

N° 89-652-X2024003 au catalogue  
ISBN 978-0-660-97847-5

## Mettre l'accent sur les Canadiens : résultats de l'Enquête sociale générale

### Feuillet d'information : satisfaction à l'égard de l'emploi du temps

par Karine Leclerc et Rachel Leistra

Date de diffusion : le 19 mars 2026



Statistique  
Canada

Statistics  
Canada

Canada

---

## Comment obtenir d'autres renseignements

Pour toute demande de renseignements au sujet de ce produit ou sur l'ensemble des données et des services de Statistique Canada, visiter notre site Web à [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca).

Vous pouvez également communiquer avec nous par :

**Courriel** à [infostats@statcan.gc.ca](mailto:infostats@statcan.gc.ca)

**Téléphone** entre 8 h 30 et 16 h 30 du lundi au vendredi aux numéros suivants :

- |   |                |
|---|----------------|
| • Service de renseignements statistiques                                    | 1-800-263-1136 |
| • Service national d'appareils de télécommunications pour les malentendants | 1-800-363-7629 |
| • Télécopieur   | 1-514-283-9350 |

## Normes de service à la clientèle

Statistique Canada s'engage à fournir à ses clients des services rapides, fiables et courtois. À cet égard, notre organisme s'est doté de normes de service à la clientèle que les employés observent. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec Statistique Canada au numéro sans frais 1-800-263-1136. Les normes de service sont aussi publiées sur le site [www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca) sous « Contactez-nous » > « [Normes de service à la clientèle](#) ».

## Note de reconnaissance

Le succès du système statistique du Canada repose sur un partenariat bien établi entre Statistique Canada et la population du Canada, les entreprises, les administrations et les autres organismes. Sans cette collaboration et cette bonne volonté, il serait impossible de produire des statistiques exactes et actuelles.

Publication autorisée par la ministre responsable de Statistique Canada

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par la ministre de l'Industrie, 2026

L'utilisation de la présente publication est assujettie aux modalités de l'[entente de licence ouverte](#) de Statistique Canada.

Une [version HTML](#) est aussi disponible.

*This publication is also available in English.*

---

## Note aux lecteurs

L'Enquête sur l'emploi du temps (EET) est une enquête transversale menée dans le cadre du Programme de la statistique sociale générale depuis 1986. Les données de l'EET de 2022 ont été recueillies de juillet 2022 à juillet 2023.

La population cible de l'enquête est composée des personnes âgées de 15 ans et plus ne vivant pas en établissement ou sur une réserve des Premières Nations, mais qui résident dans l'une des 10 provinces canadiennes. L'EET permet de recueillir, au moyen d'un journal de l'emploi du temps de 24 heures, des renseignements sur la façon dont les répondants consacrent leur temps pendant la journée, y compris les activités exercées, leur durée et les autres personnes présentes lors de chaque activité. L'enquête recueille également des renseignements supplémentaires sur le bien-être et les contraintes de temps, le travail rémunéré, le transport et les caractéristiques sociodémographiques.

Les personnes ayant une incapacité ont été recensées à l'aide de la version abrégée des questions d'identification des incapacités (QII), incluse dans l'EET de 2022.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur cette enquête (questionnaires, définitions, sources de données et méthodes utilisées), veuillez consulter la page suivante : [Enquêtes et programmes statistiques – Enquête sur l'emploi du temps](#).

## Feuillelet d'information : satisfaction à l'égard de l'emploi du temps

par **Karine Leclerc** et **Rachel Leistra**

Le temps est une ressource limitée; dans quelle mesure les personnes vivant au Canada sont-elles satisfaites de l'emploi de leur temps limité? La mesure de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps permet de mieux comprendre la façon dont une personne perçoit le temps qu'elle consacre au cours de sa journée à des activités comme le travail rémunéré, le travail et les soins non rémunérés, les loisirs, le sommeil, le transport et ainsi de suite. En effet, la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps représente un indicateur principal de l'évaluation du bien-être subjectif du [Cadre de la qualité de vie](#) pour le Canada ainsi qu'une mesure recommandée du bien-être à l'[échelle internationale](#).

La présente étude s'appuie sur les données de l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022 pour mettre en lumière la qualité de vie des Canadiennes et Canadiens en fournissant un aperçu de l'indicateur de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps. Les résultats montrent que la proportion de personnes déclarant un niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps diffère selon des facteurs comme l'âge, l'incapacité et la région du Canada où vit la personne.

