



La santé psychologique au travail des jeunes en contexte de pandémie

Si les jeunes québécois ont été sévèrement touchés par les pertes d'emploi liées à la pandémie de COVID-19, il n'en demeure pas moins que plusieurs d'entre eux sont restés en emploi et que leurs conditions de travail ont été modifiées par les mesures sanitaires dans les milieux de travail (télétravail, règles de distanciation, etc.). Encore aujourd'hui, il demeure difficile de connaître dans quelle mesure l'emploi et les conditions de travail des jeunes travailleurs dans le contexte de la pandémie de COVID-19 ont pu affecter leur état de santé mentale.

Inscrite dans une série de feuillets statistiques de la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec (CRJ) visant à analyser la situation des jeunes au Québec, cette neuvième publication examine l'évolution de la santé psychologique au travail des jeunes âgés de 18 à 34 ans durant la pandémie. Ce feuillet fait un portrait de leur niveau de bien-être au travail, des symptômes d'épuisement professionnel et de l'effet du travail sur leur santé psychologique à deux moments-clés de la pandémie. Les résultats qui font l'objet de ce feuillet proviennent de l'enquête *Surmonter l'invisible : une étude des effets de la crise de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs canadiens francophones* réalisée en novembre 2020 et en juillet 2021 auprès de la population active francophone. Des points de méthode seront présentés au fur et à mesure des différents résultats et à la toute fin, dans la note méthodologique.

RÉFÉRENCE

Ce feuillet statistique est réalisé par la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec.

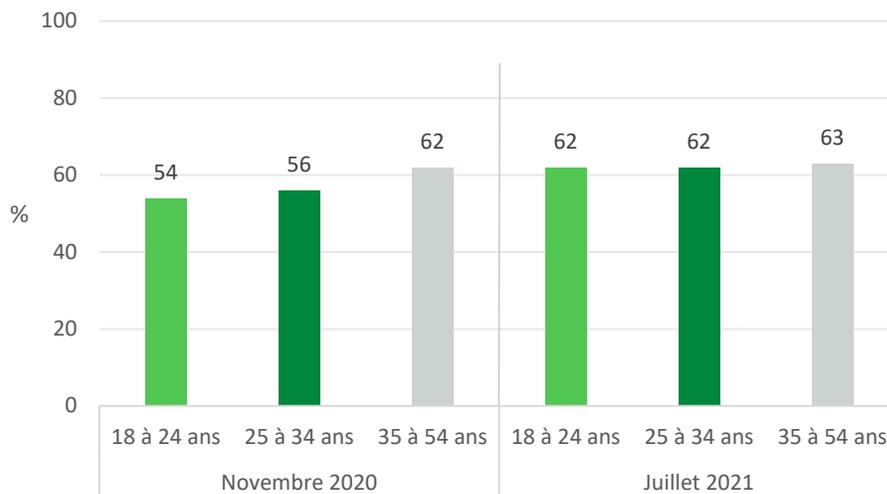
Pour citer ce feuillet : Boutin, Édouard, Simon Coulombe, Charles Fleury, Sylvain Bourdon et Maria Eugenia Longo. (2021). *La santé psychologique au travail des jeunes en contexte de pandémie - Feuillet statistique La jeunesse en chiffres*, n°9 (décembre). Québec : Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec. <http://chairejeunesse.ca/node/1566>



Le bien-être au travail était plus faible chez les jeunes travailleurs lors de la deuxième vague de COVID-19, mais a augmenté considérablement en fin de troisième vague

En novembre 2020, les jeunes travailleurs âgés de 18 à 34 ans, notamment les plus jeunes d'entre eux (18 à 24 ans), vivaient moins fréquemment du bien-être au travail¹ que leurs homologues plus âgés (35 à 54 ans). Ce sont précisément 54 % des jeunes de 18 à 24 ans, 56 % des jeunes de 25 à 34 ans et 62 % de leurs aînés de 35 à 54 ans qui rapportaient un niveau élevé de bien-être au travail à ce moment.

