

RISQUES PSYCHOSOCIAUX DU TRAVAIL ET SANTÉ MENTALE DES JEUNES TRAVAILLEUSES ET TRAVAILLEURS

QUE NOUS DISENT DES ENQUÊTES RÉCENTES?

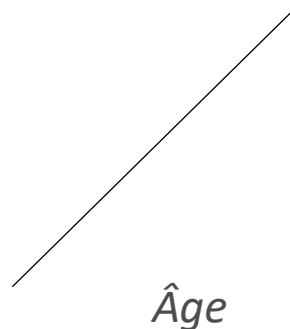
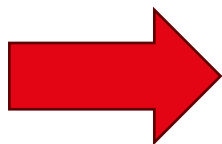
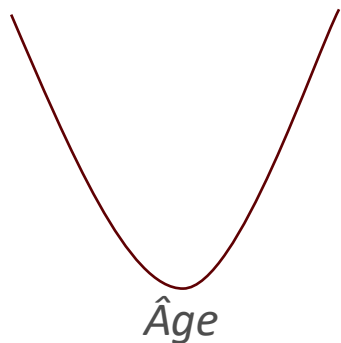
Simon Coulombe, Université Laval



Santé mentale des jeunes

- Certains indicateurs que la santé mentale des jeunes de générations nées dans les années 1990-2000 s'est **détériorée par rapport à celles des jeunes de générations précédentes**, changeant la courbe d'évolution de la santé mentale au fil des âges

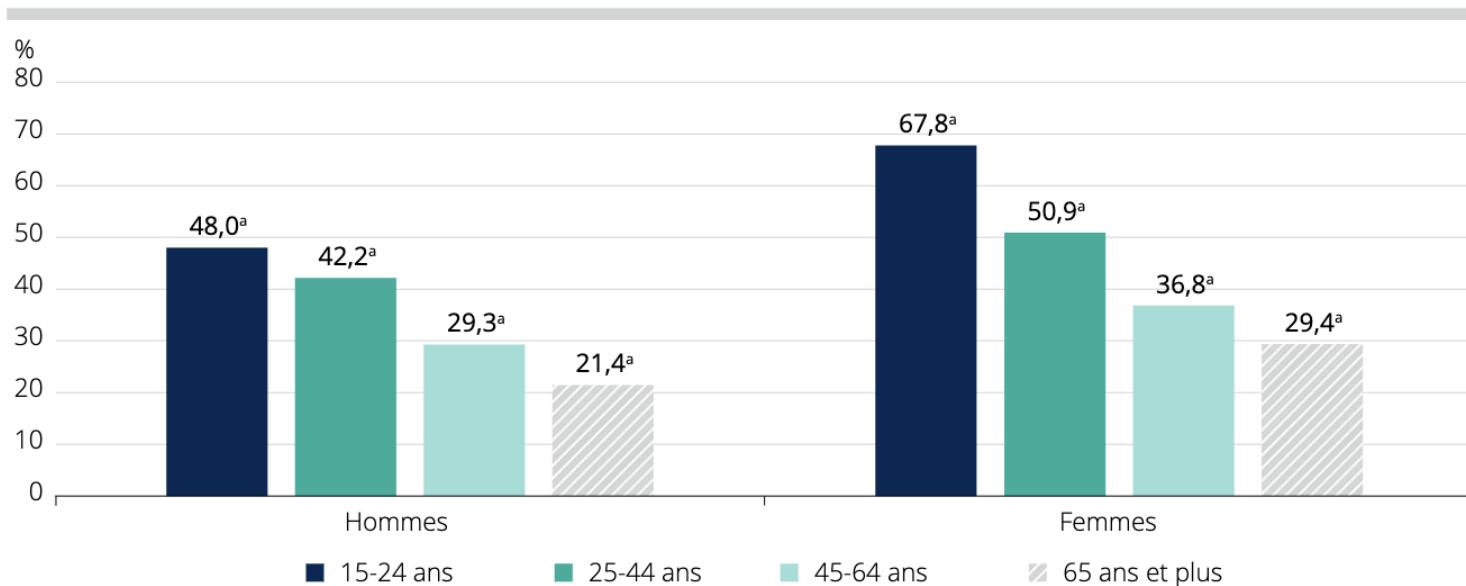
Santé mentale



Enjeux de santé mentale chez les jeunes (Québec, 2020-2021)

Figure 11.5

Niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique selon l'âge et le genre, population de 15 ans et plus, Québec, 2020-2021



a Pour un genre donné, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions des différents groupes d'âge au seuil de 0,01.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2020-2021.

Enjeux de santé mentale chez les jeunes (2020-2021)

Tableau 18.1

Niveau élevé de détresse psychologique liée au travail
selon l'âge et le genre, population de 15 ans et plus
occupant un emploi rémunéré, Québec, 2020-2021

	Total	Hommes	Femmes
	%		
Total	23,3	20,9 [†]	25,8 [†]
Âge			
15-24 ans	18,3 ^a	15,5 ^a	20,8 ^{a,b}
25-44 ans	28,4 ^{a,b}	26,2 ^{a,b}	30,7 ^{a,c}
45-54 ans	23,4 ^{a,b}	19,9 ^b	27,2 ^{b,d}
55 ans et plus	15,8 ^b	14,7 ^b	17,2 ^{c,d}

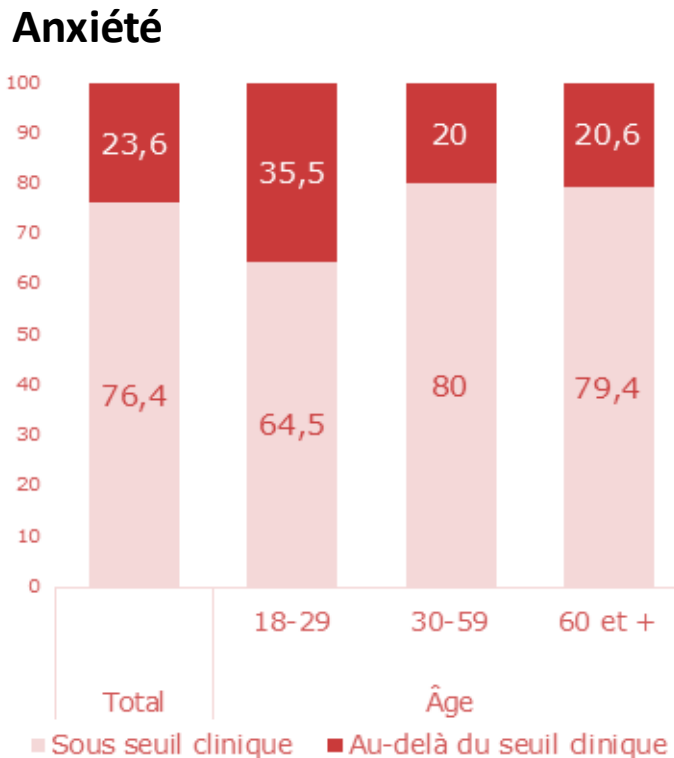
† Indique une différence significative entre les hommes et les femmes au seuil de 0,01.

a,b,c,d Le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,01.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé de la population*, 2020-2021.

Travailleur.se.s au Canada durant la COVID-19

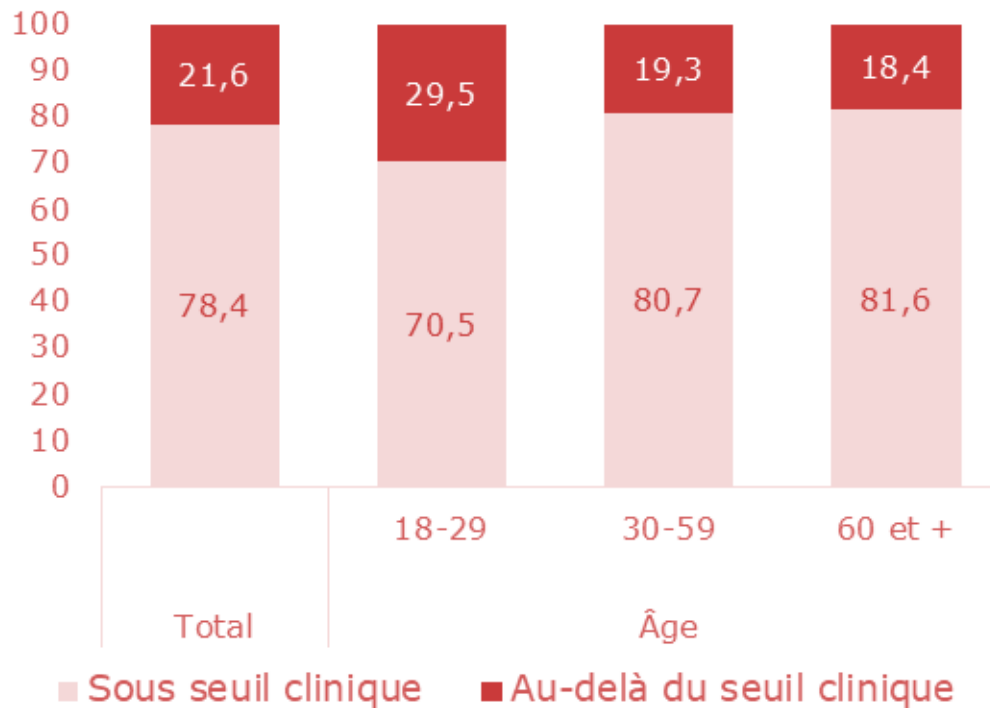
- 2 223 travailleur.se.s
- dont 562 jeunes de 18-34 ans



Travailleur.se.s au Canada durant la COVID-19

- 2 223
travailleur.se.s
- dont 562
jeunes de 18-34
ans

Dépression



Contexte et problématique

Rôle du travail

« **23 % des jeunes âgés de 18 à 24 ans et 24 % de ceux âgés de 25 à 34 ans estimaient que leur travail avait un effet négatif sur leur état de santé psychologique** [avant la pandémie] comparativement à 20 % des travailleurs âgés de 35 à 54 ans.

