

# Sondage sur la santé mentale des propriétaires de PME et le soutien offert

5<sup>e</sup> vague de sondage

Rapport de recherche

Recherche et intelligence de marché à BDC



Mai 2023

# Table des matières



1. Perspectives sur le rapport
2. Faits saillants
3. Méthodologie
4. Résultats détaillés
5. Profil des personnes qui ont répondu



1

# Perspectives sur le rapport

# Hassel Aviles

Cofondatrice et directrice générale,  
Not 9 to 5

Comme dans d'autres secteurs d'activité, les propriétaires d'entreprise du secteur de l'hôtellerie ont tendance à lier leur identité à la réussite de leur entreprise, ce qui est dangereux, surtout en cette période d'incertitude financière. En lisant le sondage, il est intéressant d'apprendre que l'inflation est la principale source de stress des propriétaires d'entreprise. Individuellement, on ne peut pas contrôler le taux d'inflation et le stress qu'il peut causer. Mais on peut apprendre à gérer nos réactions à ce stress et, ainsi, à séparer qui nous sommes du travail que nous faisons – ce qui est sain – pour favoriser l'équilibre travail-vie personnelle recherché.

Les propriétaires d'entreprise parlent souvent de leur solitude au sommet, mais rarement des défis organisationnels et personnels. C'est ce qui ressort des résultats du sondage, dans lequel les propriétaires d'entreprise indiquent que les obstacles aux services en santé mentale comprennent l'incertitude quant aux services offerts, le sentiment d'inconfort dans les conversations et une connaissance limitée de l'aide disponible. Les propriétaires d'entreprise ont besoin de ressources bien informées et d'un espace confidentiel pour relever leurs défis les plus importants. Les pairs et les spécialistes peuvent jouer un rôle dans le soutien aux propriétaires d'entreprise à cet égard.

Comme le coût est le principal frein à la recherche d'aide, des solutions peu coûteuses comme le soutien par les pairs pourraient être très efficaces. De plus, il est important de trouver des façons d'éliminer les obstacles et d'améliorer l'accès au soutien qui existe déjà, et cela ne coûte rien. Tout comme il y a des investissements dans le marketing, la stratégie, l'équipement, etc., les propriétaires d'entreprise doivent investir dans leur santé mentale pour améliorer les choses. Sans un esprit sain, la réussite professionnelle ne sera pas au rendez-vous.



# Rumeet Billan

Cheffe de la direction et propriétaire,  
Women of Influence+



Nous avons besoin d'un accès plus facile à des services en santé mentale. La pandémie a eu des effets dévastateurs sur la santé mentale, en particulier pour les femmes, les jeunes propriétaires d'entreprise et les membres des groupes issus de la diversité. Elle a exacerbé les inégalités qui existaient déjà entre les genres, y compris les responsabilités parentales et les pressions financières pour de nombreuses femmes entrepreneures. Je ne suis pas surprise que les femmes aient tendance à chercher plus de soutien en santé mentale selon ce nouveau sondage.

Toutefois, les données confirment également qu'il reste des obstacles à la recherche d'aide, le plus important étant le coût des soins de santé mentale. Le fait que seulement un tiers des répondantes et répondants (35 %) cherchent de l'aide professionnelle en santé mentale confirme que nous devons porter attention à ces obstacles et faire en sorte de les éliminer afin de faciliter l'accès aux services en santé mentale. Je suis reconnaissante du fait que BDC continue de faire la lumière sur la santé mentale, et j'espère que cela aidera à réduire les préjugés et l'isolement associés à la recherche d'aide.

# Pierre Graff

Président-directeur général,  
Regroupement des jeunes chambres  
de commerce du Québec



Il est essentiel que les entrepreneurs priorisent leur santé mentale et recherchent un soutien en cas de besoin. L'entrepreneuriat, de par sa nature, vient avec beaucoup de pression et peut engendrer son lot de stress, d'anxiété et d'autres problèmes de santé psychologique. Chercher du soutien, que ce soit par la thérapie, le counseling ou d'autres ressources, peut aider les propriétaires d'entreprise à gérer leur santé mentale et à maintenir un bon équilibre entre le travail et la vie personnelle, ce qui, selon le récent sondage de BDC, est l'une des plus importantes sources de stress.

En tant que PDG du Regroupement des jeunes chambres de commerce du Québec (RJCCQ), je trouve particulièrement encourageant de voir les jeunes entrepreneures et entrepreneurs briser le moule en se montrant plus ouverts et proactifs dans la recherche d'un soutien professionnel pour leur santé psychologique. Ce faisant, ils donnent un exemple positif aux futures générations d'entrepreneurs et contribuent à une culture qui valorise la santé mentale en entrepreneuriat et en fait une priorité.



2

## Faits saillants

# Chercher du soutien professionnel : situation actuelle



## 35%

des propriétaires de PME  
disent avoir **cherché du  
soutien professionnel**  
pour traiter un problème de  
santé mentale au cours de  
la dernière année

Principalement par le biais de...



Consultation avec  
un.e médecin de  
famille ou autre



Thérapie ou conseil  
en personne



Thérapie ou conseil  
virtuel



### Plus susceptibles de chercher de l'aide

- Membres d'un groupe de diversité  
(plus précisément : personnes avec un handicap,  
personnes LGBTQ2+ et minorités religieuses)
- Entreprises comptant plus de 20 employé.es
- Secteur des arts, spectacles et loisirs
- Propriétaires plus jeunes<sup>1</sup>
- Entreprises en démarrage<sup>2</sup>
- Femmes



### Moins susceptibles de chercher de l'aide

- Entreprises matures (25 ans ou plus)
- Propriétaires plus âgé.es<sup>3</sup>
- Personne n'appartenant à aucun groupe de  
diversité
- Personnes dans les Prairies et en Colombie-  
Britannique et Nord
- Hommes

<sup>1</sup>Propriétaires d'entreprises de moins de 45 ans.

<sup>2</sup>Entreprises en activité depuis moins de deux ans.

<sup>3</sup>Propriétaires d'entreprises de 45 ans ou plus.

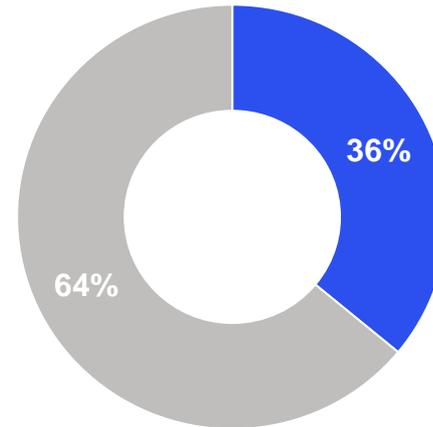
# Indicateurs de santé mentale : tendance à la baisse



**Globalement, la satisfaction quant à la santé mentale<sup>1</sup> a diminué de manière significative depuis février 2022.**

Ces groupes sont plus susceptibles d'être **rarement ou jamais satisfaits** de leur santé mentale :

- Propriétaires de moins de 35 ans (38%)
- Personnes LGBTQ2+ (37%)
- Propriétaires d'entreprises non rentables (35%)



Oui  
 Non

Satisfait.es de leur santé mentale **tous les jours** (-8 pts) ↓

**Au moins une fois par semaine, les propriétaires de PME ont...**

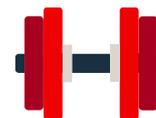
**84%**

Favorisé une saine alimentation (-3 pts) ↓



**79%**

Fait de l'exercice et sont resté.es actives et actifs (-1 pt)



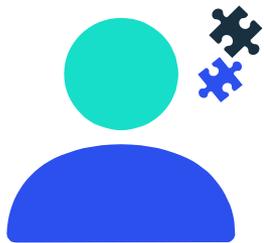
**52%**

Vécu des problèmes de santé mentale et gérés ceux-ci efficacement (+5 pts) ↑



<sup>1</sup>Personnes ayant été satisfaites **une fois par semaine ou plus**. Note : Les chiffres entre parenthèses et les flèches indiquent les différences par rapport à février 2022. Chiffres = différences en points de pourcentage / Flèches = différences statistiquement significatives.

