# Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : les travailleurs au Canada démarrent l'année avec optimisme

*Les travailleurs au Canada se sentent en mesure de pouvoir prendre des jours de congé cette année tout en maintenant une gestion efficace de leur charge de travail, mais ont un optimisme mesuré concernant d'éventuelles augmentations de salaires en 2026.*

L'*Indice* mensuel de bonheur au travail d'APD Canada Cie. (« l'*Indice* ») révèle une hausse du bonheur des travailleurs en ce début d'année.

**Le score national de bonheur au travail du mois de janvier 2026 est de 6,9/10, soit une hausse de 0,1 point par rapport au mois précédent et par rapport à janvier 2025 (6,8/10).**

Alors que la nouvelle année commence et que les pressions financières demeurent une préoccupation majeure auprès des travailleurs du pays, le dernier *Indice* se penche sur leur niveau d'optimisme à l'égard de leurs perspectives professionnelles en 2026. La majorité des travailleurs indiquent se sentir confiants à l'idée de pouvoir de prendre des jours de congé cette année (68 %) et de gérer efficacement leur charge de travail et leurs responsabilités (64 %). Ces proportions sont toutefois en baisse par rapport à l'an dernier, où l'optimisme était, respectivement, de 78 % et 74 % chez les travailleurs. En matière de rémunération et de développement professionnel, les perceptions demeurent partagées. Un peu plus de la moitié des travailleurs indiquent se sentir confiant d'obtenir une augmentation salariale (52 %) ou de progresser vers leurs objectifs de carrière (51 %), tandis qu'environ quatre travailleurs sur dix se disent pessimistes à cet égard.

« Alors que l'année débute, il est encourageant de constater que les travailleurs au Canada se sentent confiants de pouvoir prendre des jours de congé et de gérer leur charge de travail, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing chez ADP Canada. Le dernier *Indice* montre toutefois un optimisme plus modéré en ce qui concerne les augmentations salariales en 2026. Ce contraste souligne l'importance pour les employeurs de soutenir à la fois le bien-être et la confiance financière à long terme au sein du milieu de travail. »

**Faits saillants de l'*Indice de bonheur au travail* de janvier 2026**

- **Score national de bonheur au travail** : 6,9/10 (+0,1) *
- **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 : 6,7/10 (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. L'*équilibre travail-vie personnelle et la flexibilité* demeure le principal facteur contribuant à la satisfaction globale.

Malgré une baisse de 0,2 point, les baby-boomers restent la génération la plus heureuse (7,2/10). Le sentiment de bonheur progresse chez les milléniaux (6,9/10), les plaçant à égalité en deuxième place aux côtés de la génération Z. Sur le plan régional, le Canada Atlantique (7,2/10) se hisse à la première place ce mois-ci, enregistrant une amélioration de 0,3 point. L'Ontario et le Manitoba/Saskatchewan (7,0/10) se partagent la deuxième position, enregistrant des hausses respectives de 0,2 et 0,4 point.

**Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel**

- **Baby-boomers (61+) :** 7,2/10 (-0,2) *
- **La génération Z (18-28) :** 6,9/10 (+0,1) *
- **Les milléniaux (29-44) :** 6,9/10 (+0,2) *
- **La génération X (45-60) :** 6,8/10 (NC) *

**Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail**

- **Canada Atlantique :** 7,2/10 (+0,3) *

- **Sask./Manitoba** : 7,0/10 (+0,4) *
- **Ontario** : 7,0/10 (+0,2) *
- **Colombie-Britannique :** 6,9/10 (-0,1) *
- **Québec** : 6,9/10 (NC) *
- **Alberta** : 6,6/10 (-0,1) *

**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 25 février 2026.

---

https://centredepresse.adp.ca/2026-01-28-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-les-travailleurs-au-Canada-demarrent-lannee-avec-optimisme