



Le stress dans la population de l'Outaouais

Les problèmes de santé mentale sont parmi les plus coûteux et les plus incapacitants auxquels notre société est confrontée. Nous parlons souvent du stress comme facteur de risque des maladies mentales mais ne connaissons pas toujours sa signification. Le concept demeure relativement imprécis (Institut de la statistique du Québec, 2008). Le stress peut être positif et pousser à la performance, mais dans son sens commun il est perçu comme étant menaçant pour l'individu. Il est associé aux problèmes de santé mentale, mais aussi à plusieurs autres problèmes de santé : eczéma, maladies cardiovasculaires (hypertension), maux de tête, ulcères, asthme, obésité, etc. (Courteau et autres, 2011). Un sondage mené par la firme Léger indiquait qu'environ 45 % des Québécois rapportent être stressés au quotidien et souhaiteraient changer de style de vie et de travail (<http://www.tvnouvelles.ca/2016/02/22/les-quebecois-plus-stresses-que-jamais>). Selon la même source, les femmes et les personnes âgées entre 25 et 44 ans sont les deux groupes les plus stressés. Par ailleurs, près de la moitié des travailleurs déclaraient être stressés dans leur milieu de travail.

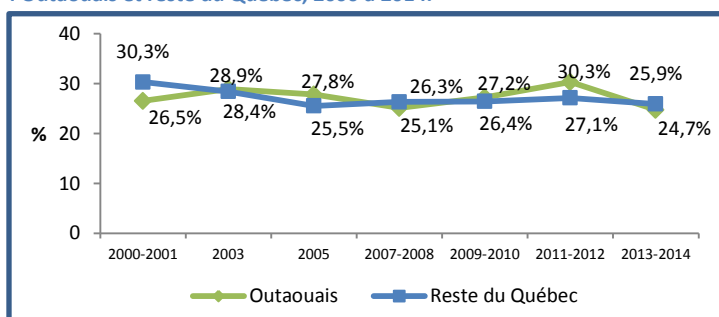
Nous disposons aussi d'informations sur le stress dans les grandes enquêtes de santé populationnelles. Nous décrivons le niveau de stress quotidien des personnes vivant dans la région de l'Outaouais sur une période de 15 ans, soit de 2000 à 2014. Nous présenterons les pourcentages respectifs de personnes stressées dans la région en fonction du genre et de l'âge et examinerons le pourcentage de travailleurs stressés dans leur milieu de travail au quotidien.

Les premières estimations présentées proviennent des *Enquêtes sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESSC)* produites par Statistique Canada. Dans toutes ces enquêtes, il a été possible d'obtenir une estimation fiable du niveau de stress quotidien pour la population de la région de l'Outaouais et celle du reste du Québec. Les estimations sur le stress portent sur des personnes âgées de 15 ans et plus vivant dans des ménages privés. Il est important de mentionner qu'il n'est pas toujours facile de comparer les estimations dans le temps, compte tenu de certaines différences méthodologiques, mais que l'intérêt premier du présent exercice réside surtout dans l'examen de la tendance.

Le niveau de stress est mesuré à partir d'une seule question : « En pensant à la quantité de stress dans votre vie, diriez-vous que vos journées sont stressantes? ». Cinq choix de réponses étaient possible : 1) pas du tout, 2) pas tellement, 3) un peu, 4) assez ou 5) extrêmement.

Les données de la figure 1 révèlent que les pourcentages de personnes stressées sont relativement stables sur la période de 15 ans, autant en Outaouais que dans le reste du Québec. En effet, les pourcentages varient entre 25 % et 30 % des personnes qui déclarent que leurs journées sont assez ou extrêmement stressantes. La moyenne des trois dernières ESSC (2009 à 2014) dans la région montre que près de 27,5 % des personnes de 15 ans et plus se déclarent « assez » ou « extrêmement » stressées quotidiennement.

Figure 1. Pourcentages de personnes âgées de 15 ans et plus rapportant être stressées quotidiennement (assez ou extrêmement), région de l'Outaouais et reste du Québec, 2000 à 2014.



Les estimations par genres et par groupes d'âge proviennent de l'*Enquête sociale et de santé outaouaise régionale (ESSOR)*, réalisée entre les mois d'avril et de juin 2013 par la Direction de santé publique de l'Outaouais, en partenariat avec l'Institut de la Statistique du Québec. La population cible de l'ESSOR est l'ensemble des adultes vivant dans des ménages privés ou dans des ménages collectifs non institutionnels (personnes vivant en résidence, religieux et religieuses, etc.) et habitant dans la région. Cette enquête a été réalisée auprès de personnes âgées de 18 ans et plus. La question principale analysée dans ce bulletin est commune aux ESSC et à l'ESSOR (voir ci-dessus).

