



# Rapport sur la santé mentale et le bien-être des entrepreneur.es canadien.nes

Rapport d'enquête, phase 4

Avril 2022



## Table des matières



Faits saillants



Profil des  
répondant.es



Principaux résultats



Méthodologie



1

# Faits saillants



# La santé mentale des entrepreneur.es semble avoir été malmenée par la vague Omicron de COVID-19



## Que déclarent les entrepreneur.es au sujet de l'adaptation au contexte de la pandémie de COVID-19?



**26** % Tout va bien

+3 pts



**40** % Je maîtrise la situation de manière générale

-7 pts (Statistiquement important)



**27** % Cela varie beaucoup d'un jour à l'autre

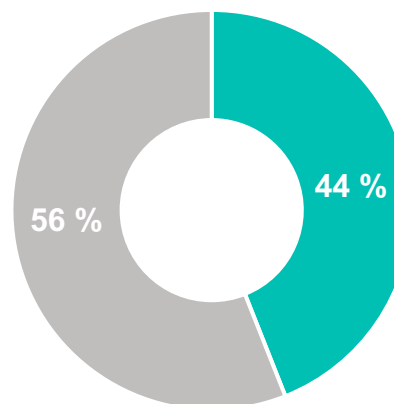
+3 pts



**8** % Je me sens dépassé.e par les événements la plupart du temps

+1 pt

Dans l'ensemble, la satisfaction à l'égard de sa propre santé mentale<sup>1</sup> a légèrement diminué par rapport à mars 2021.



Satisfait.es de leur santé mentale **tous les jours** -7 pts (important)

Oui  
 Non

<sup>1</sup> Répondant.es qui ont dit se sentir satisfait.es au moins une fois par semaine.

# Les résultats concernant les problèmes de santé mentale ont légèrement augmenté au cours de la dernière année



## Problèmes de santé mentale

Se sentir fatigué.e ou manquer d'énergie

**60 %**

+3 pts

Se sentir déprimé.e et en faire moins que voulu

**43 %**

+3 pts

Ressentir des problèmes de santé mentale ou des besoins de soins en santé mentale

**38 %**

+6 pts (important)

Avoir l'impression que les problèmes de santé mentale nuisent à la capacité de travailler

**34 %**

+3 pts

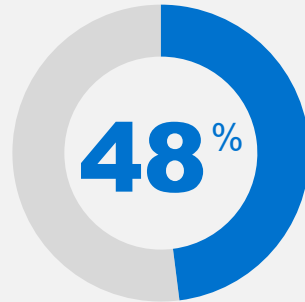
Les problèmes de santé mentale sont plus susceptibles d'être présents chez les **femmes**, au sein des PME comptant **entre 20 et 49 employé.es** et des entreprises comptant **plus de 100 employé.es**, chez les **jeunes entrepreneur.es** et au sein des **PME** moins matures, chez les membres de la communauté **LGBTQ2+** et au sein des PME qui **ont interrompu** leurs activités pendant la crise.

**Deux répondant.e sur 10 ont déclaré vouloir demander l'aide d'un.e professionnel.le de la santé mentale au moins une fois par semaine, soit une proportion nettement supérieure par rapport au mois de mars dernier.**

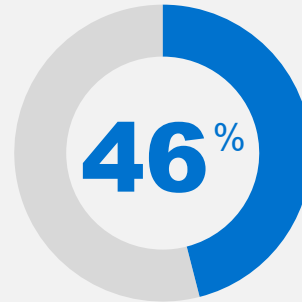
# L'activité physique reste le moyen le plus fréquemment utilisé pour faire face aux problèmes de santé mentale



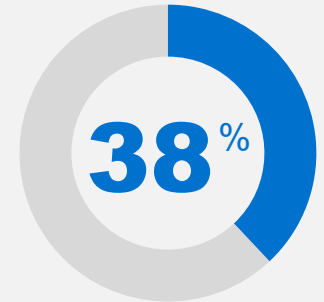
## Principaux moyens utilisés pour faire face aux problèmes de santé mentale



**Prendre une pause ou faire une promenade**  
(Plan personnel)  
+1pt

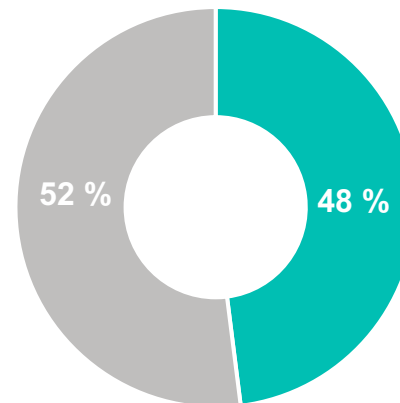


**Faire de l'exercice régulièrement**  
(Plan personnel)  
-1pt



**Faire preuve de persévérance**  
(Plan professionnel)  
-1pt

## L'équilibre travail-vie personnelle demeure une priorité pour les entrepreneur.es.



Apprécieraient un **meilleur équilibre travail-vie personnelle**  
+4 pts

Oui  
 Non

# Les propriétaires d'entreprises en démarrage et les jeunes entrepreneur.es déclarent davantage de sources de stress



## Propriétaires d'entreprises en démarrage

En activité depuis moins de 2 ans

- La santé mentale des propriétaires d'une entreprise en démarrage semble être **plus fragile**, en partie du fait que ces répondant.es sont moins susceptibles d'avoir interrompu leurs activités pendant plus de six mois pendant la crise et du fait que leur entreprise existe depuis moins de deux ans.
- Ces propriétaires d'entreprise sont plus susceptibles de faire face à des **sources de stress individuelles et financières**.

## Jeunes entrepreneur.es

Moins de 35 ans

- Les jeunes entrepreneur.es **n'ont pas plus de difficulté** à s'adapter à la situation actuelle, mais leur santé mentale globale représente pour un **plus grand défi** que pour les entrepreneur.es plus âgé.es.
- Les jeunes entrepreneur.es sont également plus susceptibles de **s'attaquer à leurs problèmes de santé mentale**.
- Les jeunes entrepreneur.es sont moins susceptibles d'avoir **interrompu leurs activités** pendant plus de six mois.
- Les jeunes entrepreneur.es ont tendance à présenter davantage de **facteurs de stress financier** que les entrepreneur.es plus âgé.es, ce qui est typique aux jeunes entrepreneur.es, sans égard aux facteurs de stress lié au contexte.
- Si l'équilibre travail-vie personnelle ne constitue pas un besoin particulier pour ces entrepreneur.es à l'heure actuelle, les membres de ce groupe sont plus susceptibles d'**avoir besoin de soutien en général**.

**Base :** *Entreprises en démarrage* : Entreprises en activité depuis moins de deux ans (n = 119).  
*Jeunes entrepreneur.es* : Répondant.es âgé.es de moins de 35 ans (n = 191).

# Les femmes entrepreneures sont confrontées à davantage de difficultés, mais elles les surmontent mieux



## Femmes entrepreneures

- De manière générale, les femmes entrepreneures **connaissant plus de difficultés à s'adapter** au contexte lié à la COVID-19.
- Elles sont plus susceptibles de déclarer se sentir **fragiles** sur le plan de leur santé mentale globale.
- Elles sont également plus susceptibles de s'attaquer à **leurs problèmes de santé mentale** et d'utiliser **des moyens personnels** pour le faire.
- Elles sont plus susceptibles d'avoir **interrompu leurs activités** pendant la crise, mais leur entreprise a fermé pendant aussi longtemps que celles de leurs homologues masculins.

## Entrepreneur.es ne faisant pas partie de groupes issus de la diversité

- Les entrepreneur.es qui ne s'identifient à aucun groupe issu de la diversité sont généralement plus susceptibles d'avoir **une meilleure santé mentale** que les entrepreneur.es qui s'identifient à un de ces groupes.
- Ces entrepreneur.es ont tendance à connaître **moins de problèmes de santé mentale** et, par conséquent, sont moins susceptibles de s'**attaquer** aux problèmes de santé mentale.
- Ces entrepreneur.es **ressentent moins de stress** lié à des facteurs individuels et financiers.
- Ces entrepreneur.es signalent également **moins d'inquiétudes et de besoins de soutien**.

Base : Femmes : Répondantes (n = 411).

Entrepreneur.es ne faisant pas partie de groupes issus de la diversité : Répondant.es ne s'identifiant à aucun groupe issu de la diversité (n = 752).





