

# Le stress au travail

par Cara Williams

Le présent article est une adaptation de « Sources de stress en milieu de travail », *L'emploi et le revenu en perspective*, juin 2003, vol. 4, n° 6, produit n° 75-001-XIF au catalogue de Statistique Canada.

**U**ne employée est assise à son bureau. Son courrier électronique déborde de messages non lus, son téléphone sonne sans arrêt et il lui reste peu de temps pour terminer un rapport qu'elle doit remettre le lendemain matin. Sa charge de travail la préoccupe. Sur un chantier de construction du voisinage, les travailleurs craignent d'être mis à pied à l'approche de l'hiver. Entre-temps, de l'autre côté de la ville, les employés d'un entrepôt sont nerveux, car on vient d'implanter un nouveau système informatique de contrôle des stocks. Voici seulement quelques exemples de sources de stress qui présentent un défi pour les employés dans leur milieu de travail.

Selon les recherches, les travailleurs qui occupent des postes dont le niveau de stress est élevé affichent des taux de maladies variées qui sont supérieurs à ceux de leurs collègues occupant des postes dont le niveau de stress est moindre<sup>1</sup>. Les coûts associés au stress en milieu de travail ne se limitent pas seulement aux personnes qui le vivent. Le *Journal of Occupational and Environmental Medicine* révèle que les dépenses liées aux soins de santé sont presque 50 % plus élevées chez les travailleurs qui déclarent être exposés à de hauts niveaux de stress<sup>2</sup>. Le stress peut également coûter très cher aux employeurs. En effet, s'il se prolonge, il peut entraîner une augmentation de l'absentéisme ou une baisse de la productivité. Les Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques estiment que les absences dues au stress coûtent environ 3,5 milliards de dollars par année aux employeurs<sup>3</sup>.

S'appuyant sur les données de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1994 et de 2000, le présent article traite des sources de stress en milieu de travail chez les Canadiens. L'article, qui se concentre sur la période la plus récente, fait ressortir certaines différences entre les travailleurs autonomes et les salariés,

les employés à temps plein et ceux à temps partiel, ainsi que les différents groupes professionnels. On y examine également certaines caractéristiques démographiques et leurs rapports avec les sources de stress au travail.

## Les travailleurs étaient moins préoccupés par les mises à pied en 2000

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail définit ainsi le stress en milieu de travail : « réactions physiques et émotionnelles nocives qui peuvent se produire lorsqu'il y a conflit entre les demandes liées au travail de l'employé et le degré de maîtrise de cet employé pour répondre

1. K. Wilkins et M. Beaudet, « Le stress au travail et la santé », *Rapports sur la santé*, vol. 10, n° 3, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada, hiver 1998, p. 49 à 66.

2. Ces données proviennent du site Web du National Institute for Occupational Safety and Health, [www.cdc.gov/niosh/stresswk.html](http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html), consulté le 8 mai 2002.

3. Pour en savoir davantage, consulter L. Duxbury et C. Higgins, « Work-life balance in the new millennium: Where are we? Where do we need to go? », Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques, document de discussion n° W/12, octobre 2001.

## TSC Ce qu'il faut savoir sur la présente étude

La plupart des données du présent article ont été tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 2000 sur l'accès et l'utilisation des technologies de l'information. L'ESG est une enquête téléphonique annuelle réalisée dans les 10 provinces auprès de personnes de 15 ans et plus vivant en résidence privée. Les données ont été recueillies sur une période de 12 mois auprès de quelque 25 100 répondants. La question sur le stress au travail a été posée uniquement aux personnes qui avaient travaillé pendant un certain temps durant cette période. Ces personnes représentaient 16,9 millions de Canadiens.

**Employés à temps plein :** Les employés qui travaillaient habituellement 30 heures et plus par semaine.

**Employés à temps partiel :** Les employés qui travaillaient habituellement moins de 30 heures par semaine.

### Questions sur le stress au travail :

Les facteurs suivants ont-ils été une source de stress ou de préoccupation excessive dans votre milieu de travail au cours des 12 derniers mois?

