

Article

Qu'est-ce qui stresse les stressés? Principales sources de stress des travailleurs

par Susan Crompton

13 octobre 2011



Statistique
Canada

Statistics
Canada

Canada 

Les signes conventionnels suivants sont employés dans les publications de Statistique Canada :

- . indisponible pour toute période de référence
- .. indisponible pour une période de référence précise
- ... n'ayant pas lieu de figurer
- 0 zéro absolu ou valeur arrondie à zéro
- 0^s valeur arrondie à 0 (zéro) là où il y a une distinction importante entre le zéro absolu et la valeur arrondie
- P provisoire
- r révisé
- x confidentiel en vertu des dispositions de la *Loi sur la statistique*
- E à utiliser avec prudence
- F trop peu fiable pour être publié

Qu'est-ce qui stresse les stressés? Principales sources de stress des travailleurs

par Susan Crompton

Introduction

En 2010, un peu plus de 1 travailleur canadien sur 4 décrivait son quotidien comme très stressant, selon l'Enquête sociale générale (ESG). Cette proportion est à peu près la même que celle déclarée quelques années plus tôt dans le cadre de l'ESG de 2005 et de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2002¹. Des niveaux constamment élevés de stress dans une telle proportion de la main-d'œuvre posent des défis, tant pour les employeurs que pour le système de soins de santé.

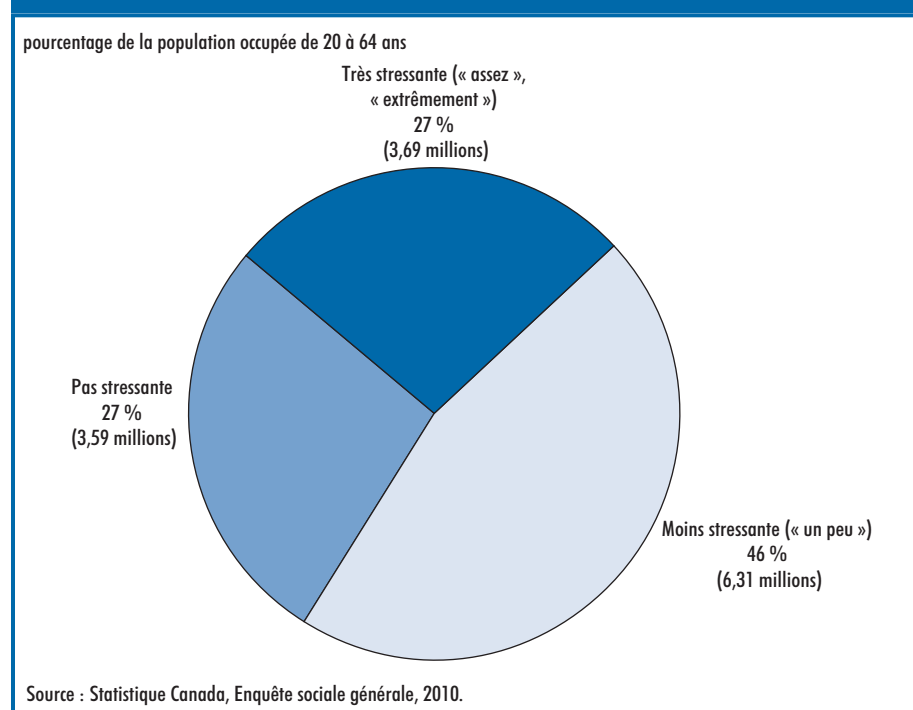
Au fil du temps, les employeurs perdent de la productivité en raison du stress, notamment du fait de l'absentéisme, de la baisse du rendement au travail et de l'augmentation des demandes de prestations d'invalidité qui en résultent². On estime que les problèmes de santé mentale à eux seuls coûtent environ 20 milliards de dollars par année aux employeurs³ et représentent plus de trois quarts des demandes de prestations d'invalidité à court terme au Canada⁴.

Compte tenu des coûts économiques du stress et des maladies qui y sont liées, il n'est pas surprenant de constater qu'une part importante de la recherche en sciences sociales portant sur le stress met l'accent

sur le stress lié au travail et à l'emploi. Toutefois, environ 4 travailleurs canadiens sur 10 très stressés déclarent un problème autre que le travail comme principale source de stress, et lorsque ce problème les suit au travail, il peut y avoir des répercussions sur leur rendement et sur celui de leurs collègues⁵.

