

Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : le bonheur des travailleurs gagne en éclat alors que l'été bat son plein

Le dernier Indice suggère toutefois que la rentrée scolaire augmente le niveau de stress au travail de près du tiers des travailleurs au Canada.

Le bonheur des travailleurs au Canada connaît une légère hausse ce mois-ci, selon l'Indice mensuel de bonheur au travail d'ADP Canada Cie. (« l'Indice ») du mois d'août.

Le score national de bonheur au travail du mois d'août 2026 est de 6,9/10, une hausse de 0,1 point comparativement à juillet dernier ainsi qu'à août 2025.

Selon les derniers résultats de l'Indice, trois travailleurs sur dix au Canada (30 %) indiquent que la rentrée scolaire augmente considérablement, ou en partie, leur niveau de stress au travail. Plus du quart (27 %) estiment que cette période n'a, à l'inverse, aucune incidence sur leur niveau de stress.

Chez les travailleurs pour qui la rentrée scolaire est source de stress, les principales raisons concernent leur charge de travail et leurs responsabilités (24 %), le changement de routine et les déplacements quotidiens (21 %) ainsi qu'une augmentation des dépenses (18 %). Les travailleurs estiment que les mesures les plus utiles pour naviguer cette période sont d'avoir des horaires flexibles (29 %), suivis des options de travail à distance ou hybride (17 %) et d'une plus grande flexibilité, rémunérée ou non, pour mieux concilier leurs responsabilités familiales (16 %).

« La rentrée scolaire peut ajouter une pression supplémentaire à une période déjà bien remplie pour de nombreux travailleurs, alors que les changements de routine, les responsabilités professionnelles et les dépenses accrues viennent s'ajouter aux nombreuses exigences du quotidien, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing chez ADP Canada. Les résultats montrent que la flexibilité peut jouer un rôle important pour aider les employés à traverser ces périodes de transition. Qu'il s'agisse d'horaires flexibles, d'options de travail à distance ou hybride ou encore d'une plus grande flexibilité pour répondre aux responsabilités familiales, des mesures concrètes peuvent leur permettre de concilier leurs différentes obligations tout en restant engagés au travail. En tenant compte des réalités qui accompagnent certaines périodes de l'année, les employeurs peuvent contribuer au bien-être de leur personnel et favoriser une culture de travail plus bienveillante. »

Faits saillants de l'Indice de bonheur au travail d'août 2026

- **Score national de bonheur au travail :** 6,9/10 (+0,1) *
- **Ventilation des indicateurs**
- **Indicateur primaire :** 7,2/10 (+0,2) *
- **Indicateurs secondaires :**
- Équilibre travail-vie personnelle et flexibilité : 7,0/10 (NC) *
- Reconnaissance et soutien 6,8/10 (+0,1)*
- Rémunération et avantages sociaux : 6,5/10 (+0,2) *
- Options d'avancement de carrière : 6,3/10 (NC) *

L'Indice révèle que la moitié (51 %) 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 (7,6/10) restent la génération la plus heureuse ce mois-ci, tandis que la génération Z et la génération X

(6,8/10) affichent le niveau de bonheur le plus faible. Le Canada Atlantique (7,1/10) arrive en tête du classement, tandis que la Saskatchewan et le Manitoba ainsi que la Colombie-Britannique (6,7/10) enregistrent chacune une baisse de 0,2 point par rapport au mois dernier, les classant en dernière position.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

- **Baby-boomers (62+)** : 7,6/10 (+0,2) *
- **Les milléniaux (30-45)** : 7,0/10 (+0,2) *
- **La génération Z (18-29)** : 6,8/10 (+0,1) *
- **La génération X (46-61)** : 6,8/10 (NC) *

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

Canada Atlantique : 7,1/10 (+0,2) *

- **Ontario** : 7,0/10 (+0,1) *
- **Québec** : 7,0/10 (+0,1) *
- **Alberta** : 6,9/10 (+0,4) *
- **Colombie-Britannique** : 6,7/10 (-0,2) *
- **Sask./Manitoba** : 6,7/10 (-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 1 832 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 +/- 2,3 %, 19 fois sur 20.

L'Indice continuera d'être publié le dernier mercredi du mois, les prochains résultats devant être publiés le mercredi 30 septembre 2026.

<https://centredepresse.adp.ca/2026-08-26-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-le-bonheur-des-travailleurs-gagne-en-eclat-alors-que-le-ete-bat-son-plein>