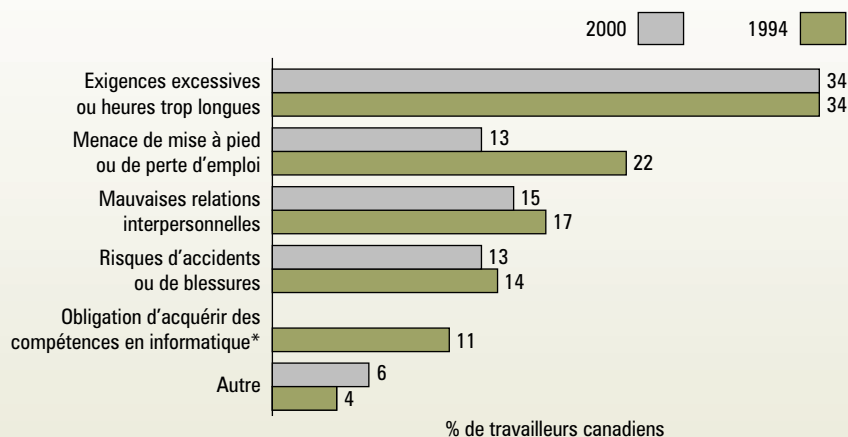
- Exigences excessives ou heures de travail trop longues
- Risques d'accidents ou de blessures
- Mauvaises relations interpersonnelles

- Risque de mise à pied ou de perte d'emploi
- Obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique
- Tout autre facteur

L'article se fonde également sur l'Enquête sociale générale de 1994 sur l'éducation, le travail et la retraite. Les données ont été recueillies sur une période de 12 mois auprès de quelque 11 900 personnes. Si les répondants occupaient un emploi au moment de l'enquête, on les questionnait sur leur niveau de stress au travail. On a ainsi obtenu des réponses représentant quelque 8,9 millions de personnes. Les questions portant sur le stress au travail, qui ont été posées en 1994, étaient les mêmes que celles posées en 2000, à l'exception de la question sur l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique.

Les données de l'Enquête sur le milieu de travail et les employés (EMTE) de 1999 ont été utilisées pour déterminer la proportion d'employés qui avaient accès à un Programme d'aide aux employés. L'EMTE, menée pendant les 12 mois précédant le mois de mars 1999, a été réalisée dans le but d'explorer un éventail de questions liées aux employeurs et aux employés.

## TSC Plus du tiers des Canadiens ont mentionné que la source de stress la plus fréquente en milieu de travail était les exigences excessives au travail



\* Les données de 1994 ne fournissent pas de renseignements sur la variable des compétences en informatique.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale.

à ces demandes<sup>4</sup> ». En particulier, la source de stress la plus fréquemment évoquée est le manque de temps ou la charge excessive de travail. Parmi les autres sources de stress figurent la crainte des accidents ou des blessures, les mauvaises relations interpersonnelles avec des collègues ou des superviseurs, la menace d'être mis à pied ou de perdre son emploi ou l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique.

Malgré les différentes circonstances économiques, la plupart des sources de stress étaient semblables en 1994 et

4. Voir le site Web [www.cchst.ca/reponses/sst/psychosocial/stress.html](http://www.cchst.ca/reponses/sst/psychosocial/stress.html), consulté le 8 mai 2002.

en 2000. Par exemple, 14 % des travailleurs canadiens en 1994 et 13 % en 2000 ont déclaré être stressés en raison des risques d'accidents ou de blessures, alors que 34 % d'entre eux ont mentionné que les exigences excessives ou les heures de travail trop longues étaient des sources de stress au cours des deux années. La menace d'être mis à pied ou de perdre son emploi constituait l'exception. En 2000, au moment où l'économie était en expansion et que les emplois étaient assez nombreux, seulement

13 % des travailleurs ont évoqué la crainte d'être mis à pied ou de perdre leur emploi comme source de stress au travail, comparativement à 22 % en 1994, période qui suivait une longue récession et qui était caractérisée par un taux de chômage élevé.

### Les exigences excessives et les heures de travail trop longues sont les sources les plus fréquentes de stress au travail

La charge excessive et les heures de travail trop longues peuvent empiéter

sur la vie personnelle. Les nouvelles technologies comme Internet et le courrier électronique « relient virtuellement les employés à leur travail de façon continue<sup>5</sup> ». Il n'est donc pas surprenant qu'en 2000, les sources de stress les plus fréquemment mentionnées étaient les exigences excessives

5. J. MacBride-King et K. Bachmann, *Solutions for the Stressed-out Worker*, Le Conference Board du Canada, Ottawa, août 1999.