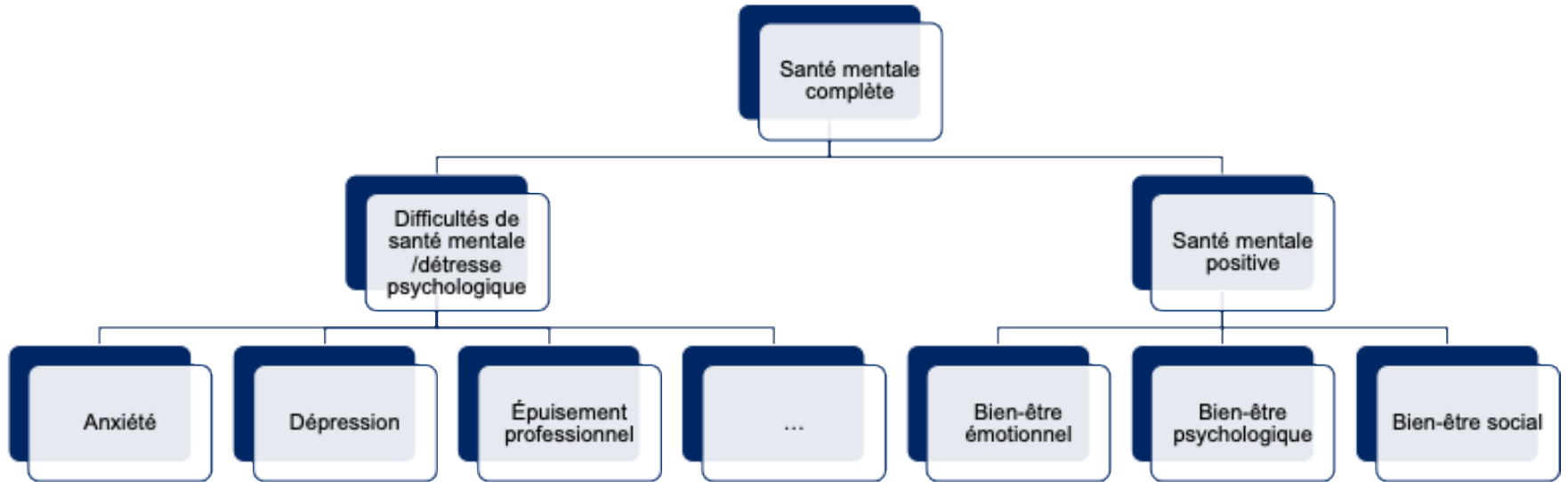
Cependant, le contexte pandémique a fait augmenter cet **effet négatif du travail** sur la santé psychologique et de façon plus marquée chez les jeunes travailleurs puisqu'en novembre 2020, **39 % des 18 à 24 ans et 38 % des 25 à 34 ans** rapportaient cet effet comparativement à 30 % chez leurs aînés de 35 à 54 ans. »

Boutin et al. (2021)

Au-delà de la pandémie: encore peu d'études sur la santé mentale des jeunes au Québec et Canada et sur les facteurs psychosociaux du travail qui pourraient être en jeu.



Cadre conceptuel

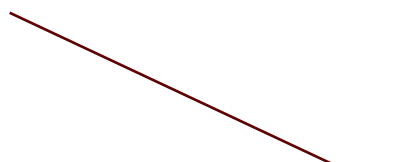


Keyes, 2005

Cadre conceptuel

Risques psychosociaux (RPS) du travail

« Facteurs qui sont liés à l'organisation du travail, aux pratiques de gestion, aux conditions d'emploi et aux relations sociales et qui augmentent la probabilité d'engendrer des effets néfastes sur la santé physique et psychologique des personnes exposées »
(INSPQ, 2016)



*Loi modernisant le régime de santé et
de sécurité du travail*

Cadre conceptuel

Risques psychosociaux (RPS) du travail

CNESST

- Harcèlement psychologique
- Violence physique, sexuelle, conjugale
- Événements potentiellement traumatiques

INSPQ

- Charge de travail
- Faible autonomie décisionnelle
- Faible reconnaissance au travail
- Justice organisationnelle
- Manque d'information et communication

Au Québec en 2020-2021

	Harcèlement psychologique ou sexuel	Exigences (charge de travail) + élevées	Autorité décisionnelle + faible	Soutien + faible (collègues)	Soutien + faible (supérieur)	Reconnaissance + faible
15-24 ans	13,3 %	21,5%	52,1 %	15,4 %	20,2 %	23,0 %
25-44 ans	12,9 %	35,6%	35,1 %	17,2 %	19,5 %	23,8 %
45-54 ans	13,1 %	33,2%	33,2 %	19,7 %	20,5 %	23,5 %

Cadre conceptuel

Risques psychosociaux (RPS) du travail

CNESST

- Harcèlement psychologique
- Violence physique, sexuelle, conjugale
- Événements potentiellement traumatiques

INSPQ

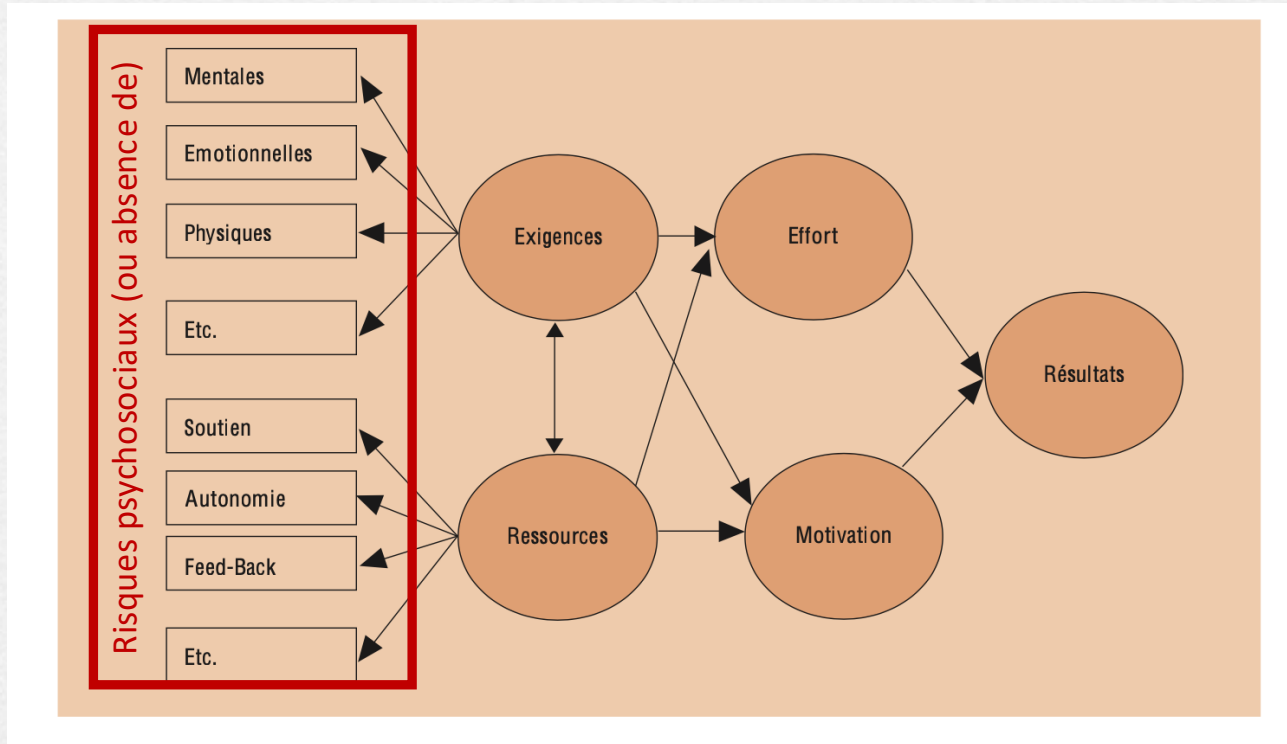
- Charge de travail
- Faible autonomie décisionnelle
- Faible reconnaissance au travail
- Justice organisationnelle
- Manque d'information et communication

+

Risques contemporains (ou émergents), par ex.

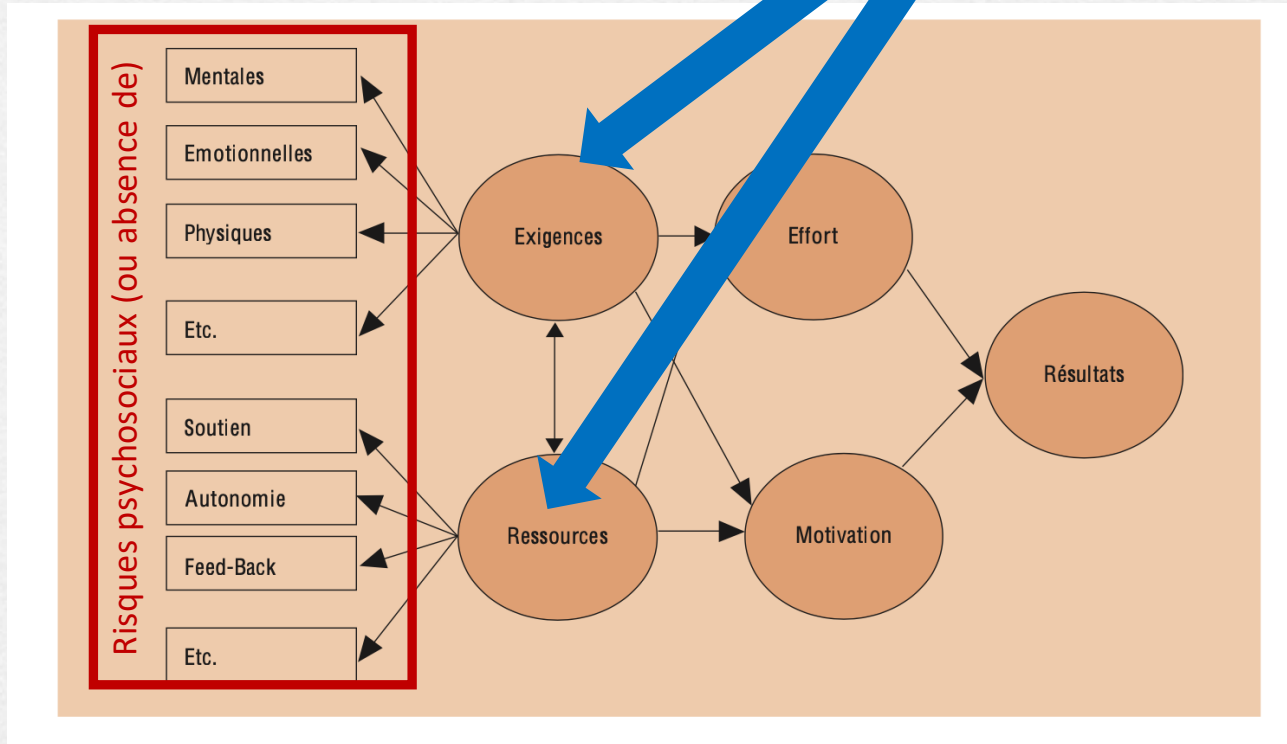
- **Précarité d'emploi**
- Conflit travail-vie personnelle
- **Manque de sens**
- Technostress
- Écoanxiété

Modèle des exigences et ressources du travail



Modèle des exigences et ressources du travail

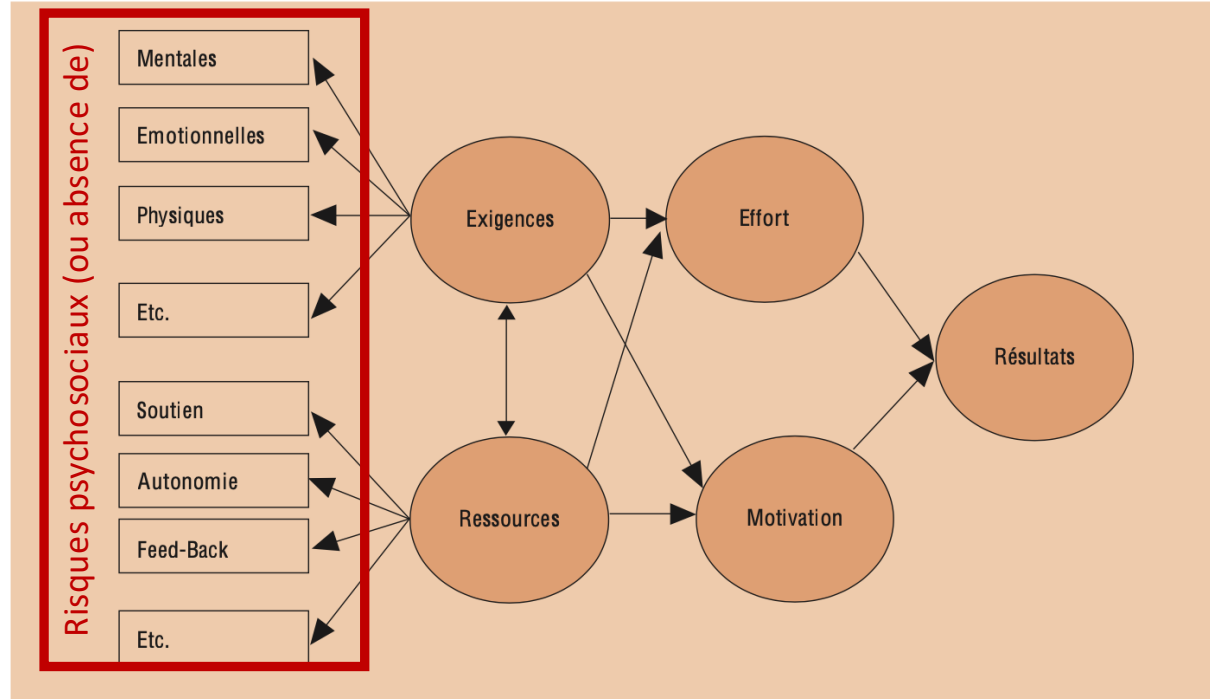
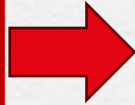
Influences de l'âge
ou
générationnelles?



