



À votre santé!

Volume **3**

Sondage 2008
sur les attitudes
des Canadiens à
l'égard de la santé
physique et
mentale

Mesurez l'effet de la conciliation travail-vie

personnelle sur votre santé

Partenaire de la promotion de la santé mentale



Desjardins
Sécurité financière^{MD}

www.a-votre-sante.ca



Un auto-examen de santé pour les Canadiens

Pour arriver à maintenir un juste équilibre entre votre vie personnelle et votre travail, vous devez composer avec de nombreuses exigences : gagner votre vie, payer les factures, assumer les responsabilités de la vie de famille, vous garder en forme physiquement, ainsi qu'être attentif à votre santé mentale et à votre état général au quotidien.

En vous communiquant ici les résultats du cinquième **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, nous voulons vous encourager à prendre un temps d'arrêt pour réfléchir aux moyens de concilier plus harmonieusement ces divers aspects de votre vie.

Dans les pages qui suivent, vous aurez aussi l'occasion de rencontrer quelques-uns des experts faisant partie du conseil consultatif du sondage Desjardins Sécurité financière. Ils sont les porte-parole des principales organisations qui s'intéressent à la question de la santé mentale en milieu de travail au Canada. Grâce à leur apport, ainsi qu'à la poursuite de notre recherche, nous espérons mieux comprendre comment les Canadiens se tirent des nombreux défis qu'ils ont à relever en tant que travailleurs, aidants naturels et modèles pour leurs enfants – de même que ce qu'ils peuvent faire pour préserver avec une plus grande efficacité leur propre santé mentale et physique.

Portez-vous bien !

LE SONDAGE

Le cabinet de recherches et de sondages 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.



■ Ce que ça veut dire

« Le mot "stress" lui-même est un terme profane, pas un terme médical. Ce qu'il désigne correspond à une sécrétion d'hormones. C'est un phénomène sain, normal, destiné à vous protéger. Si vous tombez sur un lion dans la jungle, vous avez intérêt à pouvoir courir. C'est ce qui vous garde en vie », dit le Dr Tom Ungar, psychiatre et éducateur de Toronto, qui représente l'Association des psychiatres du Canada au sein de notre conseil consultatif.

« Lorsqu'on éprouve des problèmes liés au stress, cela veut généralement dire qu'on n'a pas les ressources qu'il faut pour répondre aux exigences qui nous sont imposées, ajoute le Dr Taylor Alexander, directeur de l'Association canadienne pour la santé mentale. C'est notre capacité à prendre le dessus qui constitue la clé de la gestion du stress et de la préservation de la santé mentale. »

■ Comment le gérer

La plupart d'entre nous connaissent diverses techniques d'évacuation du stress – respirer profondément, par exemple. Les résultats de notre étude suggèrent toutefois que le recours à un plus large éventail d'outils serait peut-être indiqué pour affronter notre stress quotidien.

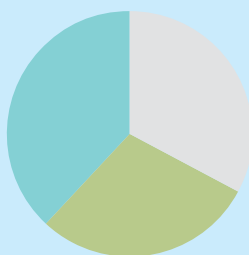
Bien des employeurs offrent par exemple à leurs employés des programmes de gestion du stress. Or, fait valoir le Dr Ungar, « on peut se demander, étant donné que l'argent est la principale source de préoccupation des Canadiens, s'il ne serait pas plus utile de faire venir un planificateur financier ou un conseiller en gestion de dettes pour aider les gens à rester en bonne santé mentale ».

Alors, que diriez-vous d'un peu de planification financière avec votre séance de yoga ?

Comment allez-vous?

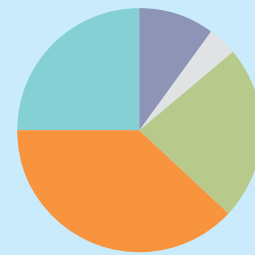
La grande majorité des Canadiens considèrent qu'ils sont en santé physiquement, mais 71 % d'entre eux disent que leur niveau de stress n'a pas baissé par rapport à l'année précédente... quand il n'a pas augmenté! Bravo aux quelque 30 % restant pour avoir réussi à mieux équilibrer leur vie cette année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

QUEL EST VOTRE NIVEAU DE STRESS ?



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 FAMILIALE

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

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, c'est qu'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 offrir des possibilités d'avenir. Ils sont engagés dans une course dont ils ne voient pas la fin», dit Michele Nowski, directrice des règlements d'assurance salaire chez Desjardins Sécurité financière et qui est également une collaboratrice de notre conseil consultatif.

Du temps libre ?

Le temps que l'on passe ailleurs qu'au travail est une denrée précieuse, et les Canadiens ont fort à faire pour réussir à en consacrer une partie à la famille, aux amis... ou simplement à la détente.

- 88 % des répondants disent que les parents qui ont un emploi à temps plein ont du mal à trouver du temps simplement pour se détendre.
- 56 % de tous les répondants disent passer de moins en moins de leurs temps libres avec leurs amis.
- 39 % disent passer de moins en moins de leurs temps libres avec leur famille.