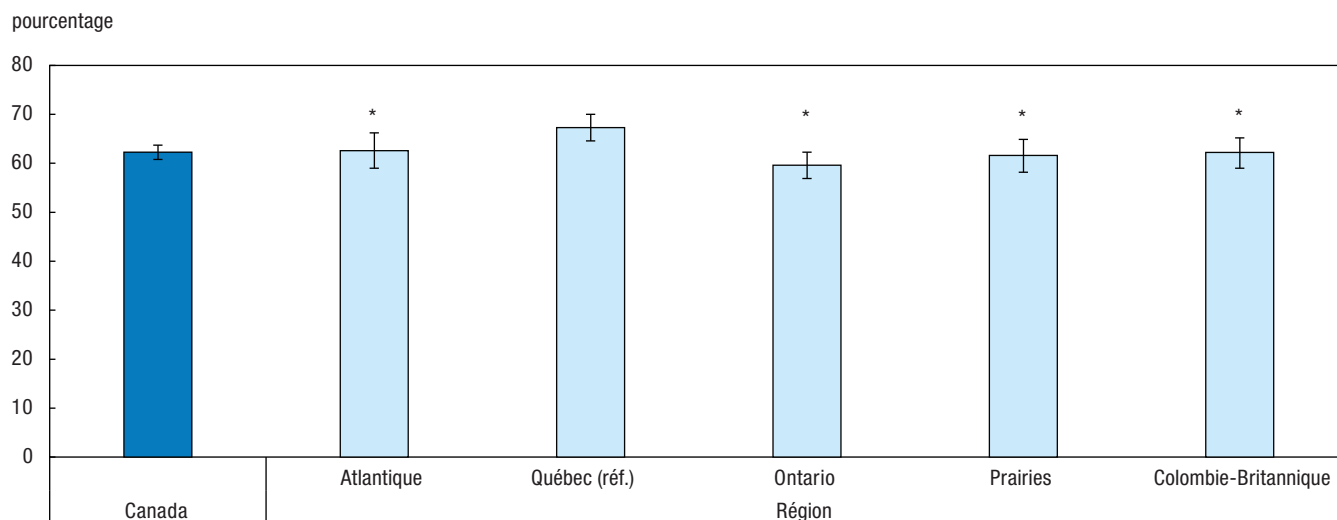
### Mesure de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps

La satisfaction à l'égard de l'emploi du temps mesure la façon dont les personnes âgées de 15 ans et plus évaluent leur satisfaction à l'égard de leur emploi du temps sur une échelle de 0 (« très insatisfait ») à 10 (« très satisfait »).

Une valeur de 0 à 3 dénote un niveau faible de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps, une valeur de 4 à 6, un niveau modéré de satisfaction, et une valeur de 7 à 10, un niveau élevé de satisfaction.

### Au Canada, près des deux tiers de la population déclarent être très satisfaits de leur emploi du temps

La majorité des personnes (62,3 %) au Canada ont déclaré être très satisfaites de leur emploi du temps. Cette proportion ne variait pas beaucoup selon les régions du Canada, à l'exception du Québec (graphique 1).

**Graphique 1****Niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps, selon la région du Canada, 2022**

\* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ( $p < 0,05$ )

**Notes:** Exclut les territoires, les réserves des Premières Nations et la population vivant en établissement.

La satisfaction à l'égard de l'emploi du temps est mesurée sur une échelle de 0 à 10. Un niveau élevé de satisfaction correspond à une valeur de 7 à 10.

**Source:** Statistique Canada, Enquête sur l'emploi du temps, 2022.

Les personnes vivant au Québec étaient les plus susceptibles de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps (67,3 %), comparativement à toutes les autres régions. Ce résultat concorde avec des travaux de recherche antérieurs qui portaient sur différentes mesures du bien-être, selon lesquels le Québec enregistrait des niveaux plus élevés de [satisfaction à l'égard de la vie](#) et de [bien-être perçu global](#)<sup>1</sup> par rapport à la moyenne canadienne (Statistique Canada, 2024; Statistique Canada, 2023).