Modèle des exigences et ressources du travail

Précarité d'emploi

- Insécurité du lien d'emploi
- Peu de contrôle sur le travail
- Déficit de protection réglementaire
- Faiblesse du revenu

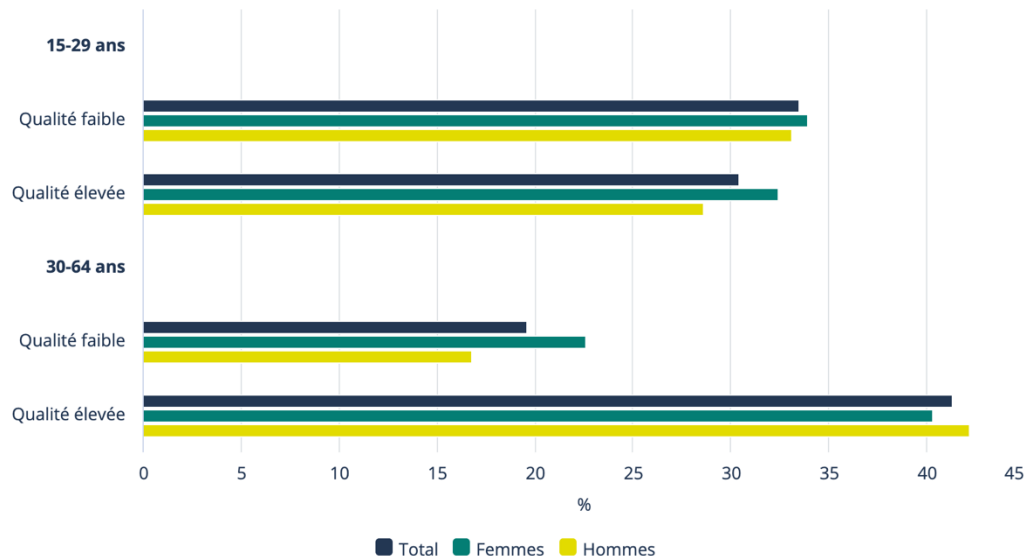


Précarisation des parcours des jeunes

- Précarité d'emploi → caractéristique centrale du marché de l'emploi contemporain
- Promotion accrue de la flexibilité et de la compétitivité, réduisant la qualité de l'emploi
- Précarité d'emploi touchant de façon disproportionnée les jeunes (par ex., relations d'emploi non standards: stage, auto-emploi, emploi de plateforme).
- Effets possiblement plus significatifs pour les jeunes (phase de transition, interactions avec multiples autres défis), et particulièrement chez ceux et celles de groupes marginalisés
- Associations entre emplois précaires et exposition accrue aux RPS (par ex., Rivero et al., 2021; Hasegawa et al., 2026)

Précarisation des parcours des jeunes

Proportion de personnes salariées non étudiantes, selon le niveau de qualité de l'emploi, le groupe d'âge et le sexe, Québec, 2023



Notes

Consulter le tableau pour des résultats plus détaillés, des renseignements sur la précision des estimations et sur les différences significatives sur le plan statistique entre les groupes populationnels.

Télécharger le fichier pour obtenir les intervalles de confiance des estimations.

Source

Statistique Canada, *Enquête sur la population active*, 2023. Adaptation par l'Institut de la statistique du Québec.

Reproduit de:
<https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/travail/qualite-emploi?onglet=groupe-s-population>

Sens au travail

Lorsque les personnes font l'expérience d'un travail qui a du sens, elles ont le sentiment que leur travail contribue à donner un sens, que le travail a du sens et qu'il sert un objectif plus large.

***Sens positif du
travail***

***Motivation au bien
commun***

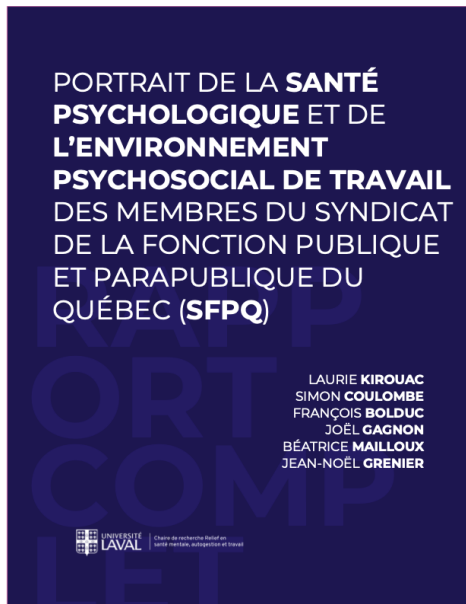
***Faire du sens à
travers son travail***

(Steger et al., 2012)

Objectifs

- Dresser un portrait empirique de la situation des jeunes travailleuses et travailleurs (18 à 34 ans) (vs. plus âgé.e.s), à partir d'enquêtes récentes menées au Canada
 - Santé mentale (négative et positive)
 - Risques psychosociaux classiques et contemporains
- Examiner des facteurs explicatifs des différences identifiées

5 études principales



N=4062
travailleur.se.s de la fonction
publique au Québec (2022)



N=2500
travailleur.se.s de PME
au Canada (2022)



N=2500
travailleur.se.s de PME
au Canada (2023)



N=4062
travailleur.se.s de la fonction publique au Québec (2022)

7% 18-29 ans
21 % 30-39 ans



N=2500
travailleur.se.s de PME au Canada (2022)

4% 18-24 ans
22 % 25-34 ans



N=2500
travailleur.se.s de PME au Canada (2023)

7% 18-24 ans
19 % 25-34 ans

5 études principales



N=2020
travailleur.se.s de PME
au Canada (2025)



N=2452
entrepreneur.se.s et
travailleur.se.s autonomes
au Canada (2025)



N=2020

travailleur.se.s de PME
au Canada (2025)

23% 18-24 ans
40 % 25-34 ans

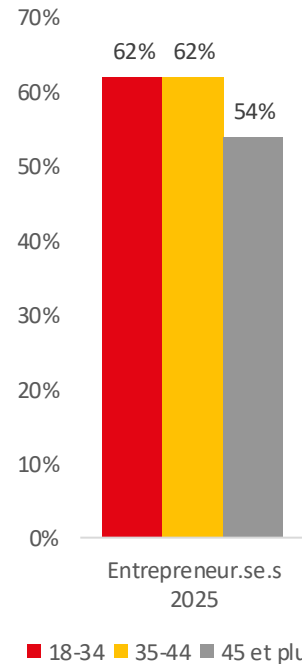
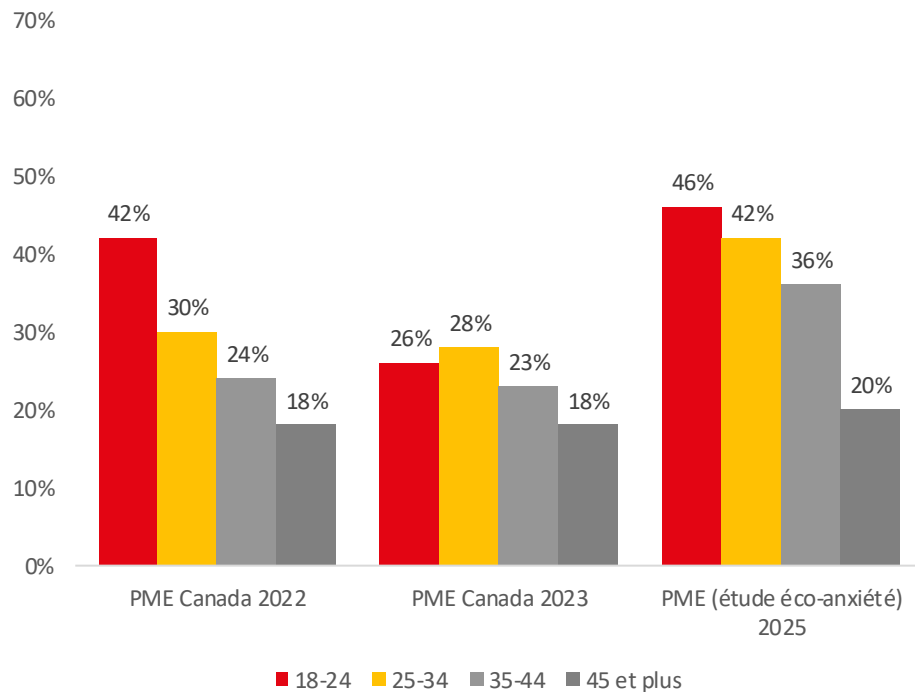
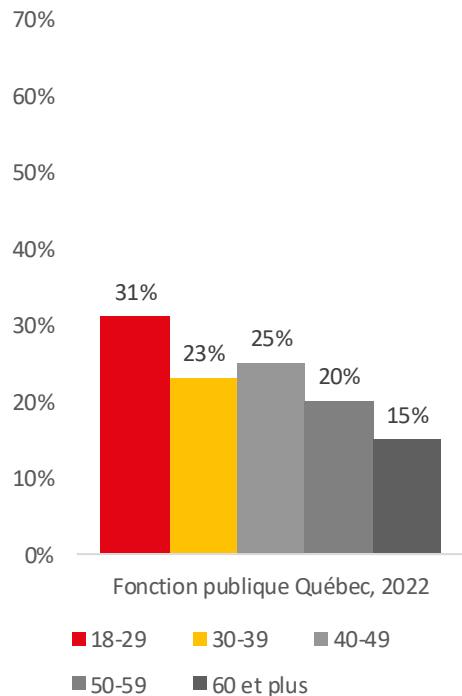


N=1802

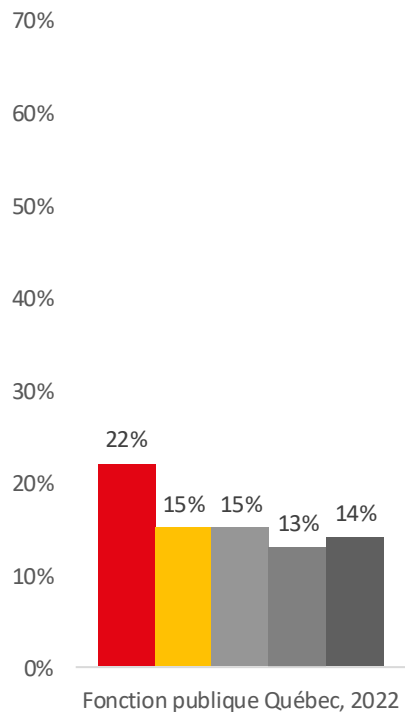
entrepreneur.se.s et
travailleur.se.s autonomes
au Canada (2025)

