Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : le bonheur des travailleurs fléchit dans la dernière ligne droite de 2025

Les travailleurs au Canada effectuent plus de deux jours d'heures supplémentaires pour se préparer et rattraper le travail accumulé pour une semaine de vacances, une tendance en hausse par rapport à l'an dernier.

L'*Indice* mensuel de bonheur au travail d'APD Canada Cie. (« l'*Indice* ») révèle une baisse du bonheur des travailleurs ce mois-ci. Selon le rapport, les travailleurs ayant pris des congés cette année disent également avoir consacré en moyenne 16,9 heures en « coût brut des congés », soit les heures supplémentaires travaillées avant et après une semaine de vacances pour se préparer ou rattraper les tâches accumulées au-delà des heures régulières.

Le score national de bonheur au travail du mois de décembre 2025 est de 6,8/10, soit une baisse de 0,2 point par rapport au mois précédent, mais une hausse notable par rapport à décembre 2024 (6,6/10).

L'*Indice* révèle également qu'un peu moins du tiers (32 %) des travailleurs au Canada rapporte avoir utilisé la totalité de ses congés annuels en 2025, un résultat similaire à l'année dernière mais toujours bien en deçà d'avant la pandémie (48 %). En outre, un tiers (33 %) dit avoir pris au moins la moitié, mais pas la totalité de ses congés en 2025, tandis qu'un quart aurait utilisé moins de la moitié, voire aucun, de leurs congés.

« Ces constats montrent que, même lorsque les travailleurs au Canada font l'effort de prendre des congés significatifs, plusieurs se retrouvent encore à consacrer des heures supplémentaires pour se préparer à leurs vacances ou pour rattraper le travail à leur retour, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing chez ADP Canada. C'est un rappel clair que, bien que le repos soit essentiel, le fait de prendre du temps loin du travail peut néanmoins s'avérer exigeant. À l'approche de la fin de l'année, les employeurs ont l'occasion de faciliter cette transition en favorisant des politiques et des charges de travail favorables permettant aux gens de réellement décrocher et de revenir reposés et prêts à donner le meilleur d'eux-mêmes en amorçant la nouvelle année. »

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

- **Score national de bonheur au travail** : 6,8/10 (-0,2) *
- **Ventilation des indicateurs**
  - **Indicateur primaire** : 7,0/10 (-0,2) *
  - **Indicateurs secondaires :**
    - Équilibre travail-vie personnelle et flexibilité : 7,0/10 (NC) *
    - Reconnaissance et soutien : 6,7/10 (-0,1)*
    - 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 (46 %) des travailleurs au Canada se disent satisfaits de leurs rôles et responsabilités actuels. L'*équilibre travail-vie personnelle et la flexibilité* demeure le principal facteur contribuant à la satisfaction globale.

Alors que les baby-boomers restent la génération la plus heureuse (7,4/10), conservant le même score depuis le mois de novembre, toutes les autres générations ont connu une baisse, les milléniaux (6,7/10) étant une fois encore la génération la moins heureuse en décembre. Sur le plan régional, la Colombie-Britannique (7,0) se hisse à la première place en décembre, enregistrant une progression de 0,1 point. Le Manitoba/Saskatchewan (6,8/10) reste la région la moins heureuse pour les travailleurs au Canada ce mois-ci, une tendance observée quatre fois au cours des cinq derniers mois.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

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

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

- **Colombie-Britannique :** 7,0/10 (+0,1) *
- **Québec** : 6,9/10 (NC) *
- **Canada Atlantique** : 6,8/10 (-0,2) *

- **Canada Atlantique** : 6,9/10 (-0,6) *
- **Ontario :** 6,8/10 (-0,2) *
- **Alberta** : 6,7/10 (-0,1) *
- **Sask./Manitoba** : 6,6/10 (-0,2) *

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 28 janvier 2025.

---

https://centredepresse.adp.ca/2025-12-31-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-le-bonheur-des-travailleurs-fl-chit-dans-la-derni-re-ligne-droite-de-2025