# Point de mire : L'indice de bien-être OMS-5



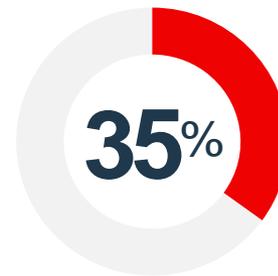
## Contexte

Dans le cadre de cette étude, BDC a utilisé l'indice de bien-être OMS-5\* pour évaluer la santé mentale des propriétaires d'entreprises au Canada.

Cette méthode de recherche est reconnue mondialement mais a peu été utilisée auprès des entrepreneur.es. Nous avons identifié 14 études au niveau international qui l'ont utilisée auprès de cette population au cours des 10 dernières années, dont une seule en Amérique du Nord (Canada).

Score moyen

**58** sur 100



...ont obtenu un score de **50 sur 100** ou moins, ce qui est considéré comme un **faible niveau** de bien-être

Plus susceptibles d'avoir obtenu un **plus faible** score OMS-5



Personnes souffrant d'un handicap

**47**



Personnes de minorités religieuses

**51**



Femmes

**54**



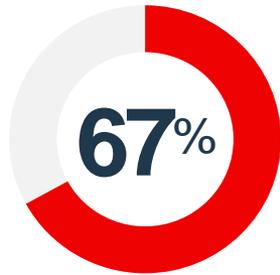
Propriétaires plus jeunes

**54**

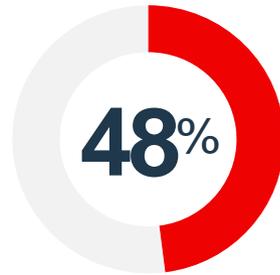
# Défis en matière de santé mentale : tendance à la baisse



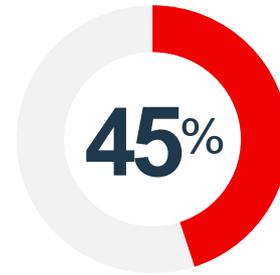
**Au moins une fois par semaine, les propriétaires de PME disent...**



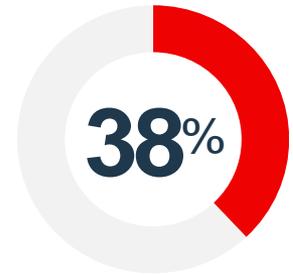
Se sentir fatigué.es,  
faibles ou avoir peu  
d'énergie  
(+7 pts) ↑



Se sentir déprimé.es et  
accomplir moins de  
choses que prévu  
(+5 pts) ↑



Ressentir des  
défis/besoins en matière  
de santé mentale  
(+7 pts) ↑



Sentir que leur santé  
mentale nuit à leur  
capacité à travailler  
(+4 pts) ↑

Ces groupes sont plus susceptibles de mentionner des **défis** en santé mentale :



- Femmes
- Plus jeunes propriétaires / qui possèdent une PME moins mature
- Personnes appartenant à un groupe de diversité
- Personnes dont l'entreprise n'est pas rentable

**31%**

disent avoir **voulu  
demander l'aide** en santé  
mentale au moins une fois  
par semaine au cours des  
deux dernières semaines  
(+10 pts) ↑

**Principales raisons pour ne pas chercher de services :**



Coûts des soins  
en santé mentale



Incertitude sur les  
services



Malaise à en  
parler

# Stress : une situation difficile, mais la plupart passent à l'action

## Principales sources de stress



Inflation  
**54%**

(Pas présentée en fév. 2022)



Équilibre travail/famille  
**54%**

(+9 pts) 



Flux de trésorerie  
**53%**

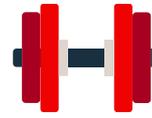
(-3 pts)

## Principales stratégies d'adaptation



Prendre du temps pour soi/marcher  
**45%**

(-3 pts)



Faire de l'exercice régulièrement  
**45%**

(-1 pt)



Parler à quelqu'un  
**39%**

(+6 pts) 

**65%** des personnes interrogées utilisant au moins une stratégie pour faire face à des problèmes de santé mentale trouvent celles-ci **efficaces**.

## Soutien nécessaire

**41%**

Meilleur équilibre travail/famille  
(-7 pts) 

**27%**

Plus de ressources pour gérer le stress  
(+9 pts) 

**21%**

Accès accru aux services de santé mentale  
(+7 pts) 



3

# Méthodologie

# Méthodologie

## Profil des personnes ayant répondu

Propriétaires d'entreprises et personnes chargées de la prise de décision en PME, membres du panel de la firme de recherche Sago (anciennement Schlesinger).

## Dates du sondage

Cette étude a été réalisée pour la cinquième fois cette année, du 20 février au 3 mars 2023.

Les autres vagues de sondage ont été réalisées en février 2022, mars 2021, novembre 2020 et août 2020.

Nous ne présentons dans ce rapport que les trois dernières vagues.

## Marge d'erreur

Pour un échantillon probabiliste de 1 500 personnes, la marge d'erreur maximale est de  $\pm 2,5$  points de pourcentage, 19 fois sur 20. Toutefois, ce sondage étant basé sur un échantillon non probabiliste, cette information n'est fournie qu'à titre indicatif.



## Méthode de sondage

Sondage en ligne de suivi.

## Traitement de données et analyse

Ont été réalisés par l'équipe Recherche et analyse de marché de BDC.

## Facteurs de pondération

Les résultats ont été pondérés en fonction de la région, du nombre de personnes salariées dans l'entreprise et du nombre d'années en activité, afin d'être représentatifs de la population des PME canadiennes.

## Comparaison des résultats

Les résultats de cette vague de sondage sont comparés à ceux de la vague précédente (février 2022). Les différences statistiquement significatives sont indiquées par des flèches. S'il n'y a pas de flèches, les résultats se situent dans la marge d'erreur et les différences doivent par conséquent être interprétées avec prudence.