Proportion de travailleurs affichant un niveau élevé de bien-être au travail selon le groupe d'âge, en novembre 2020 et juillet 2021, au Québec



Les jeunes moins nombreux que leurs aînés à vivre un niveau élevé de bien-être au travail en novembre 2020, mais ils les rattrapent en juillet 2021

Source : Données compilées par la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec à partir de l'enquête *Surmonter l'invisible : une étude des effets de la crise de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs canadiens francophones* réalisée en 2020 et 2021.

On constate néanmoins une augmentation substantielle de la proportion de jeunes travailleurs vivant fréquemment du bien-être au travail en juillet 2021, jusqu'à atteindre sensiblement celle de leurs homologues plus âgés. En effet, la proportion de travailleurs vivant fréquemment du bien-être au travail a augmenté considérablement chez les jeunes, et plus particulièrement chez les plus jeunes (18 à 24 ans) où celle-ci est passée de 54 % à 62 %. Chez les jeunes de 25 à 34 ans, cette proportion est passée de 56 % à 62 %. Chez leurs homologues âgés de 35 à 54 ans, cette proportion est demeurée presque inchangée pour les deux périodes étudiées (62 % contre 63 %).

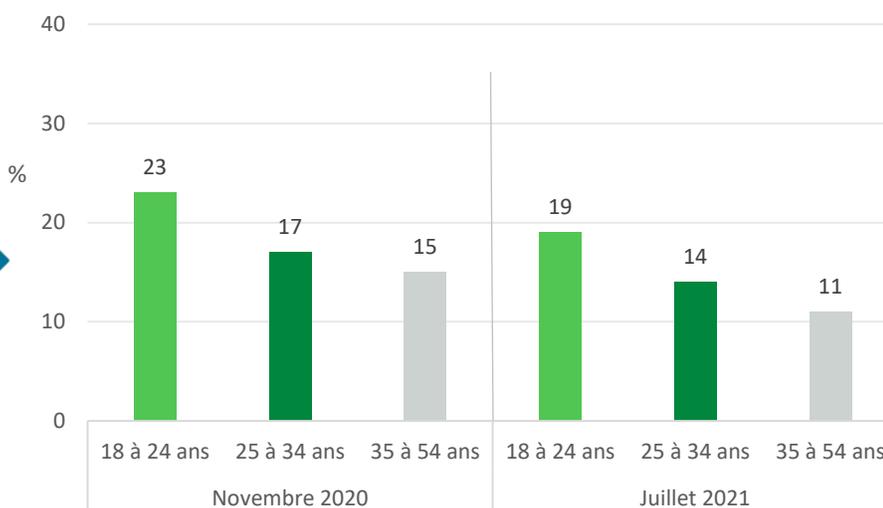
¹ L'échelle de bien-être au travail de Gilbert (2011) permet de mesurer la fréquence à laquelle des sentiments positifs sont vécus au travail à l'aide de neuf énoncés tels « Au travail, je me sens équilibré émotionnellement » (sérénité), « J'ai des buts dans mon travail » (engagement au travail) et « Je me sens apprécié des autres dans mon travail » (relations sociales). Un score moyen de 5 ou plus sur une échelle de réponse de 1 à 7 indique un niveau élevé de bien-être au travail.

L'épuisement professionnel touche davantage les jeunes travailleurs que les plus âgés lors de la deuxième et troisième vague de la pandémie

Tout comme l'échelle de bien-être au travail, l'échelle de mesure de l'épuisement professionnel² permet de qualifier l'état de santé psychologique au travail. En novembre 2020, les plus jeunes travailleurs (18 à 24 ans) étaient proportionnellement plus nombreux à éprouver des symptômes d'épuisement professionnel à un niveau élevé ou très élevé : 23 % d'entre eux se trouvaient dans cette situation comparativement à 17 % chez les 25 à 34 ans et 15 % chez les 35 à 54 ans.

