

7^e vague de sondage sur la santé mentale des propriétaires de PME

Rapport de recherche
Recherche et intelligence de marché à BDC



Juillet 2025

Table des matières



1. Faits saillants
2. Méthodologie
3. Résultats détaillés
4. Profil des personnes sondées



1

Faits saillants

La satisfaction des propriétaires de PME à l'égard de leur santé mentale globale reste bonne, mais des défis persistent.



Tout comme l'année dernière, les trois quarts des propriétaires de PME se disent satisfaites et satisfaits de leur santé mentale globale.



76%

Satisfaites ou satisfaits
de leur santé mentale
(7 à 10 sur 10)
(inchangé vs février 2024)



24%

Insatisfaites ou insatisfaits
de leur santé mentale
(0 à 6 sur 10)
(inchangé vs février 2024)

Toutefois, des différences importantes persistent entre certains groupes. Les groupes suivants sont notamment plus susceptibles d'être **insatisfaits** de leur santé mentale :



Personnes d'origine autochtone

35%



Propriétaires de jeunes entreprises¹

33%



Jeunes propriétaires d'entreprises²

28%



Femmes

28%



Membres d'un groupe de diversité³

26%

¹Les entreprises en activité depuis moins de trois ans.

²Les propriétaires d'entreprises de moins de 45 ans.

³Les propriétaires d'entreprises qui s'identifient à l'un des groupes suivants : personne autochtone, personne appartenant à une minorité visible ou ethnique/personne de couleur (POC), personne issue de l'immigration, enfant d'une personne issue de l'immigration, personne avec un handicap visible ou invisible, personne LGBTQ2+, et/ou personne avec service militaire.

Les propriétaires de PME mentionnent divers problèmes de santé mentale et plus du tiers disent qu'ils nuisent à leur capacité de travailler.



Au moins une fois par semaine, les propriétaires de PME disent...

60%

(-3 pts)

ressentir de la fatigue ou un manque d'énergie

43%

⬇ (-4 pts)

sentir de la déprime et accomplir moins de choses que souhaité

36%

(-3 pts)

que des problèmes de santé mentale nuisent à leur capacité de travailler

30%

(-1 pt)

vouloir demander de l'aide spécialisée en santé mentale

Sous 40: 74% / 40-49: 68% / 50+: 48%

Sous 40: 63% / 40-49: 52% / 50+: 29%

Sous 40: 60% / 40-49: 47% / 50+: 19%

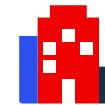
Sous 40: 55% / 40-49: 41% / 50+: 13%

Les jeunes propriétaires de PME*, surtout de moins de 40 ans, sont jusqu'à trois fois plus susceptibles de signaler des problèmes de santé mentale que les plus de 50 ans, mais, bonne nouvelle, sont également plus susceptibles de vouloir demander de l'aide professionnelle.

Les problèmes signalés par les personnes sondées sont également plus fréquents chez :



Les groupes qui ont tendance à éprouver de l'**insatisfaction** à l'égard de leur santé mentale en général (tel que défini à la page précédente)



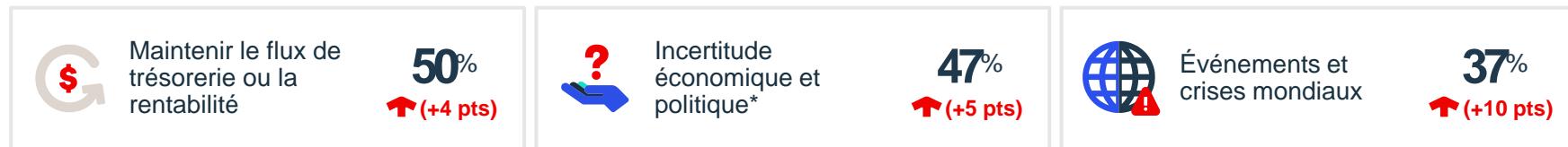
Les propriétaires de **grandes** entreprises; en fait, plus l'entreprise est grande, plus la personne propriétaire est susceptible de mentionner des problèmes de santé mentale

Les principaux facteurs de stress ont évolué avec l'incertitude liée à la nouvelle administration américaine.



Les facteurs de stress liés à la gestion des flux de trésorerie et de la rentabilité, l'incertitude économique et politique, ainsi que les crises mondiales ont augmenté par rapport à l'an dernier, impactant le niveau de stress et d'anxiété des propriétaires de PME.