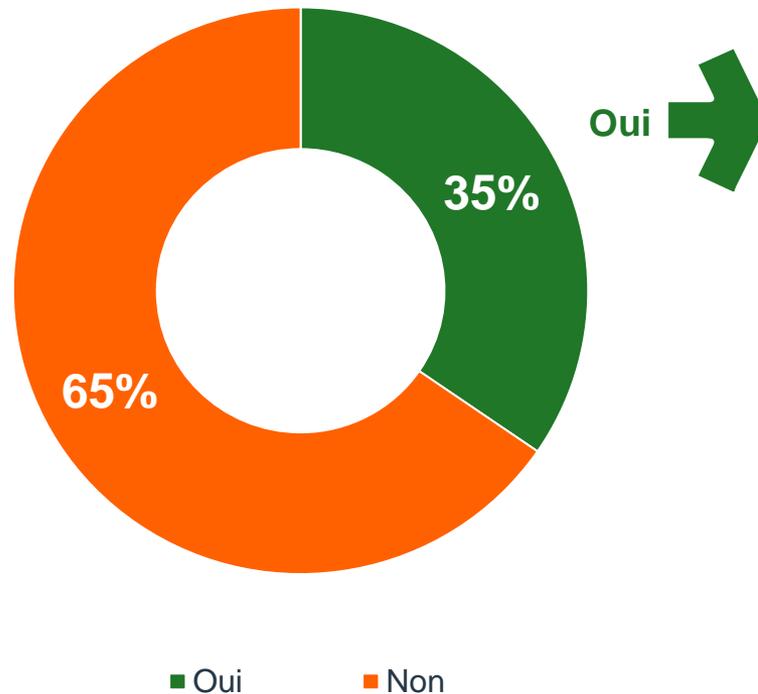
4

## Résultats détaillés

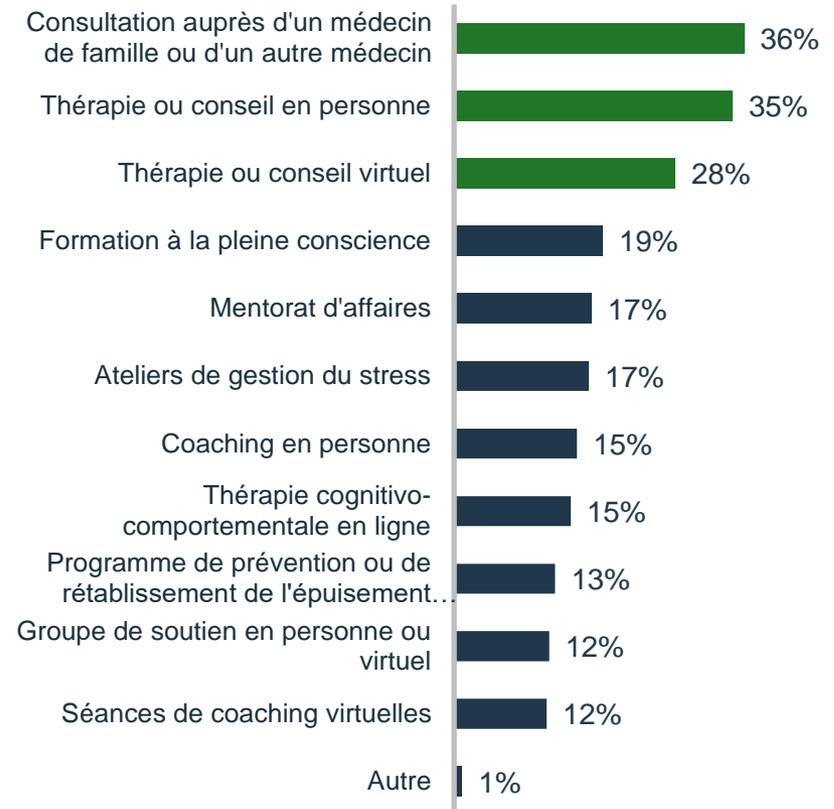
# Aide professionnelle (dernière année)



S2Q1. Avez-vous **fait appel à une aide professionnelle** pour résoudre un problème de santé mentale au cours des **12 derniers mois**?



S2Q1b. À **quel(s) type(s) d'aide professionnelle** avez-vous eu recours pour résoudre un problème de santé mentale au cours des **12 derniers mois**?



Base : S2Q1 = Toutes les personnes interrogées (n=1 483). S2Q1b = Celles qui ont cherché une aide professionnelle au cours des 12 derniers mois (n=668). Les personnes qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les mentions multiples étaient autorisées à la S2Q1b, c'est pourquoi le total peut ne pas être égal à 100 %. Ces questions ont été posées pour la première fois en février 2023.

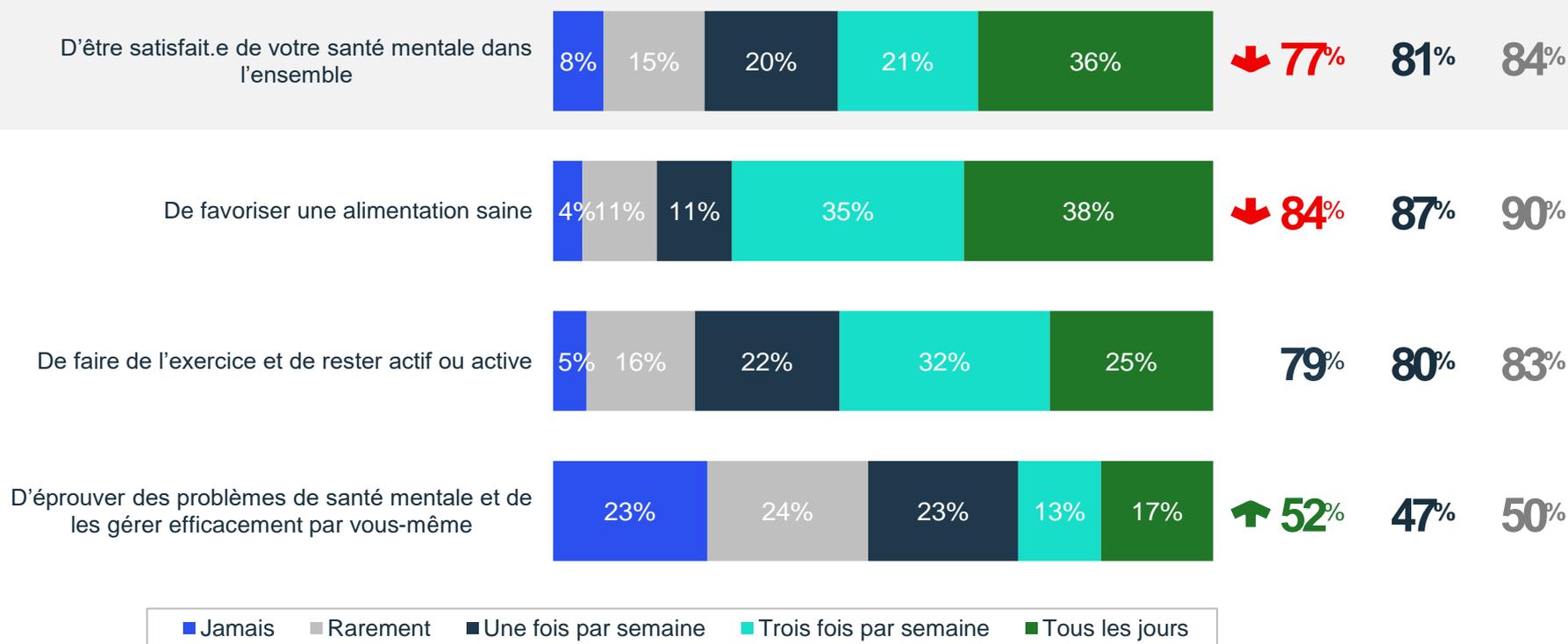
# Indicateurs de santé mentale



S2Q2. Au cours des **deux dernières semaines**, à quelle fréquence vous est-il arrivé...?\*