TSC

1 travailleur par quarts rotatifs sur 4 est inquiet des risques d'accidents ou de blessures

	Total en milliers	Exigences excessives ou heures trop longues	Risques d'accidents ou de blessures	Mauvaises relations interpersonnelles	Menace de mise à pied ou de perte d'emploi	Obligation d'acquérir des compétences en informatique	Autre
<b>Conditions de travail</b>							
Catégorie de travailleurs							
Tous les travailleurs	16 800	34	13	15	13	11	6
Autonomes	2 800	37	12	10	8	11	10
Employés	14 000	34	13	16	14	11	6
<b>Employés seulement</b>							
Nombre d'heures de travail							
Tous les employés <sup>1</sup>	14 000	34	13	16	14	11	6
Temps plein							
30 à 35 heures/semaine	1 900	29	11	15	15	11	6
36 à 40 heures/semaine	6 100	33	14	17	16	12	6
41 heures et plus/semaine	3 600	47	16	18	13	13	6
Temps partiel							
1 à 15 heures/semaine	900	16	6	10	8	4 <sup>E</sup>	4 <sup>E</sup>
16 à 29 heures/semaine	1 400	22	11	12	11	9	5
Horaire de travail							
Jour (régulier)	9 500	35	11	15	14	12	6
Quarts de travail	1 800	35	24	20	16	11	5
Soir ou nuit (régulier)	1 400	27	16	16	12	5	4
Quarts irrégulier ou brisé	900	35	17	16	13	11	5 <sup>E</sup>
Autre ou sur appel	300	21	11 <sup>E</sup>	15 <sup>E</sup>	13 <sup>E</sup>	F	9 <sup>E</sup>

1. Employés à temps plein et à temps partiel.

<sup>E</sup> Forte variabilité d'échantillonnage.

<sup>F</sup> Échantillon trop restreint pour fournir une estimation fiable.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2000.

ou les heures de travail trop longues, ce qui représentait environ le tiers des travailleurs, soit 34 %. Quelque 15 % des répondants ont déclaré être stressés en raison de mauvaises relations interpersonnelles, 13 % craignaient les risques d'accidents ou de blessures, et environ 11 % se sentaient stressés en raison de l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique. La crainte d'être mis à pied ou de perdre son emploi a été évoquée comme source de stress par 13 % des travailleurs; de ce nombre, plus de 4 travailleurs sur 10 ont affirmé qu'il était probable ou très probable qu'ils perdent leur emploi ou soient mis à pied au cours de la prochaine année.

Dans leur milieu de travail, les travailleurs peuvent vivre du stress venant de plusieurs sources. Par exemple, alors que 26 % des travailleurs ne déclaraient qu'une seule source de stress dans leur milieu de travail, 16 % disaient en avoir deux, et plus de 10 % en déclaraient trois et davantage. Cette incidence relativement élevée de sources stressantes multiples pourrait être l'une des raisons de la popularité croissante des programmes d'aide aux employés offerts par les employeurs pour aider leurs employés à réduire leur niveau de stress.

### **Les travailleurs autonomes canadiens font face à différents types de stress au travail**

Les Canadiens considèrent souvent le travail autonome comme une solution de rechange à la relation traditionnelle employés-employeur. En fait, les données de l'ESG de 2000 révèlent que près de 2,8 millions de Canadiens étaient travailleurs autonomes à une certaine période de l'année. Les raisons qui sous-tendent le choix de travailler à son compte varient d'une personne à l'autre. Certains adoptent cette solution parce qu'ils ne peuvent trouver un autre travail, alors que d'autres sont motivés par l'esprit d'entreprise. Quelle que soit la raison, le travail

autonome offre un environnement de travail différent.

Les données de l'ESG de 2000 révèlent que les travailleurs autonomes sont moins enclins que les autres travailleurs à parler de mauvaises relations interpersonnelles comme source de stress au travail (10 % contre 16 %), probablement parce qu'ils choisissent les gens avec qui ils travaillent. De plus, si les travailleurs autonomes canadiens sont moins enclins que les autres travailleurs à évoquer la crainte de perdre leur emploi comme source de stress (8 % contre 14 %), ils sont un peu plus enclins que les autres travailleurs à se plaindre des exigences excessives et des heures de travail trop longues (37 % contre 34 %).

