





# Garder son calme dans un monde stressant

Les Canadiens savent-ils préserver leur santé physique et mentale? arrivent-ils à concilier les exigences contradictoires de la famille et du travail? Comment affrontent-ils le stress et les défis financiers?

La cinquième édition du **Sondage sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale au travail et à la maison** de Desjardins Sécurité financière prend le pouls de l'attitude des Canadiens vis-à-vis de la santé, de l'argent et du bien-être.

Les conclusions de ce sondage et les commentaires du comité consultatif des enquêtes de Desjardins Sécurité financière aideront les promoteurs de régime et les conseillers en avantages sociaux à concevoir des régimes répondant aux besoins et aux priorités des salariés. Nous vous invitons à tirer parti de cette information pour créer des lieux de travail productifs, sains et sans stress inutile.

Portez-vous bien!  
Desjardins Sécurité financière

sondage

Le cabinet de recherches et de sondage SOM a effectué 1594 entrevues téléphoniques pour le compte de Desjardins Sécurité financière entre le 7 février et le 10 mars 2008. L'échantillon a été pondéré de façon à refléter la population canadienne et les estimations qu'il fournit comportent une marge d'erreur maximale de 2,6% 19 fois sur 20.

## Les principales sources de stress

L'argent arrive au premier rang des facteurs de stress pour 23 % des répondants – et figure parmi les trois principales causes de stress pour 43 % d'entre eux. Ce résultat ne vous étonnera sans doute pas...

Voici les 10 principales sources de stress mentionnées par les Canadiens dans notre sondage.



### Vous êtes à bout de nerfs?

Prendre une profonde inspiration est une façon que tout le monde connaît de réduire le stress, mais les conclusions du sondage laissent penser que nous devrions peut-être chercher d'autres moyens de faire face au stress quotidien.

De nombreuses entreprises offrent à leurs salariés des programmes de gestion du stress. Cependant, l'argent étant la principale préoccupation des Canadiens, «on se demande s'il ne serait pas plus important, pour les aider à préserver leur santé mentale, de mettre à leur disposition quelqu'un qui leur apprendrait à mieux gérer leurs finances», dit le Dr Tom Ungar, psychiatre et éducateur à Toronto.

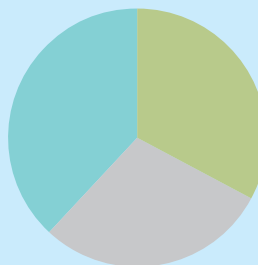
Alors, pourquoi ne pas ajouter une dose de planification financière à vos asanas?

### Comment allez-vous?

La grande majorité des Canadiens considèrent qu'ils sont en bonne santé physiquement, mais 71 % d'entre eux disent que leur niveau de stress n'a pas baissé par rapport à l'année précédente... quand il n'a pas augmenté! Bravo aux quelque 30% restant pour avoir réussi à mieux équilibrer leur vie cette année!

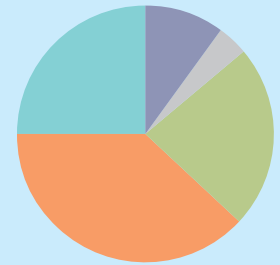
#### Quel est votre niveau de stress?

Niveau de stress par rapport à l'année précédente



Moins élevé 29%  
Égal 38%  
Plus élevé 33%

Comment évaluez-vous votre santé physique?



Excellente 23%  
Très bonne 38%  
Bonne 25%  
Passable 10%  
Mauvaise 4%



LA VIE DE FAMILLE

# La santé à la maison?

La pression familiale est alimentée

par le désir d'offrir ce qu'il y a de mieux à ses enfants

87%

des répondants constatent que de fortes pressions sociales s'exercent de nos jours sur les parents pour élever leurs enfants.

La plupart des gens qui ont des enfants ne s'arrêtent jamais : en effet, 89 % des répondants considèrent que les parents qui travaillent à temps plein ont un agenda familial trop chargé.

Plus des trois quarts des Canadiens interrogés (78 %) pensent que les parents doivent faire tout leur possible pour que leurs enfants soient les « meilleurs » parmi les autres enfants du même âge. Pourtant, ce qui semble contradictoire, ils sont aussi 71 % à trouver que les parents en font trop pour leurs enfants.

« Les parents semblent être aux prises avec un conflit intérieur. D'une part, ils estiment trop en faire pour leurs enfants et, d'autre part, ils savent qu'ils doivent leur ouvrir des possibilités d'avenir. Ils sont engagés dans une course dont ils ne voient pas la fin », dit Mme Nowski.