## Les personnes vivant dans les régions rurales sont plus susceptibles que celles vivant dans les régions urbaines de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps

Le niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps variait selon que les personnes vivaient dans les régions rurales ou urbaines. La proportion de personnes vivant dans des régions rurales (69,6 %) qui déclaraient être très satisfaites de leur emploi du temps était significativement plus élevée sur le plan statistique que celle des personnes vivant dans les régions urbaines (61,1 %). Ce résultat correspond aux différences observées en matière de satisfaction à l'égard de la vie et de bien-être perçu global entre les populations rurales et urbaines. Des recherches antérieures ont révélé que les personnes vivant dans des régions rurales étaient nettement plus susceptibles de déclarer être très satisfaites de leur vie en général et d'afficher des niveaux plus élevés de bien-être perçu (Statistique Canada, tableau [13-10-0844-01](#); Thomson et coll., 2025; Statistique Canada, 2023).

1. Dans la présente étude, le bien-être perçu global est établi à l'aide de neuf indicateurs du Cadre de la qualité de vie à l'aide de données provenant de plusieurs cycles de l'Enquête sociale canadienne de 2021 à 2022.

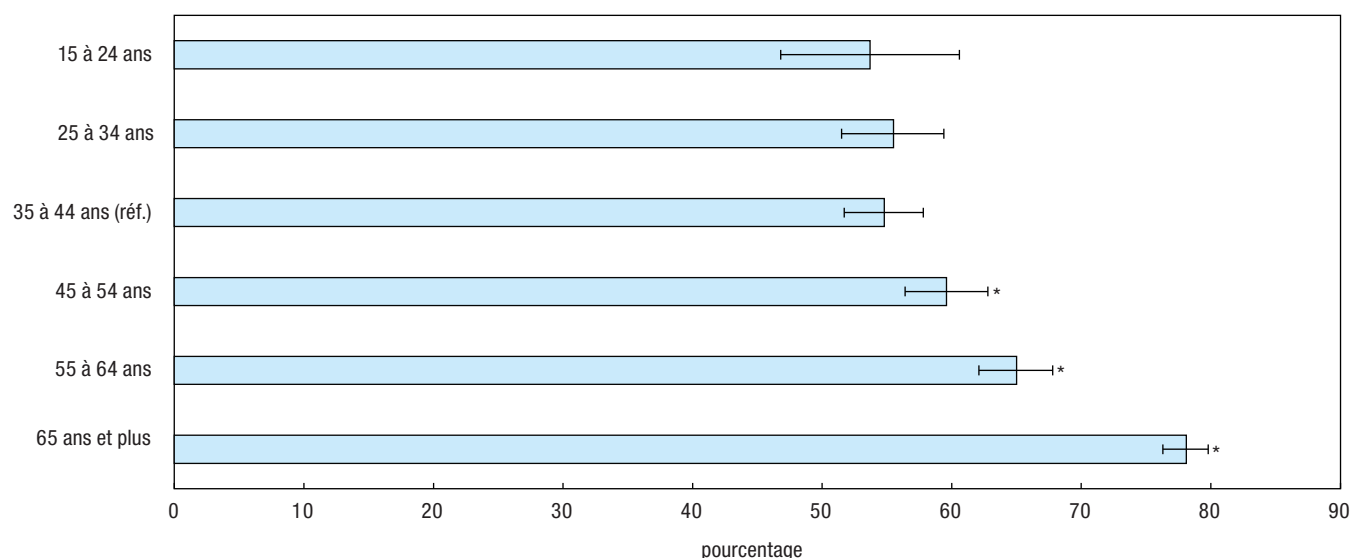
## Les personnes âgées affichent un niveau plus élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps par rapport aux groupes d'âge plus jeunes

Au Canada, la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps avait tendance à augmenter avec l'âge—à partir des groupes d'âge moyen—, et cette tendance s'est maintenue dans toutes les régions du Canada. Près de 4 personnes âgées de 65 ans et plus sur 5 (78,1 %) ont déclaré être très satisfaites de leur emploi du temps, ce qui en fait le groupe d'âge le plus satisfait (graphique 2)<sup>2</sup>.

Au sein de chaque groupe d'âge, aucune différence statistiquement significative selon le genre n'a été observée quant à la probabilité de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps, et ce, malgré le fait que les femmes sont généralement plus susceptibles que les hommes de se sentir pressées par le temps, de déclarer être constamment tendues et d'avoir l'impression de ne pas avoir accompli, à la fin de la journée, les tâches qu'elles voulaient faire (Statistique Canada, 2025; Statistique Canada, tableau [45-10-0111-04](#)).