« Ces résultats semblent concorder avec un phénomène que l'on observe souvent : de nos jours, de nombreux parents donnent des objets matériels à leurs enfants plutôt que de leur consacrer du temps », commente Glenn Thompson, qui a agi comme président et chef de la direction par intérim lors de la fondation de la Commission de la santé mentale du Canada, en 2007.



Pour soulager le stress des parents : des exigences revues à la baisse

«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 en faisant plus qu'on obtiendra un meilleur résultat», dit le Dr. 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 Michele Nowski.

53%

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



74%

estiment que les employés travaillent trop.

85%

jugent leur travail très stressant.

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.



86%

accepteraient de s'absenter pendant quelques semaines ou quelques mois pour s'occuper d'un membre de leur famille souffrant de problèmes de santé.

Favoriser le mieux-être au travail

Près de 60 % des travailleurs étaient d'accord dans une certaine mesure pour dire que les relations patrons-employés étaient difficiles. Et un peu plus de la moitié (55 %) jugeaient que les contacts humains entre les travailleurs et leurs collègues de travail ainsi que leurs supérieurs hiérarchiques avaient diminué.

Dans les circonstances, quelles sont donc les principales raisons qu'invoquent les employés pour dire que la haute direction de l'entreprise se soucie de leur bien-être ?

Accès à des avantages sociaux intéressants, tels qu'assurances, fonds de pension, ou programmes d'aide aux employés 41 %

Les cadres supérieurs les écoutent et sont ouverts à la discussion 39 %

Existence d'un programme de reconnaissance des employés 13 %

Possibilité de prendre des vacances ou des congés de maladie 8 %

Possibilité d'horaires flexibles 8 %

Dans l'ensemble, par ailleurs, même s'ils sont nombreux à être stressés, les travailleurs prennent bien en charge leur propre santé mentale : **seulement 5 % d'entre eux ont dit que cette responsabilité incombe à leur employeur, tandis que plus des deux tiers (67 %) reconnaissent pleinement qu'elle ne revenait qu'à eux-mêmes.**

Qui est prêt à diriger ?

Nous savons que tout le monde n'est pas né pour être un leader. Mais les questions de santé et la pression liée à la conciliation travail - vie personnelle pourraient-elles dissuader des gestionnaires potentiels de s'engager plus à fond dans leur vie professionnelle ?

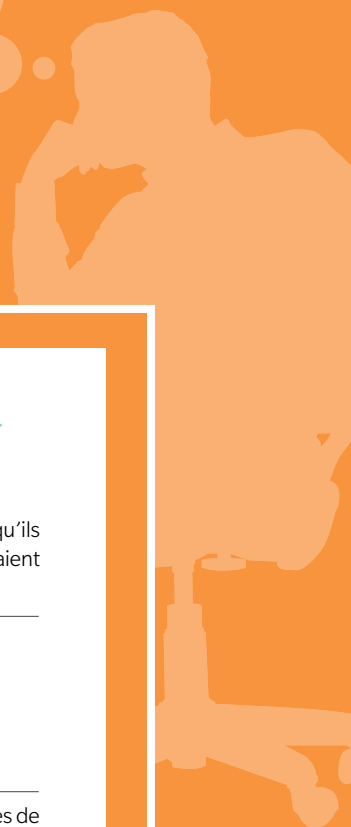
Un nombre étonnant de travailleurs – 67 % – se disent prêts à refuser une promotion ou des responsabilités supplémentaires. Plus de la moitié (53 %) accepterait de gagner moins d'argent pour pouvoir travailler moins d'heures par semaine.

Ces résultats ont amené plusieurs membres du conseil consultatif à rappeler des anecdotes bien connues sur les difficultés qu'éprouvent les organisations à pourvoir des postes de responsabilité. Des histoires de gens qui déclinent des promotions parce qu'ils ne veulent pas davantage de stress dans leur vie.

« Ce que nous ne voyons pas, ce sont les descriptions de postes s'adapter à ces exigences, dit le Dr. Tom Ungar. Les employeurs y semblent réfractaires, pour des raisons de culture d'entreprise. »

75%

estiment que leur employeur ne reconnaît pas suffisamment leur efforts.



Pourquoi allons-nous travailler quand nous sommes malades ?

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 ?

▪ 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 peut pouvoir dire un environnement de travail où il serait acceptable de rester chez soi quand on ne se sent pas bien ou, dans la mesure du possible, travailler à domicile. «On voit des gens qui gardent leurs jours de maladie pour rester à la maison avec leurs enfants malades. 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

La santé mentale au travail constitue une préoccupation importante pour la majorité des travailleurs ayant connu quelqu'un qui a dû prendre un congé en raison d'un problème de cet ordre. 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.»



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



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

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

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

www.mentalhealthminute.com

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

À propos de cette publication

À votre santé ! fait partie d'une série de publications éducatives et de sondages de Desjardins Sécurité financière ayant pour thème 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.

À PROPOS DE DESJARDINS SÉCURITÉ FINANCIÈRE

Composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier intégré de nature coopérative 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 D'INVESTISSEMENT
• ASSURANCE VIE ET ASSURANCE SANTÉ COLLECTIVES •
ASSURANCE VIE ET ASSURANCE SANTÉ POUR LES PARTICULIERS

Partenaire de la promotion de la santé mentale



Desjardins
Sécurité financière^{MD}