Facteurs de stress qui ont augmenté de manière significative cette année :



Plusieurs facteurs de stress ont diminué cette année. Ils sont soit de nature personnelle, soit liés à l'inflation et aux taux d'intérêt. Il semble que l'incertitude économique l'emporte désormais sur les préoccupations de la plupart des propriétaires d'entreprises.

Facteurs de stress qui ont diminué de manière significative cette année :



Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre cette vague et la précédente.

*Veuillez prendre note que ce choix a été légèrement modifié en mars 2025 (de « Récession économique » à « Incertitude économique et politique »). Par conséquent, les résultats doivent être interprétés avec prudence.

Pour contrer le stress, les propriétaires de PME utilisent surtout des stratégies personnelles : prendre du temps pour soi, prendre soin de soi-même et faire de l'exercice régulièrement.



De plus en plus, les propriétaires de PME accordent de l'importance à la prise de temps pour soi et à la pratique régulière d'une activité physique pour aider leur santé mentale. Cette année, nous avons laissé les gens définir eux-mêmes « prendre soin de soi »; ce changement a eu un impact sur les réponses.

Principales stratégies d'adaptation



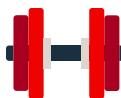
Prendre une pause, se promener

44%
(inchangé)



Prendre soin de soi-même*

43%
↑ (+16 pts)



Faire de l'exercice régulièrement

41%
(-3 pts)

Stratégies utilisées moins souvent cette année :



Prendre un congé, des vacances



S'appuyer sur ses relations personnelles et familiales

Deux personnes sur cinq disent que rien ne les empêche de chercher des services ou soins en santé mentale, mais le manque de temps et le coût des soins sont les principaux obstacles à l'accès. Les gens moins satisfaits de leur santé mentale et qui ont fait appel à des professionnels citent plus d'obstacles.

Principaux obstacles à l'accès aux services de santé mentale :



Manque de temps

26%
(nouveau choix)



Coût des soins de santé mentale

21%
↓ (-4 pts)



Malaise à l'idée de discuter du sujet

15%
↓ (-3 pts)

*Veuillez prendre note que ce choix a été légèrement modifié en mars 2025 (de « Prendre soin de soi-même (massage, thé vert, etc.) » à « Prendre soin de soi-même »). Nous avons laissé le choix libre à l'interprétation personnelle plutôt que de citer des exemples. Par conséquent, les résultats doivent être interprétés avec prudence.

Plus d'une personne sur trois a cherché de l'aide professionnelle pour des problèmes de santé mentale l'année dernière, un chiffre considérable, mais stable.



35%

ont sollicité de l'aide professionnelle pour des problèmes de santé mentale au cours de la dernière année
(-3 pts)

Les groupes suivants sont plus susceptibles de chercher de l'aide professionnelle :



Propriétaires au Québec

45%



Jeunes propriétaires d'entreprises

57%



Propriétaires de jeunes entreprises

46%



Propriétaires de plus grandes entreprises

43% - 71%



Membres d'un groupe de diversité

42%



Propriétaires insatisfaites et insatisfaits de leur santé mentale

47%

Note : La maturité des entreprises, les groupes de diversité et les groupes d'âge utilisés pour cette analyse sont définis à la page 4. Les grandes entreprises sont celles employant 5+ personnes et au chiffre d'affaires annuel de plus de 1M \$; l'intervalle des résultats correspond aux scores le plus bas et le plus élevé au sein des sept groupes d'entreprises sous-jacents de cette catégorie élargie.

Les propriétaires de PME gèrent leur anxiété et leur stress surtout grâce à de l'aide professionnelle individuelle.



Consulter une ou un médecin et suivre une thérapie en personne restent les principaux types de soutien recherchés. Les programmes de prévention et de rétablissement de l'épuisement, ainsi que les séances de coaching virtuel ont gagné en popularité cette année.

Principaux types d'aide professionnelle



Consultation auprès d'une ou d'un médecin

40%
(-1 pt)



Thérapie ou conseil en personne

39%
(+3 pts)

Aide beaucoup plus utilisée cette année :



Programme de prévention ou de rétablissement de l'épuisement professionnel



Séances de coaching virtuelles

Les propriétaires de PME qui ont reçu de l'aide professionnelle disent que cela a surtout aidé à réduire leur anxiété et à mieux gérer leur stress. Leurs principales motivations pour solliciter du soutien professionnel sont similaires à celles observées l'an dernier.