### Graphique 2

#### Niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps au Canada, selon le groupe d'âge, 2022



\* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ( $p < 0,05$ )

Notes: Exclut les territoires, les réserves des Premières Nations et la population vivant en établissement.

La satisfaction à l'égard de l'emploi du temps est mesurée sur une échelle de 0 à 10. Un niveau élevé de satisfaction correspond à une valeur de 7 à 10.

Source: Statistique Canada, Enquête sur l'emploi du temps, 2022.

Le fait que les personnes âgées (65 ans et plus) aient déclaré le niveau le plus élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps concorde avec les résultats de recherches antérieures qui ont démontré que les personnes âgées avaient tendance à déclarer des niveaux plus élevés de bien-être selon diverses mesures. Elles affichaient un niveau plus élevé de [bien-être perçu global](#) (Statistique Canada, 2023) et de [satisfaction à l'égard de la vie](#) (Statistique Canada, 2024). Elles étaient également les moins susceptibles de se sentir pressées par le temps : en 2022, seulement 5,1 % des personnes âgées ont déclaré une [pression de temps élevée](#), par rapport à 34,8 % des adultes du principal groupe d'âge actif de 25 à 54 ans. Comparativement aux adultes en âge de travailler, les personnes âgées étaient moins susceptibles de se considérer comme des bourreaux de travail (12,9 % par rapport à 34,5 %), de déclarer réduire les heures de sommeil (20,2 % par rapport à 59,9 %) et d'avoir le sentiment de ne pas consacrer assez de temps à la famille et aux amis (21,5 % par rapport à 58,7 %) (Statistique Canada, tableau [45-10-0111-01](#)).

Étant donné que les personnes âgées de 65 ans et plus étaient plus susceptibles d'être à la retraite que leurs homologues plus jeunes, leur probabilité accrue de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du

2. Aucune différence statistiquement significative n'a été observée quant à la satisfaction élevée à l'égard de l'emploi du temps entre les adultes de 65 à 74 ans et ceux de 75 ans et plus.

temps pourrait s'expliquer en partie par des différences de mode de vie. Toutefois, les données diffusées aujourd'hui montrent que l'on observe une hausse de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps chez des groupes d'âge plus jeunes, soit de 45 à 54 ans et de 55 à 64 ans, qui sont plus susceptibles de toujours occuper un emploi. En effet, ces différences selon le groupe d'âge persistaient même lorsqu'on tenait compte de l'activité principale exercée au cours de la semaine précédente (analyse non présentée ici)<sup>3</sup>. Les recherches futures pourraient utiliser l'Enquête sur l'emploi du temps pour examiner l'incidence des activités quotidiennes consignées dans le journal de l'emploi du temps sur la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps.

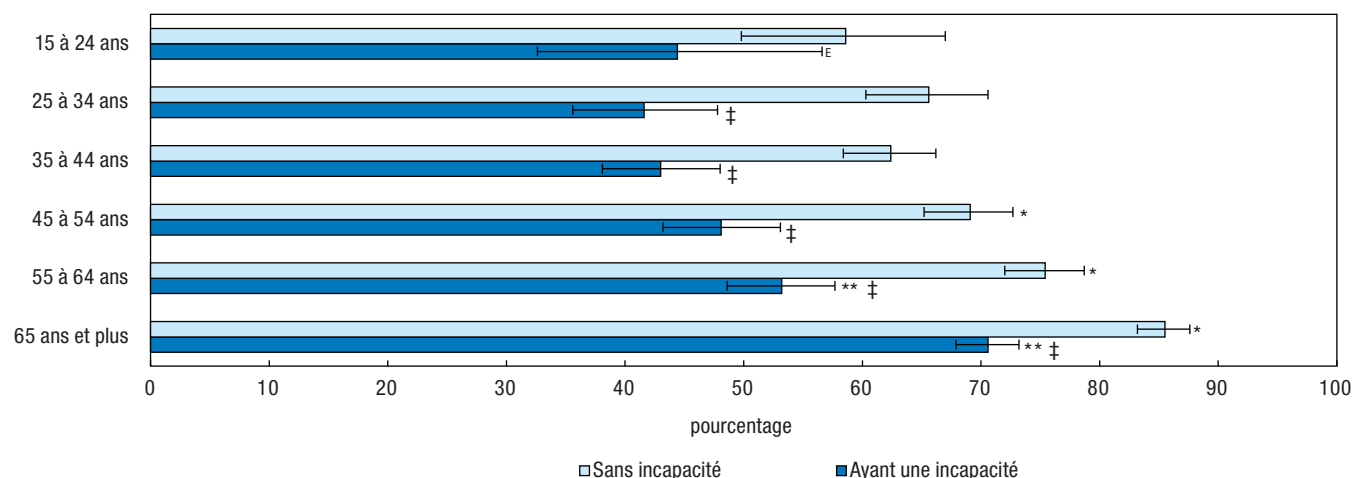
## Les personnes ayant une incapacité sont moins susceptibles de déclarer être très satisfaites de leur emploi du temps

