

# Psychological Health in the Workplace

## Stats and Facts – French



### FAITS

1. **Stress chronique lié à la charge de travail** : des exigences excessives, des délais serrés ou un manque de personnel peuvent entraîner un stress à long terme, de l'anxiété et une baisse des performances professionnelles.
2. **Manque de soutien ou de reconnaissance** : un soutien insuffisant de la part des supérieurs hiérarchiques ou un manque de reconnaissance contribuent à la démoralisation et à la fatigue émotionnelle.
3. **Intimidation ou harcèlement au travail** : les conflits interpersonnels persistants ou les violences verbales provoquent une détresse émotionnelle et des traumatismes psychologiques à long terme.
4. **Mauvais équilibre entre vie professionnelle et vie privée** : les longues heures de travail, les horaires irréguliers et le manque de flexibilité empêchent les travailleurs de se rétablir mentalement et physiquement.
5. **Insécurité de l'emploi et changements organisationnels** : les licenciements fréquents, les restructurations ou le manque de clarté dans les rôles créent de la peur, de l'anxiété et de la dépression.
6. **Isolement ou manque d'inclusion** : le travail à distance ou les environnements non inclusifs peuvent amener les employés à se sentir déconnectés, sous-estimés ou exclus.
7. **Attentes professionnelles floues** : le manque de communication sur les tâches, les objectifs ou les politiques entraîne confusion, doute de soi et baisse du moral.

### STATISTIQUES

- Au Canada, 70 % des employés se disent préoccupés par la santé et la sécurité psychologiques sur leur lieu de travail.
- Aux États-Unis, 50 % des travailleurs déclarent souffrir d'épuisement professionnel, de dépression ou d'anxiété à un degré modéré à grave.
- 24 % des travailleurs canadiens déclarent souffrir d'épuisement professionnel « la plupart du temps » ou « tout le temps », contre 21 % l'année précédente.
- Aux États-Unis, 42 % des employés craignent que leur carrière soit affectée négativement s'ils parlent de leurs problèmes de santé mentale au travail.
- 23 % des Canadiens actifs estiment que leur lieu de travail n'est pas sûr sur le plan psychologique.
- Aux États-Unis, 84 % des travailleurs ont connu au moins un problème de santé

mentale au cours de l'année dernière.