②

# Principaux résultats

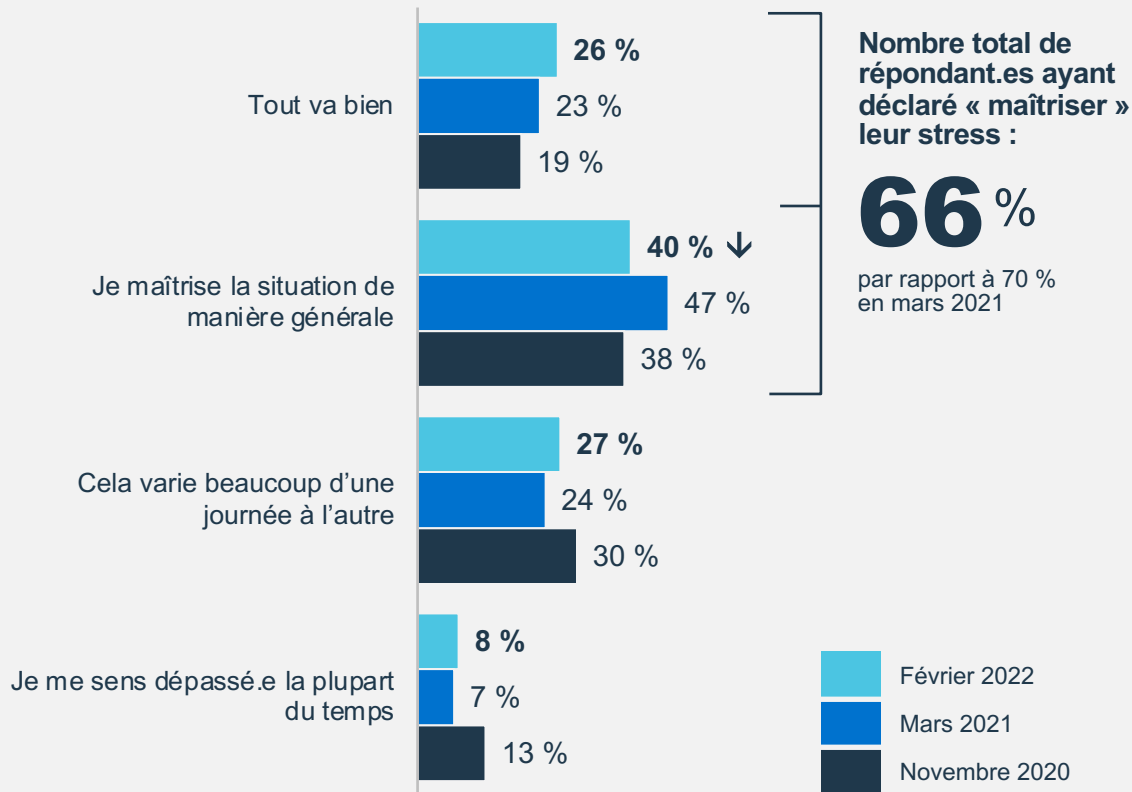


# Les entrepreneur.es sont légèrement moins optimistes par rapport à mars 2021.



Les répondant.es du Québec sont plus susceptibles de dire maîtriser la situation dans son ensemble.

Q. 1. Comment vous adaptez-vous au contexte de la pandémie de COVID-19 en tant qu'entrepreneur.e?



## Qui sont les entrepreneur.es les plus pessimistes?

- Entrepreneur.es de l'Atlantique
- Entrepreneur.es évoluant dans les secteurs des services privés, de l'hébergement et de la restauration, ainsi que des arts, du divertissement et des loisirs
- Femmes
- Membres de minorités ethniques
- Personnes en situation de handicap
- Entrepreneur.es ayant interrompu leurs activités pendant la crise de la COVID-19

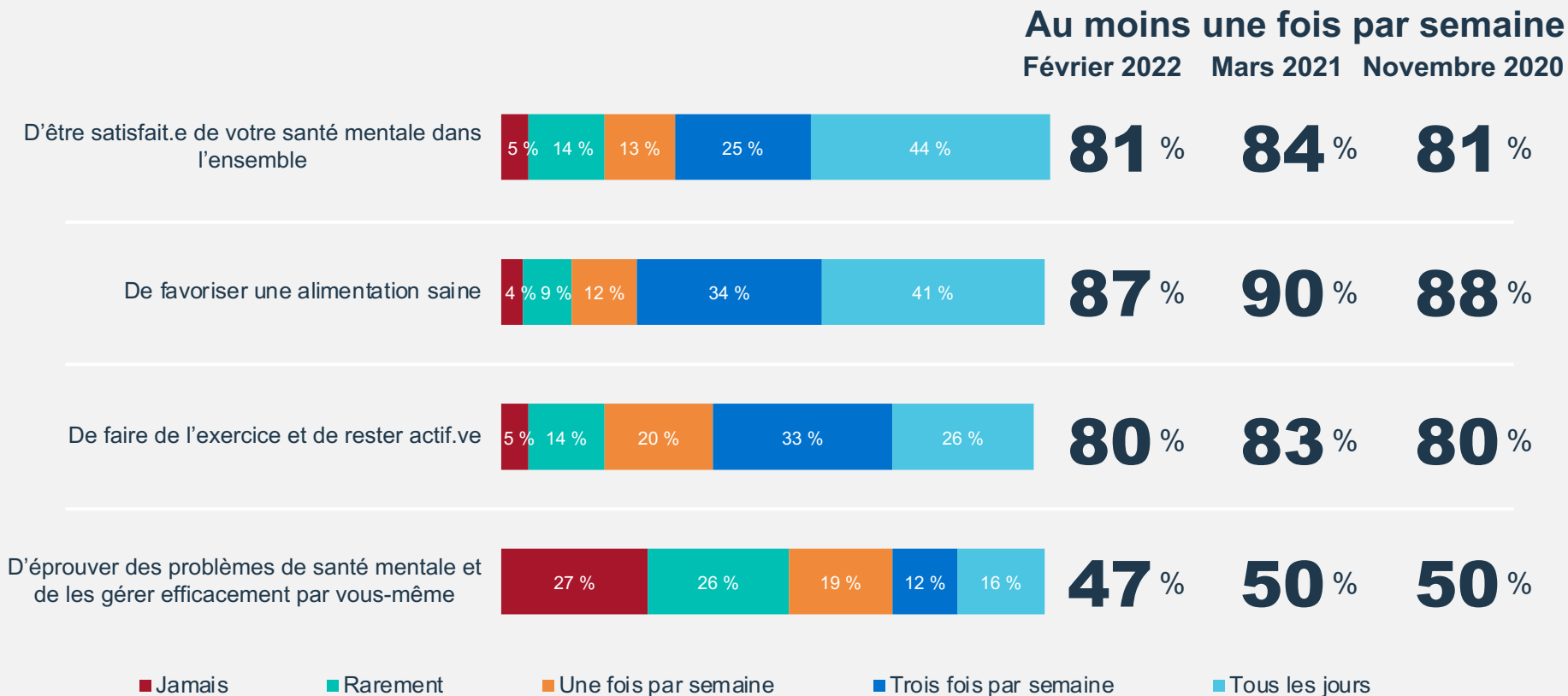
Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1490). Les personnes qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Dans l'ensemble, les scores des indicateurs de santé mentale restent stables par rapport à ceux des précédentes phases de l'enquête.



La majorité des répondant.es se sentent satisfait.es de leur santé mentale globale.