Dans le présent article, on utilise l'Enquête sociale générale de 2010 pour examiner comment les travailleurs de 20 à 64 ans se disent très stressés différent de ceux disant l'être moins. On s'intéresse aux cinq principales raisons données par les travailleurs très stressés et on compare les caractéristiques qui

Graphique 1 Plus du quart des travailleurs adultes disent que leur vie est très stressante



Ce qu'il faut savoir au sujet de la présente étude

Les données utilisées dans le présent article proviennent de l'Enquête sociale générale (ESG) de 2010 sur l'emploi du temps, dans le cadre de laquelle on a interviewé des Canadiens de 15 ans et plus vivant dans les dix provinces. Le cycle de l'ESG sur l'emploi du temps porte sur les changements qui touchent l'emploi du temps, y compris le stress lié au manque de temps et le bien-être.

La présente étude est axée sur des adultes de 20 à 64 ans qui occupaient un emploi les sept jours précédant l'enquête et qui ont déclaré que, dans leur vie, la plupart des journées étaient « assez » ou « extrêmement » stressantes. Cette population est constituée d'un échantillon de plus de 1 750 répondants représentant presque 3,7 millions d'adultes.

Définitions

Travailleur : Répondant qui occupait un emploi les sept jours précédant l'enquête (y compris les travailleurs qui étaient absents du travail cette semaine-là parce qu'ils étaient en vacances).

Stressé : Dans le cadre de l'ESG on a posé la question suivante aux répondants : « En pensant au niveau de stress dans votre vie, diriez-vous que la plupart de vos journées sont : pas du tout stressantes; pas tellement stressantes; un peu stressantes; assez stressantes; ou extrêmement stressantes? »

Les travailleurs classés comme **très stressés** sont ceux qui ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient « assez » ou « extrêmement stressantes ». Les travailleurs **moins stressés** sont ceux qui ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient un « peu » stressantes.

Principale source de stress : Dans le cadre de l'ESG, on a posé la question suivante aux répondants : « Quelle est votre principale source de stress? » Les réponses ont été classées entre les catégories suivantes : travail, inquiétudes financières, famille, manque de temps,

santé, travail scolaire, et autres, y compris les problèmes de relations, l'isolement, les obligations et responsabilités, et l'inquiétude et l'anxiété générales.

Dans le présent article, les principales sources de stress sont réparties en cinq catégories : travail, inquiétudes financières, famille, manque de temps et problèmes personnels et autres. La catégorie des « problèmes personnels et autres » combine la santé, le travail scolaire et d'autres catégories de réponse à la question concernant la principale source de stress, les tailles d'échantillon étant trop faibles pour procéder à des analyses distinctes pour chaque catégorie.

Emplois de cols blancs : inclut les gestionnaires, les professionnels, les technologues, les techniciens et le personnel technique.

Emplois de cols roses : inclut le travail de bureau et les postes dans la vente et dans les services.

Emplois de cols bleus : inclut les métiers, le transport, les opérateurs de machinerie et les professions connexes; les professions propres au secteur primaire et au secteur de la transformation, de la fabrication et des services d'utilité publique.

Modèle de régression logistique

Afin d'isoler les facteurs individuels liés aux différents niveaux de stress, on a élaboré un modèle de régression logistique pour estimer la probabilité qu'un répondant ayant une caractéristique donnée déclare être **très stressé** plutôt que **moins stressé**, tout en supprimant l'effet des autres facteurs. Le modèle exclut les travailleurs qui n'ont pas déclaré de stress.

Les rapports de cotes ont été estimés grâce à une régression pondérée utilisant les poids de l'ESG, l'estimation de la variance ayant été effectuée grâce à la technique bootstrap. La signification statistique a été calculée à $p < 0,05$ (tableau A.1).

distinguent les travailleurs les uns des autres, par exemple, on cherche les différences qui existent entre ceux qui sont préoccupés par le travail et ceux qui le sont par leurs finances ou par leur situation familiale.

Plus de 1 travailleur sur 4 se dit très stressé

Selon l'Enquête sociale générale (ESG) de 2010, 27 % des travailleurs canadiens considèrent la plupart des journées de leur vie comme « assez » ou « extrêmement » stressantes.

C'est-à-dire que près de 3,7 millions d'adultes qui travaillent éprouvent un niveau élevé de stress au cours d'une journée habituelle (graphique 1). Par ailleurs, 6,3 millions (46 %) de répondants ont indiqué que leurs journées étaient « un peu » stressantes. (Voir *Ce qu'il faut savoir au sujet de la présente étude* pour plus de renseignements concernant les données et les termes.)