Principaux avantages de l'aide



47%

Diminution de l'anxiété

40%

Meilleure gestion du stress

Principales motivations à chercher de l'aide



51%

La personne savait qu'elle était en difficulté
(+2 pts)

35%

Un membre de la famille / un proche a encouragé la personne à le faire
(-3 pts)

L'indice de bien-être OMS-5



Cette année, BDC a continué d'utiliser l'indice de bien-être OMS-5* pour évaluer la santé mentale des propriétaires de PME au Canada. Cette méthode de recherche est reconnue mondialement mais a peu été utilisée auprès des entrepreneures et entrepreneurs.

Bonne nouvelle : le score moyen a augmenté de façon significative depuis l'an dernier, ce qui indique une amélioration probable de la santé mentale des propriétaires de PME. On observe également une diminution significative de la proportion de personnes faisant état d'un faible niveau de bien-être, bien que cette proportion demeure importante.



Les groupes suivants sont plus susceptibles d'avoir un score OMS-5 moyen plus faible :

- ➔ Personnes insatisfaites de leur santé mentale (46)
- ➔ Personnes ayant cherché de l'aide professionnelle au cours des 12 derniers mois (57)
- ➔ Propriétaires de jeunes entreprises (57)
- ➔ Propriétaires dans les Prairies (58) et C.-B. et Nord (59)
- ➔ Femmes (59)
- ➔ Jeunes propriétaires d'entreprises (59)
- ➔ Membres d'un groupe de diversité (60)



2

Méthodologie



Méthodologie

Profil des personnes sondées

Propriétaires d'entreprises et personnes décisionnaires en PME, membres du panel de la firme de recherche Sago.

Dates du sondage

Cette étude a été réalisée pour la septième fois cette année, du 3 au 18 mars, 2025.

Les autres vagues de sondage ont été réalisées en février 2024, février 2023, février 2022, mars 2021, novembre 2020 et août 2020.

Nous ne présentons dans ce rapport que les trois vagues les plus récentes.

Marge d'erreur

Pour un échantillon probabiliste de 1 502 personnes, la marge d'erreur maximale est de $\pm 2,5$ points de pourcentage, 19 fois sur 20. Toutefois, ce sondage étant basé sur un échantillon non probabiliste, cette information n'est fournie qu'à titre indicatif.

Méthode de sondage

Sondage en ligne réalisé annuellement en utilisant la même méthodologie.

Traitement de données et analyse

Ont été réalisés par l'équipe Recherche et intelligence de marché de BDC.

Facteurs de pondération

Afin d'être représentatifs de la population des PME canadiennes, les résultats ont été pondérés en fonction de la région, du nombre de personnes salariées dans l'entreprise et du nombre d'années en activité de l'entreprise.

Comparaison des résultats

Les résultats du sondage réalisé cette année sont comparés à ceux de février 2024. Les différences statistiquement significatives sont indiquées par des flèches. S'il n'y a pas de flèches, les résultats se situent dans la marge d'erreur et les différences doivent par conséquent être interprétées avec prudence.