Q. 5. Au cours des trois dernières semaines, à quelle fréquence vous est-il arrivé...?



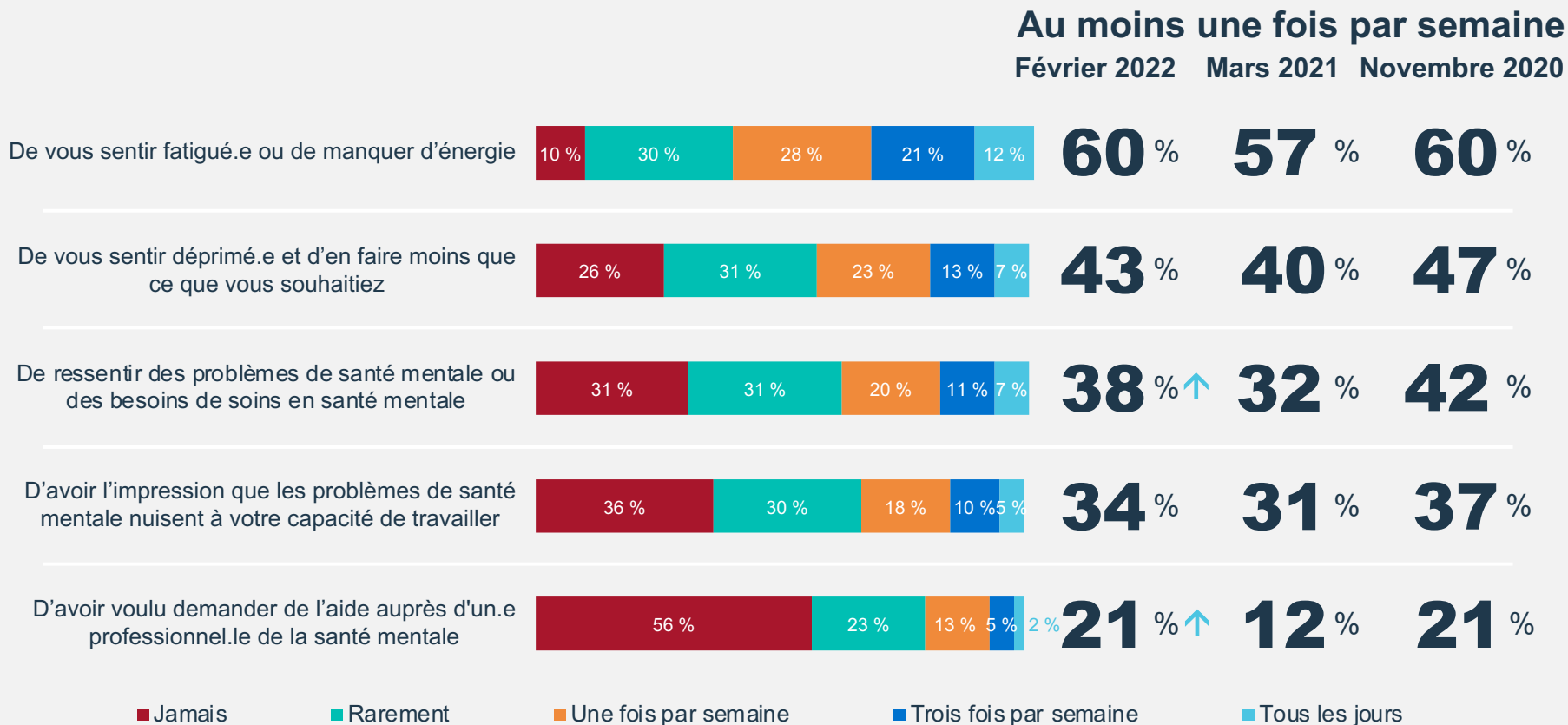
Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Au moins une fois par semaine comprend une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Les résultats concernant les problèmes de santé mentale ont légèrement augmenté depuis mars 2021.



Une augmentation significative a été observée relativement au fait de ressentir des problèmes de santé mentale ou des besoins de soins en santé mentale et de chercher à recevoir un soutien professionnel.

Q. 5. Au cours des trois dernières semaines, à quelle fréquence vous est-il arrivé...?

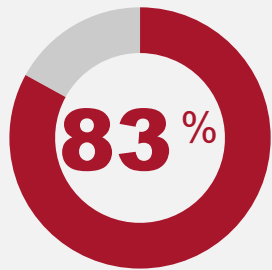


Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Au moins une fois par semaine comprend une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Les facteurs externes et opérationnels demeurent les sources de stress les plus mentionnées.

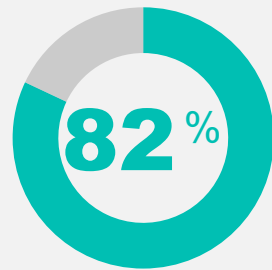


Q. 9. Parmi les suivantes, lesquelles sont des sources de stress pour vous en tant qu'entrepreneur.e?



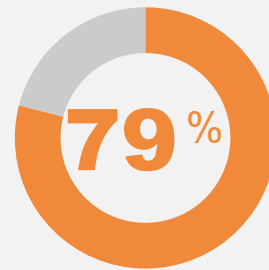
**Facteurs  
externes**

Mars 2021 : 83 %  
Nov. 2021 : 76 %



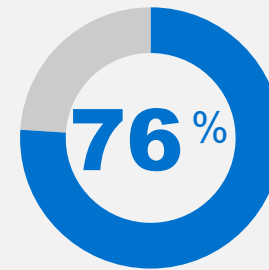
**Facteurs  
opérationnels**

Mars 2021 : 81 %  
Nov. 2021 : 75 %



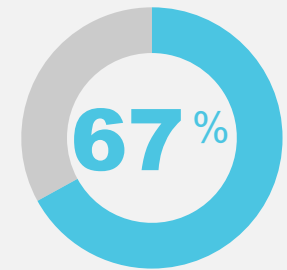
**Facteurs  
familiaux**

Mars 2021 : 76 %  
Nov. 2021 : 72 %



**Facteurs  
individuels**

Mars 2021 : 74 %  
Nov. 2021 : 63 %



**Facteurs  
financiers**

Mars 2021 : 66 %  
Nov. 2021 : 61 %

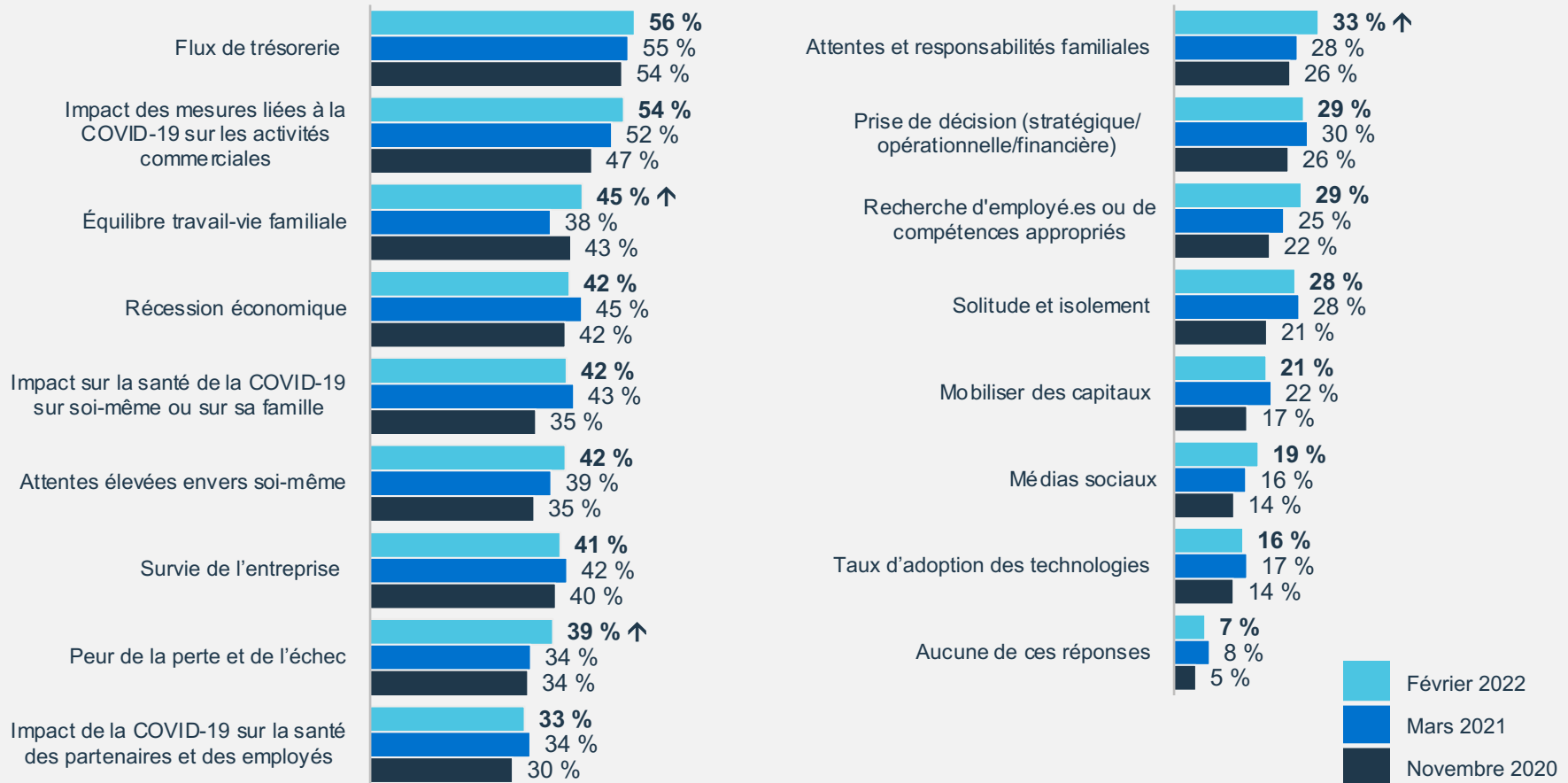
Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.  
Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Encore une fois, les flux de trésorerie et les répercussions des mesures liées à la COVID-19 sur les opérations sont les sources de stress les plus souvent mentionnées.



Les résultats ont augmenté de manière significative pour certains indicateurs.