**Total**  
**Au moins chaque semaine**

Fév. 23 Fév. 22 Mars 21

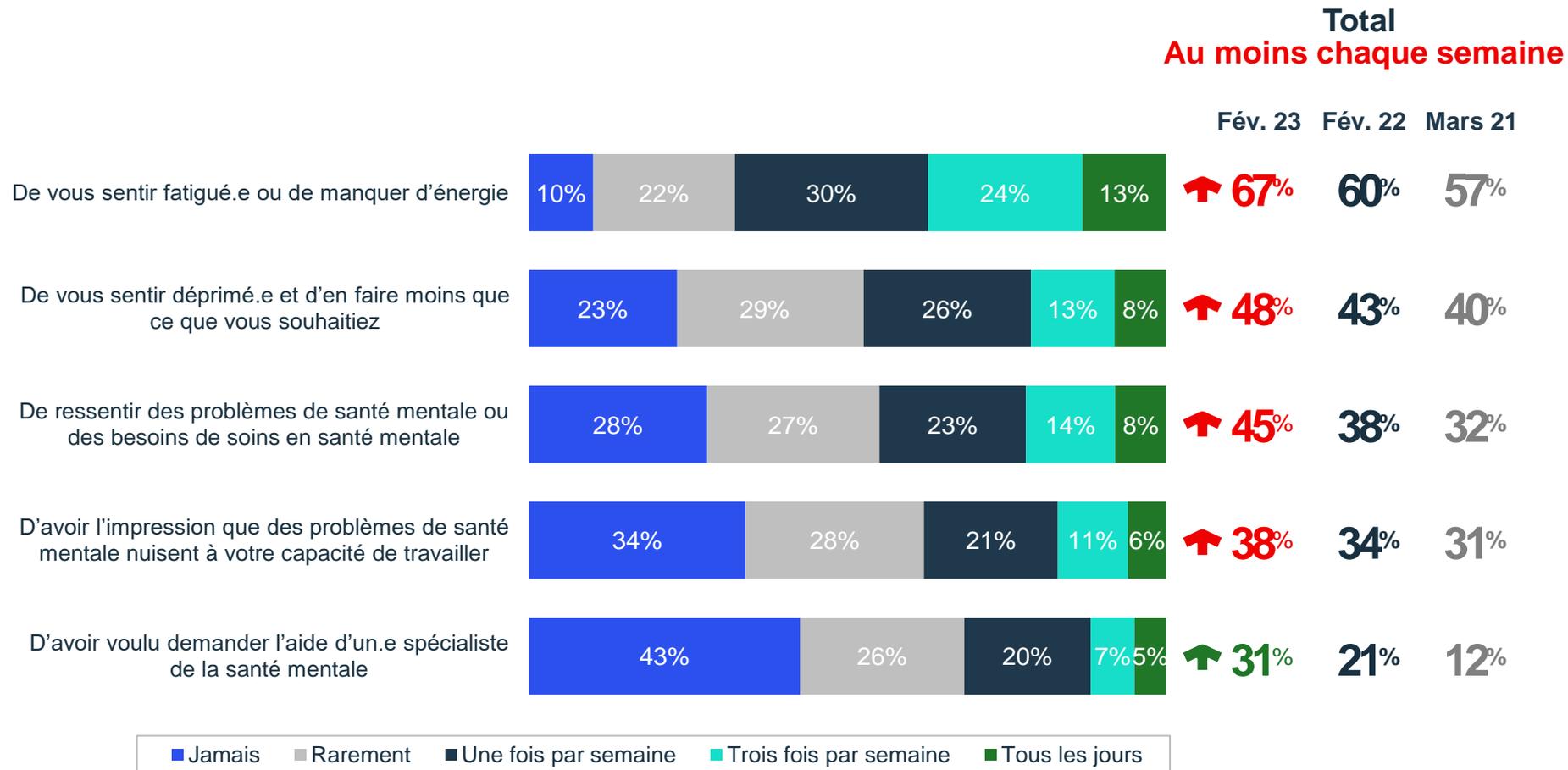


Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Au moins une fois par semaine inclut une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre février 2023 et février 2022. \* **Avertissement** : La question a légèrement changé en février 2023, demandant désormais aux personnes interrogées d'évaluer leurs problèmes de santé mentale au cours des deux dernières semaines et non au cours des trois dernières semaines.

# Défis en matière de santé mentale



S2Q2. Au cours des **deux dernières semaines**, à quelle fréquence vous est-il arrivé...?\*



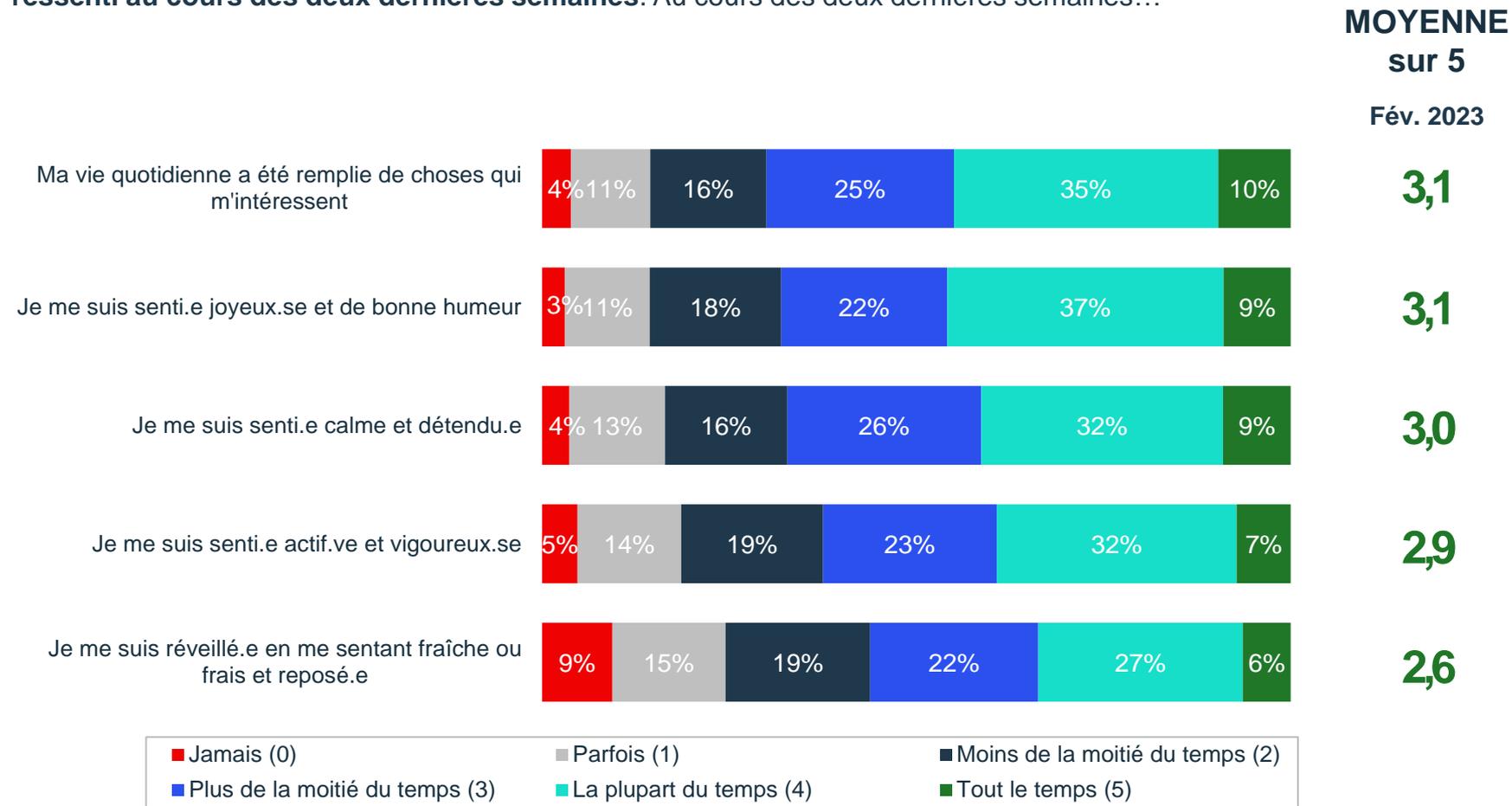
Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Au moins une fois par semaine inclut une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre février 2023 et février 2022. \* **Avertissement** : La question a légèrement changé en février 2023, demandant désormais aux personnes interrogées d'évaluer leurs problèmes de santé mentale au cours des deux dernières semaines et non au cours des trois dernières semaines.

# Scores de l'indice de bien-être OMS-5

## Organisation mondiale de la santé



S2Q3. Veuillez indiquer pour chacune des cinq affirmations celle **qui se rapproche le plus** de ce que vous avez **ressenti au cours des deux dernières semaines**. Au cours des deux dernières semaines...



