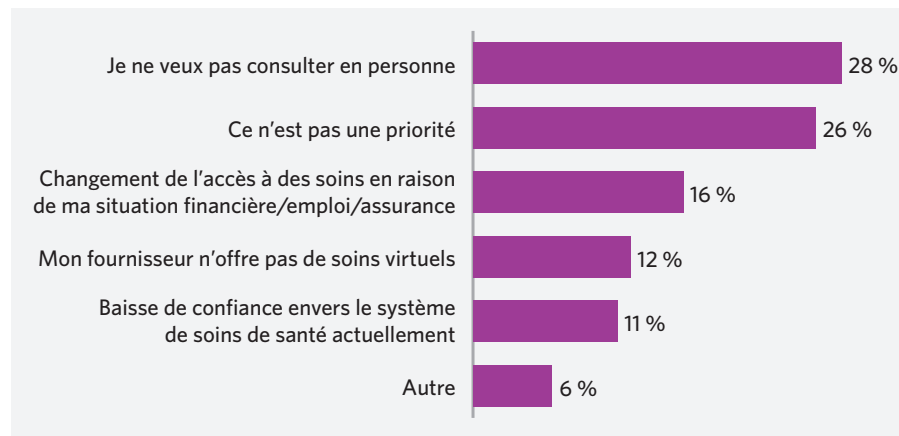




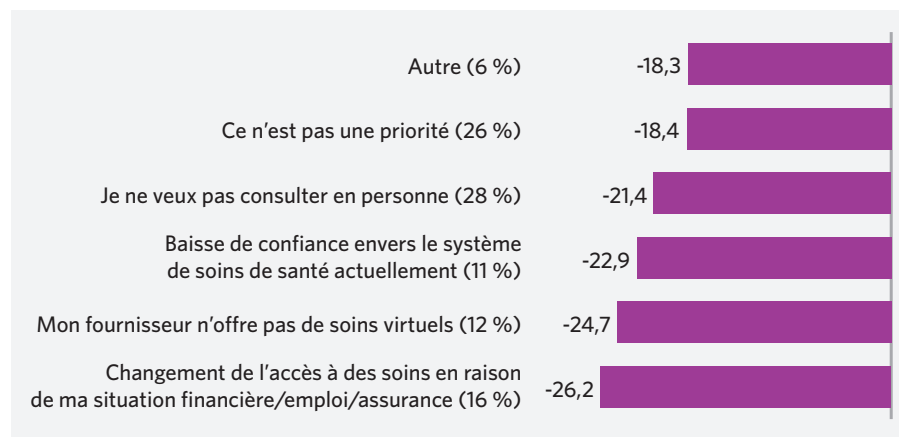
Pour plus d'un quart des participants (28 pour cent), la raison pour laquelle ils ne sont pas enclins à obtenir des soins pour des problèmes de santé mentale est qu'ils ne veulent pas consulter un fournisseur en personne.

- Plus d'un quart des participants (26 pour cent) disent que d'accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale n'est pas une priorité pour eux.
- Les parents sont près de trois fois plus susceptibles que les participants qui n'ont pas d'enfant de rapporter que leur facilité d'accès à des soins a changé en raison de leur situation financière, de leur situation d'emploi ou de leur assurance, et qu'il s'agit d'une raison pour ne pas obtenir de soins.
- Les participants en emploi dont le salaire ou les heures ont été réduits sont deux fois plus susceptibles que ceux dont le salaire ou les heures n'ont pas changé de rapporter un changement au niveau de leur accès aux soins de santé.

### Raisons pour lesquelles les participants ne sont pas enclins à accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale



### Score à l'ISM en fonction des raisons pour lesquelles les participants ne sont pas enclins à accéder à des soins pour des problèmes de santé mentale