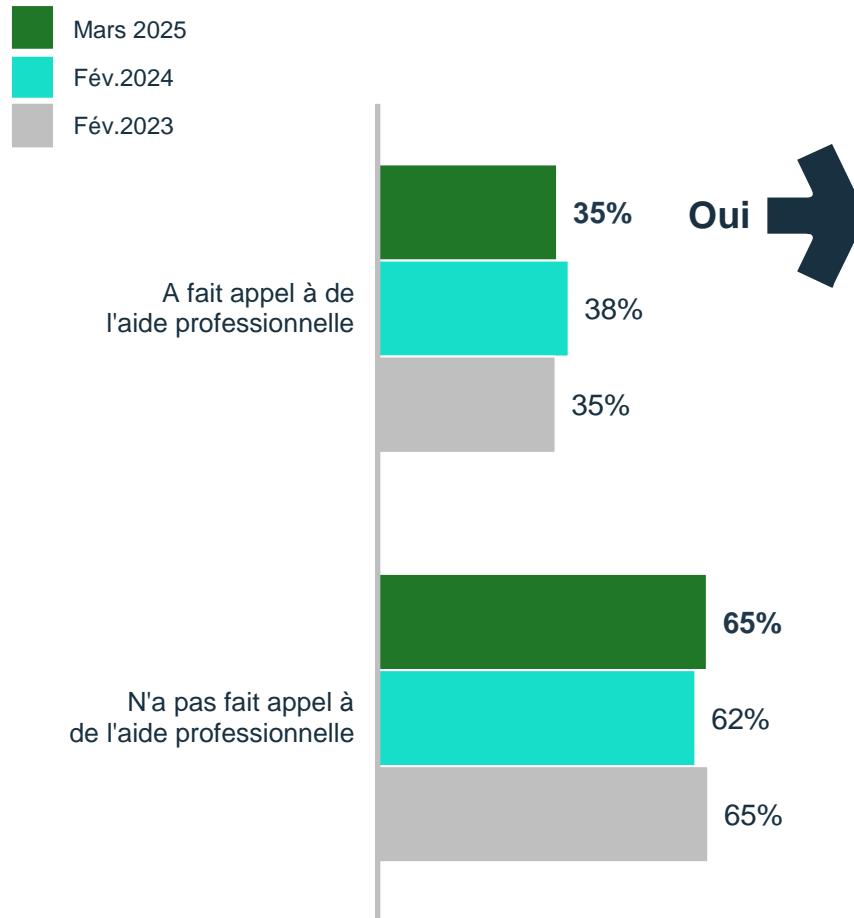
3

Résultats détaillés

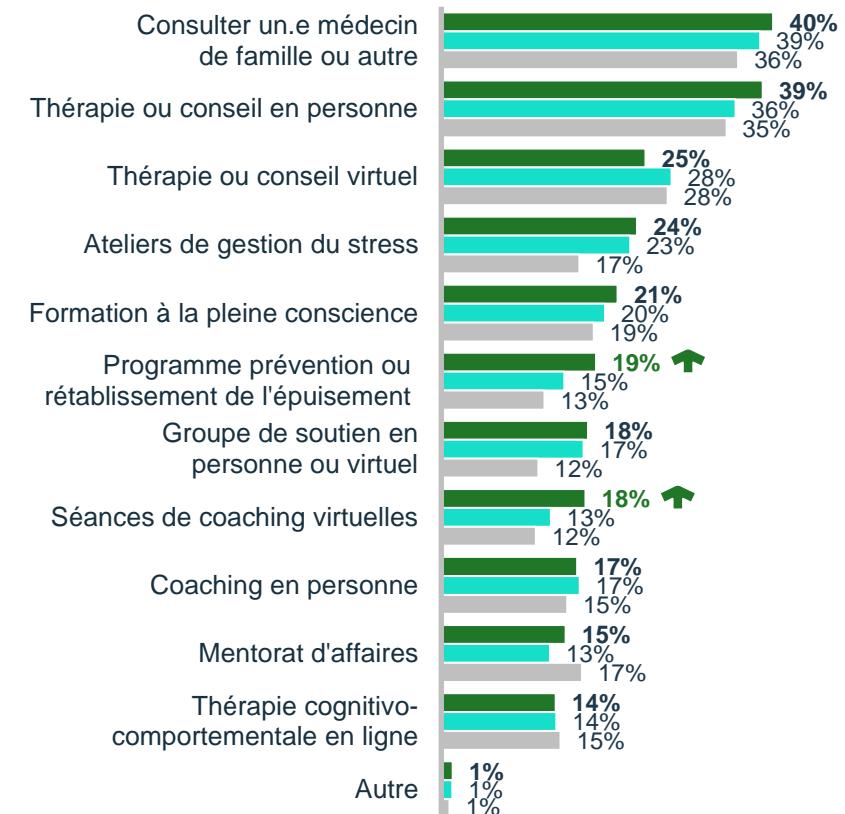
Aide professionnelle durant la dernière année



S2Q1. Avez-vous **fait appel à de l'aide professionnelle** pour résoudre un problème de santé mentale au cours des **12 derniers mois**?



S2Q1b. À quel(s) type(s) d'aide professionnelle avez-vous eu recours pour résoudre un problème de santé mentale au cours des **12 derniers mois**?