### **Les travailleurs à temps plein sont plus susceptibles de parler de leur stress au travail**

La majorité des travailleurs canadiens travaillent à temps plein, soit 30 heures et plus par semaine. Parmi les 14 millions de travailleurs de 15 ans et plus qui ont travaillé au cours des 12 derniers mois, au-delà de 80 % travaillaient régulièrement à temps plein. Les employés à temps plein sont beaucoup plus susceptibles que leurs collègues travaillant à temps partiel de mentionner, comme sources de stress, les heures de travail trop longues, la crainte de se blesser ou d'être mis à pied, les mauvaises relations interpersonnelles ou l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique, peut-être parce qu'ils passent plus de temps à faire un travail rémunéré. Près de la moitié des travailleurs à temps plein qui travaillaient plus de 40 heures par semaine, soit

47 %, ont déclaré être stressés en raison des exigences excessives et des heures de travail trop longues, comparativement à 22 % des travailleurs à temps partiel qui travaillaient de 16 à 29 heures par semaine.

### **Les travailleurs par quarts rotatifs sont plus susceptibles de craindre les accidents au travail**

La recherche montre que les travailleurs par quarts sont plus susceptibles d'avoir des accidents ou de se blesser au travail. En fait, plusieurs accidents industriels sérieux se produisent tôt le matin et sont attribuables à la somnolence des employés, leur jugement et leur temps de réaction étant altérés par le manque de sommeil<sup>6</sup>. Même si la journée « typique » de nombreux travailleurs par quarts est de huit heures, ces derniers travaillent à des heures différentes, ce qui peut nuire à leur cycle veille-sommeil. Plusieurs travailleurs n'arrivent jamais à récupérer le manque de sommeil et sont plus susceptibles que d'autres de souffrir de troubles du sommeil<sup>7</sup>. Presque toutes les catégories de travailleurs par quarts étaient plus susceptibles que les travailleurs de jour de s'inquiéter des accidents et des blessures au travail, mais ceux qui travaillaient par rotation étaient les plus susceptibles, dans une proportion de 24 % contre 11 %.

La plupart des travailleurs par quarts étaient aussi susceptibles que les travailleurs de jour de mentionner comme source de stress les exigences excessives ou les heures de travail trop longues, ce qui représente 35 %. Faisaient exception les travailleurs réguliers de soir ou de nuit (27 %), et

6. Pour en savoir davantage sur le sommeil des travailleurs par quarts, consulter l'article de C. Williams, « Vous empêchez-vous de dormir? — Les habitudes de sommeil des Canadiens », *Tendances sociales canadiennes*, printemps 2001, p. 12 à 17.

7. Selon l'ESG de 2000, environ un quart des travailleurs réguliers de nuit et un tiers des travailleurs par quarts avaient de la difficulté à s'endormir, comparativement à 14 % des travailleurs réguliers de jour.

	Total en milliers	Exigences excessives ou heures trop longues	Risques d'accidents ou de blessures	Mauvaises relations interpersonnelles	Menace de mise à pied ou de perte d'emploi	Obligation d'acquérir des compétences en informatique	Autre
<b>Tous les employés</b>	<b>14 000</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
<b>Type d'emploi</b>							
Gestion	900	48	5	17	12	13	6
Affaires, finances, administration	2 600	38	6	17	16	17	6
Sciences naturelles et appliquées	1 000	45	8	16	18	17	7
Santé	600	50	33	21	15	16	9
Sciences sociales et éducation	1 000	48	10	17	11	20	10
Art, culture et sport	300	25	10 <sup>E</sup>	16	13 <sup>E</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>E</sup>
Ventes et services	3 600	28	13	16	12	7	4
Commerce, transport et équipement	1 800	26	24	16	16	6	5
Industrie primaire	400	24	20	10 <sup>E</sup>	12 <sup>E</sup>	7 <sup>E</sup>	F
Fabrication et transformation	1 200	24	17	15	18	8	5

<sup>E</sup> Forte variabilité d'échantillonnage.

<sup>F</sup> Échantillon trop restreint pour fournir une estimation fiable.