## Soulager le stress : « Juste assez » pour les enfants

Puisque 87 % des répondants constatent que de fortes pressions sociales s'exercent de nos jours sur les parents pour élever leurs enfants, on ne s'étonnera pas qu'ils s'inquiètent constamment de la qualité de l'éducation qu'ils leur assurent.

« Parfois, les parents ont besoin qu'on leur donne la permission de chercher le point d'équilibre entre "en faire juste assez" et "en faire trop". On doit constamment se rappeler que ce n'est pas nécessairement en faisant plus qu'on obtiendra un meilleur résultat », dit le D<sup>r</sup> Ungar.



LA VIE AU TRAVAIL

# La santé au travail?

**Nous sommes stressés, c'est vrai.**

## Mais jusqu'à quel point?

Notre sondage révèle que la vie professionnelle comporte son lot de tension: plus de 8 répondants sur 10 (85%) jugent leur travail très stressant. Et près des trois quarts d'entre eux (74%) estiment que les employés travaillent trop.

Et voici un résultat qui devrait faire réfléchir les cadres supérieurs qui ne jurent que par l'autonomisation des salariés: près des deux tiers des répondants (65%) considèrent que les travailleurs participent moins qu'avant à la prise des décisions concernant leur travail.

Quelle que soit la cause du stress, les Canadiens constatent clairement ses effets sur le bien-être de leurs collègues: la majorité des répondants (89%) estiment qu'au fil des ans de plus en plus de salariés souffrent d'épuisement professionnel, de dépression majeure, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale.

Cependant, les experts de notre panel soulignent que les problèmes de santé ne sont pas nécessairement imputables au travail.

« En réalité, seul un faible pourcentage des absences liées à la santé mentale est uniquement attribuable à des problèmes au travail », dit Michelle Nowski, directrice, Règlements d'assurance salaire, chez Desjardins Sécurité financière.

## Avis aux promoteurs de régime!

Il semble donc que la plupart des travailleurs ne seront pas disposés à compenser les départs des baby-boomers. Mme Nowski est d'avis que des régimes d'avantages sociaux innovateurs seront de plus en plus importants pour attirer et retenir les cadres.

60%

des travailleurs  
ont des relations  
difficiles avec  
leur supérieur  
hiérarchique.



61%

des répondants  
estiment que les  
travailleurs en  
font trop pour  
leur employeur  
de nos jours.

67%

seraient prêts à  
refuser une pro-  
motion si cela  
devait allonger  
leur horaire de  
travail.

53%

accepteraient  
de gagner moins  
pour faire un peu  
moins d'heures  
par semaine.

# 75%

estiment que leur employeur ne reconnaît pas suffisamment leurs efforts.



## La prévalence du présentéisme

Faut-il parler d'épidémie en constatant que la plupart des travailleurs disent se rendre au travail même lorsqu'ils sont « épuisés » ou « malades » ? Plus de 8 répondants sur 10 (83 %) disent être allés travailler alors qu'ils étaient dans cet état. Pourquoi le présentéisme est-il si répandu ?

- |  |     |
|--|-----|
| ■ Échéances à respecter                      | 61% |
| ■ Désir d'éviter une accumulation de travail | 55% |
| ■ Désir de ne pas surcharger les collègues   | 49% |
| ■ Crainte que l'absence soit mal perçue      | 41% |
| ■ Impossibilité de se priver du revenu       | 40% |

Les employeurs doivent se demander si ces employés sont véritablement productifs. Sans parler des risques de propagation des virus saisonniers parmi leurs collègues de travail...

Kathy Jurgens, membre du comité consultatif et coordonnatrice du programme Mental Health Works de l'ACSM Ontario, suggère de permettre plus de flexibilité dans l'entreprise. Cela consisterait à structurer un milieu de travail de façon à ce qu'il soit acceptable, quand on ne se sent pas bien, de rester chez soi ou de travailler à domicile dans la mesure du possible.

« On voit des gens qui gardent leurs jours de maladie pour quand leurs enfants seront malades et devront rester à la maison. Une fois que ces jours ont été utilisés, ils se disent qu'ils n'ont plus le droit d'être malades pour le reste de l'année », dit-elle.

## S'inquiéter pour ses collègues

Plus de la moitié des travailleurs canadiens (55 %) mentionnent qu'au moins un de leurs collègues s'est absenté pendant un certain temps du travail en raison d'un problème de santé mentale. Plusieurs d'entre eux affirment que cela les a rendus :

- plus concernés par leur propre santé mentale 68%
- plus concernés par la santé mentale des gens qui les entourent 81%
- plus attentifs à la façon de contribuer au maintien de la santé mentale au travail 82%

« Je suis frappé par la compassion dont font preuve les travailleurs envers leurs collègues qui ont des problèmes de santé mentale, dit le Dr Taylor Alexander, directeur de l'Association canadienne pour la santé mentale. Le fait de connaître quelqu'un qui en souffre les sensibilise à cette situation. »

## Une relation difficile

Bon nombre de cadres ne parviennent pas à gagner l'estime de leurs subordonnés. Selon plus de la moitié des répondants (60 %), les travailleurs ont des relations difficiles avec leur supérieur hiérarchique.



