

**Le TEST**   
qui fait du bien   

---

Santé mentale en milieu de travail

Salon Connexion - 9 juin 2022

**AS** AMPLIO  
STRATEGIES

# Des statistiques qui parlent

## Le coût de la santé mentale au Canada

### Les troubles du sommeil

- Selon le Centre de recherche Université Laval Robert-Giffard de Québec<sup>1</sup>, les troubles du sommeil privent la province de **6,6 milliards de dollars par année** en coûts directs et indirects.

### Les troubles mentaux

- Selon l'Organisation mondiale de la santé, **1 personne sur 4** souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie, et la dépression et l'anxiété entraînent, pour l'économie mondiale, **une perte de productivité estimée à environ 1 000 G\$ US / an<sup>2</sup>**.

### L'absentéisme

- Des études montrent qu'au privé, le coût de l'absentéisme **peut représenter jusqu'à 5 % de la masse salariale**, et ce coût est encore plus élevé au public!

# Le TEST qui fait du bien

## Le projet - Une initiative bienveillante

Projet initialement conçu par la Société de transport de Montréal afin d'améliorer le moral et veiller à la santé psychologique de leurs employés·es, le TEST qui fait du bien est maintenant offert dans une **version Entreprise**.



Une solution d'engagement interactive, confidentielle et efficace



Un outil sympathique offrant des ressources concrètes pour vos employés·es



Des rapports qui génèrent de précieuses données pour l'organisation

**Un outil interactif confidentiel qui permet de transformer les résultats en action !**

# Test qui fait du bien

## Légende des résultats



### **ARRÊTE CONSULTATION - SOLUTION**

L'intensité des défis que l'employé vit est difficile à supporter. Stop! Tous ces signes doivent être pris au sérieux et des actions doivent être mises en place.

**1**



### **RALENTIS RÉCUPÉRATION - VIGIE**

L'employé semble être dans un passage plus difficile en ce moment. L'inciter à ralentir son rythme et faire un suivi avec lui dans les prochains jours.

**1-2**



### **RALENTIS RÉCUPÉRATION - VIGIE**

L'employé se sent généralement bien, mais des indices démontrent qu'il y aurait probablement des gestes à adopter pour assurer une pente ascendante pour maintenir le moral.

**2-3**



### **CONTINUE GRATITUDE - ENTRAIDE**

L'employé se porte généralement bien! Le contexte se prête pour l'encourager à soutenir d'autres collègues et définir avec lui comment réaliser de petits succès au quotidien.

**3-4**



### **CONTINUE GRATITUDE - ENTRAIDE**

Inciter l'employé à noter les gestes qui contribuent à optimiser son moral. Encouragez-le à devenir un ambassadeur au sein de l'entreprise et à partager les initiatives qui contribuent à son moral et son bien-être.

**4-5**

# Test qui Fait du bien

## Les grands chiffres



# Test qui Fait du bien

## Données critiques - **MORAL**

Analyse de corrélation des données extrêmes

---

**3,97**

La médiane des valeurs moyennes les plus **ÉLEVÉES** aux questions sur la perception de **Moral** chez les répondants est de 3,97.

**2,91**

La médiane des valeurs moyennes les plus **BASSES** aux questions sur la perception de **Moral** chez les répondants est de 2,91.

### Analyse des résultats

- Nous pouvons constater un grand écart (20%) entre les valeurs médianes les plus élevées ainsi que les plus basses pour la **perception du moral** chez les participants.
- Les variables qualitatives dominantes qui corrént avec ces chiffres sont :
  - **Le genre et le groupe d'âge :**
    - Les personnes ne s'identifiant pas à un genre binaire (Autres) ont eu des résultats nettement supérieurs.
    - Les personnes de + 65 ans ont eu des résultats nettement supérieurs.
  - **L'occupation :**
    - Les personnes sans emploi avaient un résultat beaucoup plus faible.

# Test qui Fait du bien

## Données critiques - **MORAL**

Analyse de corrélation des données extrêmes

---

**3,97**

La médiane des valeurs moyennes les plus **ÉLEVÉES** aux questions sur la perception de **Moral** chez les répondants est de 3,97.

**2,91**

La médiane des valeurs moyennes les plus **BASSES** aux questions sur la perception de **Moral** chez les répondants est de 2,91.