La tolérance au stress peut varier d'une personne à une autre. La recherche en médecine et en

psychologie montre que les réactions au stress chronique dépendent de la nature du facteur de stress⁶, et que le tempérament et la personnalité d'une personne peuvent en atténuer ou en intensifier les effets⁷. Toutefois, la façon dont une personne a appris à faire face au stress joue un rôle important dans sa façon de réagir aux événements potentiellement difficiles⁸.

Les prochains paragraphes s'intéressent aux travailleurs qui ont déclaré un certain niveau de

stress (73 % des travailleurs âgés de 20 à 64 ans). Parmi ces travailleurs stressés, 37 % ont indiqué que leurs journées étaient très stressantes et 63 %, qu'elles étaient un peu stressantes. Parmi les travailleurs stressés qui ont décrit leur santé mentale comme étant moins que bonne, près des deux tiers (62 %) ont indiqué qu'ils étaient très stressés. Parmi les travailleurs qui jugeaient leur santé excellente, la proportion à se dire stressée était de 27 %. La situation est semblable pour la santé physique, même si l'écart est moins grand, 49 % par rapport à 32 % (tableau 1).

Les gestionnaires, les professionnels et les employés de bureau étaient plus susceptibles de se dire très stressés que les cols bleus. Être travailleur autonome et avoir un revenu du ménage de moins de 40 000 \$ ou de plus de 80 000 \$, augmentaient légèrement les risques d'être très stressé.

Les travailleurs avec un ou deux enfants étaient plus susceptibles que ceux sans enfants de décrire leur vie comme assez ou très stressante. De même, les travailleurs divorcés ou vivant en union libre avaient une probabilité plus grande d'être très stressés. En outre, les travailleurs ayant immigré entre 1980 et 1995 étaient plus susceptibles d'être très stressés que ceux nés au Canada.

Le sexe du travailleur et son niveau de scolarité n'avaient pas de répercussions sur la probabilité qu'il déclare que sa vie était assez ou extrêmement stressante.

Une fois le modèle de régression employé pour isoler les facteurs associés aux risques d'être un travailleur très stressé, cinq caractéristiques sont demeurées significatives : la santé mentale, la profession, l'état matrimonial, le statut d'immigrant et la santé physique (tableau A.1).

Ce portrait général des travailleurs très stressés est utile, mais il peut être amélioré. En quoi les travailleurs qui sont très stressés au sujet de leur emploi diffèrent-ils des travailleurs qui sont très stressés au sujet de

leurs finances? Sont-ils très différents des travailleurs qui sont très stressés par la perspective de ne pas avoir assez de temps dans leur journée? Le reste du présent article est axé sur les principales sources de stress déclarées par les travailleurs qui décrivent leur vie comme assez ou extrêmement stressante.

Six travailleurs très stressés sur dix indiquent que le travail est leur source principale de stress

La majorité des travailleurs très stressés (62 %) ont indiqué que le travail représentait leur source principale de stress. Regroupés loin derrière eux figuraient les travailleurs inquiets de leurs finances ou ceux manquant de temps (les deux groupes à 12 %), puis ceux préoccupés par des questions familiales, des questions personnelles et autres problèmes comme les relations, la santé et les inquiétudes générales (graphique 2). Ces proportions sont très similaires à celles déclarées en 2005.

Il n'est pas surprenant de constater qu'un si grand nombre de travailleurs

canadiens soient très stressés par le travail : ils y consacrent une bonne partie de leur journée, de leur énergie mentale et parfois physique; et ils doivent relever ces défis année après année.

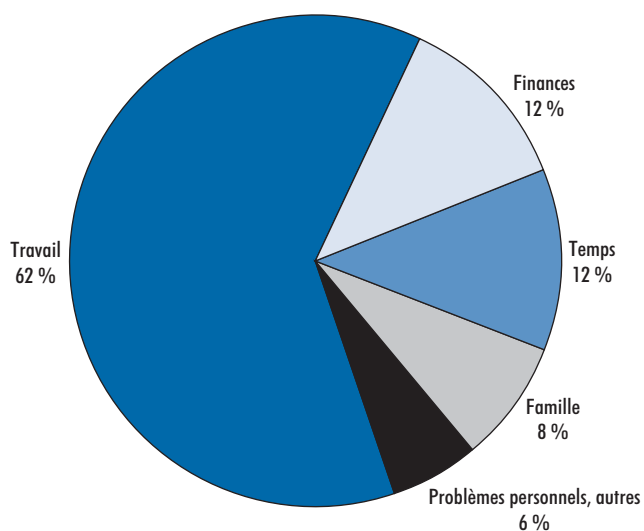
Il se peut que d'autres problèmes mentionnés par les travailleurs très stressés n'aient pas de lien avec leur situation professionnelle, mais ils peuvent produire les mêmes effets négatifs. Tous les types de stress à long terme augmentent le risque de diagnostic d'anxiété et de dépression⁹, ainsi que de problèmes de santé physiques chroniques¹⁰.