## Q. 9. Parmi les suivantes, lesquelles sont des sources de stress pour vous en tant qu'entrepreneur.e?

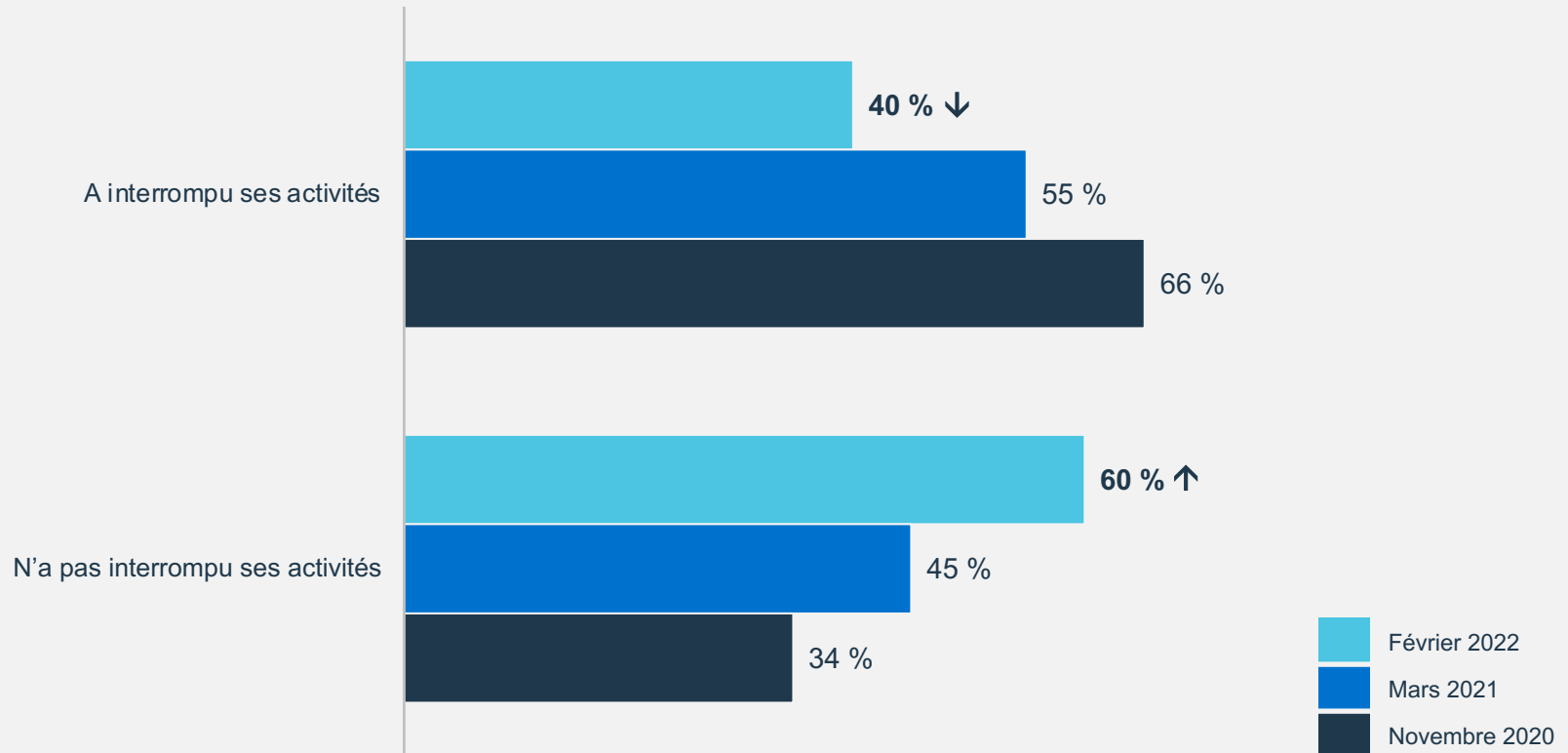


Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Par ailleurs, la proportion déclarée d'entrepreneur.es qui ont suspendu les activités de leur entreprise en raison de la crise liée à la COVID-19 a considérablement diminué par rapport à mars 2021.



Q. 1. Votre entreprise a-t-elle dû suspendre ses activités pendant la crise de la COVID-19?



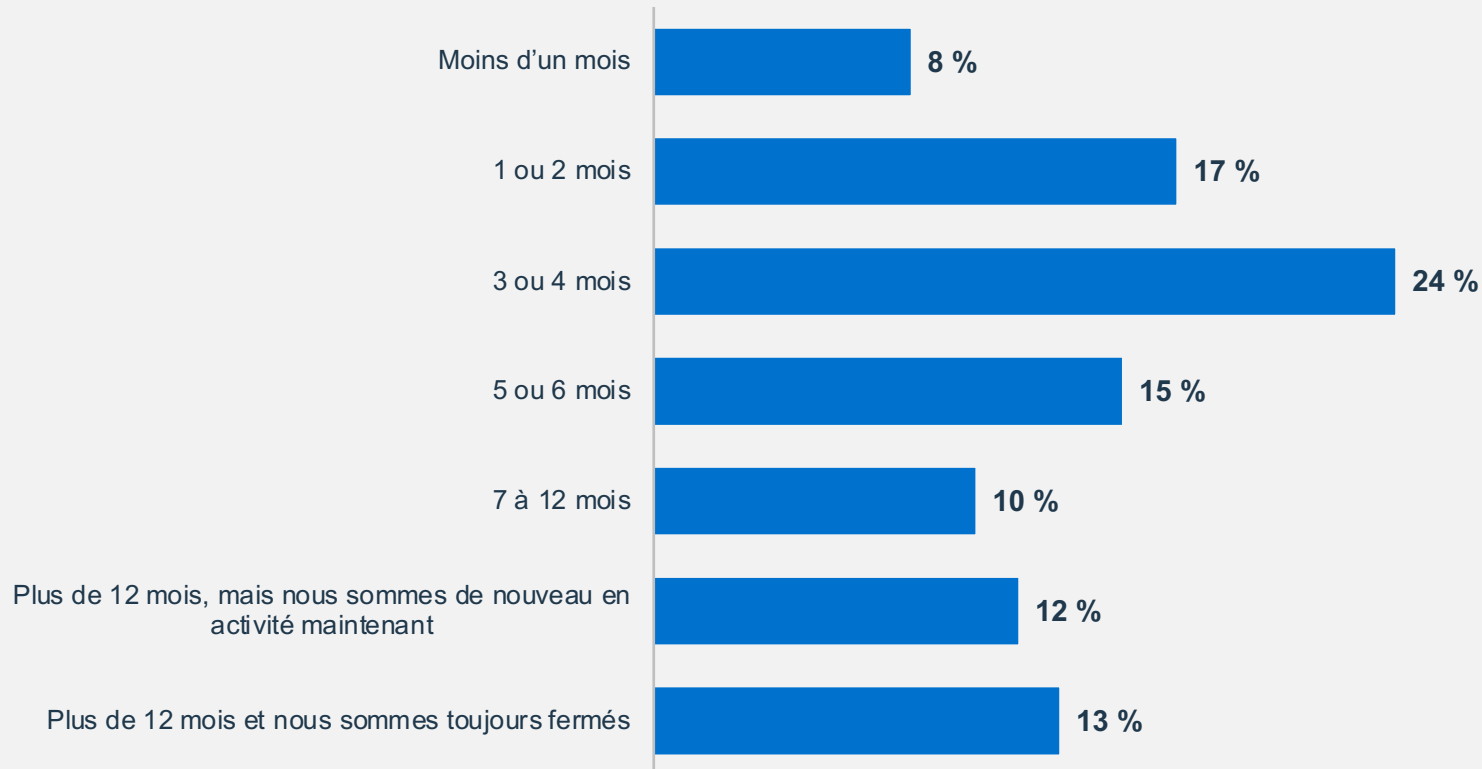
Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1485). Les personnes qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021. Cette question a été modifiée en février 2022.

# Les deux tiers des répondant.es qui ont interrompu leurs activités en raison de la pandémie l'ont fait pendant six mois ou moins.



Un dixième des entreprises étaient encore fermées au moment de l'enquête.

Q. 1a. Pendant combien de temps, au total, avez-vous dû interrompre vos activités?



Base : Répondant.es qui ont dû interrompre leurs activités en raison de la COVID-19 (n = 577).