Proportion de travailleurs présentant des symptômes d'épuisement professionnel selon le groupe d'âge, en novembre 2020 et juillet 2021, au Québec

La proportion de travailleurs avec des symptômes d'épuisement professionnel diminue chez les jeunes entre novembre 2020 et juillet 2021, mais elle reste plus élevée que chez leurs aînés



Source : Données compilées par la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec à partir de l'enquête *Surmonter l'invisible : une étude des effets de la crise de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs canadiens francophones* réalisée en 2020 et 2021.

La prévalence de l'épuisement professionnel chez les jeunes travailleurs a peu diminué entre les deux temps de mesure, passant de 23 % à 19 % entre novembre 2020 et juillet 2021 chez les 18 à 24 ans et de 17 % à 14 % chez les 25 à 34 ans. Une diminution similaire s'observe aussi chez les travailleurs plus âgés (15 % à 11%), de sorte qu'en juillet 2021, les jeunes travailleurs étaient toujours proportionnellement plus nombreux que leurs homologues plus âgés à vivre des symptômes d'épuisement professionnel.

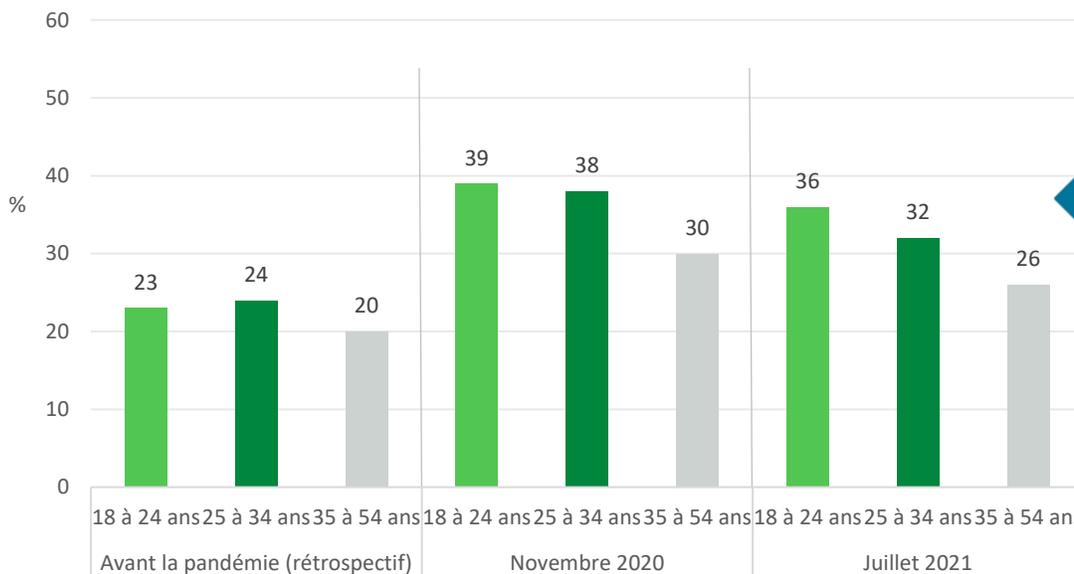
² L'échelle d'épuisement professionnel (Sassi et Neveu, 2010) permet de mesurer les niveaux de fatigue physique, cognitif et émotionnel en contexte de travail à l'aide d'énoncés tels « Se sentir physiquement vidé au travail » (fatigue physique), « Avoir de la difficulté à réfléchir à des choses complexes au travail » (fatigue cognitive) et « Être incapable de ressentir les besoins de ses collègues » (fatigue émotionnelle). Un score moyen supérieur à 4,41 sur une échelle de 1 à 7 indique un niveau d'épuisement professionnel élevé ou très élevé.

La pandémie a accru les effets négatifs du travail sur la santé psychologique

Bien qu'elles soient pertinentes, les analyses précédentes ne permettent pas de savoir dans quelle mesure un faible niveau de bien-être au travail et une plus forte prévalence des symptômes liés à l'épuisement professionnel observés chez les jeunes en novembre 2020 sont des effets directs de la pandémie et de ses impacts sur les conditions de travail. Une question posée dans l'enquête permet toutefois d'éclaircir ce point. Nous avons demandé aux participants d'indiquer si leur travail avait un effet positif, neutre ou négatif sur leur santé psychologique pour la période qui prévalait avant la pandémie (question posée aux répondants ayant participé à l'enquête en novembre 2020, en rétrospectif) ainsi qu'à chaque temps de mesure (novembre 2020 et juillet 2021).