1% 18-24 ans
13 % 25-34 ans

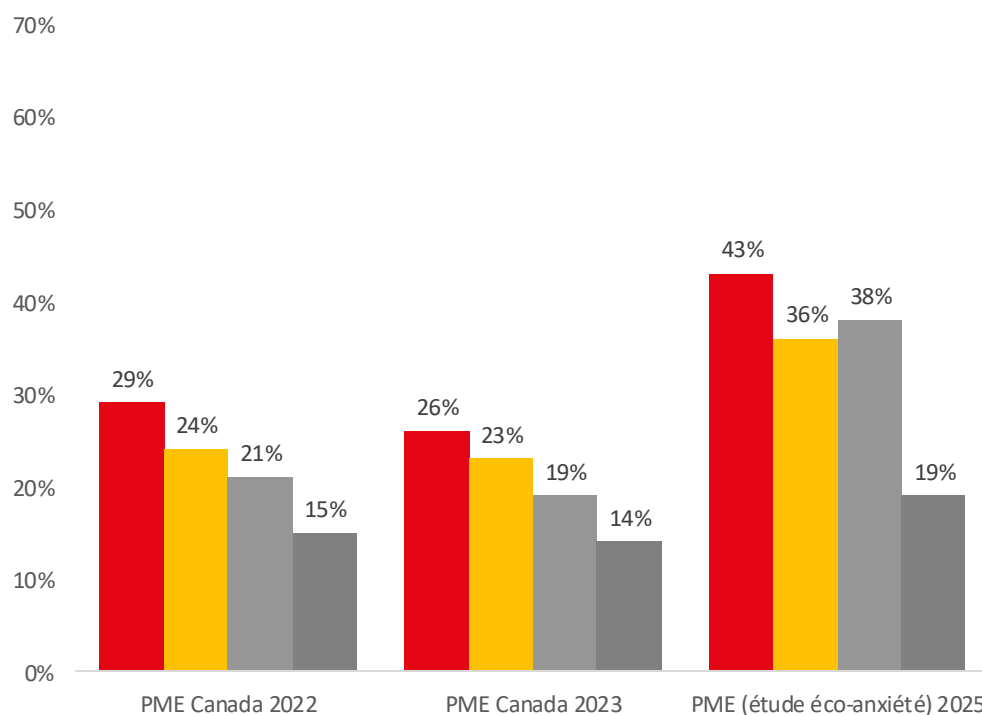
Anxiété



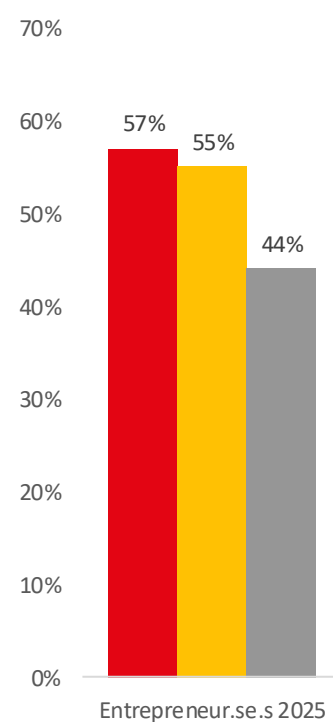
Dépression



■ 18-29 ■ 30-39 ■ 40-49
■ 50-59 ■ 60 et plus

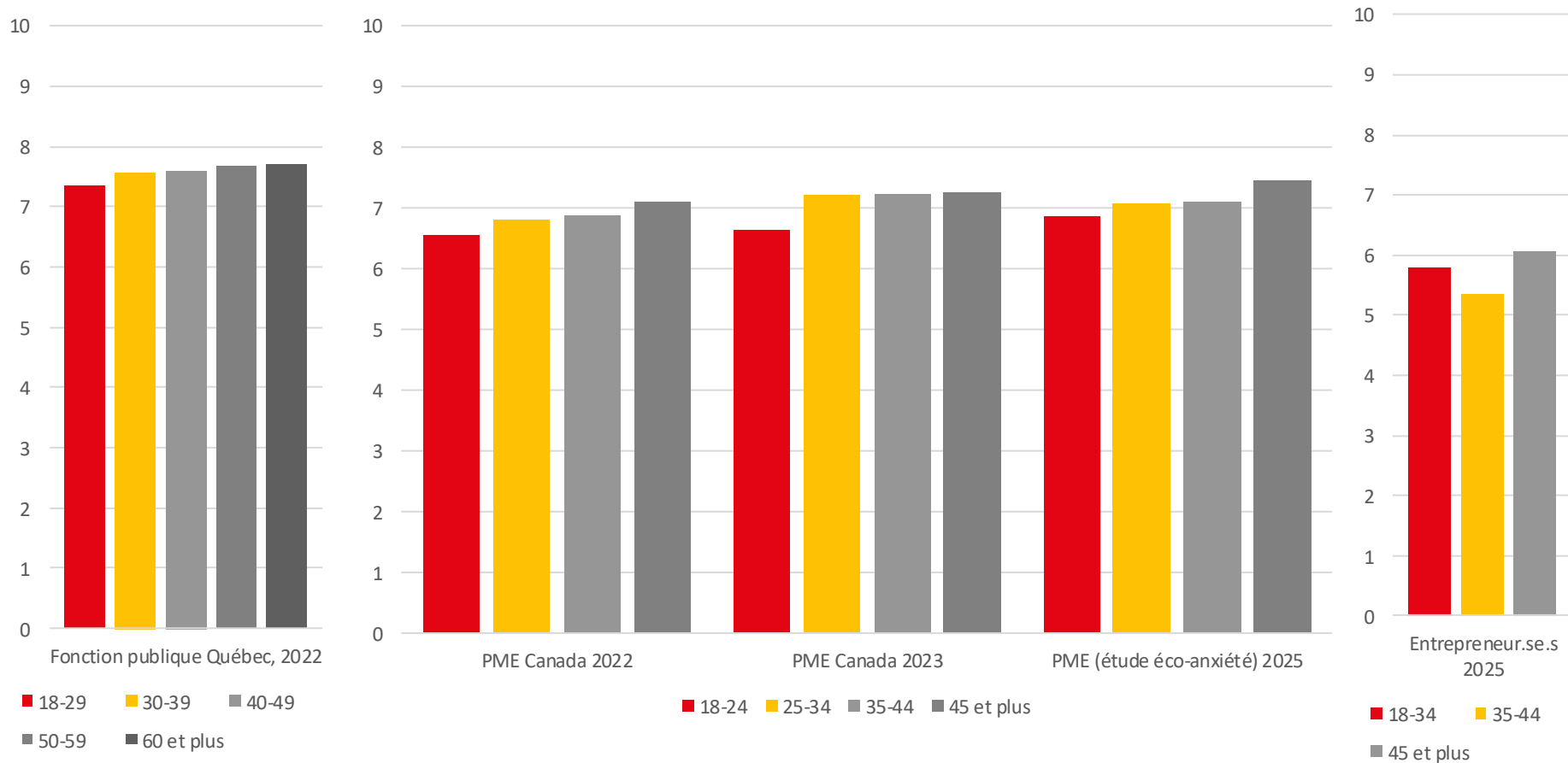


■ 18-24 ■ 25-34 ■ 35-44 ■ 45 et plus



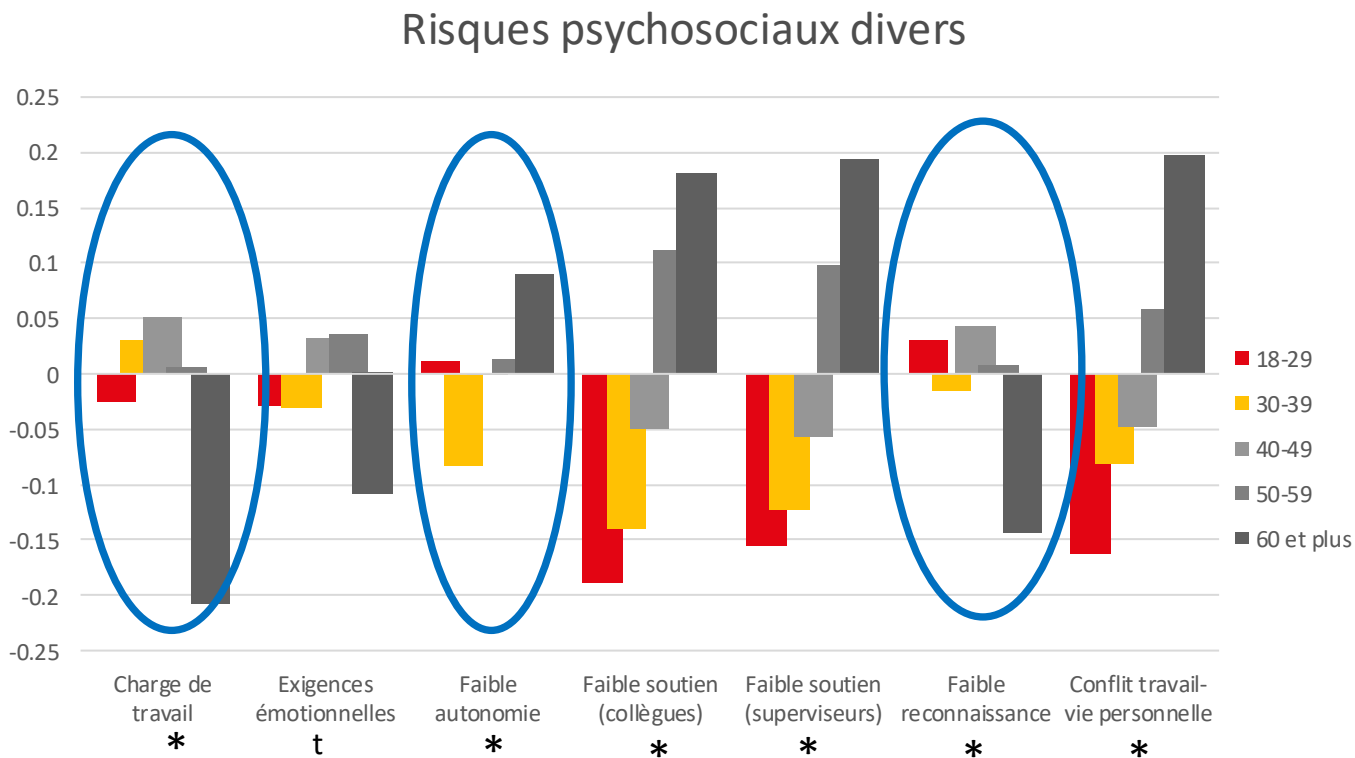
■ 18-34 ■ 35-44 ■ 45 et plus

Bien-être positif



Risques psychosociaux

Fonction publique Québec 2022



Harcèlement
psychologique *

70.00%

60.00%

50.00%

