Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : le bonheur des travailleurs se réchauffe alors que la saison froide approche

À l'approche de la fin de l'année, de nombreux travailleurs au Canada se fixent des résolutions du Nouvel An liées à leur développement professionnel et à la progression de leur carrière.

L'*Indice* mensuel de bonheur au travail d'APD Canada Cie. (« l'*Indice* ») révèle une hausse de bonheur au travail à l'approche de l'hiver. Il indique également que 65 % des travailleurs au Canada se sont déjà fixé des objectifs clairs pour leur carrière ou envisagent de le faire dans le cadre de leurs résolutions du Nouvel An.

Le score national de bonheur au travail du mois de novembre 2025 est de 7,0/10, soit une hausse de 0,1 point par rapport au mois précédent et en hausse significative par rapport à novembre 2024 (6,7/10).

« Alors que l'année touche à sa fin, il est encourageant de constater que les travailleurs au Canada se projettent déjà vers l'avenir et se fixent des objectifs pour leur carrière, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing d'ADP Canada. Cela montre à quel point les aspirations professionnelles restent importantes et rappelle aux employeurs l'importance de fournir les outils et le soutien nécessaires pour permettre à leurs équipes de les atteindre. »

Faits saillants de l'*Indice de bonheur au travail* de novembre 2025

- **Score national de bonheur au travail** : 7,0/10 (+0,1) *
- **Ventilation des indicateurs**
  - **Indicateur primaire** : 7,2/10 (+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 la moitié (50 %) 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 (7,4/10), la génération Z (6,9/10) connaît une hausse de bonheur de 0,2 point, la plaçant à égalité avec la génération X en deuxième position. Sur le plan régional, le Canada Atlantique (7,5/10) conserve sa première place ce mois-ci, enregistrant une progression de 0,5 point. L'Ontario (7,0/10) se classe en deuxième position et atteint son score le plus élevé depuis la création de l'Indice. Le Manitoba et la Saskatchewan (6,8/10), ainsi que l'Alberta (6,8/10), figurent parmi les régions les moins heureuses au Canada ce mois-ci.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

- **Baby-boomers (61+) :** 7,4/10 (+0,3) *
- **La génération X (45-60) :** 7,0/10 (+0,1) *
- **La génération Z (18-28) :** 7,0/10 (+0,2) *
- **Les milléniaux (29-44) :** 6,8/10 (-0,1) *

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

- **Canada Atlantique** : 7,5/10 (+0,5) *
- **Ontario :** 7,0/10 (+0,1) *
- **Québec** : 6,9/10 (-0,1) *
- **Colombie-Britannique :** 6,9/10 (-0,1) *
- **Sask./Manitoba** : 6,8/10 (NC) *
- **Alberta** : 6,8/10 (+0,1) *

Parmi les travailleurs au Canada qui se sont fixé des objectifs pour l'année prochaine, trois résolutions ressortent particulièrement : obtenir une augmentation dans leur entreprise actuelle (39 %), acquérir une nouvelle compétence (38 %) ou décrocher une promotion au cours de la prochaine année (37 %). De plus, plus de la moitié (52 %) estiment qu'atteindre leurs objectifs de carrière améliorerait leur niveau de satisfaction au travail. À titre de comparaison, près des deux tiers (65 %) indiquent être très ou assez enclins à participer à des programmes d'apprentissage, tels que des ateliers, des certifications ou

indiquent être très ou assez enclins à participer à des programmes d'apprentissage, tels que des ateliers, des certifications ou des cours en ligne, au cours de la prochaine année.

« Ces résultats montrent que les résolutions professionnelles, particulièrement celles liées aux augmentations salariales et aux promotions, restent une priorité importante pour les travailleurs au Canada. Nous constatons également que beaucoup souhaitent participer à des programmes d'apprentissage afin de développer de nouvelles compétences utiles. Il serait donc avantageux pour les employeurs de prendre ces ambitions en compte. Les soutenir dans leur développement leur permet non seulement de renforcer leurs compétences au sein de l'entreprise, mais aussi d'améliorer leur niveau de satisfaction au travail », 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 31 décembre 2025.

---

https://centredepresse.adp.ca/2025-11-26-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-le-bonheur-des-travailleurs-se-r-chauffe-alors-que-la-saison-froide-approche