# DES MILIEUX DE TRAVAIL EN SANTÉ pour des entreprises

en santé

« L'attitude des entreprises à l'égard de la santé mentale a énormément évolué, dit-il. Mais nous n'avons encore franchi que le dixième du chemin à parcourir. »

– Glenn Thompson  
Président et chef de la direction sortant  
de la Commission de la santé mentale

# 89%

des répondants  
considèrent que les  
parents qui travaillent  
à temps plein ont un  
agenda familial trop  
chargé.

Des salariés qui n'ont pas de soucis de santé et d'argent peuvent se concentrer sur leurs tâches et donner leur plein potentiel. Cela est important dans un environnement concurrentiel où les entreprises doivent parvenir à une productivité et une rentabilité maximales.

## D'autres idées pour mieux concilier travail et vie personnelle:

■ [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

Consultez le Centre de soutien en ligne du site Web de l'Association canadienne pour la santé mentale, où vous trouverez des liens et les coordonnées de personnes à contacter pour obtenir de l'aide.

■ [www.mentalhealthworks.ca](http://www.mentalhealthworks.ca) (en anglais seulement)

Programme de la branche ontarienne de l'Association canadienne pour la santé mentale qui aide les entreprises à trouver des solutions aux questions de santé mentale en milieu de travail.

■ [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) (en anglais seulement)

Liens vers des sites à l'intention des parents et conseils pour aider les enfants à gérer le stress.

■ [www.mentalhealthminute.com](http://www.mentalhealthminute.com) (en anglais seulement)

Influence de la santé mentale sur votre vie quotidienne et vos décisions.



# À propos de Desjardins Sécurité financière



## À propos de cette publication

**À votre santé!** fait partie d'une série de publications éducatives et de sondages de Desjardins Sécurité financière sur le thème de la santé physique et mentale des Canadiens et la conciliation travail et vie personnelle. Pour plus de détails sur les partenariats de Desjardins Sécurité financière dans le domaine de la santé mentale, consultez le site [www.a-votre-sante.ca](http://www.a-votre-sante.ca)

Composante du Mouvement des caisses Desjardins, le groupe financier intégré de nature coopérative le plus important au Canada, Desjardins Sécurité financière se spécialise en assurance vie, assurance santé et épargne-retraite, tant individuelles que collectives. Plus de cinq millions de Canadiens comptent chaque jour sur Desjardins Sécurité financière pour assurer leur bien-être financier.

PRODUITS D'ÉPARGNE-RETRAITE ET DE PLACEMENT \*  
ASSURANCE VIE ET SANTÉ COLLECTIVES \* ASSURANCE VIE  
ET SANTÉ INDIVIDUELLES

### Produits d'épargne pour les particuliers

Fonds distincts Millennia III  
Indice Avantage Sélectif  
Portefeuille de répartition alternative  
Indice Plus Stratégique  
Indice Plus Tactique  
Rentés  
Certificats de placement garanti

### Produits et services d'épargne-retraite collective

Programme d'éducation Cap sur l'avenir  
Programme Destination  
(programme de transition vers la retraite)  
Services transactionnels  
Mon guichet privé (services en ligne et par téléphone)  
Profils d'investisseur intégrés et options de placement  
TRACE, Environnement Cycle de vie

### Produits et services d'assurance collective

Programme « À votre santé MC »  
(programme invalidité et bien-être)  
Parcours Assurance-santé  
Services en ligne  
Régime flexible  
PerformPlus (assurance collective pour petites et moyennes entreprises)

### Produits d'assurance vie pour les particuliers

Summum (portefeuille de produits d'assurance vie universelle)  
Vie 20  
Avantage d'Or  
T 10  
T 20  
VieMax jusqu'à 100 ans  
Vie entière garantie  
Horizon Proprio  
Première classe

### Produits d'assurance santé pour les particuliers

Vie autonome  
Quiétude  
Quiétude nouvelle génération  
Quiétude T10/T20 de base  
Privilège Santé Temporaire avec avance en cas de maladies graves  
Solo  
Solo Santé  
Proprio santé

Partenaire de la promotion de la santé mentale :



**Desjardins**  
Sécurité financière<sup>MC</sup>

<sup>MD</sup> Marque déposée de Desjardins Sécurité financière