Les travailleurs principalement stressés au sujet de leur travail sont instruits et occupent des postes de cols blancs

Les travailleurs très stressés qui ont indiqué que leur emploi ou leur lieu de travail était leur principale source de stress étaient instruits — près des trois quarts avaient fait des études collégiales ou universitaires — et plus de la moitié occupaient un poste de col blanc dans des emplois

Graphique 2 Le travail est la principale source de stress pour 6 travailleurs très stressés sur 10

pourcentage de la population occupée très stressée de 20 à 64 ans



Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2010.

Tableau 1 Proportion des travailleurs stressés adultes de 20 à 64 ans déclarant que leur vie est très stressante, selon certaines caractéristiques, 2010

La plupart des journées sont « assez » ou « extrêmement » stressantes		La plupart des journées sont « assez » ou « extrêmement » stressantes	
	pourcentage		pourcentage
Sexe		Catégorie de travailleur	
Hommes†	36	Employé rémunéré†	36
Femmes	38	Travailleur autonome	41*
Groupe d'âge		Niveau de scolarité	
20 à 29 ans†	31	Moins qu'un diplôme d'études secondaires	36
30 à 39 ans	39*	Diplôme d'études secondaires†	36
40 à 49 ans	38*	Études postsecondaires partielles	35
50 à 64 ans	38*	Diplôme d'études collégiales ou certificat ou diplôme de formation professionnelle	38
État matrimonial		Diplôme universitaire	
Marié†	36		37
En union libre	44*	Revenu du ménage	
Veuf	F	Moins de 40 000 \$†	42
Divorcé ou séparé	44*	40 000 \$ à 59 999 \$	33*
Célibataire (jamais marié)	33	60 000 \$ à 79 999 \$	34*
Enfants dans le ménage		80 000 \$ à 99 999 \$	39
Aucun†	35	100 000 \$ ou plus	38
Un ou deux enfants	39*	Non déclaré, ne sait pas	36
Trois enfants ou plus	40	Statut d'immigrant	
Type de ménage		Né au Canada†	
Couple avec enfants†	39		
Couple seul	36	A immigré au Canada avant 1980	
Personne seule	40		
Parent seul	42	A immigré au Canada entre 1980 et 1995	
Tous les autres types de ménage	32*		
Lieu de résidence		A immigré au Canada entre 1996 et 2010	
Région métropolitaine de recensement (RMR)†	38		
Agglomération de recensement (AR)	35	Appartenance à une minorité visible	
Extérieur d'une RMR ou AR	34*	Oui	
Emploi			
Gestion	46*	Non†	
Professionnel	38*		
Technique	37	Santé physique	
De bureau	39*	Excellente†	
Vente et services	34		
Col bleu†	33	Très bonne	
		Bonne	
		Passable à mauvaise	
		Santé mentale	
		Excellente†	
		Très bonne	
		Bonne	
		Mauvaise à passable	

† groupe de référence

* différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à $p < 0,05$

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2010.

Tableau 2 Certaines caractéristiques des adultes occupés de 20 à 64 ans déclarant des niveaux élevés de stress, selon la principale source de stress, 2010

	Principale source de stress				Problèmes personnels et autres
	Travail†	Finances	Pas assez de temps	Famille	
pourcentage de travailleurs très stressés					
Sexe					
Hommes	55	63	52	33*	45
Femmes	45	37	48	67*	55
Groupe d'âge					
20 à 34 ans	29	23	24	21 ^E	26 ^E
35 à 49 ans	43	51	48	44	49
50 à 64 ans	28	26	29	35	25 ^E
Vit avec un conjoint ou un partenaire Enfants dans le ménage					
Aucun	74	68	82*	71	62
Un ou deux enfants	51	35*	26*	38*	56*
Trois enfants ou plus	41	51*	59*	49	39
	8	14 ^E	14 ^E	F	F
Type de ménage					
Couple avec enfants	43	52*	55*	48	38
Couple seul	29	11 ^{E*}	16 ^{E*}	16 ^{E*}	22 ^E
Personne seule	9	7 ^E	6 ^{E*}	7 ^E	10 ^E
Parent seul	4	8 ^{E*}	F	F	F
Tous les autres types de ménage	16	20 ^E	17 ^E	22 ^E	F
Vit dans une région métropolitaine de recensement (RMR)					
Emploi	74	69	69	73	76
Col blanc	53	29*	45	43	46
Col rose	31	39	33	39	38
Col bleu	16	32*	22 ^E	18 ^E	F
Études postsecondaires					
Moins qu'un diplôme d'études postsecondaires	27	46*	26	38*	38
Diplôme d'études collégiales ou certificat ou diplôme de formation professionnelle	35	37	38	29	17 ^{E*}
Diplôme universitaire	38	17 ^{E*}	36	33	45
Revenu du ménage					
Moins de 60 000 \$	17	40*	20	25	25 ^E
60 000 \$ à 99 999 \$	25	25	24	28	27 ^E
100 000 ou plus	45	18 ^{E*}	43	34*	33 ^{E*}
Non déclaré, ne sait pas	12	16 ^E	13 ^E	13 ^E	F
Employé rémunéré					
Né au Canada ou ayant immigré au Canada avant 1980	84	75*	84	88	81
Non-membre d'une minorité visible	87	72*	84	77*	76
	88	73*	87	79	79