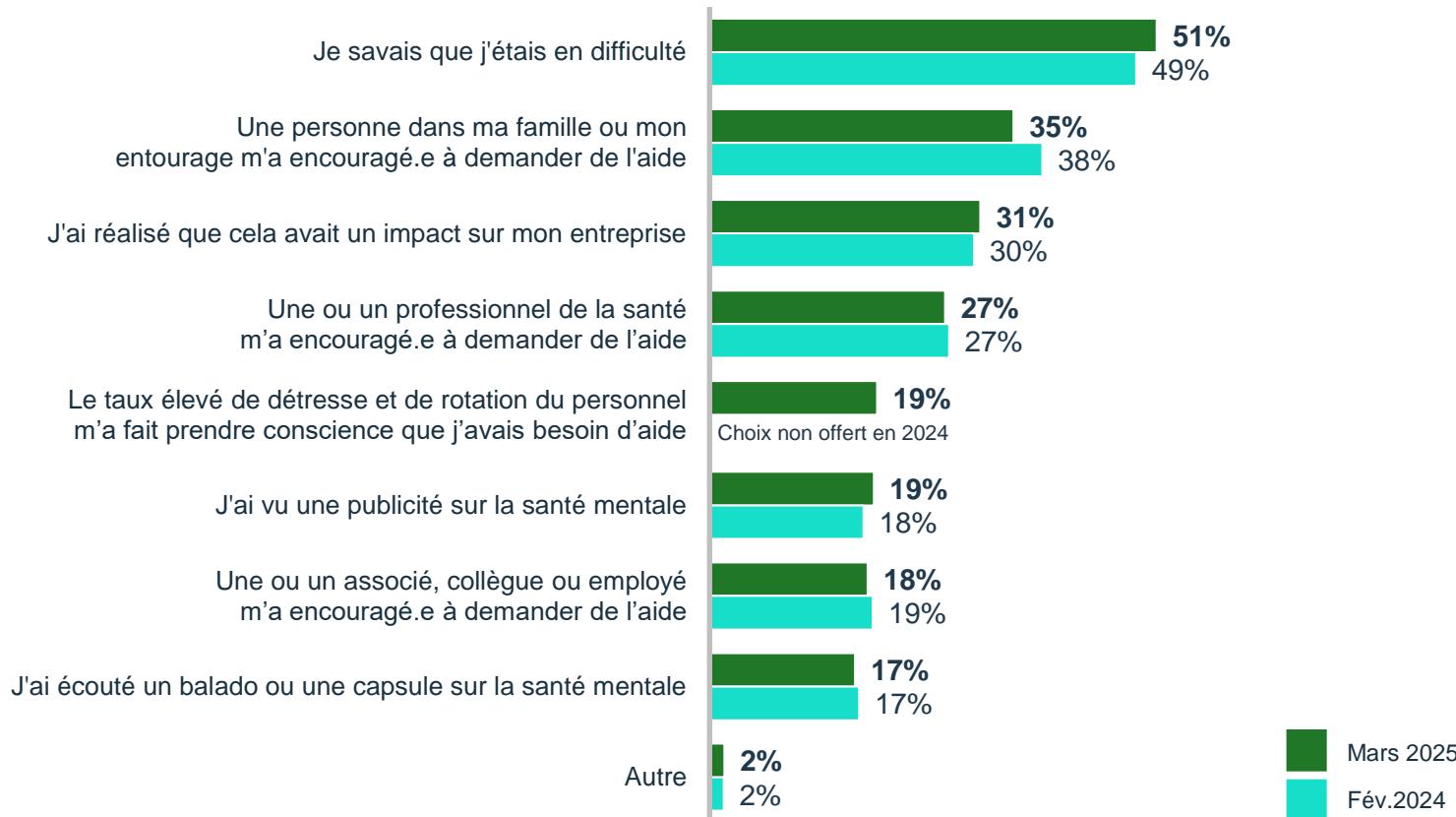


Base : S2Q1 = Toutes les personnes sondées (n=1,497). S2Q1b = Celles qui ont cherché de l'aide professionnelle au cours des 12 derniers mois (n=686). Les personnes qui préféraient ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les mentions multiples étaient permises à la S2Q1b, c'est pourquoi le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024.

Motivations à chercher de l'aide professionnelle



S2Q1c. Quelle a été votre **motivation première** à chercher de l'aide professionnelle?