### Corrélations possibles

- Les personnes **non-binaires** doivent parfois passer à travers divers processus thérapeutiques pour définir leur identité, ce qui est un facteur de protection important pour les maladies mentales.
- La perception du bien-être chez **les personnes de 65 ans et +** est statistiquement beaucoup plus élevée que, par exemple, les personnes entre 25 et 45 ans. <sup>1</sup>
- Le TQFDB a été lancé durant **la pandémie COVID**, il serait donc intéressant de mesurer la variation des % de chômage en fonction des autres facteurs, pour bien expliquer cette donnée.
- Une majorité des répondants qui font partie de la moyenne basse étaient **âgés de 13 à 17 ans**. Durant cette période, la satisfaction liée au travail est souvent moindre puisque ce sont des emplois "alimentaires".

# Test qui Fait du bien

## Données critiques - **Énergie**

### Analyse de corrélation des données extrêmes

---

#### Analyse des résultats

- Nous pouvons constater un grand écart (23%) entre les valeurs médianes les plus élevées ainsi que les plus basses pour la perception de l'énergie chez les participants.
- Les variables qualitatives dominantes qui corrént avec ces chiffres sont :
  - **Le groupe d'âge :**
    - Les personnes de + 65 ans ont eu des résultats nettement supérieurs.
  - **Le Groupe d'âge :**
    - Le groupe d'âge 13-17 ans ont un score beaucoup plus faible.

**3,93**

La médiane des valeurs moyennes les plus **ÉLEVÉES** aux questions sur la perception de l'**Énergie** chez les répondants est de 3,93.

**2,82**

La médiane des valeurs moyennes les plus **BASSES** aux questions sur la perception de l'**Énergie** chez les répondants est de 2,82.

# Test qui Fait du bien

## Données critiques - **Énergie**

### Analyse de corrélation des données extrêmes

---

#### Corrélations possibles

- La perception du niveau d'énergie chez **les personnes de 65 ans et +** est statistiquement beaucoup plus élevée et ceci est dû principalement aux périodes de transitions de cette période où ces personnes adoptent de nouveaux rôles et de nouveaux intérêts.
- Le TQFDB a été lancé durant **la pandémie COVID**, l'incidence de l'isolement sur les plus jeunes a été un facteur de risque déterminant pour les maladies mentales.
  - Les résultats de cette étude montrent que pendant le confinement, 66,3% de l'échantillon présentait de la détresse psychologique<sup>1</sup>.
- De plus, une grande variance a été remarquée en fonction **des régions de résidence** des différents participants. Nous pouvons observer que le taux de chômage a connu un pic début 2021, puis a baissé dramatiquement par la suite.
  - À NOTER - **Les salaires médians** ont par contre diminué et le taux d'inflation a connu une hausse record, ce qui pourrait aussi jouer sur le bien-être des participants<sup>2</sup>.

**3,93**

La médiane des valeurs moyennes les plus **ÉLEVÉES** aux questions sur la perception de **Énergie** chez les répondants est de 3,93.

**2,82**

La médiane des valeurs moyennes les plus **BASSES** aux questions sur la perception de **Énergie** chez les répondants est de 2,82.

# Test qui Fait du bien

Les habitudes les **MIEUX** intégrées - **MORAL**

---



49%

“Je souris et fais sourire au moins une personne par jour.”

- 1 répondant sur 2 a indiqué avoir bien intégré cette pratique dans son quotidien.
- L'initiative de sourire, même de manière forcée, déclenche dans notre corps des réactions qui augmentent nos hormones de bonheur.
- Des chercheurs ont découvert qu'un sourire peut générer le même niveau de stimulation du cerveau que 2000 tablettes de chocolat!
- Cette habitude a un pouvoir anti-stress, permet de réduire la tension artérielle et augmente la bonne humeur.

# Test qui Fait du bien

Les habitudes les **MOINS** intégrées - **MORAL**

---



8%

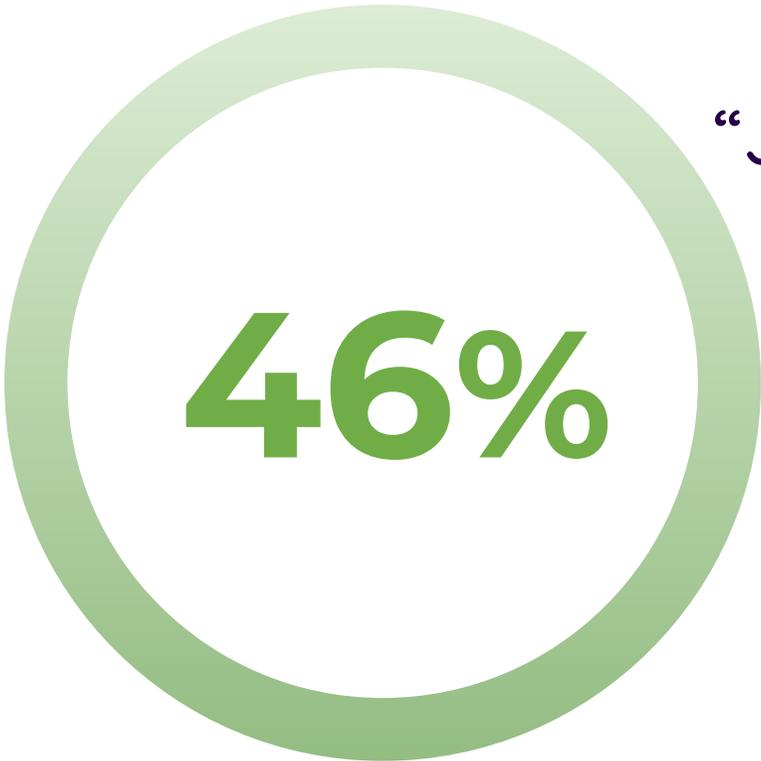
“Je prends le temps de nommer chaque jour 3 choses que j’apprécie dans ma vie.”

