Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : un regain de bonheur printanier chez les travailleurs au Canada

Selon l'Indice, moins de la moitié des travailleurs au Canada ont des conversations régulières consacrées à leur progression de carrière.

L'*Indice* mensuel de bonheur au travail d'APD Canada Cie. (« l'*Indice* ») du mois d'avril bourgeonne, alors que le printemps s'installe.

Le score national de bonheur au travail du mois d'avril 2026 est de 6,9/10, en hausse de 0,1 point par rapport au mois précédent et de 0,2 point comparativement à avril 2025 (6,7/10).

Les derniers résultats de l'*Indice* révèlent que les discussions liées à l'évolution de carrière sont encore loin d'être une pratique systématique en milieu de travail. En effet, 43 % des travailleurs au Canada indiquent en avoir au moins une fois par trimestre, tandis que 21 % disent ne jamais avoir ce type d'échange.

En ce qui concerne le soutien au développement de carrière, 24 % des travailleurs mentionnent avoir accès à des ateliers organisés en interne de développement des compétences. Environ 22 % indiquent que leur employeur offre des formations externes ou des programmes de perfectionnement professionnel, tandis que 17 % évoquent des séances d'accompagnement individuel avec un gestionnaire ou un collègue plus expérimenté. Les formations externes arrivent en tête (17 %) des initiatives perçues comme étant les plus efficaces, en pratique, par les travailleurs.

« Le dernier *Indice* montre que les conversations dédiées à la progression de carrière ne font pas encore partie des pratiques courantes pour de nombreux travailleurs au Canada, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing chez ADP Canada. Cela dit, les données mettent en lumière une réelle occasion pour les employeurs de jouer un rôle plus actif dans le développement de carrière de leurs équipes. Qu'il s'agisse d'ateliers organisés en interne, de formations externes ou d'un accompagnement individuel, les organisations disposent d'un éventail de leviers. En priorisant ces initiatives, elles peuvent aider les employés à gagner en confiance, à développer de nouvelles compétences et à se sentir mieux soutenus dans leur cheminement professionnel à long terme. »

Faits saillants de l'*Indice de bonheur au travail* d'avril 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 (+0,1) *
- Reconnaissance et soutien 6,7/10 (NC)*
- Rémunération et avantages sociaux : 6,5/10 (+0,1) *
- Options d'avancement de carrière : 6,2/10 (-0,1) *

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.

Les baby-boomers restent la génération la plus heureuse (7,5/10), tandis que la génération X (6,7/10) demeure la génération la moins heureuse. Sur le plan régional, le Canada Atlantique (7,2/10) arrive en tête des régions les plus heureuses ce mois-ci, alors que l'Alberta (6,7/10) demeure en dernière position.

alors que l'Alberta (6,7/10) demeure en dernière position.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

- **Baby-boomers (61+) :** 7,5/10 (+0,1) *
- **La génération Z (18-28) :** 6,9/10 (+0,2) *
- **Les milléniaux (29-44) :** 6,8/10 (-0,1) *
- **La génération X (45-60) :** 6,7/10 (NC) *

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

- **Canada Atlantique :** 7,2/10 (+0,2) *
- **Sask./Manitoba** : 7,1/10 (+0,4) *
- **Québec** : 6,9/10 (-0,1) *
- **Ontario :** 6,8/10 (NC) *
- **Colombie-Britannique** : 6,8/10 (-0,1) *
- **Alberta :** 6,7/10 (NC)*

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 1 771 adultes canadiens employés sélectionnés au hasard (y compris des employés et des travailleurs indépendants) qui sont des panélistes en ligne 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 27 mai 2026.

---

https://centredepresse.adp.ca/2026-04-29-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-un-regain-de-bonheur-printanier-chez-les-travailleurs-au-Canada