Nota : Le résultat de l'addition des pourcentages n'équivaut pas à 100, car les réponses multiples étaient permises.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2000.

ceux travaillant selon un autre type d'horaire, incluant les travailleurs sur appel (21 %), qui étaient légèrement moins susceptibles de vivre ce type de stress.

### Les gestionnaires sont stressés en raison des heures supplémentaires, alors que les travailleurs de l'industrie primaire s'inquiètent de la sécurité

Les personnes occupant des postes de gestion et des emplois professionnels<sup>8</sup> avaient tendance à évoquer les exigences excessives ou les heures de travail trop longues comme source de stress, tandis que les travailleurs de métier, du transport et de l'industrie primaire se disaient stressés à cause

des risques d'accidents ou de blessures. Les travailleurs dans le domaine de la santé étaient les plus susceptibles de se plaindre des exigences excessives et des heures de travail trop longues, et ce, dans une proportion de 50 %. De plus, le tiers de ces travailleurs estimaient que les risques d'accidents ou de blessures représentaient une autre source de stress au travail, probablement en raison des risques d'infection, des heures de travail trop longues et des quarts de travail irréguliers. Les travailleurs dans le domaine de la santé étaient aussi beaucoup plus susceptibles que les employés en général d'évoquer de multiples sources de stress au travail (42 % contre 26 %).

L'avènement de nouvelles technologies a facilité les communications et a permis aux entreprises de croître et d'évoluer. Cependant, les changements continus qui accompagnent l'avancée technologique exigent une mise à jour constante des compétences, ce que plusieurs Canadiens trouvent stressant. Si, en général, 11 % seulement des employés se sentaient stressés de devoir acquérir de nouvelles compétences en informatique, 20 % des travailleurs du

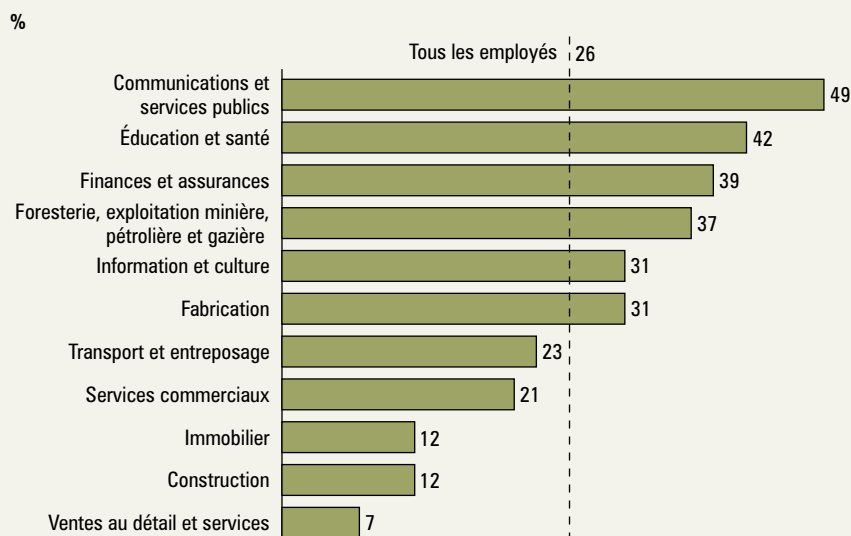
8. Comprend les professions dans les domaines suivants : affaires, finances, administration, santé, sciences et éducation.

Vivre du stress au travail est fréquent. D'après l'Enquête sur la santé mentale des Canadiens de 2001<sup>1</sup>, 51 % des répondants estimaient que leur travail constituait une source importante ou moyenne de stress. Les situations de stress ne sont toutefois pas toutes négatives. En effet, la recherche a démontré que les travailleurs fonctionnaient mieux dans un milieu qui leur imposait des exigences de travail raisonnables. En fait, bon nombre de Canadiens voyaient le stress d'un angle positif. Environ 4 répondants sur 10 à l'Enquête sur la santé mentale des Canadiens ont affirmé que le stress au travail influait favorablement sur le rendement, alors que 3 sur 10 ont déclaré que le stress avait des répercussions négatives.