40.00%

30.00%

20.00%

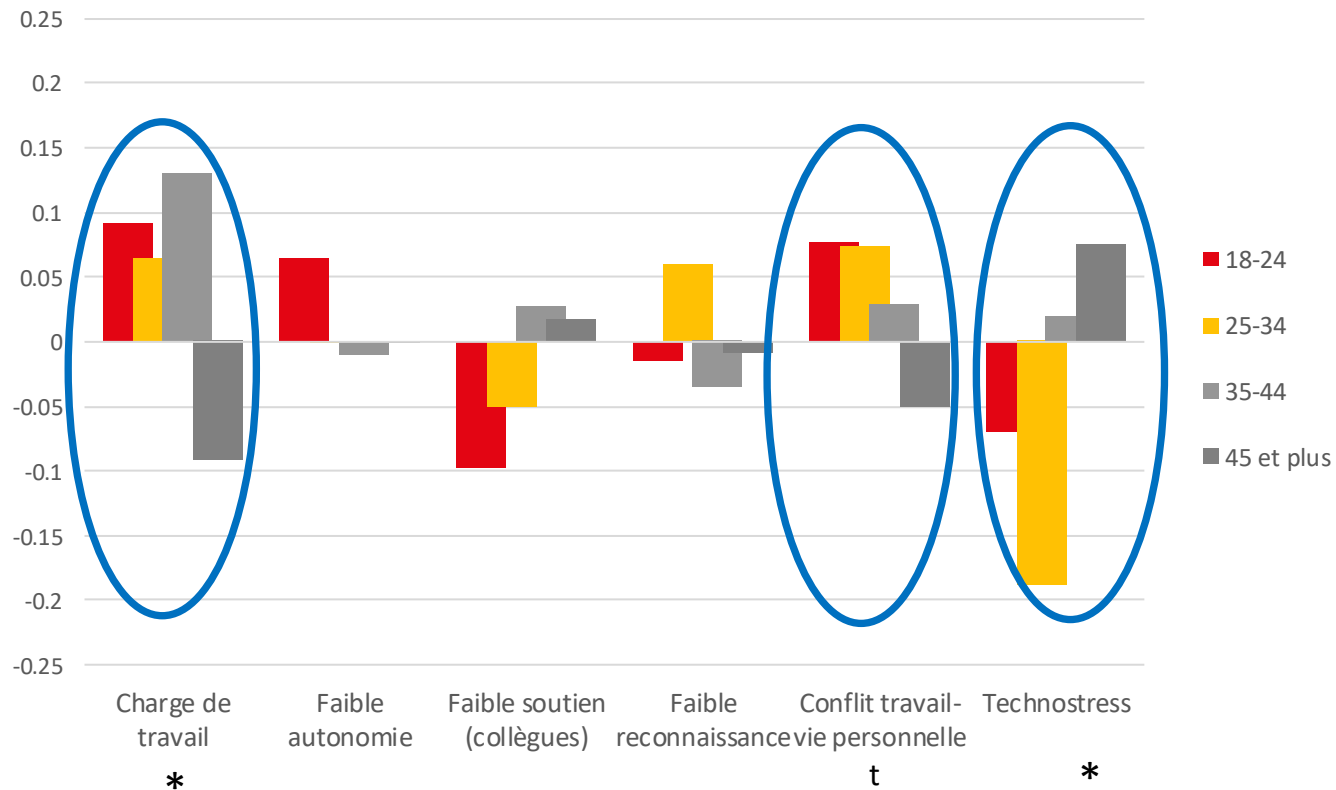
10.00%

0.00%



Risques psychosociaux

Risques psychosociaux divers



PME Canada 2022

Harcèlement psychologique t

70.00%

60.00%

50.00%

40.00%

30.00%

20.00%

10.00%

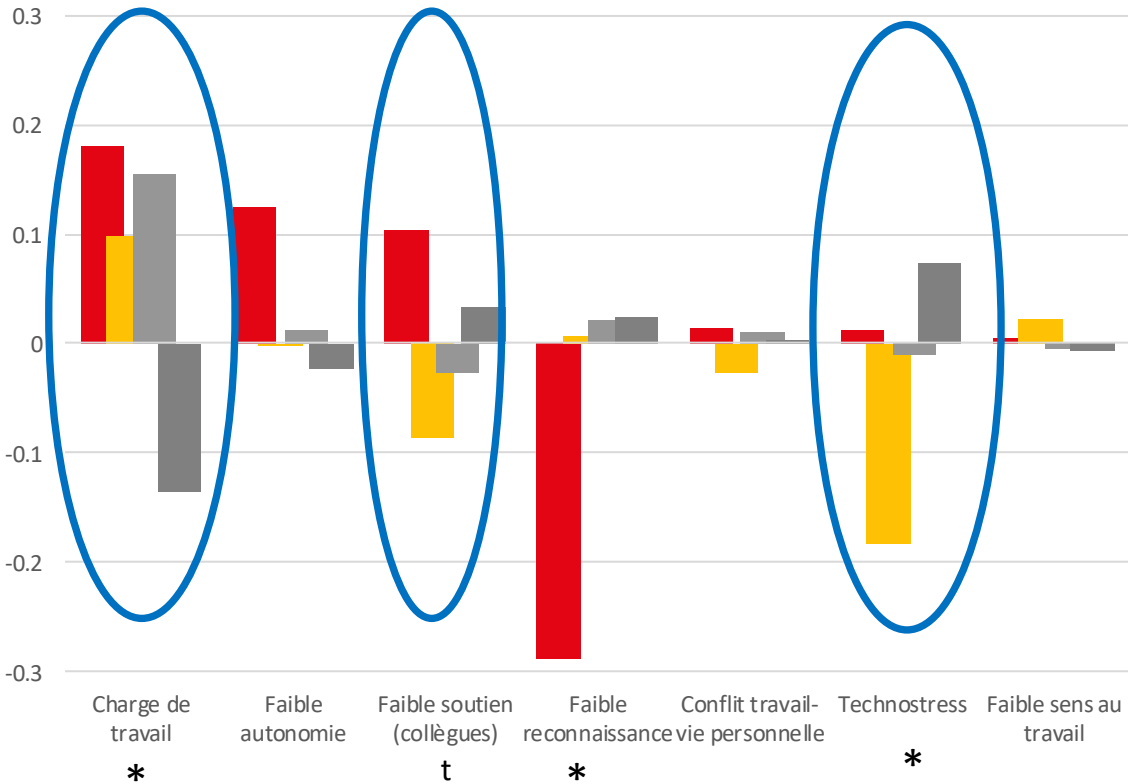
0.00%



Risques psychosociaux

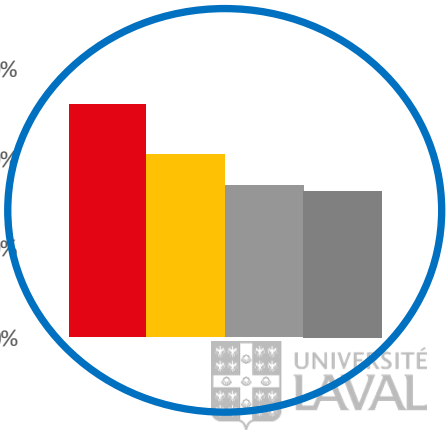
PME Canada 2023

Risques psychosociaux divers



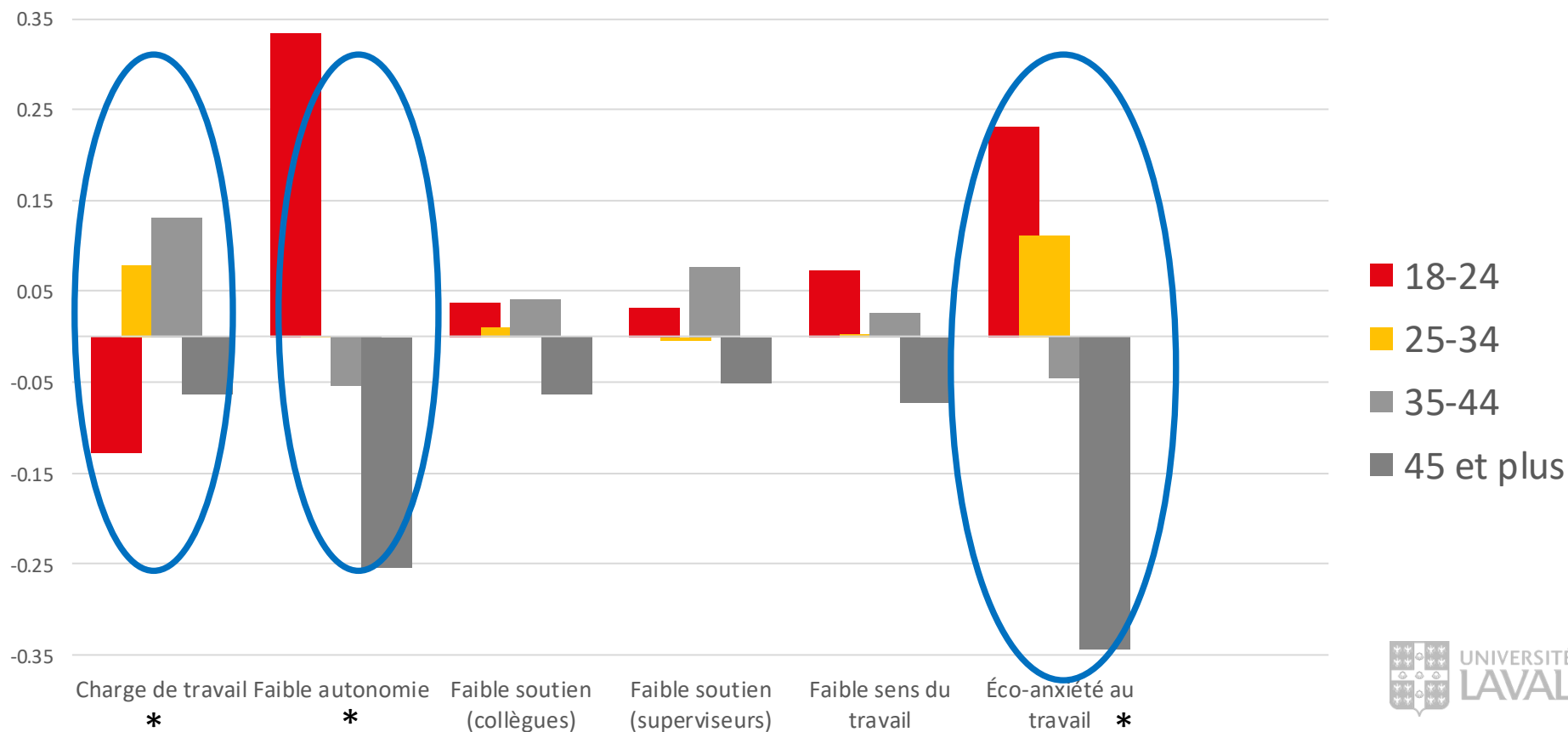
Harcèlement psychologique *