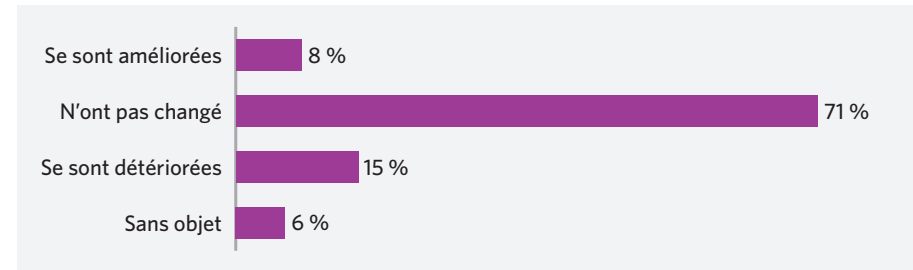
## Relations au travail

### Relations avec les collègues de travail

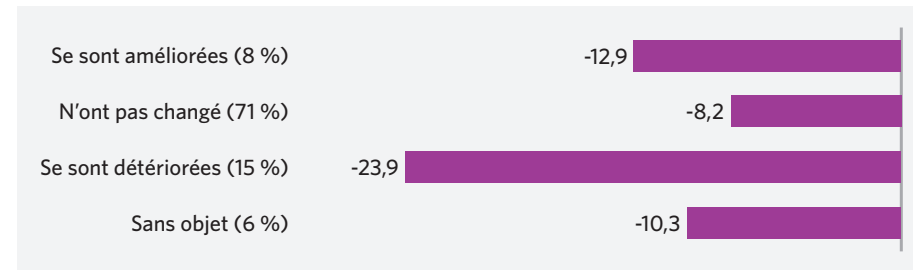
Dans le contexte de la pandémie de COVID-19, le télétravail, les pratiques de santé et sécurité ainsi que les responsabilités personnelles, familiales et professionnelles ont profondément bouleversé les milieux de travail depuis 2020. Ces changements nécessaires ont eu des répercussions sur les interactions des employés avec leurs collègues et leurs gestionnaires. On a demandé aux participants si leurs relations au travail avaient changé depuis le début de la pandémie.

- Près des trois quarts des participants (71 pour cent) rapportent que leurs relations avec leurs collègues de travail n'ont pas changé depuis le début de la pandémie.
- Quinze pour cent disent que leurs relations avec leurs collègues se sont détériorées, et ce groupe présente le score de santé mentale le moins favorable (-23,9).
- Les participants en emploi dont le salaire a été réduit sont presque deux fois plus susceptibles de rapporter une détérioration de leurs relations avec leurs collègues, comparativement à ceux dont le salaire et les heures n'ont pas changé.
- Les gestionnaires sont près de deux fois plus susceptibles de rapporter une amélioration de leurs relations avec leurs collègues comparativement aux participants qui ne sont pas gestionnaires; cependant, les gestionnaires sont également 60 pour cent plus susceptibles de rapporter une détérioration de leurs relations avec des collègues, comparativement aux participants qui ne sont pas gestionnaires.

### État des relations avec les collègues, par rapport à avant la pandémie



### Score à l'ISM des participants en fonction de l'état de leurs relations avec leurs collègues, par rapport à avant la pandémie



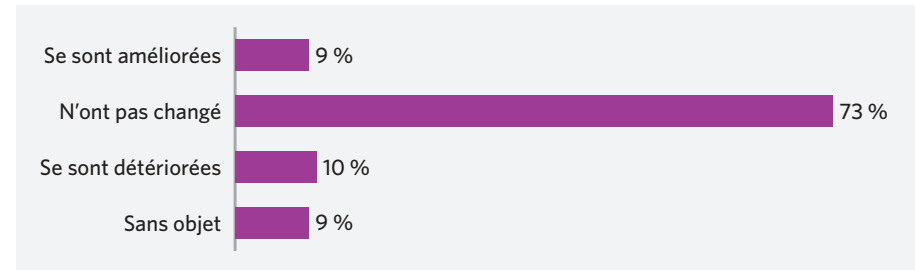


## Relation entre employés et gestionnaires

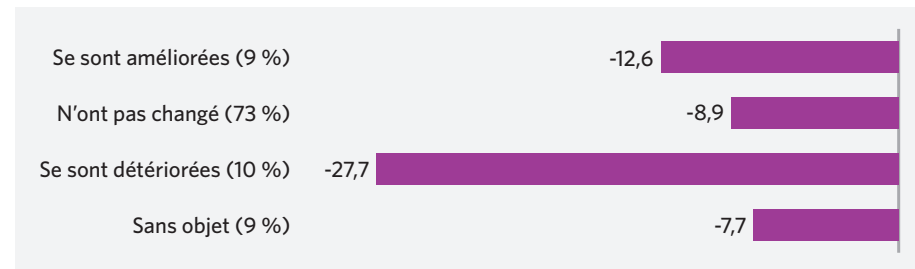
En février 2021, nous avons fait état des relations entre employés et gestionnaires depuis le début de la pandémie de COVID-19. À l'image des résultats de février (85 pour cent), les participants disent dans une forte proportion que leur relation avec leur gestionnaire n'a pas changé, et ceux qui rapportent une détérioration de leur relation avec leur gestionnaire présentent le score de santé mentale le moins favorable.

