Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : les travailleurs au pays conservent leur bonheur en cette saison de l'Halloween

Frissonnant mais convivial : les travailleurs au Canada soulignent l'importance des moments de convivialité entre collègues ainsi que des évènements sociaux comme facteurs clés contribuant à leur bonheur au travail.

L'*Indice* mensuel de bonheur au travail d'APD Canada Cie. (« l'*Indice* ») reste stable en cette saison d'automne. L'Indice révèle également que la plupart (70 %) des travailleurs au Canada estiment que les moments de convivialité et les activités sociales contribuent positivement à leur bonheur général au travail.

Le score national de bonheur au travail du mois d'octobre 2025 est de 6,9/10, inchangé par rapport au mois précédent, mais en hausse significative par rapport à octobre 2024 (6,6/10).

« Alors que l'année tire à sa fin, il est encourageant de constater que les travailleurs au Canada continuent de trouver du plaisir et de tisser des liens positifs dans leur milieu de travail, affirme Heather Haslam, vice-présidente du marketing d'ADP Canada. Cette période de l'année ne se limite pas à la gratitude, elle est aussi l'occasion de se rassembler. C'est un moment idéal pour les employeurs de reconnaître les efforts de leurs équipes, de renforcer le sentiment d'appartenance et de s'assurer que les employés se sentent soutenus alors qu'ils s'apprêtent à clore l'année. »

Faits saillants de l'*Indice de bonheur au travail* d'octobre 2025

- **Score national de bonheur au travail** : 6,9/10 (NC) *
- **Ventilation des indicateurs**
  - **Indicateur primaire** : 7,1/10 (+0,1) *
  - **Indicateurs secondaires :**
    - Équilibre travail-vie personnelle et flexibilité : 7,0/10 (NC) *
    - Reconnaissance et soutien : 6,8/10 (NC)*
    - Rémunération et avantages sociaux : 6,4/10 (NC) *
    - Options d'avancement de carrière : 6,3/10 (NC) *

L'*Indice* révèle que près de la moitié (48 %) des travailleurs au Canada se disent satisfaits de leurs rôles et responsabilités actuels. Ce mois-ci, *l'équilibre travail-vie personnelle et la flexibilité* reste le principal facteur contribuant à la satisfaction globale.

Alors que les baby-boomers restent la génération la plus heureuse (7,1/10), la génération X (6,9/10) enregistre une augmentation de bonheur de 0,3 point, se plaçant ainsi à la deuxième place, ex æquo avec les milléniaux. À l'inverse, la génération Z (6,8/10) enregistre une baisse de 0,1 point, la plaçant en dernière position après avoir occupé la deuxième place en septembre. Sur le plan régional, le Canada Atlantique (7,0/10) se retrouve désormais à égalité avec le Québec et la Colombie-Britannique, malgré une baisse de 0,4 point. L'Alberta (6,7/10) demeure la région la moins heureuse du Canada ce mois-ci.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

- **Baby-boomers (61+) :** 7,1/10 (-0,3) *
- **Les milléniaux (29-44) :** 6,9/10 (NC) *
- **La génération X (45-60)** : 6,9/10 (+0,3) *
- **La génération Z (18-28) :** 6,8/10 (-0,1) *

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

- **Canada Atlantique** : 7,0/10 (-0,4) *
- **Québec :** 7,0/10 (+0,1) *
- **Colombie-Britannique**: 7,0/10 (+0.2) *
- **Ontario :** 6,9/10 (NC) *
- **Sask./Manitoba** : 6,8/10 (+0,3) *
- **Alberta** : 6,7/10 (+0,1) *

- **Alberta** : 8,7/10 (10,1)

La majorité des travailleurs au Canada indiquent que les activités sociales au travail contribuent à leur bonheur au travail. Plus du quart (28 %) des travailleurs indiquent vivre des moments agréables ou plus légers chaque jour, tandis que 37 % disent en profiter plusieurs fois par semaine. De plus, lorsqu'on leur demande s'ils se sentent à l'aise de participer à des activités récréatives ou à des événements sociaux, plus de la moitié (57 %) des travailleurs au pays répondent qu'ils se sentent plutôt à l'aise ou très à l'aise d'y prendre part.

« Ces résultats soulignent que les travailleurs au Canada accordent une grande importance au plaisir et aux interactions sociales comme moyen de créer du lien et d'améliorer le bonheur au travail. Lorsque les employés se sentent à l'aise de participer à des activités sociales et considèrent ces moments comme bénéfiques pour leur bien-être global au travail, cela reflète l'importance profonde du lien humain en milieu professionnel », conclut Heather Haslam.

À propos de la méthodologie de l'*Indice de bonheur au travail*

L'*Indice de bonheur au travail* est mesuré mensuellement au moyen d'un sondage administré par Harris Poll Canada au nom d'ADP Canada Cie. L'enquête est menée au cours de la première semaine de chaque mois déclaré à des fins de cohérence et demande à plus de 1 200 adultes canadiens employés sélectionnés au hasard (y compris des employés et des travailleurs indépendants) qui sont des panélistes en ligne d'Harris Poll Canada d'évaluer une série de facteurs liés au lieu de travail, sur une échelle de 1 à 10. Les écarts dans ou entre les totaux par rapport aux tableaux de données sont dus à l'arrondissement.

Les résultats sont pondérés selon l'éducation, l'âge, le genre et la région (et au Québec, la langue) pour correspondre à la population, selon les données du recensement. Il s'agit de s'assurer que l'échantillon est représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. À des fins de comparaison, un échantillon probabiliste de cette taille a une marge d'erreur estimée (qui mesure la variabilité d'échantillonnage) de +/- 2,8 %, 19 fois sur 20.

L'Indice continuera d'être publié le dernier mercredi du mois, les prochains résultats devant être publiés le mercredi 26 novembre 2025.

---

https://centredepresse.adp.ca/2025-10-29-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-les-travailleurs-au-pays-conservent-leur-bonheur-en-cette-saison-de-lHalloween