L'examen des données de l'ESSOR révèle que les femmes déclarent être plus souvent stressées que les hommes (25 % c. 21 %). Ce résultat est conforme à ceux observés dans plusieurs enquêtes (Institut de la statistique du Québec, 2008). Cette différence peut être attribuable au cumul des responsabilités familiales et professionnelles, ou encore au fait que les femmes occupent encore souvent des emplois moins qualifiés ou sous-payés (Messing et autres, 2003).

Un peu moins d'une personne sur quatre considère être stressée entre 18 et 34 ans. Le pourcentage augmente à près de 31 % entre 35 et 44 ans. Par la suite, les pourcentages diminuent pour se stabiliser à environ 10 % à partir de 65 ans et plus (tableau 1). Ces résultats sont conformes à ce que l'on retrouve dans la littérature. Ils suggèrent que les individus vivent plus de stress pendant leur période de travail actif.

Tableau 1. Pourcentages (et nombres) de personnes âgées de 18 ans et plus rapportant être stressées quotidiennement (assez ou extrêmement), région de l'Outaouais, 2013.

| Groupes d'âge | Pourcentages | Estimations (nombres arrondis) |
|----------------|--------------|--------------------------------|
| 18 à 34 ans | 23,2 % | 19 000 |
| 35 à 44 ans | 30,9 % | 15 400 |
| 45 à 64 ans | 25,2 % | 28 100 |
| 65 à 74 ans | 10,0 % | 3 000 |
| 75 ans et plus | 9,0 % | 1 700 |
| Total | 22,9 % | 67 200 |

Dans l'ESSOR, une question sur le niveau de stress au travail a aussi été analysée : « La question suivante porte sur votre entreprise ou emploi principal au cours des 12 derniers mois. Diriez-vous que la plupart de vos journées étaient ... ». Les mêmes cinq choix de réponses que dans l'ESSC étaient offerts. Près de 30 % des travailleurs à temps plein (30 heures et plus) de la région rapportent être « assez » ou « extrêmement » stressés dans leur vie de tous les jours. Le pourcentage est similaire lorsque les travailleurs rapportent leur niveau de stress dans leur milieu de travail. Enfin, près de 80 % des travailleurs qui rapportent être stressés au travail rapportent également être stressés dans leur vie en général.

Les résultats des analyses révèlent qu'entre 25 % et 30 % des personnes dans la région rapportent être stressées quotidiennement depuis les quinze dernières années. Ces pourcentages sont similaires à ceux observés dans le reste du Québec et dans d'autres régions sociosanitaires québécoises. Ils sont nettement inférieurs à ceux de la firme de sondage Léger présentés en introduction. Les pourcentages peuvent varier en fonction des choix de réponses proposés et des regroupements de réponses utilisés dans les différentes enquêtes. Dans ce bulletin, il a été décidé de retenir comme étant « stressées » les personnes qui rapportent être « assez » ou « extrêmement » stressées. Ce choix permet selon nous d'obtenir un portrait beaucoup plus proche de la réalité vécue par les individus. En effet, le fait d'inclure des personnes qui déclarent être « un peu stressées » va à l'encontre des règles de présentation établies et des analyses faites par plusieurs auteurs.

Près de 30 % des travailleurs à temps plein de la région déclarent être stressés dans leur milieu de travail. De ceux-là, la plupart rapportent aussi être stressés dans leur vie quotidienne. Cela représente près de 36 000 travailleurs dans la région qui rapportent être stressés tant au travail que dans leur vie quotidienne. L'Outaouais est une région où la proportion de travailleurs du secteur de l'administration publique, et de fonctionnaires notamment, est relativement élevée (27 % comparativement à 7 % dans l'ensemble du Québec en 2011). Or les contraintes reliées au stress au travail sont bien connues : forte demande psychologique, faible autorité décisionnelle, confusion et ambiguïté de rôle et faible sentiment d'appartenance (Karasek et Theorell, 1990).

Références :

Courteau, J.-P. et autres (2011). *Portrait de santé de la population de l'Outaouais 2011*, Gatineau, Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de l'Outaouais, 206 p.

Institut de la Statistique du Québec (2008). *Stress au travail et santé mentale chez les adultes québécois*. ESSC (cycle 1.2), Québec, Institut de la Statistique du Québec, 50 p.

Messing, K., et autres (2003). "Be the fairest of them all: challenges and recommendations for the treatment of gender in occupational health research", *American Journal of Industrial Medicine*, vol.43, no 6, p. 618-629.

Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*, New York: Basic Books.