

Wellness – Mental Health at Work Stats and Facts – French



FAITS

1. **Environnements Très Stressants** : les lieux de travail où la charge de travail est excessive, les horaires sont longs ou le soutien fait défaut augmentent les risques de stress, d'anxiété et d'épuisement professionnel, ce qui a un impact négatif sur la santé mentale et la productivité des employés.
2. **Training Insuffisant en Matière de Santé Mentale** : les managers manquent souvent de formation pour reconnaître les problèmes de santé mentale ou favoriser la sécurité psychologique, ce qui conduit à des difficultés non résolues chez les employés et à un absentéisme plus élevé.
3. **Barrières Liées à la Stigmatisation** : La crainte de la stigmatisation ou des répercussions sur l'emploi décourage les employés de rechercher un soutien en matière de santé mentale, ce qui retarde l'intervention et aggrave des troubles tels que la dépression ou l'anxiété.
4. **Programmes de Soutien Inadéquats** : L'accès limité aux programmes d'aide aux employés (PAE), aux services de conseil ou aux options de travail flexibles nuit au bien-être mental, en particulier dans les secteurs à forte pression tels que la construction ou les soins de santé.
5. **Insécurité Financière** : l'instabilité de l'emploi ou les salaires insuffisants contribuent aux problèmes de santé mentale, le stress financier amplifiant l'anxiété et réduisant l'engagement au travail.
6. **Défis du Travail à Distance** : bien qu'il offre une certaine flexibilité, le travail à distance ou hybride peut accroître le sentiment d'isolement ou brouiller les frontières entre vie professionnelle et vie privée, ce qui met à rude épreuve la santé mentale sans soutien adéquat.

STATISTIQUES

- Le rapport Mind the Workplace 2024 de Mental Health America a révélé que 45 % des travailleurs du secteur de la construction et de l'ingénierie ont pris des congés pour cause de mauvaise santé mentale, 30 % d'entre eux utilisant leurs congés annuels pour éviter la stigmatisation.
- L'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) a rapporté en 2023 que 29 % des adultes canadiens avaient reçu un diagnostic de trouble de santé mentale, le stress financier étant un facteur clé sur le lieu de travail.
- Une étude publiée en 2022 dans le Journal of Occupational Health a estimé que la mauvaise santé mentale au travail coûtait chaque année entre 43 et 46 milliards

de dollars aux employeurs privés américains en raison de l'absentéisme et du présentéisme.

- Statistique Canada a noté en 2020 que 55 % des Canadiens déclaraient avoir une santé mentale excellente ou très bonne, contre 68 % en 2019, le stress au travail et l'isolement étant des facteurs importants.
- Une enquête Forbes Health de 2023 a indiqué que 47 % des employés américains affichaient un présentéisme dû à des problèmes de santé mentale, ce qui réduisait la productivité dans tous les secteurs.
- WorkSafeBC a signalé en 2022 que 10 % des demandes d'indemnisation au travail en Colombie-Britannique concernaient des problèmes de santé mentale, souvent liés à des environnements de travail très stressants.
- Un rapport EHS Today de 2024 indiquait que les lieux de travail proposant des formations sur la santé mentale et des programmes d'aide aux employés (PAE) avaient vu leur taux de rotation du personnel diminuer de 25 %, en particulier dans les secteurs très stressants comme l'industrie manufacturière.