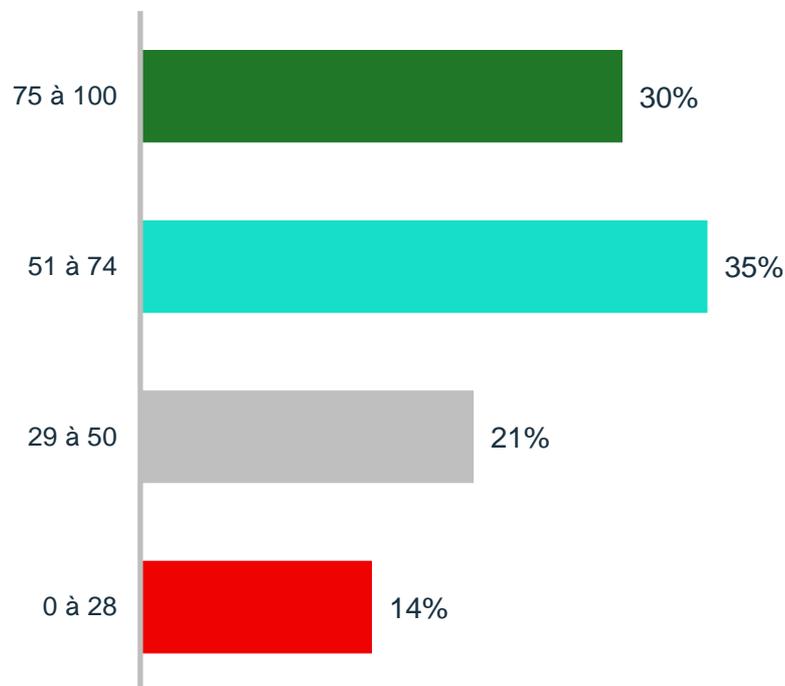
# Scores des questions de l'OMS-5



S2Q3. Veuillez indiquer pour chacune des cinq affirmations celle **qui se rapproche le plus** de ce que vous avez **ressenti au cours des deux dernières semaines**. Au cours des deux dernières semaines...

## L'évaluation OMS-5 : interprétation et méthodologie\*

Après avoir répondu aux questions de l'OMS-5, chaque personne interrogée a obtenu un score brut compris entre 0 et 25. Le score brut a ensuite été multiplié par 4 pour obtenir un score final où 0 représente le pire niveau de bien-être possible et 100 représente le meilleur niveau de bien-être possible.



Score moyen

**58** sur 100

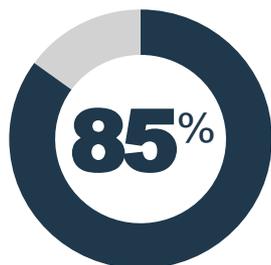
## Interprétation des scores

Un score de  $\leq 50$  peut indiquer un faible bien-être et suggère un examen plus approfondi d'éventuels symptômes de dépression.

# Sources de stress catégorisées

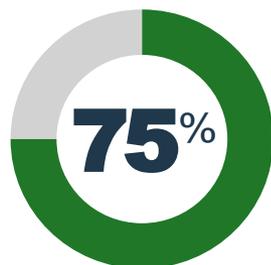


S2Q4. Lesquels de ces éléments représentent des **sources de stress** pour vous, en tant qu'entrepreneur.e?



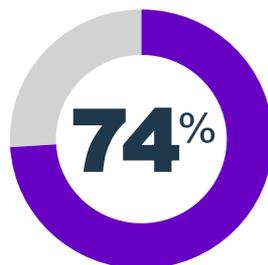
**Facteurs  
externes**

Fév. 2022: 83%  
Mars 2021: 83%



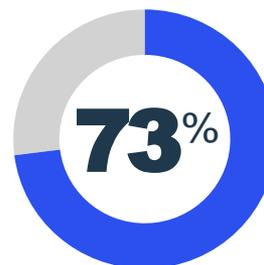
**Facteurs  
opérationnels**

Fév. 2022: 82%  
Mars 2021: 81%



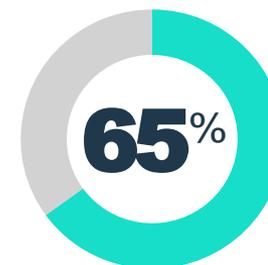
**Facteurs  
familiaux**

Fév. 2022: 79%  
Mars 2021: 76%



**Facteurs  
individuels**

Fév. 2022: 76%  
Mars 2021: 74%



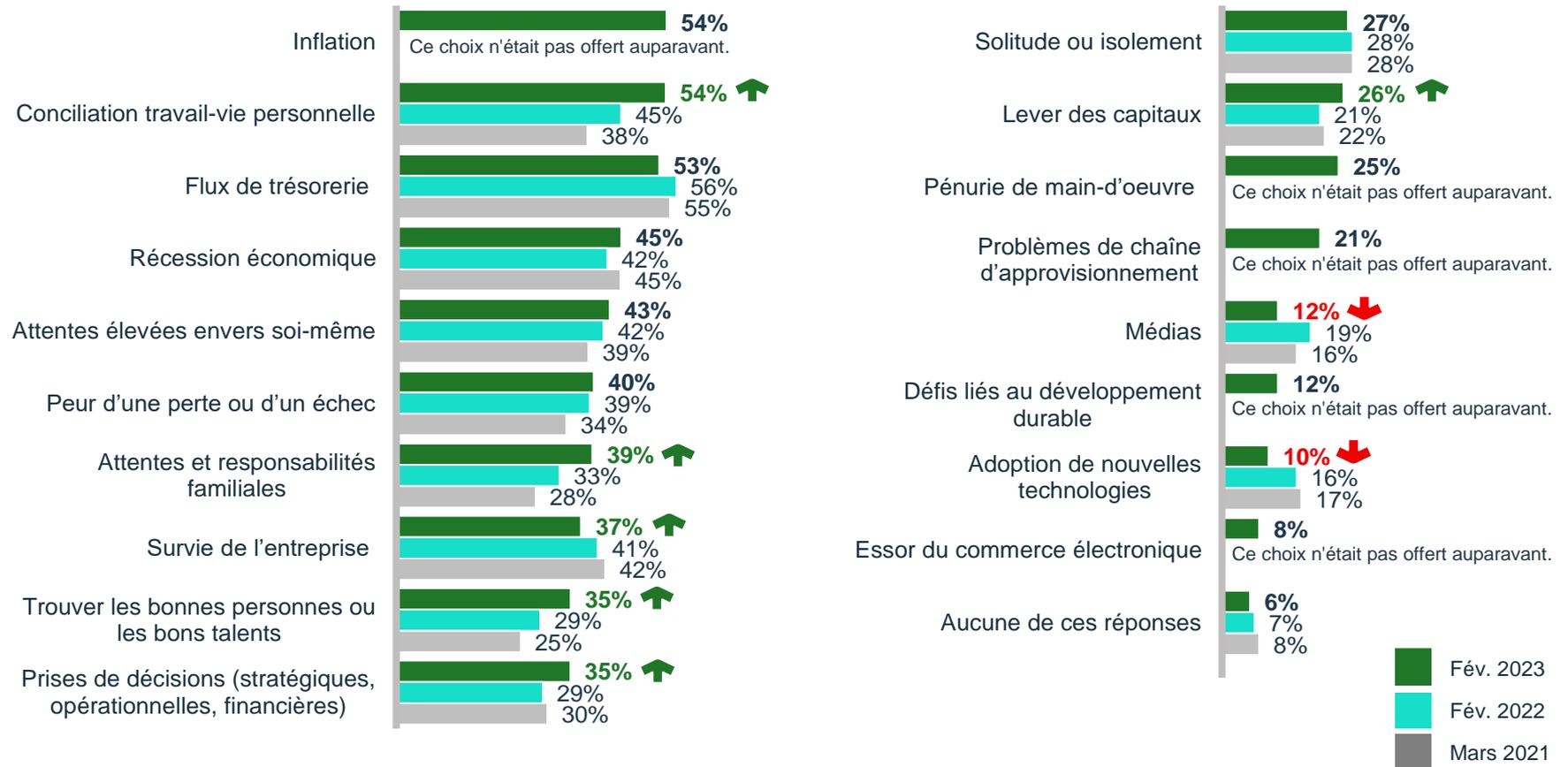
**Facteurs  
financiers**

Fév. 2022: 67%  
Mars 2021: 66%

# Sources de stress



S2Q4. Lesquels de ces éléments représentent des **sources de stress** pour vous, en tant qu'entrepreneur.e?