Afin de minimiser le stress chez les employés qui en souffraient, bon nombre d'employeurs ont mis sur pied des politiques et des programmes conçus pour atténuer le stress ou y faire face avant qu'il ne cause des problèmes. En fait, les données de l'Enquête sur le milieu de travail et les employés de 1999 révèlent qu'un peu plus du quart des employés interrogés, soit 26 %, avaient accès à certains programmes d'aide aux employés. Les taux variaient de 49 % dans les domaines des communications et des services publics, à près de 7 % dans les domaines de la vente et des industries de services. Cependant, ces programmes ont été récemment critiqués parce qu'ils ne traitaient que des symptômes associés au stress et n'en examinaient pas les causes à fond<sup>2</sup>.

1. L'Enquête sur la santé mentale des Canadiens de 2001 a été réalisée par COMPAS au nom de l'Association canadienne pour la santé mentale.
2. D. Rosolen, « Stress test », *Benefits Canada*, février 2002, [www.benefitscanada.com/Content/2002/02-02/stress.html](http://www.benefitscanada.com/Content/2002/02-02/stress.html), consulté le 8 mai 2002.

### Les employés des domaines des communications et des services publics avaient le plus souvent recours aux Programmes d'aide aux employés



Source : Statistique Canada, Enquête sur le milieu de travail et les employés, 1999.

domaine des sciences sociales ou de l'éducation déclaraient vivre ce type de stress. Les travailleurs spécialisés en sciences, en éducation, les travailleurs de la santé et les professionnels affichaient le plus haut taux d'utilisation des ordinateurs (86 %), alors que l'industrie primaire était le secteur qui avait le taux d'utilisation le plus bas (24 %)<sup>9</sup>.

Les mauvaises relations interpersonnelles au travail peuvent être une source importante de stress. Cela est particulièrement vrai dans le milieu de travail actuel, où les employés doivent fréquemment travailler en groupe ou comme membre d'une équipe. Cependant, même pour les professions où le travail en équipe n'est pas requis, les relations avec les collègues, les superviseurs, les subalternes ou les clients peuvent être stressantes. En moyenne, 16 % des employés ont mentionné les mauvaises relations interpersonnelles comme source de stress au travail, comparativement à environ 10 % des travailleurs de l'industrie primaire, et à 21 % des travailleurs dans le domaine de la santé. Les probabilités de se sentir stressés au travail en raison de mauvaises relations interpersonnelles ne s'éloignaient pas de manière significative de la moyenne pour la plupart des autres professions.

### Le stress au travail varie en fonction de l'âge et du sexe

L'âge et le sexe peuvent être des facteurs à considérer dans le type de stress auquel une personne doit faire face au travail. Par exemple, il est possible que les jeunes travailleurs nouvellement arrivés sur le marché

9. Pour en savoir davantage, consulter K. Marshall, « Utilisation de l'ordinateur au travail », dans *L'emploi et le revenu en perspective*, vol. 13, n° 2, produit n° 75-001-XPFP au catalogue de Statistique Canada, été 2001, p. 8 à 15.

Rapport de cotes	Sources de stress en milieu de travail	
	Exigences excessives ou heures trop longues	Risques d'accidents ou de blessures
<b>Sexe</b>		
Masculin	0,9*	1,3*
Féminin	1,0	1,0
<b>Âge</b>		
Moins de 35 ans	1,4*	1,3*
35 à 54 ans	1,6*	1,2*
55 ans et plus	1,0	1,0
<b>Enfant de 14 ans et moins dans le ménage</b>		
Oui	1,1	1,0
Non	1,0	1,0
<b>État matrimonial</b>		
Marié(e) ou union libre	1,0	0,9
Divorcé(e), veuf (veuve), séparé(e)	1,0	1,0
Célibataire, jamais marié(e)	1,0	1,0
<b>Situation relative à l'emploi</b>		
Temps partiel	0,4*	0,6*
Temps plein	1,0	1,0
<b>Horaire de travail</b>		
Jour (régulier)	0,9*	0,6*
Quarts de travail	1,0	1,0
<b>Type d'emploi</b>		
Gestion, affaires, finances, sciences	1,0	1,0
Santé	1,6*	7,2*
Sciences sociales, ventes, culture	0,9*	2,0*
Commerce, industrie primaire, transformation et fabrication	0,5*	3,5*

\* Différence significative par rapport au groupe repère ( $p < 0,05$ ).