70.00%
60.00%
50.00%
40.00%
30.00%
20.00%
10.00%
0.00%



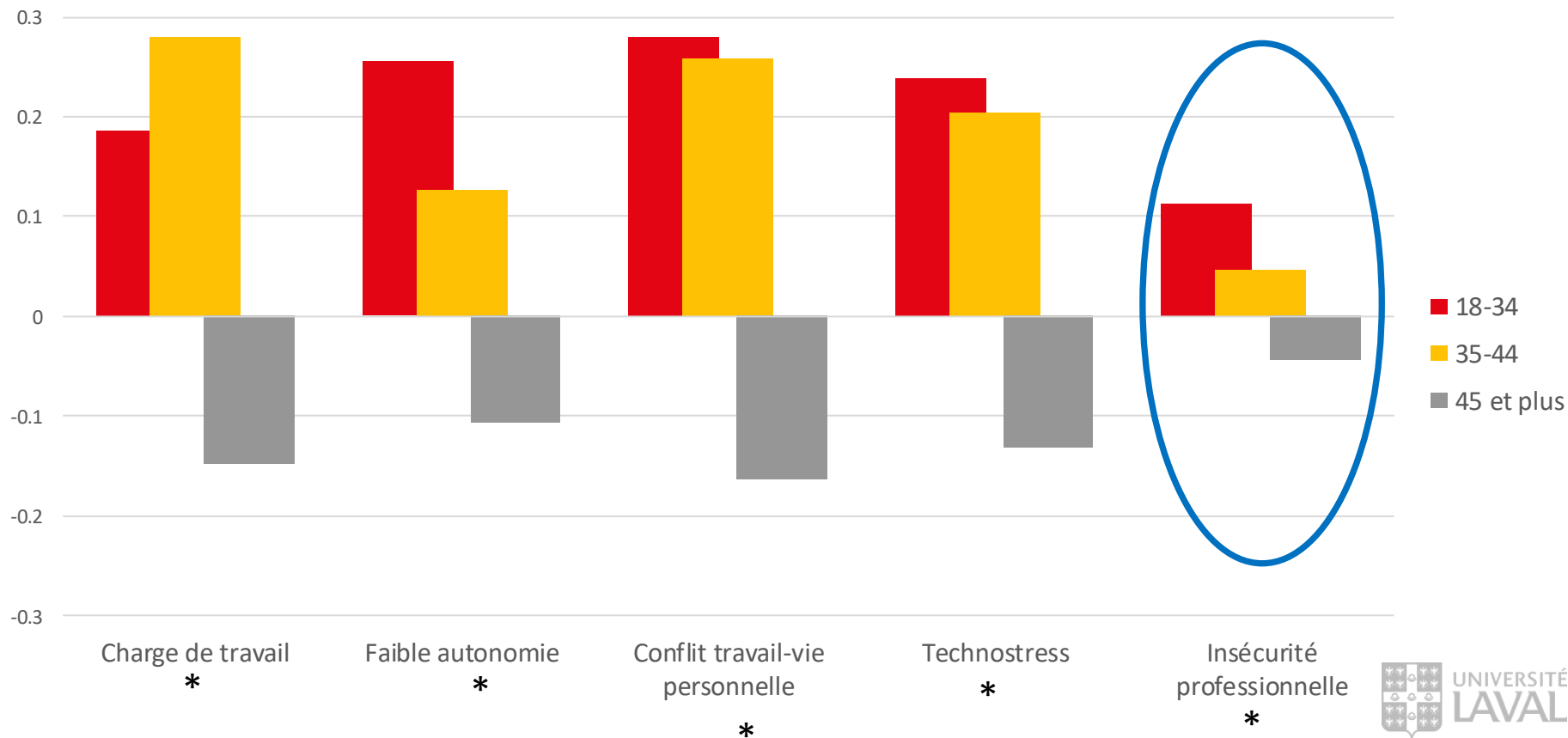
Risques psychosociaux

PME Canada (étude écoanxiété) 2025



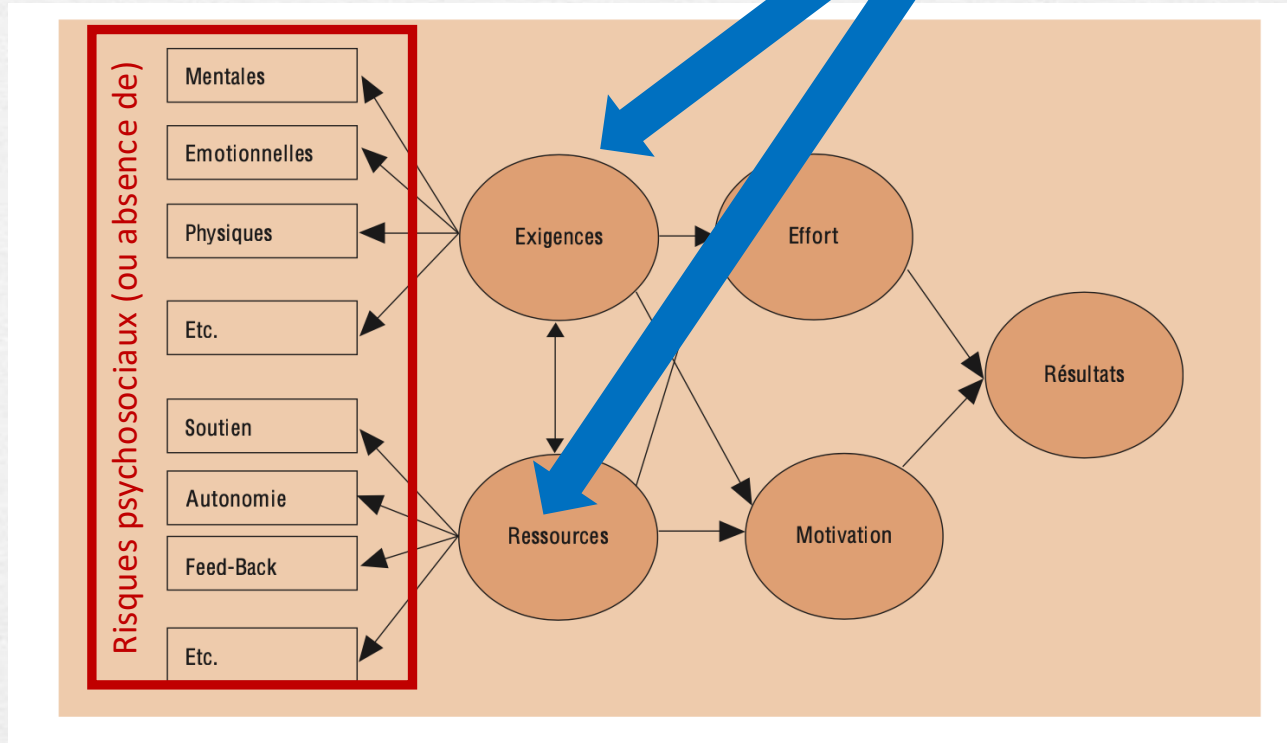
Risques psychosociaux

Entrepreneur.se.s au Canada 2025



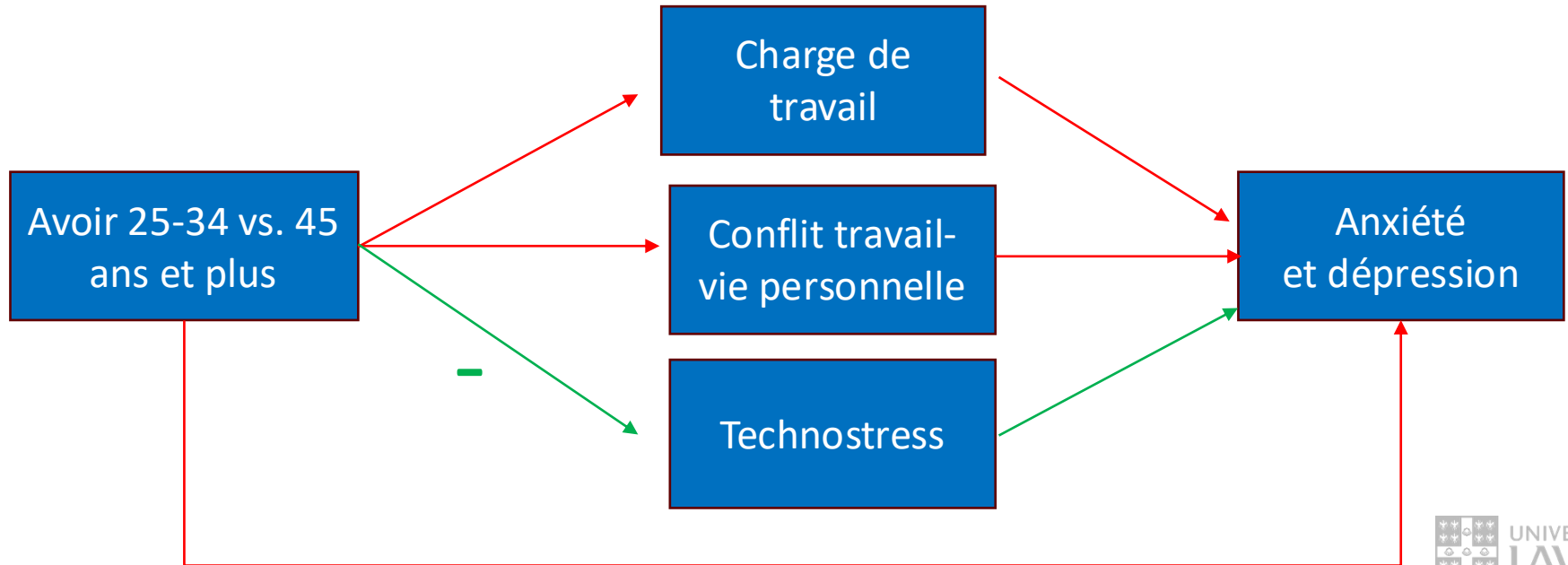
Modèle des exigences et ressources du travail

RAPPEL



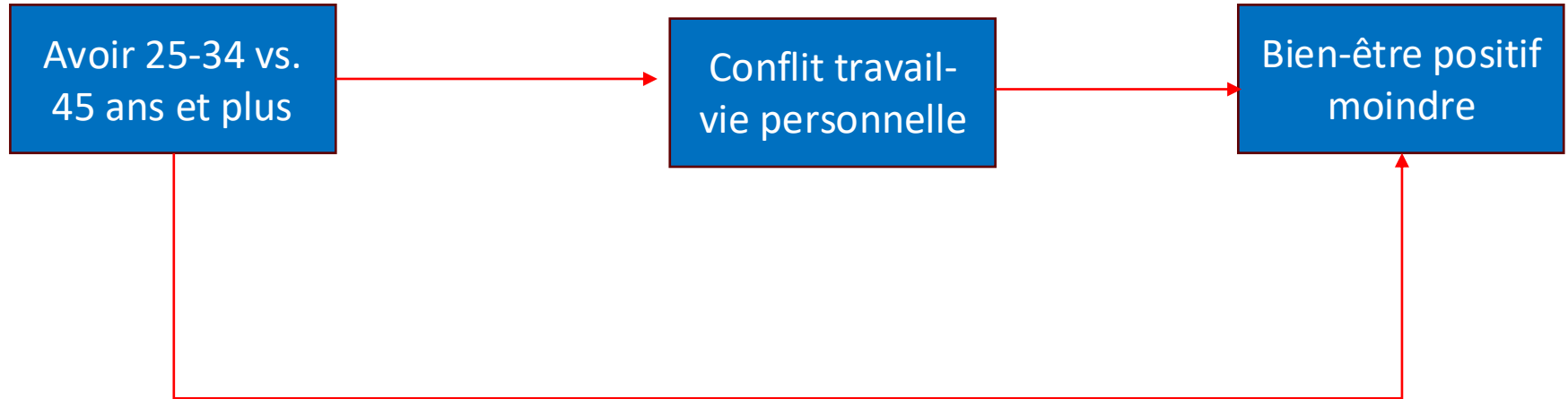
Rôle des RPS dans les enjeux de santé mentale des jeunes

