

STRESS LIÉ AU TRAVAIL

27%

27 % des travailleurs canadiens affirment qu'ils ressentent quotidiennement des niveaux de stress élevés à extrêmes.



Plus d'un travailleur sur quatre déclare être très stressé.



Les travailleurs à faible revenu ont tendance à avoir un niveau de stress général plus faible, tandis que les travailleurs à revenu élevé ont un niveau de stress général plus élevé.

46%

46 % des travailleurs canadiens ont indiqué qu'ils ressentaient « un peu » de stress au quotidien.

LE STRESS PROLONGÉ AUGMENTE LE RISQUE DE :



DÉPRESSION



MALADIE DU CŒUR

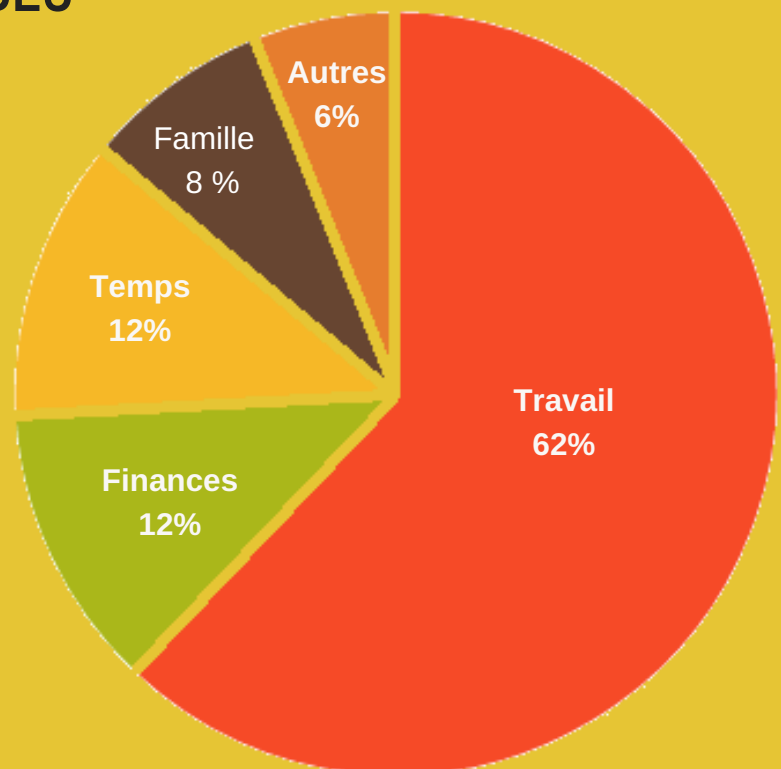


TOXICOMANIE

SOURCES DE STRESS DES TRAVAILLEURS

62%

DES TRAVAILLEURS AFFIRMENT QUE LE TRAVAIL EST LEUR PRINCIPALE SOURCE DE STRESS



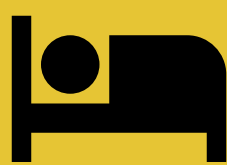
COMMENT

RÉDUIRE

LE STRESS



GESTION DU TEMPS



REPOS



EXERCISE