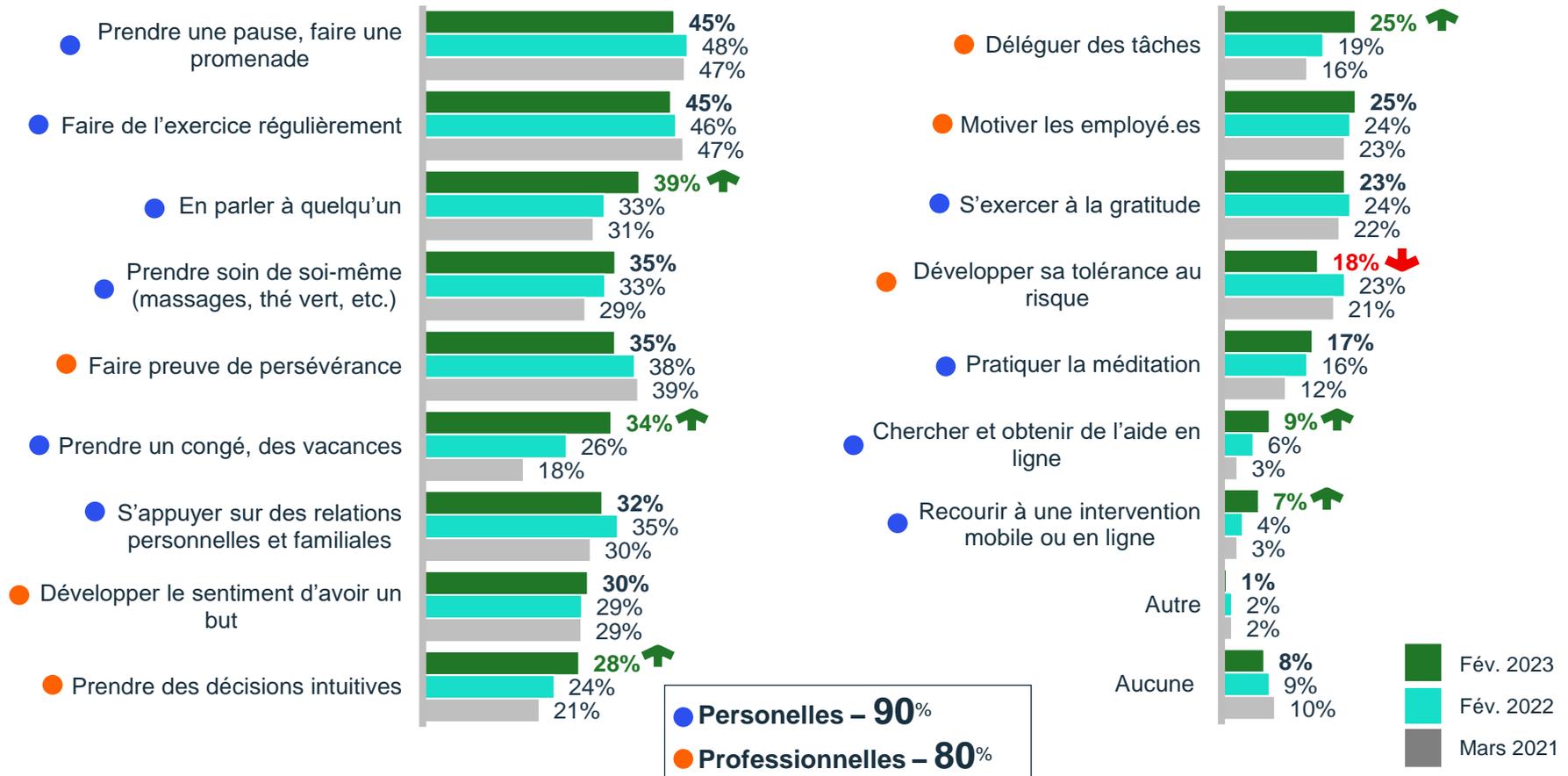
Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre février 2023 et février 2022. Note : Les énoncés relatifs à la COVID-19 n'ont pas été inclus dans le sondage de février 2023. Certains énoncés ont été ajoutés aux facteurs externes.

# Stratégies d'adaptation aux problèmes



S2Q5. Quelles **stratégies d'adaptation** - le cas échéant - avez-vous utilisées pour **faire face aux problèmes de santé mentale** auxquels vous êtes confronté.e?

*Pour cette question, nous nous intéressons à la manière dont vous abordez personnellement les problèmes de santé mentale, excluant les services professionnels de santé mentale*

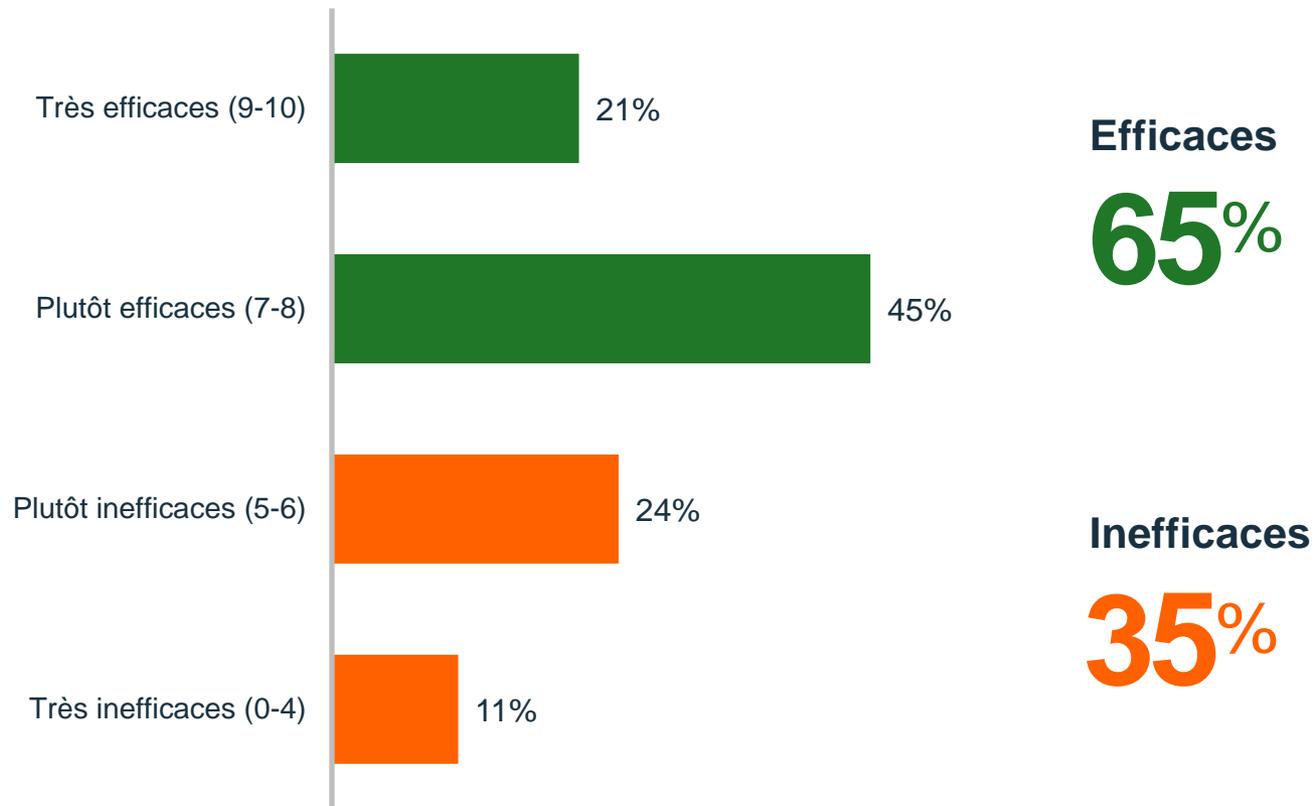


Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre février 2023 et février 2022. La question a été légèrement modifiée en février 2023, les résultats doivent donc être interprétés avec prudence.

