

Indice de bonheur au travail d'ADP Canada : le bonheur des travailleurs reste stable à l'approche de l'Halloween

Les sources de stress ne relèvent pas du surnaturel : la dernière édition de l'Indice révèle que les préoccupations financières, la surcharge de travail et les attentes irréalistes pèsent sur les travailleurs au pays.

Selon l'Indice mensuel de bonheur au travail (« l'Indice ») d'ADP Canada Cie. (« ADP Canada »), le bonheur des travailleurs reste stable au mois d'octobre.

Le score national de bonheur au travail du mois d'octobre 2026 est de 6,9/10, identique à celui des mois de septembre 2026 et d'octobre 2025.

La dernière édition de l'Indice révèle que près du tiers (32 %) des travailleurs au Canada citent le salaire et les pressions financières comme leur principale source d'anxiété, tandis que près du quart (24 %) indiquent que des facteurs liés au milieu de travail, notamment des attentes irréalistes, contribuent de façon importante à leur stress.

De plus, près de trois travailleurs sondés sur dix (29 %) au pays s'entendent pour dire qu'une charge de travail trop élevée constitue une source majeure d'épuisement. Les tâches répétitives ou peu gratifiantes (20 %) et le manque de reconnaissance (19 %) figurent également parmi les principaux facteurs.

« À mesure que les journées se raccourcissent, de nombreux travailleurs ressentent davantage d'anxiété. Les changements de saison, l'augmentation de la charge de travail dans plusieurs secteurs à cette période de l'année et les préoccupations financières sont autant de facteurs qui contribuent au stress au travail, explique Heather Haslam, vice-présidente du marketing d'ADP Canada. Ces résultats rappellent que les employeurs ont un rôle important à jouer afin d'atténuer ce stress et veiller à ce que les employés se sentent soutenus, appréciés et reconnus à l'approche de la fin de l'année. Personne ne devrait avoir à composer seul avec le stress au travail, particulièrement durant une période qui peut déjà être exigeante. »

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

- **Score national de bonheur au travail** 6,9/10 (NC)*
- **Ventilation des indicateurs**
 - **Indicateur primaire :** 7,1/10 (NC)*
 - **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 (+0,1)*
 - Options d'avancement de carrière : 6,4/10 (+0,1)*

L'Indice du mois d'octobre révèle que la moitié (51 %) des travailleurs sondés au Canada se disent satisfaits de leurs rôles et responsabilités actuels, tandis que *l'équilibre travail-vie personnelle et la flexibilité* reste le principal facteur contribuant au bonheur global au travail.

Les baby-boomers (7,4/10) demeurent la génération la plus heureuse ce mois-ci, malgré une baisse de 0,1 point. La génération Z (6,8/10) enregistre quant à elle une hausse de 0,1 point, mais demeure la génération affichant le score le plus faible. Sur le plan régional, le Québec (7,2/10) arrive en tête des régions les plus heureuses du Canada avec une hausse de 0,3 point. La Saskatchewan et le Manitoba (6,6/10) affichent le score régional le plus faible au pays ce mois-ci.

Score national de bonheur au travail : aperçu générationnel

- **Baby-boomers (62+) :** 7,4/10 (-0,1)*
- **La génération X (46-61) :** 6,9/10 (NC)*
- **Les milléniaux (30-45) :** 6,9/10 (+0,1)*
- **La génération Z (18-29) :** 6,8/10 (+0,1)*

Aperçu des scores régionaux de bonheur au travail

- **Québec :** 7,2/10 (+0,3)*
- **Ontario :** 6,9/10 (NC)*
- **Alberta :** 6,8/10 (NC)*
- **Colombie-Britannique :** 6,7/10 (+0,1)*
- **Manitoba :** 6,6/10 (NC)*
- **Saskatchewan :** 6,6/10 (NC)*

- Colombie-Britannique : 6,7/10 (-0,3)*
- Canada Atlantique : 6,7/10 (NC)*
- Sask./Manitoba : 6,6/10 (-0,3)*

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 1 926 adultes canadiens employés sélectionnés au hasard (y compris des employés et des travailleurs indépendants) qui sont des panélistes en ligne de Maru Voice 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 +/- 2,3 %, 19 fois sur 20.

L'*Indice* continuera d'être publié le dernier mercredi du mois, les prochains résultats devant être publiés le 25 novembre 2026.

<https://centredepresse.adp.ca/2026-10-28-Indice-de-bonheur-au-travail-dADP-Canada-le-bonheur-des-travailleurs-reste-stable-a-lapproche-de-lHalloween>