† groupe de référence

* différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à $p < 0,05$

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2010.

Amener le stress au travail

En juin 2011, le gouvernement fédéral a annoncé qu'il accorderait un financement à la Commission de la santé mentale du Canada, afin d'appuyer l'élaboration de nouvelles normes volontaires pour assurer le maintien de la santé et de la sécurité psychologiques en milieu de travail¹. Cette mesure fait partie des efforts engagés pour faire face à la prévalence de la dépression et de l'anxiété chez les travailleurs canadiens.

Il existe une corrélation étroite entre la santé mentale et le stress chronique. De nombreuses études lient le stress chronique à l'anxiété, à la dépression, à l'insomnie, à la fatigue et à la toxicomanie². Le stress chronique peut causer des pertes de mémoire³ et peut modifier la structure et le fonctionnement du cerveau, ce qui a des répercussions sur la prédisposition d'une personne à la dépression et sur les effets du vieillissement⁴. Il existe aussi une forte corrélation entre le stress à long terme et le développement et la progression de nombreux problèmes de santé chroniques⁵, comme la maladie du cœur⁶, l'arthrite, les ulcères, l'asthme et la migraine⁷.

Le stress lié au travail a souvent été au centre du débat public concernant le stress chronique et la santé mentale. De nombreuses études ont déterminé certaines de ses causes principales, incluant le fait d'avoir peu de contrôle sur ses conditions d'emploi ou d'occuper un emploi qui ne correspond pas à ses compétences et capacités (c'est-à-dire un emploi trop ou trop peu exigeant), et l'absence de soutien approprié des superviseurs ou des collègues⁸.

Évidemment, d'autres problèmes peuvent tout aussi bien causer du stress. Dans le contexte des politiques publiques, on débat le plus couramment de « l'équilibre entre le travail et la vie familiale » soit du conflit qui peut survenir entre le travail et les responsabilités familiales d'une personne, particulièrement chez celles qui tentent de répondre à de grandes attentes dans les deux domaines⁹.

D'autres problèmes ne sont pas liés directement à la situation d'emploi d'un travailleur, mais peuvent néanmoins avoir des répercussions en milieu de travail. Les relations malheureuses peuvent entraîner des niveaux élevés de stress¹⁰, tandis que les exigences liées au rôle parental (particulièrement en présence de jeunes enfants) produisent des niveaux élevés de stress chronique dans certaines familles¹¹. Les personnes plus émotives semblent présenter un risque plus grand de détérioration de leur santé mentale si elles sont exposées à un stress permanent¹². Les femmes, et plus particulièrement les jeunes femmes, connaissent généralement davantage de stress lié aux relations, à la maladie et aux réseaux sociaux que les hommes du même âge, même si tous les types de stress augmentent la probabilité d'anxiété et de dépression, tant chez les femmes que chez les hommes¹³. Des recherches récentes montrent que la dépression peut

se « transmettre » d'une personne à une autre dans un réseau social¹⁴, et que les personnes qui vivent dans des villes sont plus sensibles aux effets négatifs du stress que celles vivant dans des régions rurales¹⁵.