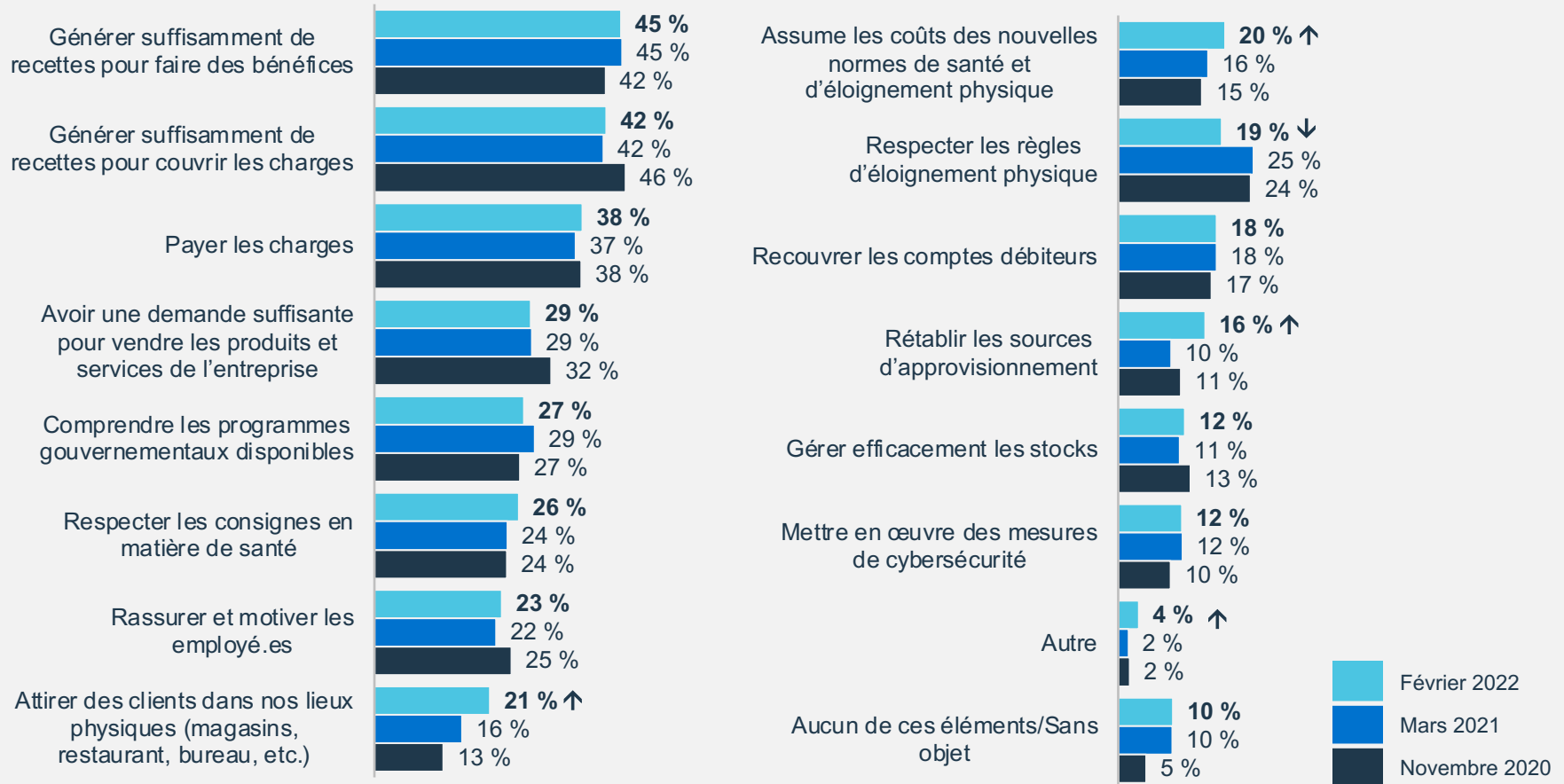
Les personnes qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Cette question a été ajoutée en février 2022.



# Les préoccupations les plus fréquemment mentionnées demeurent la génération de revenus suffisants, le paiement des charges, une demande suffisante et la compréhension des programmes gouvernementaux.



**Q. 2. Parmi les éléments suivants, lesquels vous inquiètent le plus lorsque vous songez aux défis d'exploitation d'une entreprise dans le contexte de la crise de la COVID-19?**

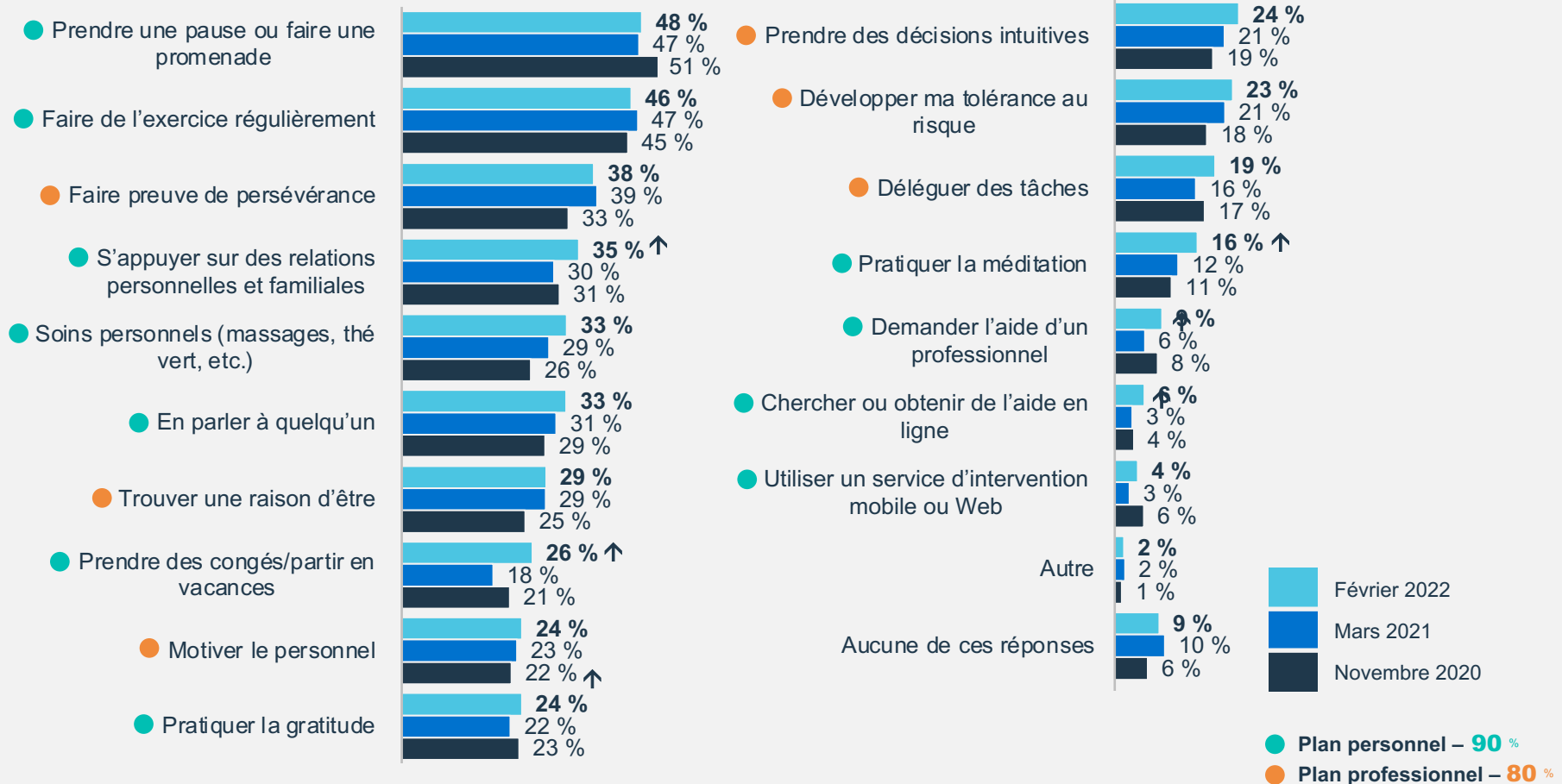


**Base : Tous.tes les répondant.es** (n = 1477). Les personnes qui ont répondu « Je ne sais pas » ont été exclues de la base de calcul. Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# Sur le plan personnel, l'activité physique reste le moyen le plus populaire pour faire face aux problèmes de santé mentale, tandis que la persévérance est le moyen le plus souvent mentionné lorsqu'il s'agit de l'état d'esprit professionnel.