- Moins de 1 répondant sur 10 a indiqué avoir bien intégré cette pratique dans son quotidien.
- Ces temps d’arrêts permettent de réaliser qu’une émotion désagréable prend trop de place, qu’on se sent plutôt heureux ou qu’on aurait besoin de se réserver un peu d’espace pour déposer tout ce qui passe dans nos humeurs.
- En renforçant cette habitude au quotidien, l’individu se donne le pouvoir d’être proactif par rapport à ces émotions ainsi que ces réactions.
- Cette habitude est un facteur de protection anti-stress majeur.

# Test qui Fait du bien

## Les habitudes les MIEUX intégrées - **Énergie**

---



46%

“Je dors dans un environnement favorable (calme, noirceur, bien aéré, etc.)”

- 1 répondant sur 2 a indiqué avoir bien intégré cette pratique dans son quotidien.
- L'aménagement de l'environnement est un paramètre essentiel de prévention des troubles du sommeil.
- La qualité du sommeil a une incidence directe élevée sur plusieurs conditions médicales, soit les démences, le développement de TDA/H, les risques d'AVC ainsi que plusieurs maladies chroniques.
- Accorder de l'importance à la qualité de son sommeil est un facteur de protection pour les maladies chroniques mais représente aussi un facteur de protection économique social\*.

*\*Voir diapo suivante*

# Test qui Fait du bien

## Les habitudes les MOINS intégrées - ÉNERGIE

---



8%

“J'évite les écrans une heure avant de me coucher”

- Moins de 1 répondant sur 10 a indiqué avoir bien intégré cette pratique dans son quotidien.
- L'exposition à la lumière (dont celle des écrans) dérègle les cycles circadiens et la qualité du sommeil par la sécrétion de cortisol peu avant l'endormissement.
- Les troubles du sommeil ont un coût social astronomique lié aux traitements et à la médication mais aussi à l'absentéisme et au présentéisme <sup>1,2</sup>
- On estime que près de 50 % de la population canadienne souffre aujourd'hui d'un trouble du sommeil.<sup>3</sup>

# Test qui Fait du bien

## Constats

---

**Selon vous, quels seraient les résultats au sein de votre organisation?**

- Offrez-vous des initiatives en matière de **santé mentale** à vos employés·es?
- Quelles sont vos stratégies à long terme en la matière?

# Test qui Fait du bien

## Recommandations

---

### Parcours de formation

#### Prendre soin de sa **santé mentale** en milieu de travail

Ce parcours d'apprentissage s'adresse **aux employés.es, gestionnaires** et dirigeants·es qui souhaitent prendre soin de leur santé mentale dans un environnement de travail différent, en pleine transformation et rempli de nouveaux défis.

#### Thématiques abordées

1. C'est ok de trouver ça difficile
2. Déjouer le stress efficacement
3. Trucs pour déconnecter
4. Déculper l'efficacité de vos pauses
5. Erreurs à éviter pour garder l'équilibre
6. Comment agir avec un·e employé·e/collègue en détresse

# Test qui Fait du bien

## Recommandations

---

### Parcours de formation

#### Prendre soin de sa **santé physique** en milieu de travail

Sous forme de capsules vidéos dynamiques, cette formation permettra **à vos employé.es, gestionnaires ou dirigeant.es** de vivre une expérience axée sur l'importance de favoriser la santé physique, dans toutes les sphères de leur vie, autant perso qu'au boulot!

#### Thématiques abordées

1. La gestion du stress
2. L'activité physique
3. La méditation
4. Le sommeil
5. La posture
6. Le poste de travail
7. L'automassage
8. L'alimentation

Le TEST   
qui fait du bien   

---

Santé mentale en milieu de travail

MERCI!