Les personnes ayant une incapacité<sup>4</sup> (52,5 %) étaient nettement moins susceptibles que celles sans incapacité (69,8 %) de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps (graphique 4)<sup>5</sup>.

On observait la même tendance chez les personnes ayant une incapacité que dans l'ensemble de la population, c'est-à-dire que la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps avait tendance à augmenter avec l'âge. Les personnes ayant une incapacité âgées de 65 ans et plus (70,6 %) étaient beaucoup plus susceptibles que celles de 35 à 44 ans (43,0 %) de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps (graphique 3).

### Graphique 3

#### Niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps au Canada, selon le groupe d'âge et la situation vis-à-vis de l'incapacité, 2022



<sup>‡</sup> à utiliser avec prudence

\* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (35 à 44 ans), personnes sans incapacité ( $p < 0,05$ )

\*\* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (35 à 44 ans), personnes ayant une incapacité ( $p < 0,05$ )

‡ valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (personnes sans incapacité) ( $p < 0,05$ )

**Notes :** Exclut les territoires, les réserves des Premières Nations et la population vivant en établissement.

La satisfaction à l'égard de l'emploi du temps est mesurée sur une échelle de 0 à 10. Un niveau élevé de satisfaction correspond à une valeur de 7 à 10.

**Source :** Statistique Canada, Enquête sur l'emploi du temps, 2022.

Il existait également un lien entre la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps et la sévérité de l'incapacité. Chez les personnes ayant une incapacité, la probabilité de déclarer un niveau élevé de satisfaction diminuait considérablement à mesure que la sévérité de l'incapacité augmentait. La proportion des personnes ayant déclaré un niveau élevé de satisfaction variait de 56,9 % chez les personnes ayant une incapacité légère à 43,7 % chez celles présentant une incapacité sévère ou très sévère (graphique 4).