## Q. 11. Comment traitez-vous les problèmes de santé mentale que vous éprouvez?

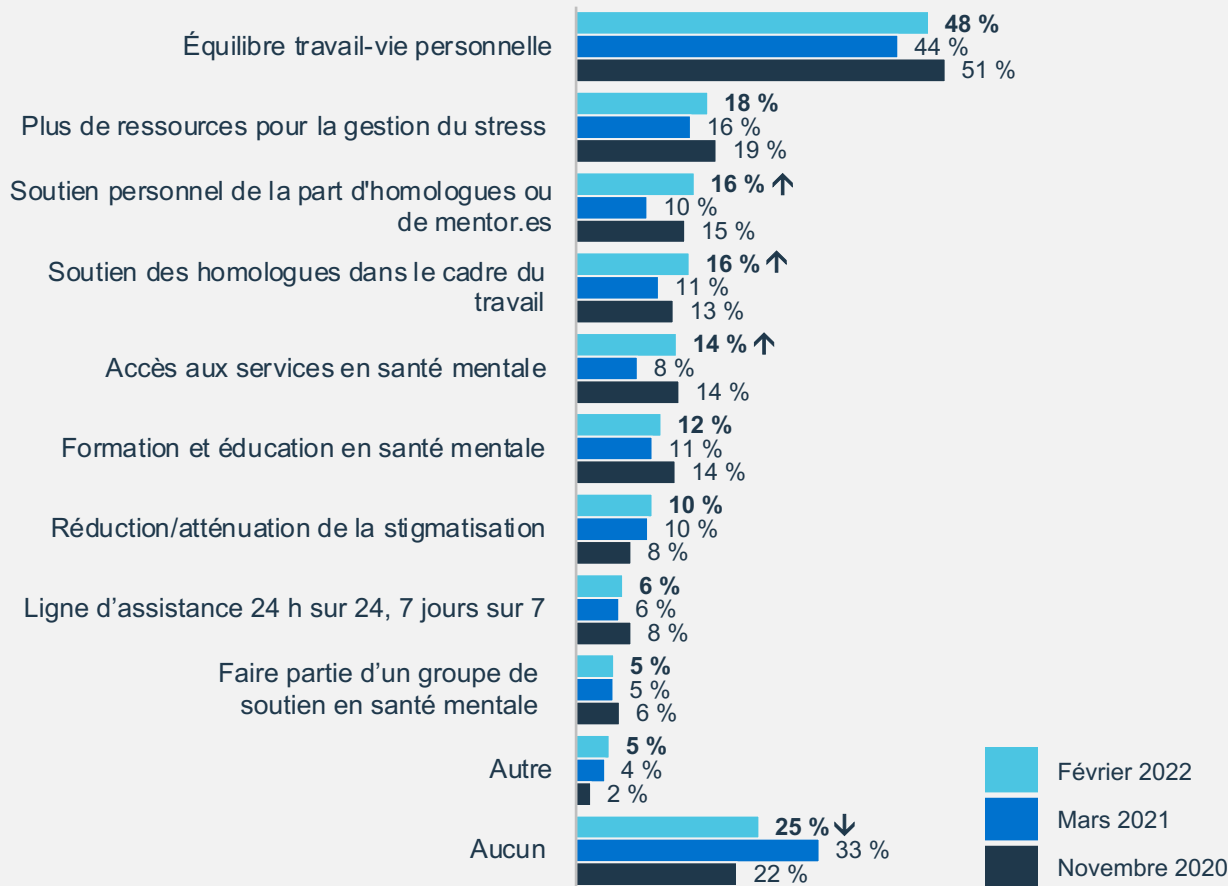


Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

# L'équilibre travail-vie personnelle demeure le facteur le plus vital pour le soutien en matière de la santé mentale, suivi de loin par les ressources supplémentaires pour gérer le stress.



## Q. 14. De quoi avez-vous besoin pour mieux prendre soin de votre santé mentale dans le contexte actuel?



Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les écarts statistiquement importants de février 2022 par rapport à mars 2021.

## Quel.les sont les répondant.es ayant déclaré avoir le plus besoin d'un équilibre travail-vie personnelle?

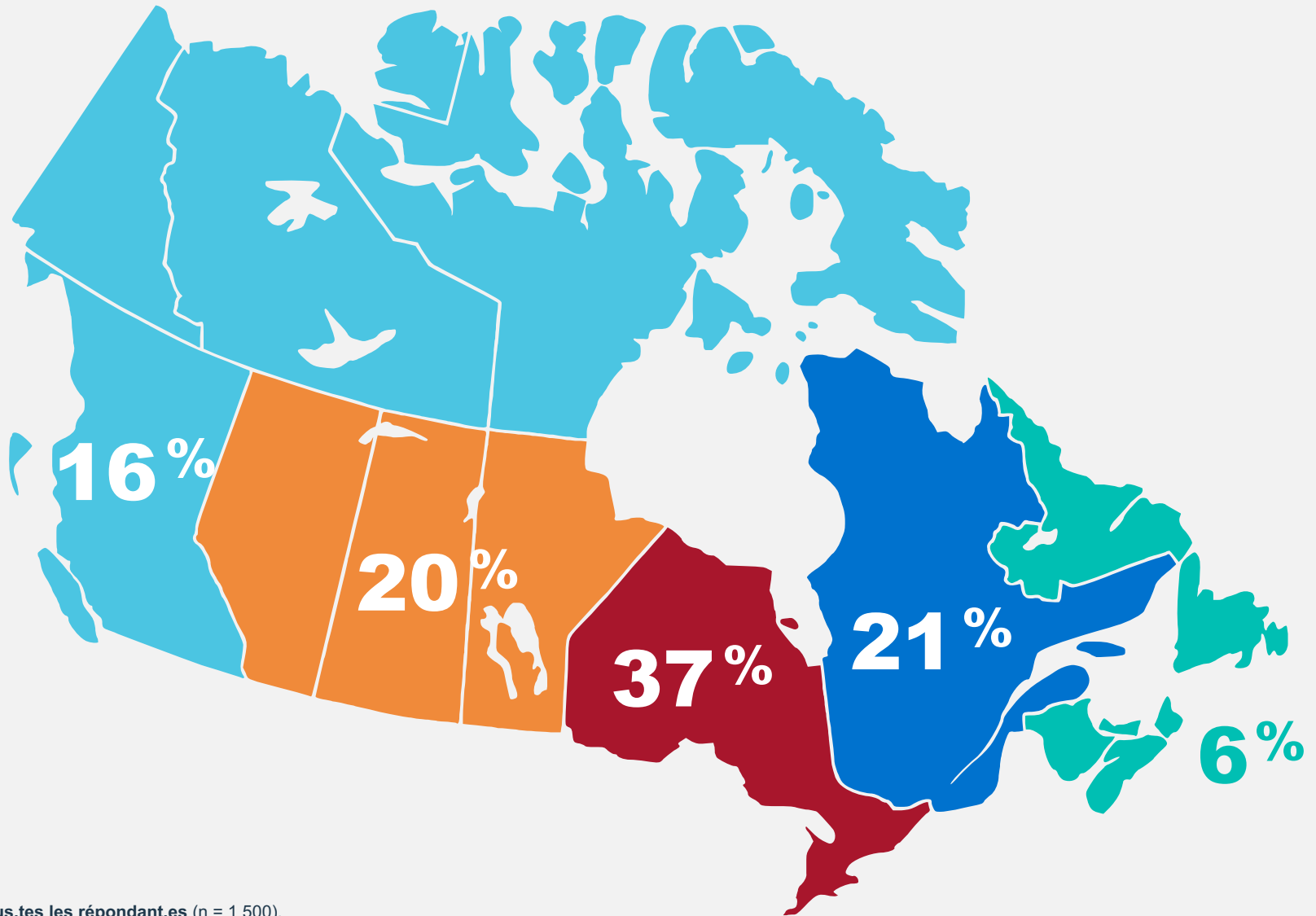
- Entrepreneur.es de l'Atlantique
- Personnes propriétaires avec plus de trois autres personnes
- Répondant.es évoluant dans les secteurs de l'immobilier, de la location et de la location à bail
- Entrepreneur.es immigrant.es
- Répondant.es qui disent se sentir fatigué.es



3

## Profil des répondant.es



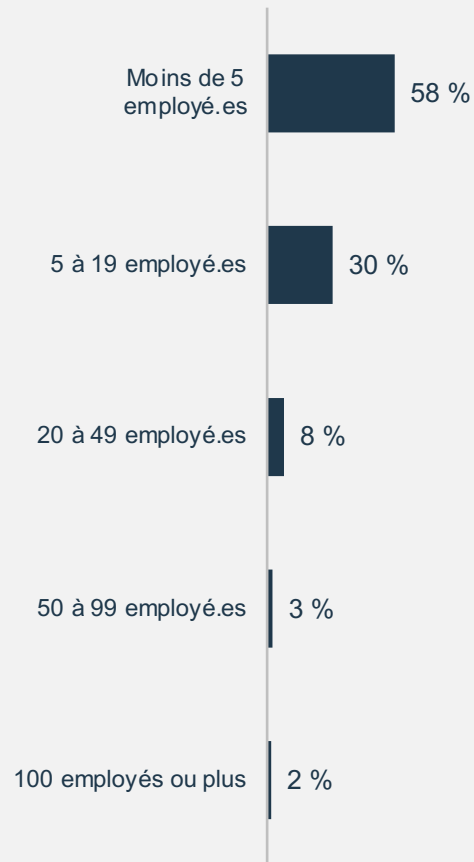


Base : Tous.tes les répondant.es (n = 1 500).