PME Canada 2022



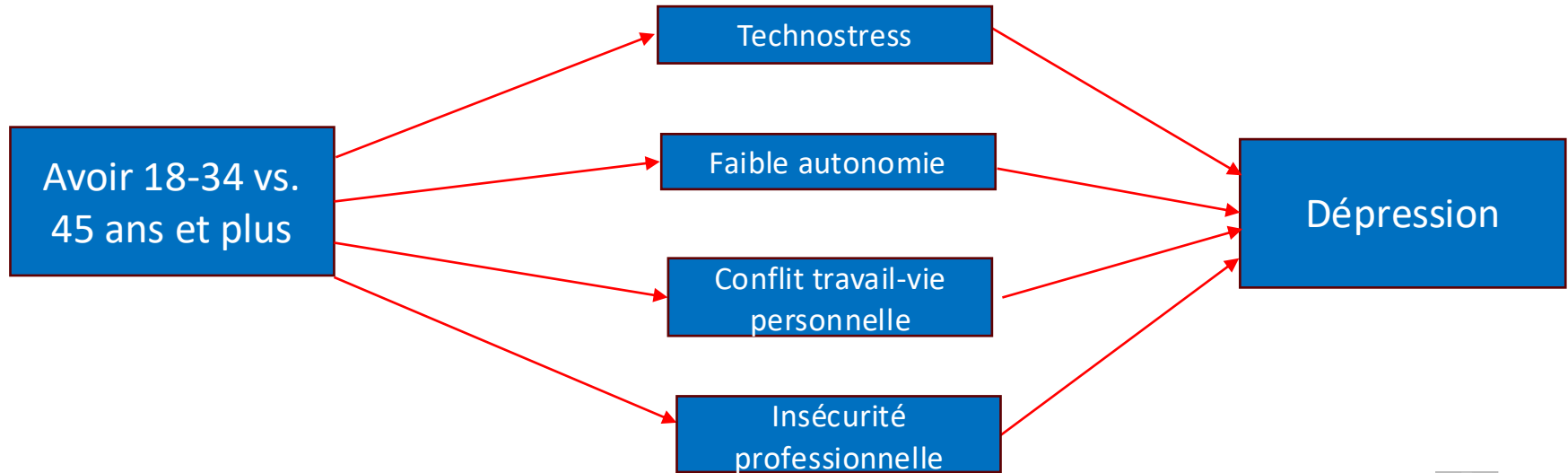
Rôle des RPS dans les enjeux de santé mentale des jeunes

PME Canada 2022



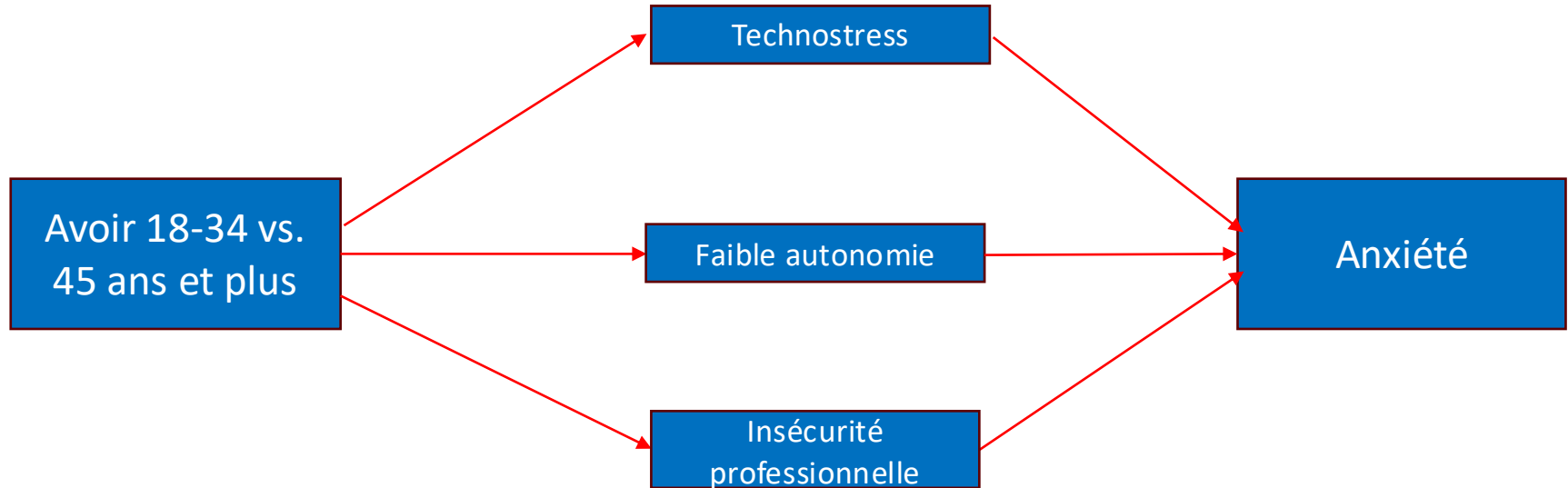
Rôle des RPS dans les enjeux de santé mentale des jeunes

Entrepreneur.se.s Canada 2025



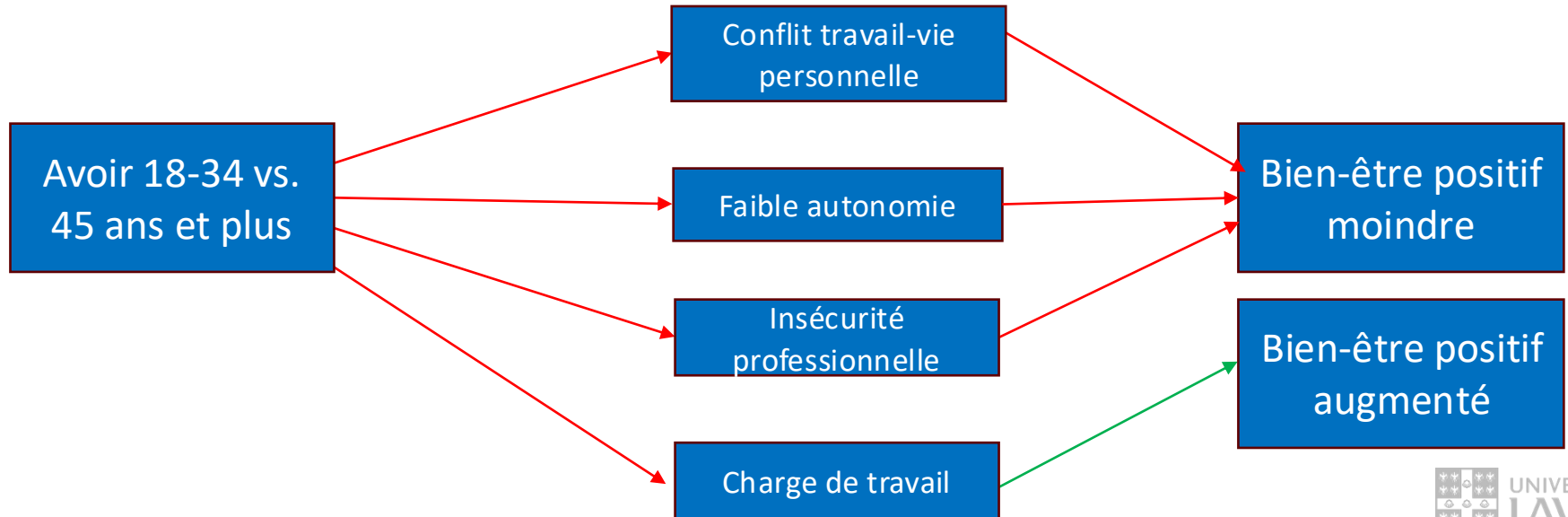
Rôle des RPS dans les enjeux de santé mentale des jeunes

Entrepreneur.se.s Canada 2025



Rôle des RPS dans les enjeux de santé mentale des jeunes

Entrepreneur.se.s Canada 2025

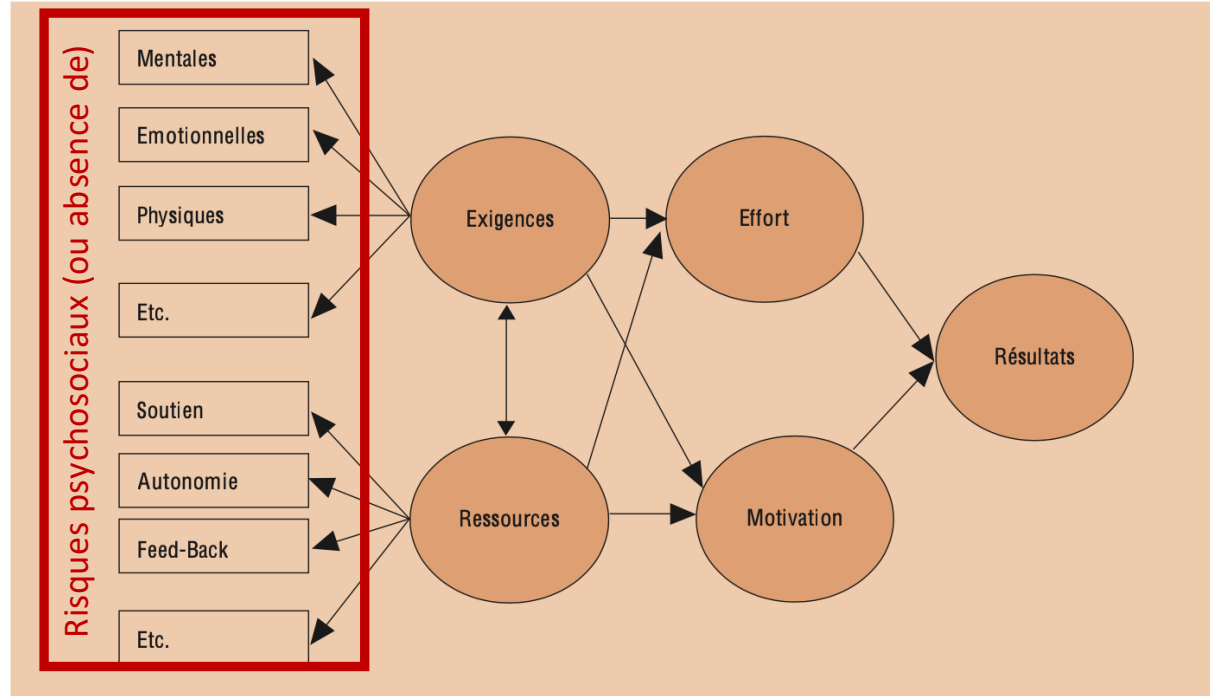
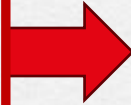