# Efficacité des stratégies d'adaptation



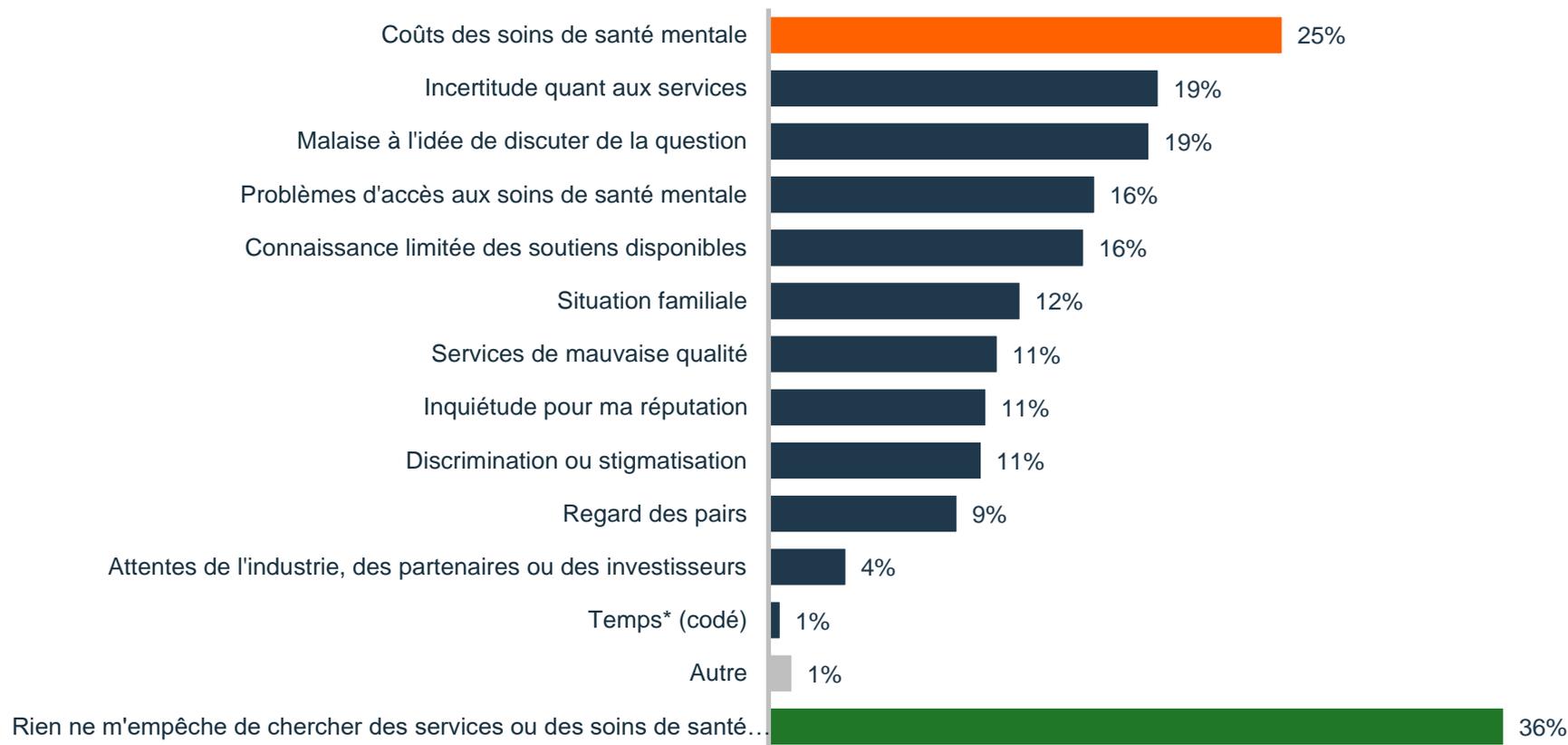
S2Q6. À la question précédente, vous avez sélectionné au moins une **stratégie d'adaptation** pour faire face à des problèmes de santé mentale. Dans l'ensemble, dans quelle mesure ces stratégies sont-elles **efficaces** pour vous?



# Obstacles aux services de santé mentale



S2Q8. L'une des préoccupations suivantes **vous empêche-t-elle** de rechercher des services ou des soins de santé mentale?

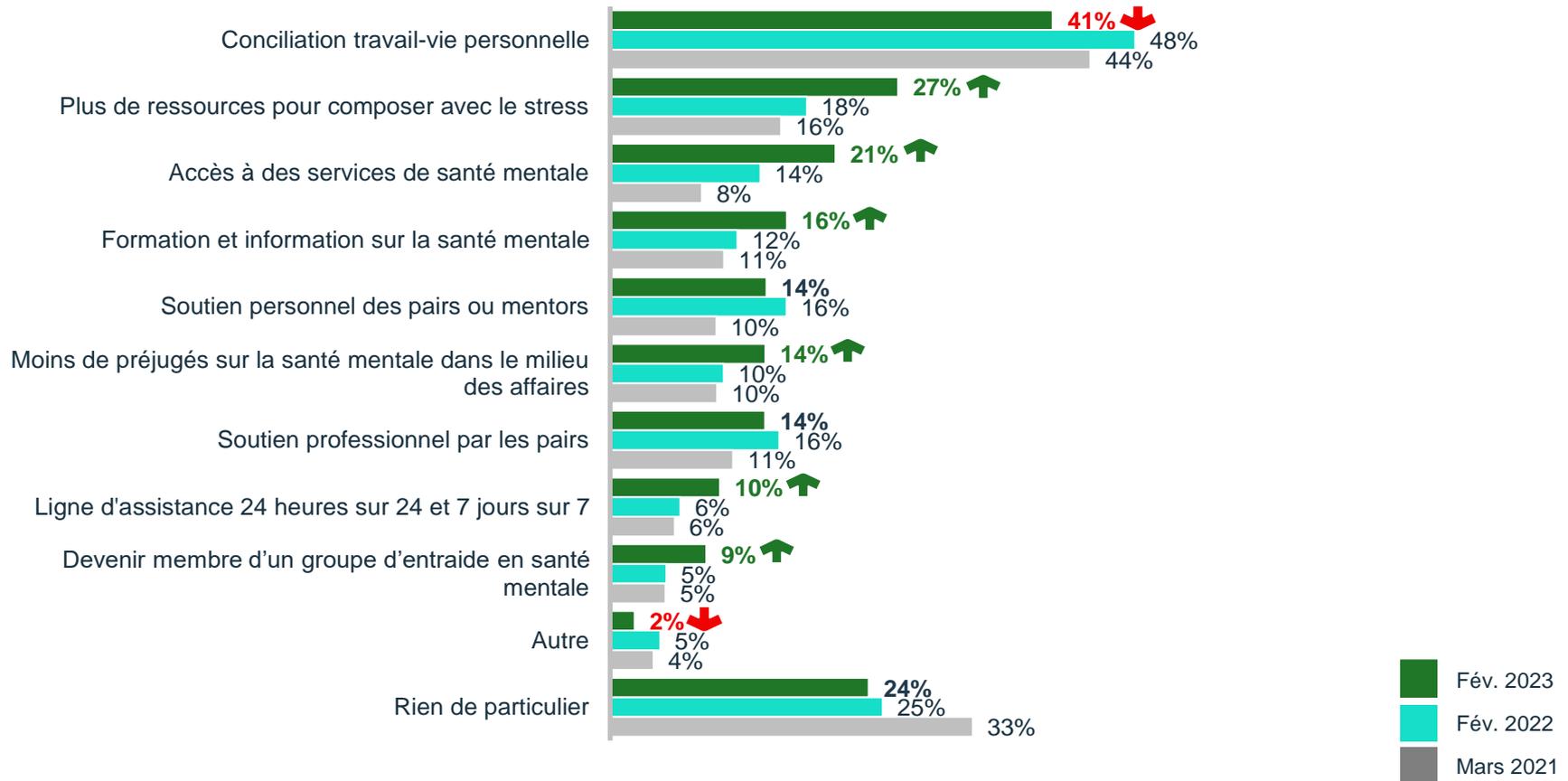


Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Cette question a été posée pour la première fois en février 2023. \*Ce choix a été recodé à partir des mentions « Autre ».