Nota : Le tableau ci-dessus présente les probabilités des travailleurs canadiens ayant des caractéristiques différentes de ressentir du stress en milieu de travail en raison des exigences excessives ou des heures de travail trop longues, ou de la crainte des accidents ou des blessures, par rapport aux probabilités d'un groupe repère, en maintenant constantes dans le modèle toutes les autres variables (rapport de cotes). La cote du groupe repère est indiquée en italique. Une régression logistique a été utilisée pour isoler les effets de certaines variables sur le stress.

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2000.

du travail ne subissent pas les mêmes pressions que les travailleurs au milieu de leur carrière, ainsi que les travailleurs plus âgés qui, eux, peuvent faire face à d'autres sources de stress. De même, les sources de stress peuvent

différer chez les hommes et chez les femmes.

L'âge joue un rôle très important lorsqu'il s'agit de traiter avec l'avancée technologique, en particulier avec les ordinateurs. Les jeunes Canadiens

ont grandi avec des ordinateurs à la maison et à l'école et connaissent bien presque tous les aspects de cette technologie. Les travailleurs plus âgés, quant à eux, sont plus susceptibles de se sentir intimidés par les ordinateurs, ce qui peut leur causer un stress. Les données de l'ESG de 2000 appuient cette constatation. En effet, près de 16 % des travailleurs de 45 ans et plus estimaient que l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique constituait une source de stress au travail, comparativement à seulement 8 % des travailleurs de 15 à 24 ans.

Les jeunes travailleurs de 15 à 24 ans étaient aussi beaucoup moins susceptibles que leurs collègues plus âgés d'évoquer les exigences excessives et les heures de travail trop longues comme source de stress (25 % contre 37 %). Cela n'est pas surprenant si l'on considère que les jeunes travailleurs sont nouveaux sur le marché de l'emploi, qu'ils ne travaillent souvent qu'à temps partiel et qu'ils ne sont pas aussi souvent susceptibles de devoir concilier les demandes souvent conflictuelles de la famille et du travail.

Par ailleurs, les jeunes Canadiens vivent des stress qui leur sont propres. Par exemple, 22 % des travailleurs masculins de 15 à 24 ans estimaient que les risques d'accidents ou de blessures au travail constituaient une source de stress, comparativement à environ 15 % chez les hommes plus âgés. Cela peut être attribuable à l'inexpérience relative des jeunes travailleurs et au fait qu'ils sont plus susceptibles d'avoir des emplois dans des industries où les risques d'accidents ou de blessures sont plus fréquents.

Les hommes et les femmes étaient également susceptibles de se sentir stressés par les mauvaises relations interpersonnelles, la menace de perdre leur emploi ou l'obligation d'acquérir de nouvelles compétences en informatique. Cependant, les femmes de 45 à 64 ans étaient beaucoup plus susceptibles que les hommes de cet âge de se

sentir stressées en raison des exigences excessives et des heures de travail trop longues. Le rôle traditionnel des femmes comme principales dispensatrices de soins aux enfants ainsi que leur propension à se charger des nombreuses tâches ménagères non rémunérées peut expliquer cette situation. Cependant, indépendamment de leur structure familiale — qu'elles vivent seules, avec un enfant, un partenaire ou un enfant et un partenaire —, les femmes étaient plus stressées que les hommes en raison des exigences excessives ou des heures de travail trop longues. Par ailleurs, à presque tous les âges, les hommes étaient davantage préoccupés par la crainte des accidents ou des blessures comme source de stress.

### La profession et l'horaire de travail sont des variables explicatives importantes de stress au travail

On a utilisé une analyse de régression logistique pour examiner la relation entre un nombre de variables explicatives<sup>10</sup> et le stress au travail découlant des exigences excessives et des heures de travail trop longues ainsi que de la crainte d'accidents ou de blessures. Comme il fallait s'y attendre, l'emploi, la profession, l'horaire de travail, l'âge et le sexe constituaient des variables explicatives importantes de stress au travail. Par exemple, les probabilités de se sentir stressé par crainte d'accidents ou de blessures étaient 7,2 fois plus élevées chez les employés travaillant dans le domaine de la santé que chez ceux travaillant dans les domaines de la gestion, des affaires, de la finance ou des sciences. Par ailleurs, l'état matrimonial et la présence d'enfants de 14 ans et moins n'a pas contribué de manière significative au sentiment

10. Certaines variables ont été exclues et d'autres catégories comme la profession ont été regroupées dans des plus grands groupes pour procéder à l'analyse de régression.

de vivre du stress au travail en raison d'exigences excessives ou d'heures de travail trop longues.