1. RESSOURCES ET DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. 16 juin 2011. « Le gouvernement du Canada prend des mesures visant à soutenir la santé mentale en milieu de travail ».
2. Voir, par exemple, GODIN, I., F. KITTEL, Y. COPPIETERS et J. SIEGRIST. 2005. « A prospective study of cumulative job stress in relation to mental health », *BMC Public Health*, vol. 5, n° 67; et WILKINS, K. et M.-P. BEAUDET. 1998. « Le stress au travail et la santé », *Rapports sur la santé*, vol. 10, n° 3, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.
3. SAURO, M.D., R.S. JORGENSEN et C.T. PEDLOW. 2003. « Stress, glucocorticoids, and memory: a meta-analytic review », *Stress: The International Journal of the Biology of Stress*, vol. 6, n° 4.
4. MCEWEN, B.S. 2000. « The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance », *Brain Research*, vol. 886, n° 1 et 2.
5. KUDIELKA, B.M. et S. WÜST. 2010. « Human models in acute and chronic stress: Assessing determinants of individual hypothalamus-pituitary-adrenal axis activity and reactivity », *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, vol. 13, n° 1.
6. KIVIMÄKI, M., M. VIRTANEN, M. ELOVAINIO, A. KOUVONEN, A. VÄÄNÄNEN, et J. VAHTERA. 2006. « Work stress in the etiology of coronary heart disease: a meta-analysis », *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, vol. 32, n° 6.
7. STATISTIQUE CANADA. 2001.
8. VIRTANEN, M., T. HONKONEN, M. KIVIMÄKI, K. AHOLAA, J. VAHTERA, A. AROMAAC et J. LÖNNQVIST. 2007. « Work stress, mental health and antidepressant medication findings from the Health 2000 Study », *Journal of Affective Disorders*, vol. 98, n° 3; SHIELDS, Margot. 2006. « Le stress et la dépression au sein de la population occupée », *Rapports sur la santé*, vol. 17, n° 4, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.
9. SHIGEMI, J., Y. MINO, T. OHTSU et T. TSUDA. 2002. « Effects of perceived job stress on mental health: a longitudinal survey in a Japanese electronics company », *European Journal of Epidemiology*, vol. 16, n° 4.
10. SCHIEMAN, S. et P. GLAVIN. 2011. « Education and work-family conflict: Explanations, contingencies and mental health consequences », *Social Forces*, vol. 89, n° 4.
11. BERRY, J.W. et E.J. WORTHINGTON. 2001. « Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events and physical and mental health », *Journal of Counseling Psychology*, vol. 48, n° 1.
12. KWOK et WONG. 2000. « Mental health of parents with young children in Hong Kong: the roles of parenting stress and parenting self-efficacy », *Child and Family Social Work*, vol. 5, n° 1.
13. CIARROCHI et al. 2002.
14. SANDANGER et al. 2004.
15. ROSENQUIST et al. 2011.
16. ABBOTT, Alison. 2011. « City living marks the brain: Nature News », *Nature* 474, 429 (2011). Doi:10.1038/474429a.

en gestion et dans des emplois professionnels et techniques. Il n'est donc pas surprenant de constater que le groupe le plus important (45 %) déclarait un revenu du ménage de 100 000 \$ ou plus; seulement 17 % avaient un revenu inférieur à 60 000 \$. Plus de 8 travailleurs sur 10 étaient des employés rémunérés (tableau 2).

La majorité d'entre eux étaient des hommes (55 %). Les travailleurs très stressés étaient principalement âgés entre 35 et 49 ans (43 %). Environ les trois quarts vivaient avec un conjoint ou un partenaire, mais un peu moins de la moitié vivaient avec des enfants. Pour ce qui est du type de ménage, 43 % vivaient avec un conjoint et des enfants, 29 % vivaient seulement avec un conjoint, 9 % vivaient seuls, 4 % étaient parents seuls et 16 % vivaient dans un autre type de ménage.

Environ trois quarts des travailleurs très stressés par leur travail vivaient dans les régions métropolitaines. Près de 9 sur 10 d'entre eux étaient nés au Canada ou étaient des immigrants ayant vécu au Canada au moins 30 ans.

Les travailleurs qui ont des inquiétudes financières ont des emplois exigeant moins de qualifications et ont un plus faible revenu

Les adultes qui travaillent et dont le niveau élevé de stress était principalement attribuable à des inquiétudes financières étaient beaucoup moins susceptibles que les personnes stressées par leur travail d'avoir fait des études postsecondaires (54 %). Près de 4 sur 10 d'entre eux occupaient un emploi de col rose dans la vente et les services et 29 % occupaient un emploi de col blanc. Ils étaient beaucoup plus susceptibles d'être travailleurs autonomes (25 %) et étaient 2 fois plus susceptibles d'avoir un revenu du ménage de moins de 60 000 \$ (40 %). Tous ces facteurs peuvent contribuer à expliquer pourquoi ils avaient des inquiétudes financières.