Avant la pandémie, 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 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.

Proportion de travailleurs indiquant que le travail a un effet négatif sur leur santé psychologique selon le groupe d'âge, avant la pandémie, en novembre 2020 et en juillet 2021, au Québec



Forte augmentation de la proportion de travailleurs rapportant des effets négatifs du travail sur leur santé psychologique en contexte de pandémie et surtout chez les jeunes

Source : Données compilées par la Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec à partir de l'enquête *Surmonter l'invisible : une étude des effets de la crise de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs canadiens francophones* réalisée en 2020 et 2021.

En juillet 2021, on remarquait une légère diminution de la proportion de travailleurs pour lesquels le travail avait un effet négatif sur leur santé psychologique, tant chez les jeunes travailleurs que chez les plus âgés. Malgré ces diminutions, la proportion des travailleurs qui percevaient cet effet négatif sur leur santé psychologique est demeurée nettement supérieure à celle observée avant la pandémie, et surtout chez les jeunes où l'écart par rapport à la période d'avant la pandémie était de 13 points de pourcentage (23% à 36%) parmi les 18 à 24 ans, de 8 points (24% à 32 %) parmi les 25 à 34 ans et de 6 points (20% à 26 %) chez les 35 à 54 ans.

En somme, ces quelques analyses montrent une fragilisation de l'état de santé psychologique au travail qui affecte davantage les jeunes travailleurs que les plus âgés. Elle montre aussi une légère amélioration chez l'ensemble des travailleurs en juillet 2021 comparativement à plus tôt durant la pandémie, mais les écarts défavorables aux jeunes persistent, et ce même avec l'allègement des mesures sanitaires.

Note méthodologique

L'enquête *Surmonter l'invisible : une étude des effets de la crise de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs canadiens francophones*, dirigée par Simon Coulombe (Université Laval), vise à connaître l'état de santé des travailleurs dans le but de contribuer à développer des programmes d'aide et de soutien adaptés en matière de santé mentale. Dans ce feuillet, l'échantillon se compose de participants recrutés par le biais du panel web LÉO de la firme de sondage Léger, lesquels devaient être âgés de 18 ans et plus au moment de l'enquête, comprendre et parler le français, résider au Québec et travailler au moins 20 heures par semaine (au moment de l'étude ou avant la pandémie). L'échantillon compte 1 688 répondants en novembre 2020 et 1 528 en juillet 2021, dont 702 ont participé à chacun de ces temps de mesure. Les analyses portent sur l'ensemble des deux cohortes de participants dont les caractéristiques sociodémographiques (genre, niveau de scolarité et secteur d'industrie) sont semblables même si elles ne sont pas uniquement composées des mêmes individus.

Coulombe, Simon, Emilie Auger, Édouard Boutin, Yosr Tammar, Tyler Pacheco, Sophie Meunier, Marina Doucerain et Sylvain Luc. (À paraître). Insécurité d'emploi perçue et bien-être de membres de divers groupes marginalisés en contexte de COVID-19 : Exploration à partir de données d'enquête auprès de francophones au Canada. Dans Lechaume, Aline, Charles Fleury et Claudia Prévost (dir.), *Les diversités en emploi : perspectives et enjeux au Québec et au Canada*. Québec : Presses de l'Université Laval.

Gilbert, Marie-Hélène, Véronique Dagenais-Desmarais et André Savoie. (2011). Validation d'une mesure de santé psychologique au travail. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 61, 195-203.

Sassi, Narjes, et Jean-Pierre Neveu. (2010). Traduction et validation d'une nouvelle échelle de mesure d'épuisement professionnel : Le Shirom-Melamed Burnout Measure. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 42 (3), 177-184.