### Résumé

Les effets du stress sont bien documentés. La recherche a révélé que si des épisodes occasionnels de stress risquent peu d'avoir des effets néfastes à long terme, un stress régulier ou continu peut avoir des répercussions néfastes sur la santé.

La source de stress citée le plus fréquemment par les travailleurs canadiens est les exigences excessives ou les heures de travail trop longues. Les travailleurs autonomes et les travailleurs à temps plein sont les plus susceptibles d'évoquer les horaires surchargés comme source de stress, tandis que les travailleurs par quarts et les travailleurs de la santé sont davantage préoccupés par les risques d'accidents ou de blessures. Les femmes de 45 ans et plus sont stressées par les exigences excessives et les heures de travail trop longues, alors que les hommes de tous les âges sont plus enclins à s'inquiéter des risques d'accidents ou de blessures au travail. Enfin, les travailleurs plus âgés sont davantage stressés que leurs jeunes collègues lorsqu'ils doivent acquérir de nouvelles compétences en informatique. Afin de réduire les coûts humains et financiers associés au stress en milieu de travail, plusieurs employeurs ont mis sur pied des programmes d'aide aux employés.



**Cara Williams** est analyste principale à la Division de l'analyse des enquêtes auprès des ménages et sur le travail de Statistique Canada.

## Vous désirez de plus amples renseignements sur Statistique Canada?

COMMUNIQUEZ AVEC NOTRE SERVICE NATIONAL DE RENSEIGNEMENTS :

**1 800 263-1136**

Pour commander des publications,  
**SERVICE NATIONAL DE COMMANDES** : 1 800 267-6677  
**INTERNET** : [order@statcan.ca](mailto:order@statcan.ca)  
**SERVICE NATIONAL ATS** : 1 800 363-7629

STATISTIQUE CANADA MET À VOTRE DISPOSITION SES HUIT CENTRES DE CONSULTATION RÉGIONNAUX :

**Terre-Neuve-et-Labrador, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard**  
 Halifax (N.-É.) : (902) 426-5331  
 Télécopieur : (902) 426-9538

**Québec et Nunavut**  
 Montréal (Qc.) : (514) 283-5725  
 Télécopieur : (514) 283-9350

**Ontario**  
 Toronto (Ont.) : (416) 973-6586  
 Télécopieur : (416) 973-7475

**Manitoba**  
 Winnipeg (Man.) : (204) 983-4020  
 Télécopieur : (204) 983-7543

**Saskatchewan**  
 Regina (Sask.) : (306) 780-5405  
 Télécopieur : (306) 780-5403

**Alberta et Territoires du Nord-Ouest**  
 Edmonton (Alb.) : (780) 495-3027  
 Télécopieur : (780) 495-5318

**Colombie-Britannique et Yukon**  
 Vancouver (C.-B.) : (604) 666-3691  
 Télécopieur : (604) 666-4863

**Région de la capitale nationale**  
 (613) 951-8116  
 Télécopieur : (613) 951-0581

### NORMES DE SERVICE AU PUBLIC

Afin de maintenir la qualité du service au public, Statistique Canada observe des normes établies en matière de produits et de services statistiques, de diffusion d'information statistique, de services à recouvrement des coûts et de services aux répondants. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec le centre de consultation régional de Statistique Canada le plus près de chez vous.

## Vous déménagez?

N'oubliez pas de nous le faire savoir. Veuillez nous faire parvenir le nom de l'abonné, l'ancienne adresse, la nouvelle adresse, le numéro de téléphone et le numéro de référence du client à :

**Division des opérations et de l'intégration**  
**Gestion de la circulation**  
**Statistique Canada**  
**120, avenue Parkdale**  
**Ottawa (Ontario)**  
**K1A 0T6**

ou par téléphone au (613) 951-7277 ou 1 800 700-1033; ou par télécopieur au (613) 951-1584 ou 1 800 889-9734; ou par Internet à [order@statcan.ca](mailto:order@statcan.ca).

*Veuillez nous aviser six semaines à l'avance pour éviter toute interruption de la livraison.*