Les caractéristiques sociodémographiques des personnes très stressées financièrement étaient aussi significativement différentes de celles des personnes stressées par le travail. Une plus grande proportion d'entre elles (65 %) avaient des enfants à la maison, elles étaient plus susceptibles d'appartenir à un groupe de minorité visible (27 %) et d'avoir immigré au Canada dans les 30 dernières années (28 %).

Les travailleurs qui n'ont pas suffisamment de temps ont des enfants à la maison

Les travailleurs très stressés par le manque de temps étaient beaucoup plus susceptibles que les travailleurs stressés par leur travail de vivre avec un conjoint et des enfants à la maison (55 %). À de nombreux autres égards, toutefois, les travailleurs stressés par le manque de temps ne différaient pas de façon significative de ceux stressés par leur travail, c'est-à-dire qu'ils étaient instruits et qu'ils avaient tendance à avoir un revenu plus élevé. Ils occupaient généralement des emplois de cols blancs et la plupart d'entre eux étaient nés au Canada ou y avaient immigré avant 1980 (tableau 2).

La plupart des travailleurs stressés par des questions familiales sont des femmes

Les deux tiers des travailleurs très stressés qui indiquaient la famille comme leur principale source de stress étaient des femmes. Comparativement aux travailleurs stressés par leur travail, les travailleurs qui étaient les plus stressés par des questions familiales étaient plus susceptibles d'avoir des enfants à la maison (62 %). Ils étaient aussi plus susceptibles de déclarer un revenu du ménage de moins de 100 000 \$ (53 %), de ne pas avoir fait d'études postsecondaires (38 %) et d'être des immigrants établis au Canada au cours des 30 dernières années.

Les travailleurs très stressés pour des raisons personnelles s'apparentent beaucoup aux travailleurs stressés par leur travail

Les travailleurs qui ont attribué leur stress à des raisons personnelles et autres se préoccupaient d'une vaste gamme de problèmes, y compris la santé, les problèmes de relations, l'isolement, les pressions liées aux obligations et aux responsabilités et une inquiétude et une anxiété générales non définies. Les caractéristiques sociodémographiques de ce groupe de travailleurs diffèrent de celles des travailleurs stressés par le travail seulement parce qu'ils étaient plus susceptibles de vivre sans enfants (56 %) et moins susceptibles d'avoir un revenu du ménage de 100 000 \$ ou plus (tableau 2).

Résumé

La prévalence du stress déclaré par les travailleurs canadiens intéresse les employeurs et les gouvernements. La recherche démontre que les problèmes de santé physique et mentale liés au stress coûtent des milliards de dollars aux employeurs en demandes de prestations d'invalidité et en perte de productivité, présentent des défis pour le système de soins de santé et sont une source de détresse pour les travailleurs et leur famille.

Au Canada, en 2010, 27 % des adultes qui travaillaient ont déclaré que, dans leur vie, la plupart des journées étaient « assez » ou « extrêmement » stressantes. Les travailleurs avaient plus de chances d'être très stressés s'ils décrivaient leur santé physique ou mentale comme n'étant pas très bonne; s'ils avaient un poste de gestion, s'ils étaient des professionnels ou s'ils occupaient un emploi de bureau; s'ils vivaient en union libre ou étaient divorcés ou s'ils avaient immigré au Canada entre 1980 et 1995.

Plus de 6 travailleurs très stressés sur 10 ont indiqué que leur travail était leur principale source de stress,

ces personnes étaient généralement bien instruites, occupaient des emplois de cols blancs et avaient un revenu du ménage élevé. Les sources de stress moins répandues étaient les considérations financières, le fait de manquer de temps et les considérations familiales et personnelles, et autres sources de stress.

Les caractéristiques socioéconomiques et démographiques des travailleurs différaient peu selon la source de stress. Par exemple, comparés aux travailleurs très stressés en raison du travail, ceux stressés à propos de leurs finances étaient moins instruits et moins susceptibles d'occuper un emploi de col blanc; ceux qui s'inquiétaient de manquer de temps étaient plus susceptibles d'être des parents avec des enfants à la maison; les travailleurs stressés pour des raisons familiales étaient une fois et demie plus susceptibles d'être des femmes; et ceux inquiets pour

des raisons personnelles étaient moins susceptibles de vivre avec des enfants.



Susan Crompton est analyste principale à la Division de la statistique sociale et autochtone de Statistique Canada.