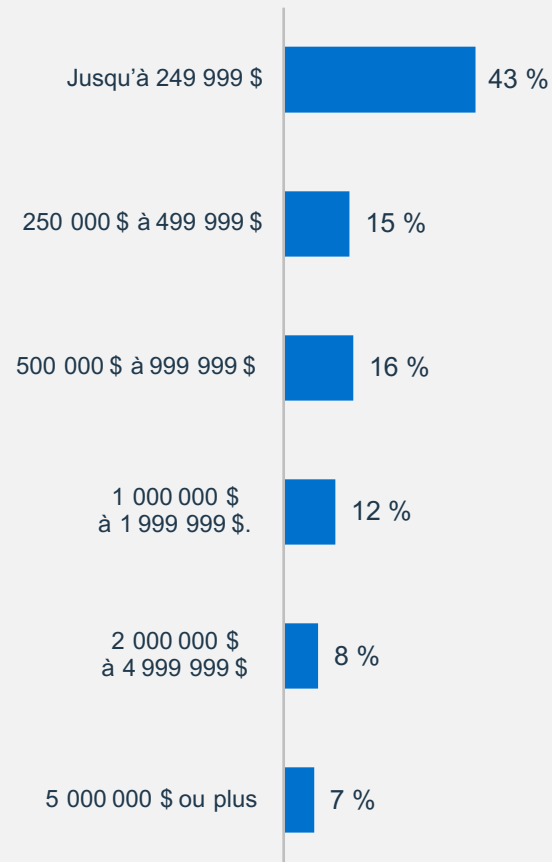
# Effectif, chiffre d'affaires annuel et secteur d'activité



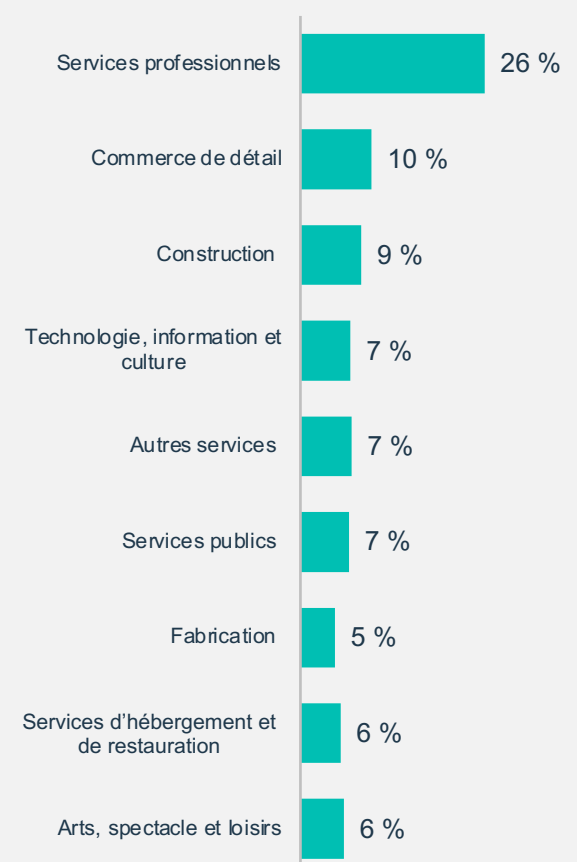
## Effectif



## Chiffre d'affaires annuel



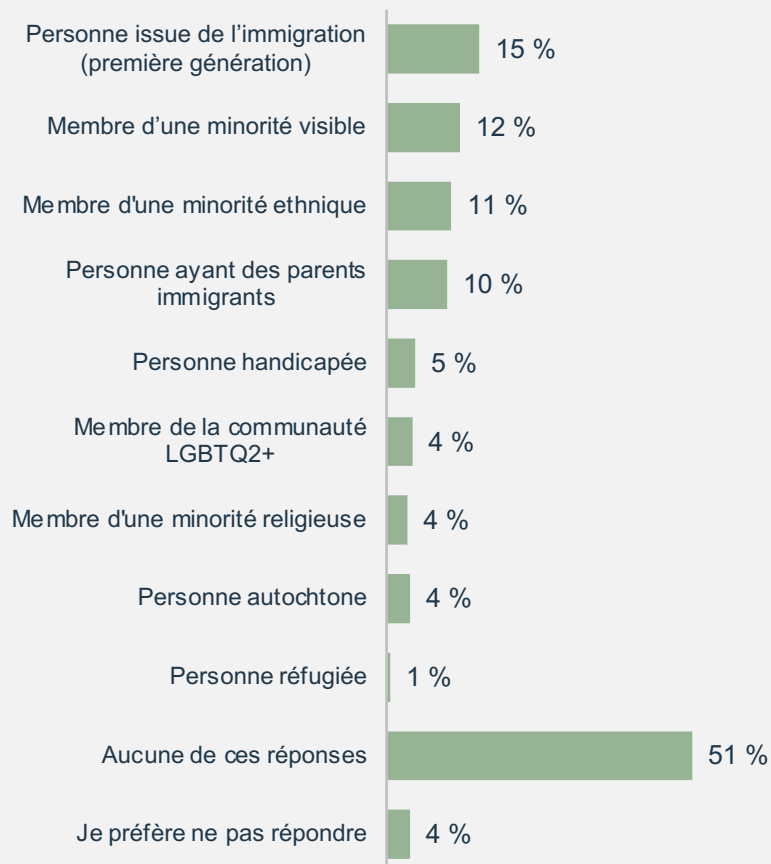
## Secteur d'activité



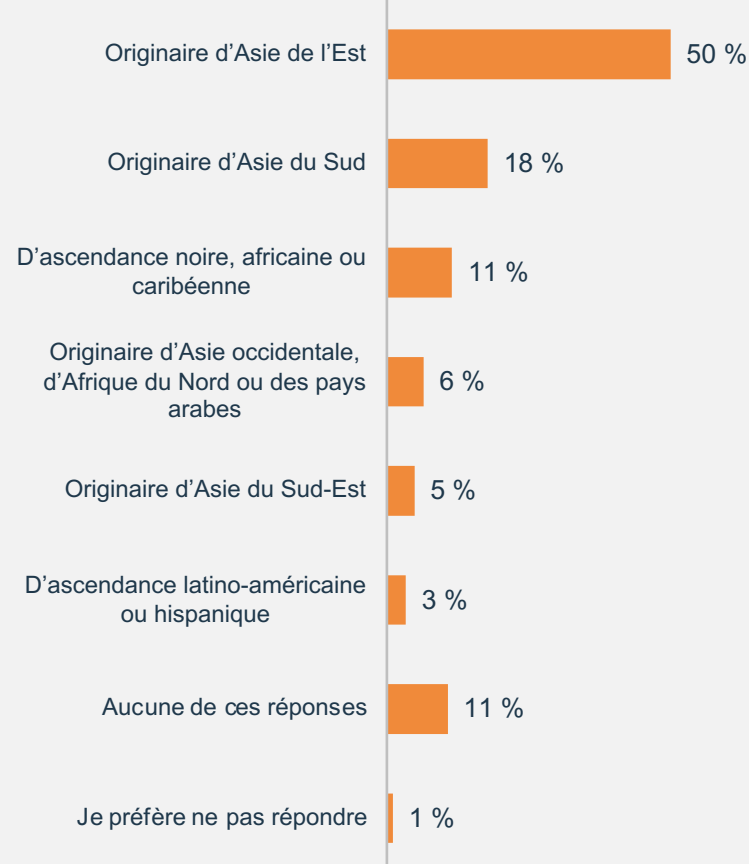
Base : Tous.tes les répondant.es qui se qualifiaient (n = 1 500). Seuls les secteurs ayant plus de 6 % de répondant.es sont présentés.