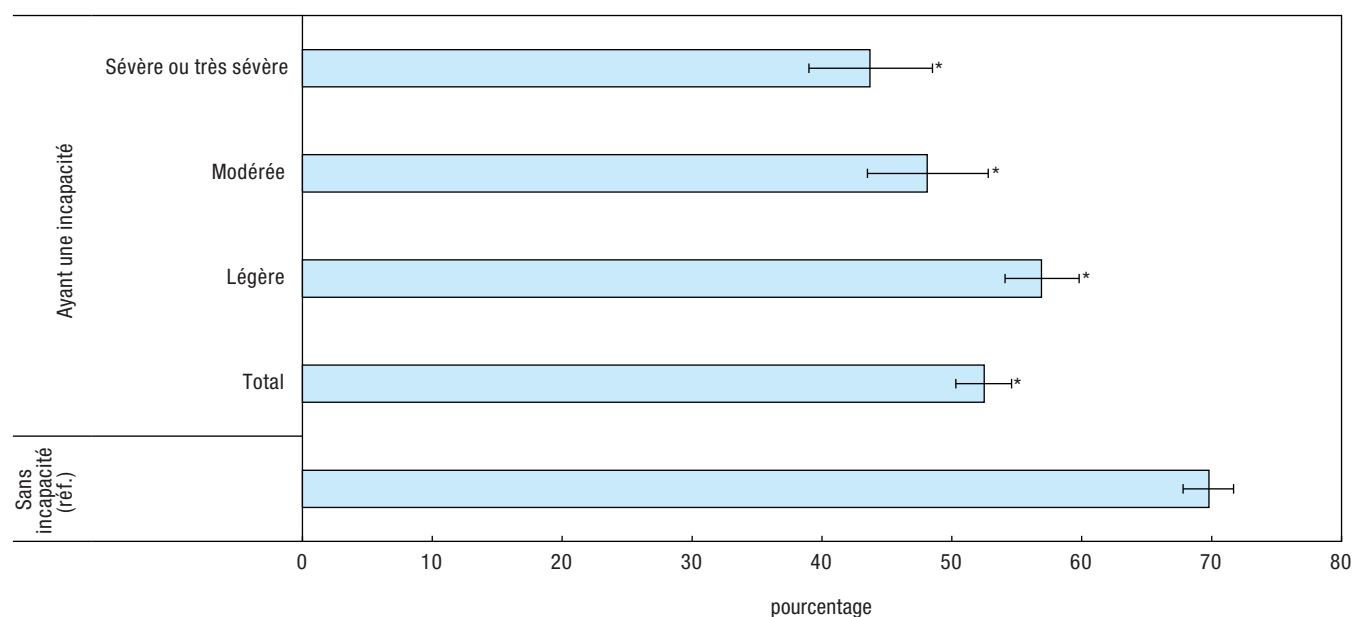
3. Les réponses valides concernant l'activité principale exercée au cours de la semaine précédente comprennent le travail rémunéré dans le cadre d'un emploi ou d'une entreprise, le travail ménager ou la garde d'enfants, la retraite ou autre.

4. Les personnes ayant une incapacité ont été identifiées à l'aide de la version abrégée des questions d'identification des incapacités (QII), laquelle a été incluse dans l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022.

5. Les hommes et les femmes ayant une incapacité étaient tout aussi susceptibles de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de leur emploi du temps. Il en allait de même chez les hommes et les femmes sans incapacité : aucune différence statistiquement significative selon le genre n'a été observée.

## Graphique 4

## Niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps, selon la situation vis-à-vis de l'incapacité et sa sévérité, 2022



\* valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence (réf.) ( $p < 0,05$ )

Notes: Exclut les territoires, les réserves des Premières Nations et la population vivant en établissement.

La satisfaction à l'égard de l'emploi du temps est mesurée sur une échelle de 0 à 10. Un niveau élevé de satisfaction correspond à une valeur de 7 à 10.

Source: Statistique Canada, Enquête sur l'emploi du temps, 2022.

Même si les profils sociodémographiques et socioéconomiques des personnes ayant une incapacité et de celles sans incapacité diffèrent (Hébert et coll., 2024) — ce qui pourrait avoir une incidence sur la probabilité de déclarer un niveau élevé de satisfaction —, des analyses supplémentaires (non présentées ici) ont révélé que, même en tenant compte de divers facteurs<sup>6</sup>, l'écart au chapitre de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps entre les personnes ayant une incapacité et celles sans incapacité persistait. Cela donne à penser que les différences d'âge, de situation d'emploi et de genre ne suffisent pas à expliquer pourquoi les personnes ayant une incapacité sont moins susceptibles d'être très satisfaites de leur emploi du temps.

Ces résultats concordent avec les conclusions de recherches antérieures sur l'emploi du temps et sur le bien-être des personnes ayant une incapacité. En 2015, celles-ci étaient plus susceptibles que les personnes sans incapacité d'éprouver des niveaux élevés de stress et d'avoir des perceptions négatives du temps (Kevins et coll., 2022). Les personnes ayant une incapacité déclaraient également des activités quotidiennes différentes de celles des personnes sans incapacité; par exemple, elles étaient moins susceptibles d'effectuer un travail rémunéré et de participer aux activités de transport, et plus susceptibles d'effectuer un travail non rémunéré (Kevins et coll., 2022).

## Résumé

Cet aperçu de la satisfaction à l'égard de l'emploi du temps a permis d'examiner les proportions de personnes ayant déclaré un niveau élevé de satisfaction à l'échelle du Canada selon l'âge et la situation vis-à-vis de l'incapacité. Les résultats montrent que la déclaration d'un niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps varie en fonction de ces caractéristiques. Les personnes vivant au Québec étaient plus susceptibles que celles vivant dans les autres régions du Canada de déclarer être très satisfaites de leur emploi du temps. Les personnes âgées de 65 ans et plus étaient également plus susceptibles que leurs homologues plus jeunes de déclarer une grande satisfaction à l'égard de leur emploi du temps. Enfin, les personnes ayant une incapacité étaient beaucoup moins susceptibles que celles sans incapacité de se dire très satisfaites de leur emploi du temps.