1. SHIELDS, Margot. 2006. « Le stress et la dépression au sein de la population occupée », *Rapports sur la santé*, vol. 17, n° 4, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.
2. PARK, Jungwee. 2007. « Stress au travail et rendement », *L'emploi et le revenu en perspective*, vol. 8, n° 12, produit n° 75-001 au catalogue de Statistique Canada.
3. ANDERSSON, Erin. 17 juin 2011. « Ottawa to fund mental-health strategy: First-ever Canadian-wide standards to tackle problem estimated to cost \$20-billion a year in workplace losses alone », *The Globe and Mail*, p. A3.
4. THORPE, Karla et Louise CHÉNIER. Juin 2011. « *Building mentally healthy workplaces: Perspectives of Canadian workers and front-line managers* ». Ottawa: Conference Board du Canada. www.e-library.ca.
5. PARK. 2007; ROSENQUIST, J.N., J.H. FOWLER et N.A. CHRISTAKIS. 2011. « Social network determinants of depression », *Molecular Psychiatry*, vol. 16.
6. MILLER, G.E., E. CHEN et E.S. ZHOU. 2007. « If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamus-pituitary-adrenal axis in humans », *Psychological Bulletin*, vol. 133, n° 1.
7. CIARROCHI, J., F.P. DEANE et S. ANDERSON. 2002. « Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health », *Personality and Individual Differences*, vol. 32, n° 2.
8. VAN DER KLINK, J.J., R.W. BLONK, A.H. SCHENE et F.J. VAN DIJK. 2001. « The benefits of interventions for work-related stress », *American Journal of Public Health*, vol. 91, n° 2; GROSSMAN, P., L. NIEMANN, S. SCHMIDT et H. WALACH. 2004. « Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis », *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 57, n° 1; HOBFBALL, S.E. 2001. « The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory », *Applied Psychology: An International Review*, vol. 50, n° 3; TANGL, C.S.-L., W.-T. AUL, R. SCHWARZER et G. SCHMITZ. 2001. « Resource factors and burnout », *Journal of Organizational Behaviour*, vol. 22, n° 8.
9. SANDANGER, I., J.F. MYGÅRD, T. SORENSON et T. MOUM. 2004. « Is women's mental health more susceptible than men's to the influence of surrounding stress? », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 39, n° 3.
10. STATISTIQUE CANADA. 2001. « Stress et bien-être », *Rapports sur la santé*, vol. 12, n° 3, produit n° 82-003 au catalogue de Statistique Canada.

Tableau A.1 Risques de déclarer des niveaux élevés de stress comparativement à moins de stress, adultes occupés de 20 à 64 ans, 2010

	rapports de cotes		rapports de cotes
Sexe		Emploi	
Hommes†	1,00	Gestion	1,89*
Femmes	0,99	Professionnel	1,27*
Groupe d'âge		Technique	1,45
20 à 29 ans†	1,00	Bureau	1,44*
30 à 39 ans	1,31	Vente et services	1,15
40 à 49 ans	1,23	Métiers et professions propres au secteur primaire et à la fabrication†	1,00
50 à 64 ans	1,35	Catégorie de travailleur	
État matrimonial		Employé rémunéré†	1,00
Marié†	1,00	Travailleur autonome	1,23
Union de fait	1,54*	Niveau de scolarité	
Veuf	1,24	Diplôme d'études secondaires ou moins†	1,00
Divorcé ou séparé	1,50*	Diplôme collégial, certificat ou diplôme de formation professionnelle	1,04
Célibataire (jamais marié)	1,06	Diplôme universitaire	0,95
Enfants dans le ménage		Revenu du ménage	
Aucun†	1,00	Moins de 40 000 \$†	1,00
Un ou deux enfants	1,13	40 000 \$ à 59 999 \$	0,75
Trois enfants ou plus	1,30	60 000 \$ à 79 999 \$	0,79
Lieu de résidence		80 000 \$ à 99 999 \$	1,03
Région métropolitaine de recensement (RMR)†	1,00	100 000 \$ ou plus	1,06
Agglomération de recensement (AR)	0,90	Santé physique	
Extérieur d'une RMR ou AR	0,88	Très bonne à excellente†	1,00
Statut d'immigrant		Bonne	1,24*
Né au Canada†	1,00	Passable à mauvaise	1,23
A immigré avant 1980	0,61*	Santé mentale	
A immigré entre 1980 et 1995	1,48*	Très bonne à excellente†	1,00
A immigré entre 1996 et 2010	1,16	Bonne	1,67*
		Passable à mauvaise	3,70*

† groupe de référence

* différence statistiquement significative par rapport au groupe de référence à $p < 0,05$

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 2010.