## Groupes issus de la diversité



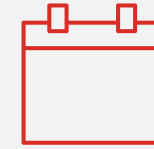
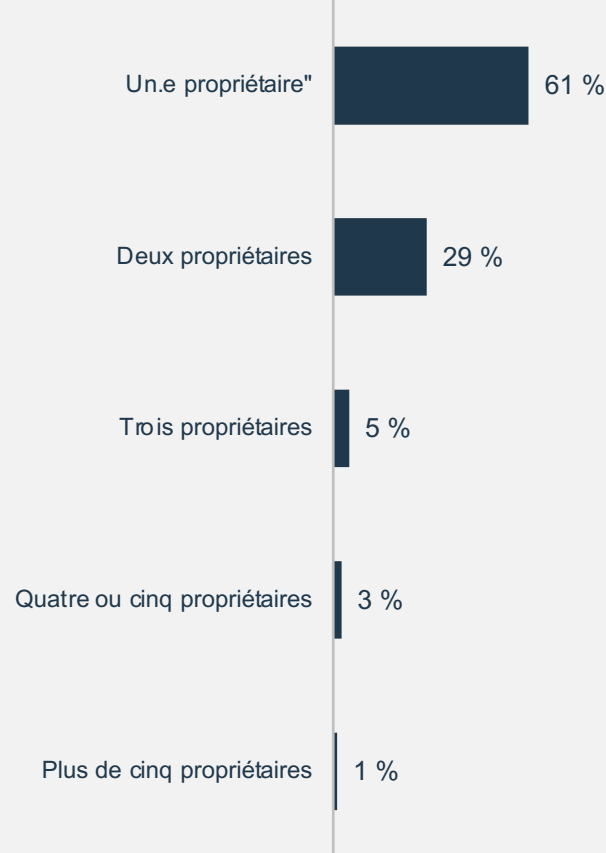
## Minorités visibles



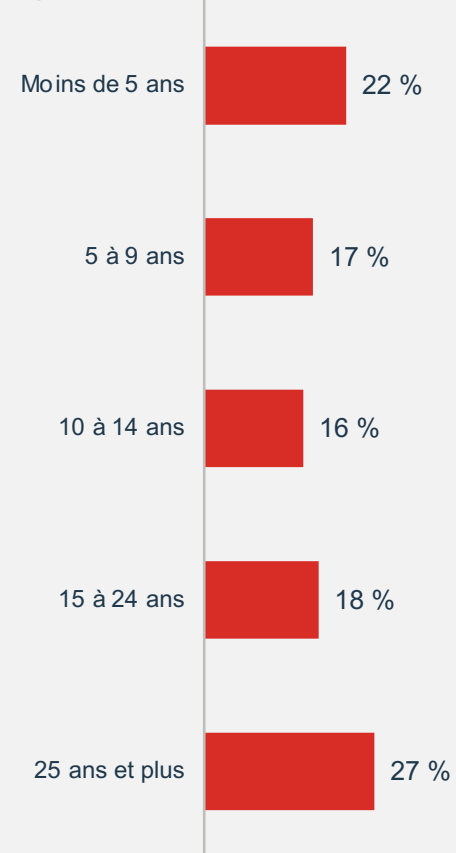
Base : Diversité : **Tous.les les répondant.es qui se qualifiaient** (n = 1 500) / Minorités visibles (n = 270).



## Nombre de propriétaires



## Âge de l'entreprise



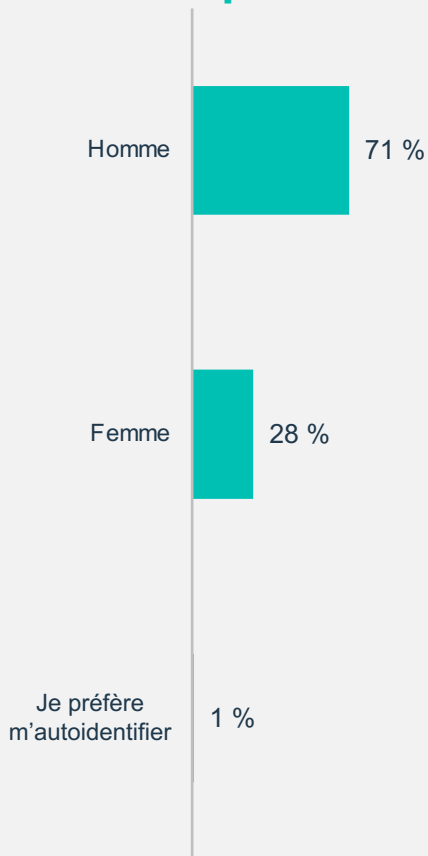
Base : Tous.tes les répondant.es qui se qualifiaient (n = 1 500). Les personnes qui ont préféré ne pas répondre ou qui ont répondu « Je ne sais pas » sont exclues (< 1 %).



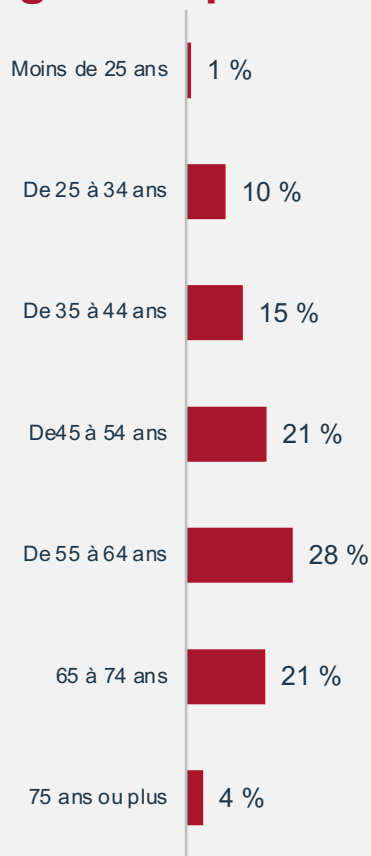
# Le sexe et l'âge des répondant.es, ainsi que leur statut de client.es de BDC



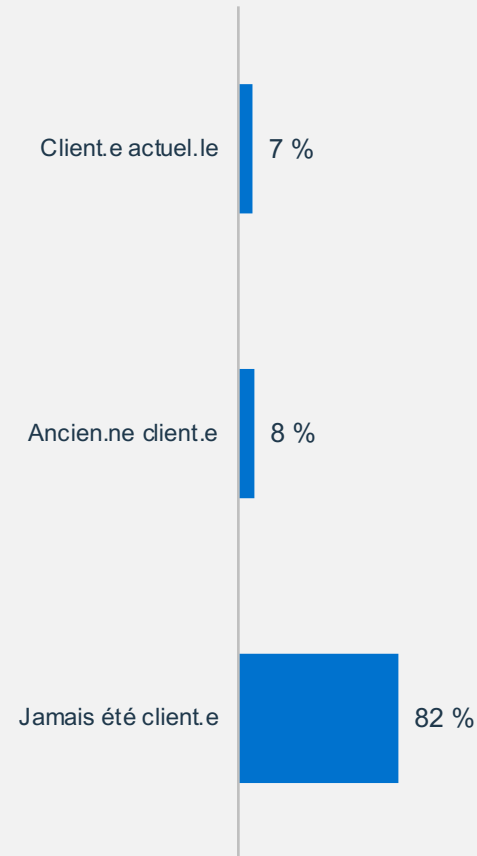
## Sexe du répondant



## Âge du répondant



## Client.e de BDC



Base : **Tou.tes les répondant.es qui se qualifiaient** (n = 1 500). Les personnes qui ont préféré ne pas répondre sont exclues (< 2 %). La question sur le statut de client.e de BDC était facultative (n = 1 495).



4

# Méthodologie





# Méthodologie

## Méthodologie de l'enquête

Enquête en ligne

## Profil des répondant.es

Propriétaires et décideur.es d'entreprises - panel AskingCanadians (Delvinia).

## Dates de l'enquête

- Phase 4 : du 24 janvier au 4 février 2022
- Phase 3 : du 1<sup>er</sup> au 12 mars 2021
- Phase 2 : du 3 au 17 novembre 2020
- Phase 1 : du 20 août au 1<sup>er</sup> septembre 2020

## Marge d'erreur

Pour un échantillon probabiliste de 1 500 répondant.es, la marge d'erreur maximale est de  $\pm 2,5$  points de pourcentage, 19 fois sur 20. Notre sondage portant sur un échantillon non probabiliste, les résultats doivent être interprétés avec prudence.

## Traitement et analyse des données

Effectués par l'équipe Recherche et intelligence de marché de BDC.

## Facteurs de pondération

Les résultats ont été pondérés par région et par nombre d'employé.es afin d'être représentatifs de la population des PME canadiennes **plutôt que** de la population des propriétaires de PME.

## Comparaison des résultats

Les résultats de cette phase sont comparés à ceux de la phase précédente. Les écarts statistiquement importants sont indiqués par des flèches. S'il n'y a pas de flèches, les résultats se situent dans la marge d'erreur, les écarts doivent par conséquent être interprétés avec prudence.



Merci.

Recherche et intelligence de marché

Pour obtenir de plus amples renseignements,  
n'hésitez pas à communiquer avec nous.

[marketingresearch@bdc.ca](mailto:marketingresearch@bdc.ca)