Modèle des exigences et ressources du travail

RAPPEL

Précarité d'emploi

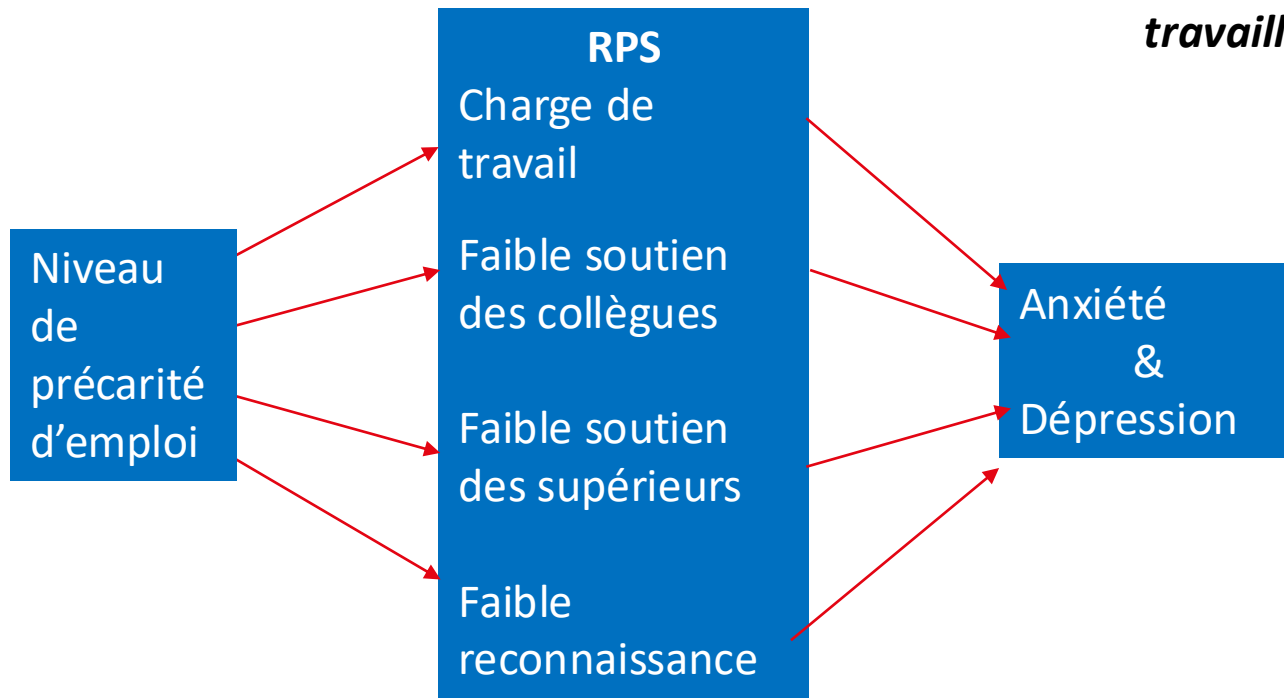
- Insécurité du lien d'emploi
- Peu de contrôle sur le travail
- Déficit de protection réglementaire
- Faiblesse du revenu



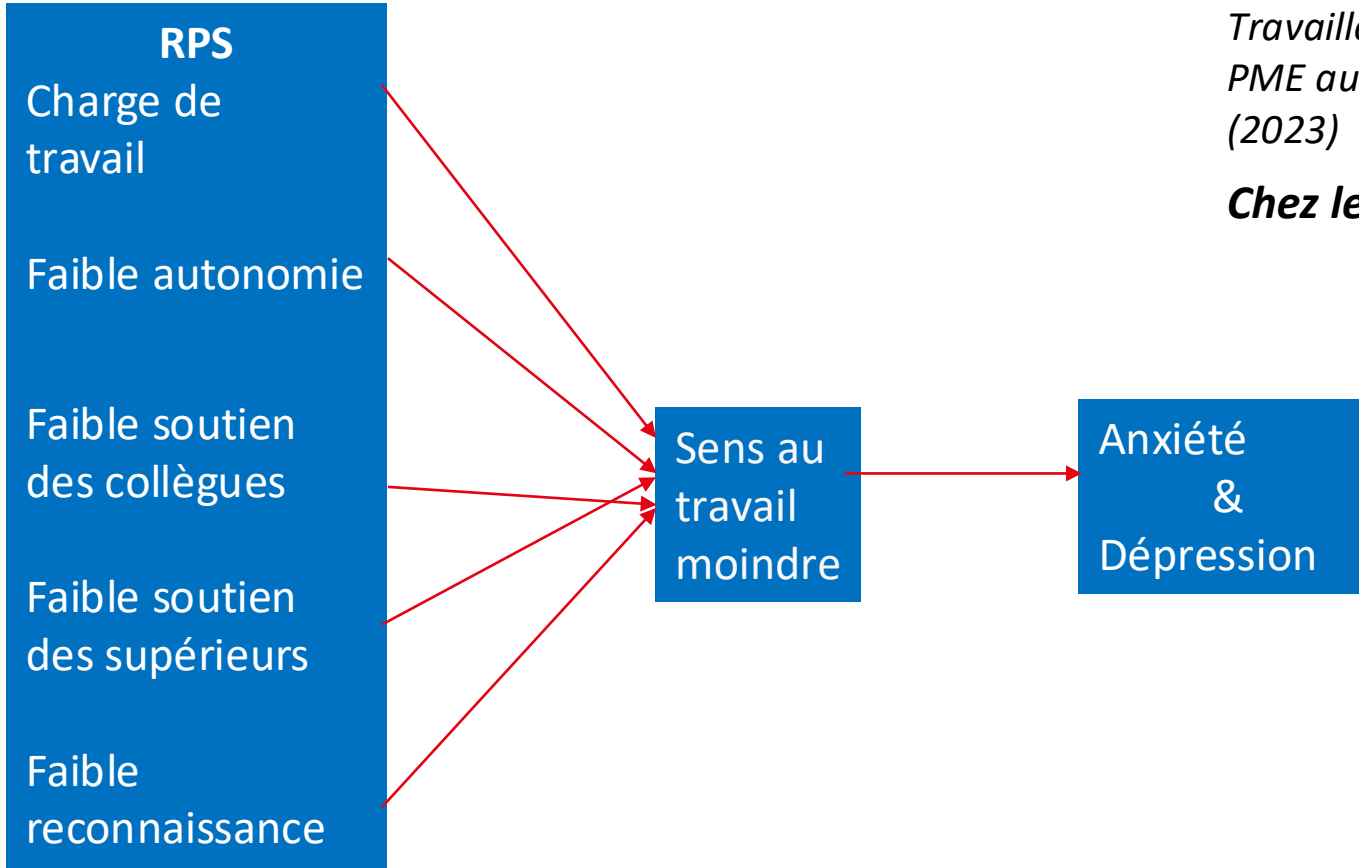
Rôle de la précarité d'emploi

*Travailleur.se.s au
Canada durant la
COVID-19*

***Chez les jeunes
travailleur.se.s***



Rôle du sens au travail

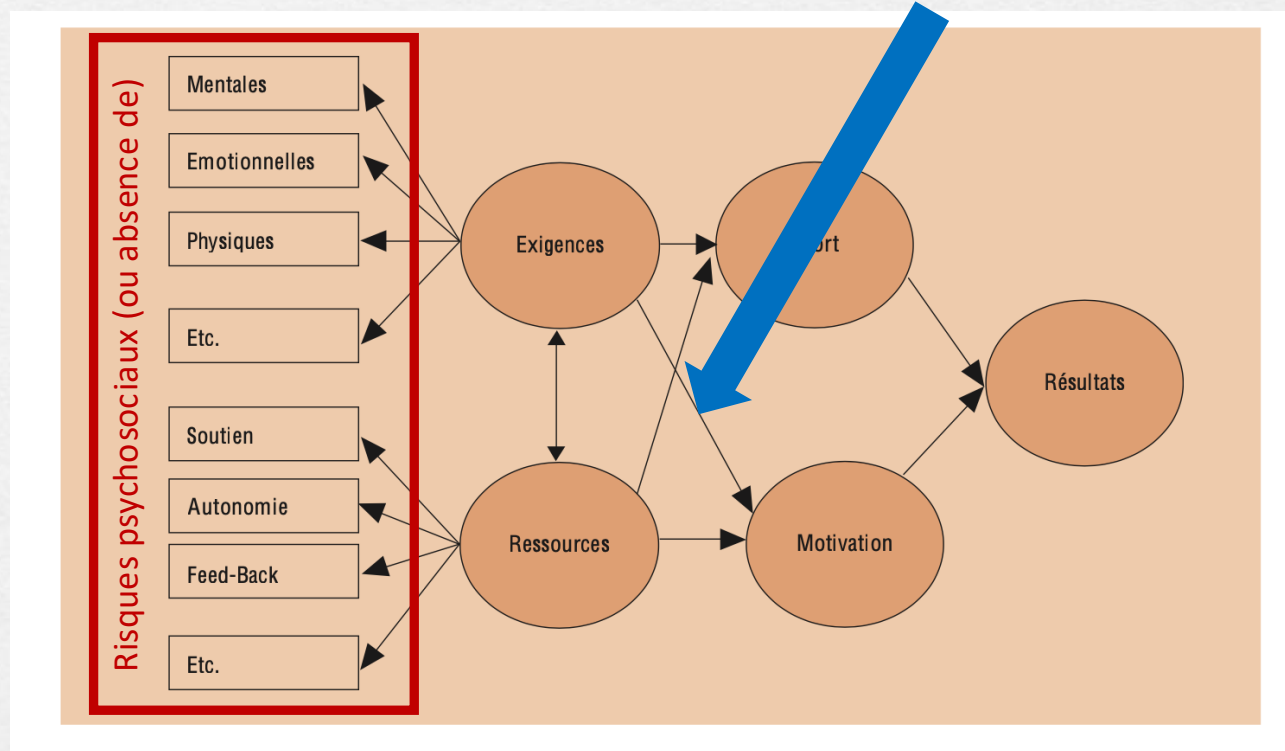


*Travailleur.se.s de
PME au Canada
(2023)*

Chez les jeunes

Modèle des exigences et ressources du travail

Influences de l'âge
ou
générationnelles?



Des pistes issues d'une étude en Australie

- Augmentation de la charge de travail entre 2001 et 2020
 - Millénariaux et génération Z:
 - *association néfaste plus forte entre demandes du travail et santé mentale*
 - *association protectrice plus faible entre autonomie décisionnelle et santé mentale*
- comparativement aux générations précédentes.

Hypothèses?

Deady et al. (2025)

Recherches futures

- Explorer les facteurs qui vulnérabilisent les jeunes face à des stressors du travail et de l'emploi
- Considérer davantage la diversité des profils des jeunes (par ex., genre, statut migratoire, ethnicité, âge, autres appartenances sociales) et de leur emploi (par ex., secteur)
- Examiner l'évolution longitudinale de la santé mentale en fonction des trajectoires de travail et d'emploi entre 18 et 34 ans
- Explorer davantage la relation entre précarité et autonomie décisionnelle chez les jeunes
 - *Précarité par choix chez certain.e.s (par ex., auto-emploi par choix)?*
- Examiner qualitativement les « divers sens » que les jeunes donnent à leur travail et leurs rôles dans les relations étudiées

Implications pratiques et politiques

- Faire valoir auprès des instances gouvernementales les impacts du travail et de l'emploi sur la santé mentale des jeunes
- Sensibiliser les employeur.se.s aux enjeux spécifiques que les jeunes peuvent vivre en matière de RPS et santé mentale
 - *S'assurer que les mesures des RPS et les plans de prévention incluent les aspects qui préoccupent les jeunes (par ex., considération des enjeux environnement dans le milieu de travail; sens divers donnés au travail)*
- Développer des programmes d'accompagnement de la santé mentale des jeunes qui prennent en compte les facteurs liés à l'emploi et au travail, **ET** des programmes d'accompagnement liés à l'emploi et au travail qui prennent en compte les facteurs de santé mentale

Merci!

Merci aux participant.e.s, et à Aline Lechaume, Laurie Kirouac, Sylvain Luc, Maude Villeneuve, Yosr Tammar, Carol-Anne Gauthier & Joël Gagnon