- Près des trois quarts des participants (73 pour cent) disent que leur relation avec leur gestionnaire n'a pas changé depuis le début de la pandémie.
- Un pourcentage presque égal a rapporté une détérioration (10 pour cent) ou une amélioration (9 pour cent) dans leur relation avec leur gestionnaire.
- Le score de santé mentale le moins favorable (-27,7) est observé chez les participants qui rapportent une détérioration de leur relation avec leur gestionnaire depuis le début de la pandémie.
- Les parents sont presque deux fois plus susceptibles que les participants qui n'ont pas d'enfant de rapporter une amélioration de leur relation avec leur gestionnaire.
- Dix-neuf pour cent des participants en emploi dont le salaire a été réduit et seize pour cent de ceux dont les heures ont été réduites rapportent une détérioration de leur relation avec leur gestionnaire, comparativement à neuf pour cent des participants dont le salaire et les heures n'avaient pas changé.
- Les gestionnaires sont deux fois plus susceptibles que les participants qui ne sont pas gestionnaires de rapporter une amélioration de leur relation avec leur supérieur.

## État des relations entre employés et gestionnaires, par rapport à avant la pandémie



## Score à l'ISM des participants en fonction de l'état des relations entre employés et gestionnaires, par rapport à avant la pandémie



## Télétravail après la pandémie

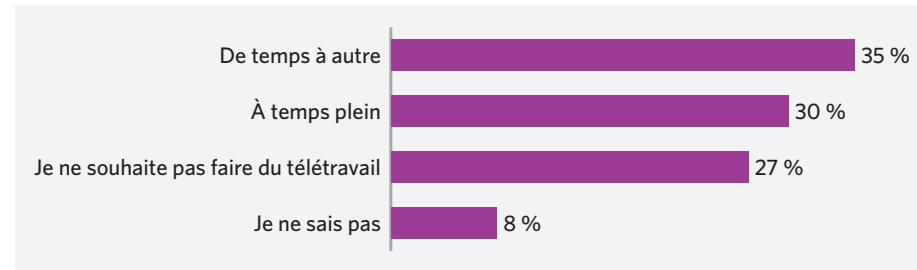
En décembre, le magazine Forbes affirmait que la pandémie avait occasionné la plus grande expérience de télétravail de l'histoire.<sup>5</sup> On s'attend à ce que les politiques en matière de télétravail soient réévaluées après la pandémie puisque certains employeurs songent à ce que leurs employés travaillent à distance à temps partiel ou à temps plein.

### Intérêt des employés envers le télétravail après la pandémie

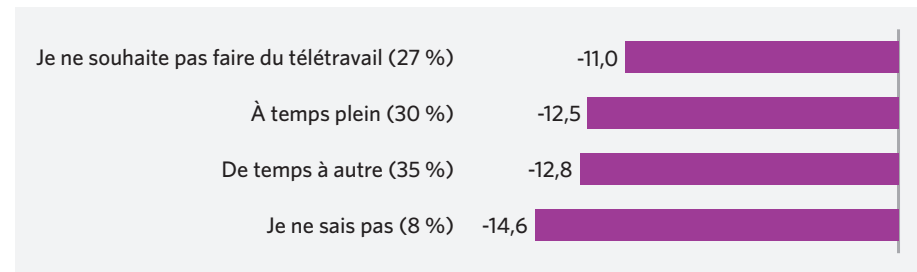
Lorsque le télétravail est possible, on a demandé aux employés s'ils souhaitaient continuer à en faire après la pandémie.

- Près des deux tiers (65 pour cent) disent vouloir la souplesse de faire du télétravail après la pandémie.
- Le score de santé mentale le plus favorable (-11,0) a été observé auprès des 27 pour cent de participants qui ne souhaitent pas faire de télétravail après la pandémie.
- Près de sept gestionnaires sur dix (67 pour cent) veulent faire du télétravail de temps à autre, comparativement à 63 pour cent des participants qui ne sont pas gestionnaires.
- Environ deux tiers des participants, sans égard à leur profil démographique, disent vouloir faire du travail à temps plein ou de temps à autre après la pandémie.