6. Ces analyses ont été réalisées à l'aide de modèles de régression qui examinaient le lien entre la situation vis-à-vis de l'incapacité et la probabilité de déclarer un niveau élevé de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps, et qui tenaient compte de facteurs sociodémographiques, comme l'âge, le genre, le groupe racisé, l'identité autochtone, l'emploi au cours de la semaine précédente, le niveau de scolarité et la présence d'enfants âgés de 0 à 14 ans dans le ménage.

Afin de mieux comprendre les raisons de ces différences, les futures recherches pourraient porter sur les résultats du journal de l'emploi du temps, qui constituait un élément clé de l'Enquête sur l'emploi du temps de 2022. Cela permettrait de déterminer si le temps consacré à certaines activités quotidiennes particulières — ou l'évaluation subjective du caractère agréable ou désagréable de ces activités par les répondants — a eu une incidence sur le niveau global de satisfaction à l'égard de l'emploi du temps des Canadiennes et Canadiens. De plus, les futures études pourraient explorer à la fois la question de l'emploi du temps au cours d'une journée moyenne et la satisfaction globale à l'égard de l'emploi du temps pour différents groupes de personnes au Canada. Ainsi, il serait possible de mieux comprendre l'effet des activités de la vie quotidienne sur la qualité de vie globale dans ce pays diversifié.

## Références

Hébert, Benoît-Paul, Christina Kevins, Amirabbas Mofidi, Stuart Morris, Diana Simionescu et Madison Thicke. 2024. « [Profil démographique, d'emploi et de revenu des personnes ayant une incapacité âgées de 15 ans et plus au Canada, 2022](#) », *Rapports sur l'incapacité et l'accessibilité au Canada*, produit n° 89-654-X au catalogue de Statistique Canada.

Kevins, Christina, Robin Pianosi et Susan Wallace. 2022. « [L'emploi du temps des personnes ayant une incapacité au Canada](#) », *Rapports sur l'incapacité et l'accessibilité au Canada*, produit n° 89-654-X au catalogue de Statistique Canada.

Krueger, Alan B., Daniel Kahneman, David Schkade, Norbert Schwarz et Arthur A. Stone. 2009. « [Measuring the Subjective Well-Being of Nations: National Accounts of Time Use and Well-Being](#) », *National Time Accounting: The Currency of Life*, National Bureau of Economic Research, University of Chicago Press.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King et Ed Diener. 2005. « [The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?](#) », *Psychological Bulletin*, vol 131, n° 6.

Statistique Canada. 2023 (14 février). « [Les jeunes Canadiens ont un bien-être perçu plus faible : renseignements tirés de l'Enquête sociale canadienne](#) », *Le Quotidien*.

Statistique Canada. 2024. « [Satisfaction à l'égard de la vie au Canada, 2023](#) », *Statistique Canada – Infographies*, produit n° 11-627-M au catalogue.

Statistique Canada. 2025. « [Pressés par le temps](#) », *Statistique Canada – Infographies*, produit n° 11-627-M au catalogue.

Statistique Canada. 2025 (17 juin). « [La contrainte de temps et le temps passé avec des amis au cours des 30 dernières années](#) », *Le Quotidien*.

Statistique Canada. [Tableau 13-10-0844-01 La satisfaction à l'égard de la vie selon le genre et certaines autres caractéristiques sociodémographiques](#) [Tableau de données].

Statistique Canada. [Tableau 45-10-0111-01 Contrainte de temps au Canada, selon les caractéristiques sociodémographiques, 1992-2022](#) [Tableau de données].

Statistique Canada. [Tableau 45-10-0111-04 Types de contraintes de temps au Canada, selon le genre, 1992-2022](#)

Thomson, Myfanwy, Maire Sinha, Simon Hemm et Lauren Pinault. 2025. « [Au-delà de la répartition entre régions urbaines et régions rurales : repenser la géographie sociale du Canada](#) », *Regards sur la société canadienne*, produit n° 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.