# Besoins d'aide dans le contexte actuel



S2Q9. De quoi avez-vous besoin pour **mieux prendre soin de votre santé mentale**, dans le **contexte actuel**?



Base : Toutes les personnes interrogées (n=1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre février 2023 et février 2022. \*La formulation de cet énoncé a été légèrement modifiée en février 2023.

# Soutien additionnel à la santé mentale



S2Q10. Y a-t-il autre chose que vous aimeriez nous dire sur ce qui pourrait vous **aider à préserver votre santé mentale** dans le contexte actuel?

Les principaux thèmes qui ressortent des commentaires sont les suivants :



**Ressources financières**



**Accès facile et amélioré aux services de santé mentale**



**Disposer de plus de temps**



**Avoir quelqu'un à qui parler**



**Continuer à parler ouvertement de santé mentale**

*Je paie actuellement de ma poche les services d'un thérapeute privé. J'en suis très reconnaissant et je m'entends bien avec mon thérapeute, mais cela me coûte généralement entre 200 et 400 dollars par mois. C'est une dépense difficile à assumer dans la situation économique actuelle.*

*Parfois, c'est un cercle vicieux lorsqu'il s'agit de gérer le stress en général et l'équilibre entre le travail et la famille. Il faut prendre du temps pour évacuer le stress, mais en même temps, prendre du temps est stressant parce que cela signifie avoir encore plus de choses à faire quand on revient après!*

*Parfois, la situation devient insoutenable et il n'y a personne à qui parler. Les personnes qui sont dans la même situation que vous sont occupées et les autres qui ne le sont pas, vous ne pouvez pas les contacter. Il serait peut-être bon d'avoir des groupes de pairs ayant pour objectif de participer à ce genre de choses.*



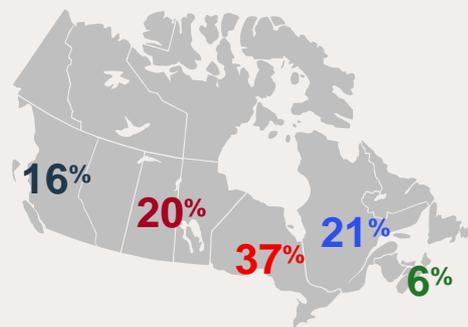
5

## Profil des personnes ayant répondu

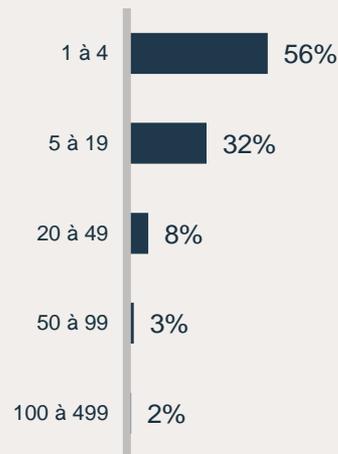
# Profil des personnes ayant répondu



## Région



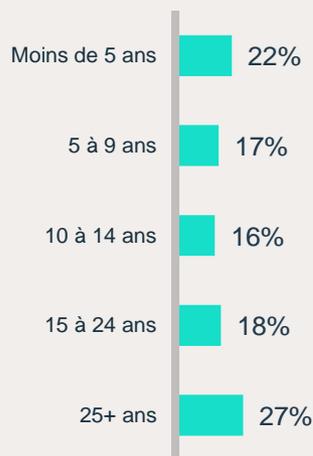
## Nombre de personnes salariées



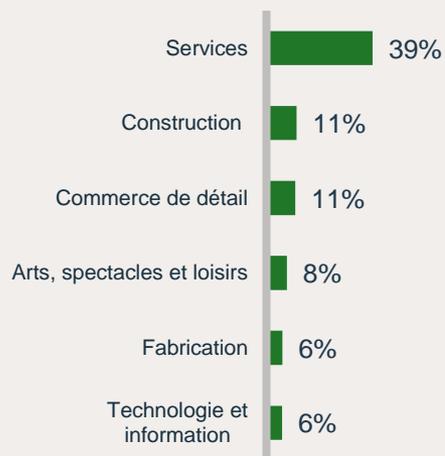
## Ventes annuelles



## Nombre d'années en activité



## Principal secteur d'activité



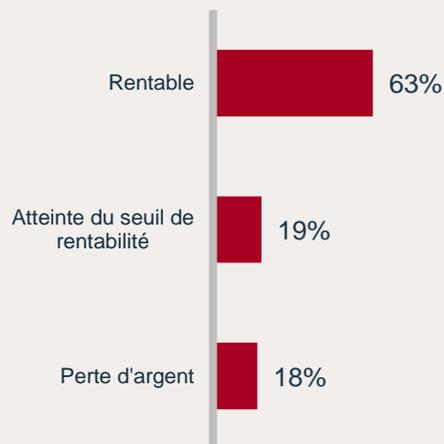
## Nombre de propriétaires



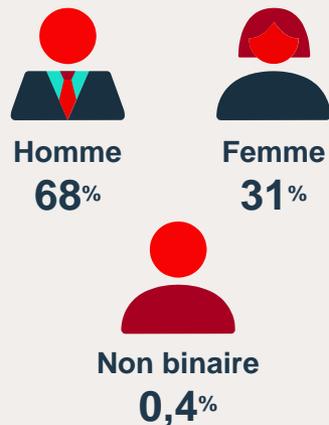
# Profil des personnes ayant répondu



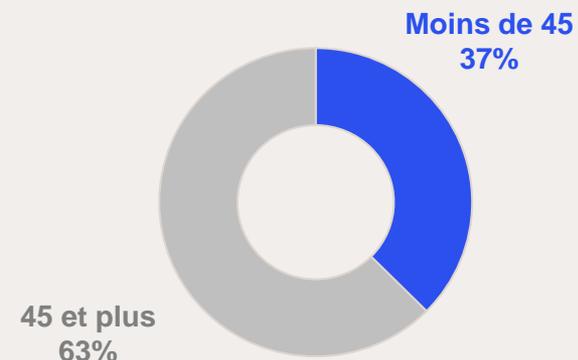
## Rentabilité



## Genre



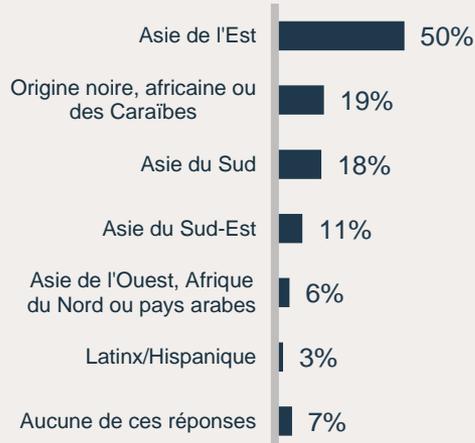
## Âge des propriétaires



## Diversité\*



## Minorités visibles\*



# Merci

Équipe Recherche et intelligence de  
marché de BDC