### Intérêt des employés à faire du télétravail après la pandémie



### Score à l'ISM en fonction de l'intérêt des employés à faire du télétravail après la pandémie



5 Why Has The Great Work-From-Home Experiment Been So Successful?, Forbes, <https://www.forbes.com/sites/forbes-techcouncil/2020/12/11/why-has-the-great-work-from-home-experiment-been-so-successful/?sh=75366d3c28c7>, 2020.

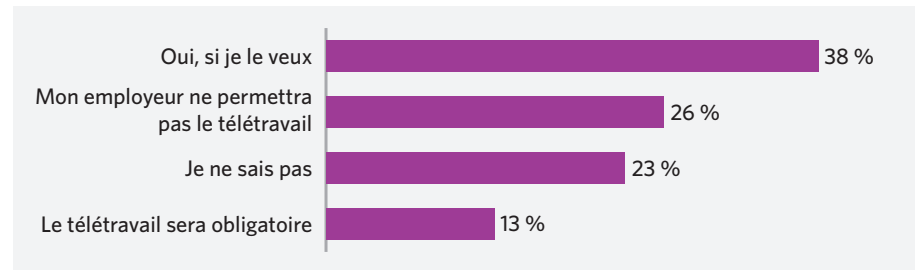


## Employeurs et télétravail

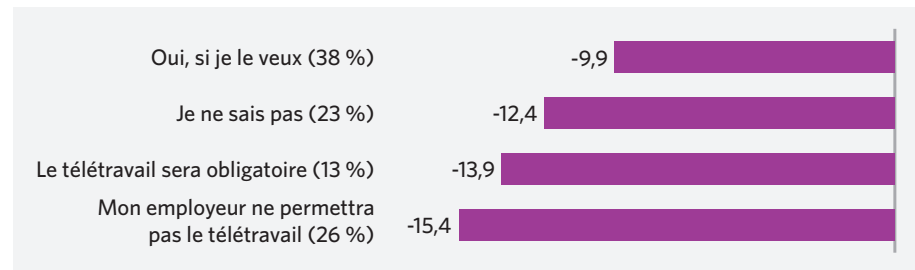
Aux participants en emploi pour qui le télétravail était possible, on a demandé dans quelle mesure leur employeur permettra le télétravail après la pandémie, selon eux.

- Près de quatre participants sur dix (38 pour cent) croient que leur employeur donnera aux employés la possibilité de faire du télétravail. Ce groupe obtient le score de santé mentale le plus élevé (-9,9).
- Plus d'un quart (26 pour cent) croient que leur employeur ne permettra pas le télétravail et ce groupe obtient le score de santé mentale le moins favorable (-15,4).
- Les gestionnaires sont 30 pour cent plus susceptibles que les participants qui ne sont pas gestionnaires de rapporter qu'ils pourront ou qu'ils devront faire du télétravail après la pandémie.

## Mesure dans laquelle les employeurs permettront le télétravail après la pandémie, selon les employés



## Score à l'ISM des employés selon la mesure dans laquelle ils estiment que leur employeur permettra le télétravail après la pandémie



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

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

1. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> (ISM) global, qui est une mesure de la variation par rapport au score de référence de la santé mentale et du risque.
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, du secteur d'activité et de la répartition géographique au Canada. Les mêmes participants répondent chaque mois au sondage pour éviter tout biais d'échantillonnage. On leur a demandé de répondre à chaque question en pensant aux deux semaines précédentes. L'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> est publié une fois par mois, depuis avril 2020. Les données de référence ont été recueillies en 2017, 2018 et 2019. Les données contenues dans le présent rapport ont été recueillies entre le 17 février et le 1<sup>er</sup> mars 2021.

## Calculs

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

Pour démontrer la variation, les scores du mois courant sont ensuite comparés 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<sup>MC</sup>.**

**Un score de zéro à l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup> représente une absence de variation, un score positif représente une amélioration, et un score négatif représente un déclin.**

Un score de Variation du stress mental est également rapporté, puisqu'un stress mental accru et prolongé peut contribuer à la détérioration de la santé mentale. Il est rapporté séparément et ne fait pas partie du calcul de l'Indice de santé mentale<sup>MC</sup>. Le score de Variation du stress mental est égal au (Pourcentage rapportant moins de stress mental + Pourcentage rapportant le même niveau de stress mental \* 0,5) \* -1 + 100. 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](mailto: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 plus de 160 pays. Morneau Shepell inc. est une société cotée à la Bourse de Toronto (TSX : MSI). Pour plus de renseignements sur la société, visitez notre site Web [morneaushepell.com](http://morneaushepell.com).



@Morneau\_Shepell



Morneau Shepell