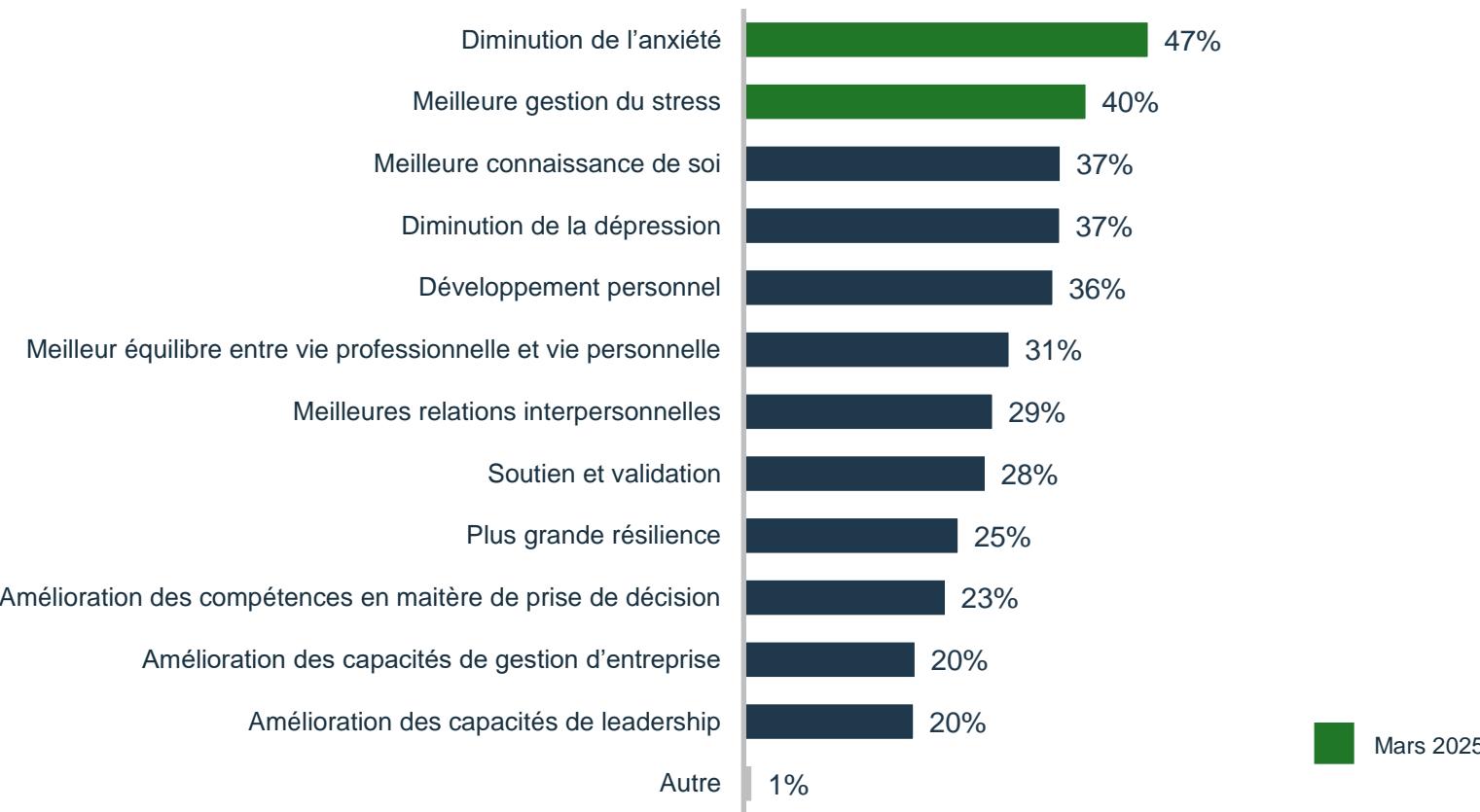


Base : Les personnes qui ont cherché de l'aide professionnelle au cours des 12 derniers mois (n=688). Celles qui préféraient ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les mentions multiples étaient permises, c'est pourquoi le total peut ne pas être égal à 100 %. Cette question a été posée pour la première fois en février 2024.

Avantages de l'aide professionnelle



S2Q1d. Qu'avez-vous retiré ou retirez-vous encore de l'aide professionnelle obtenue?



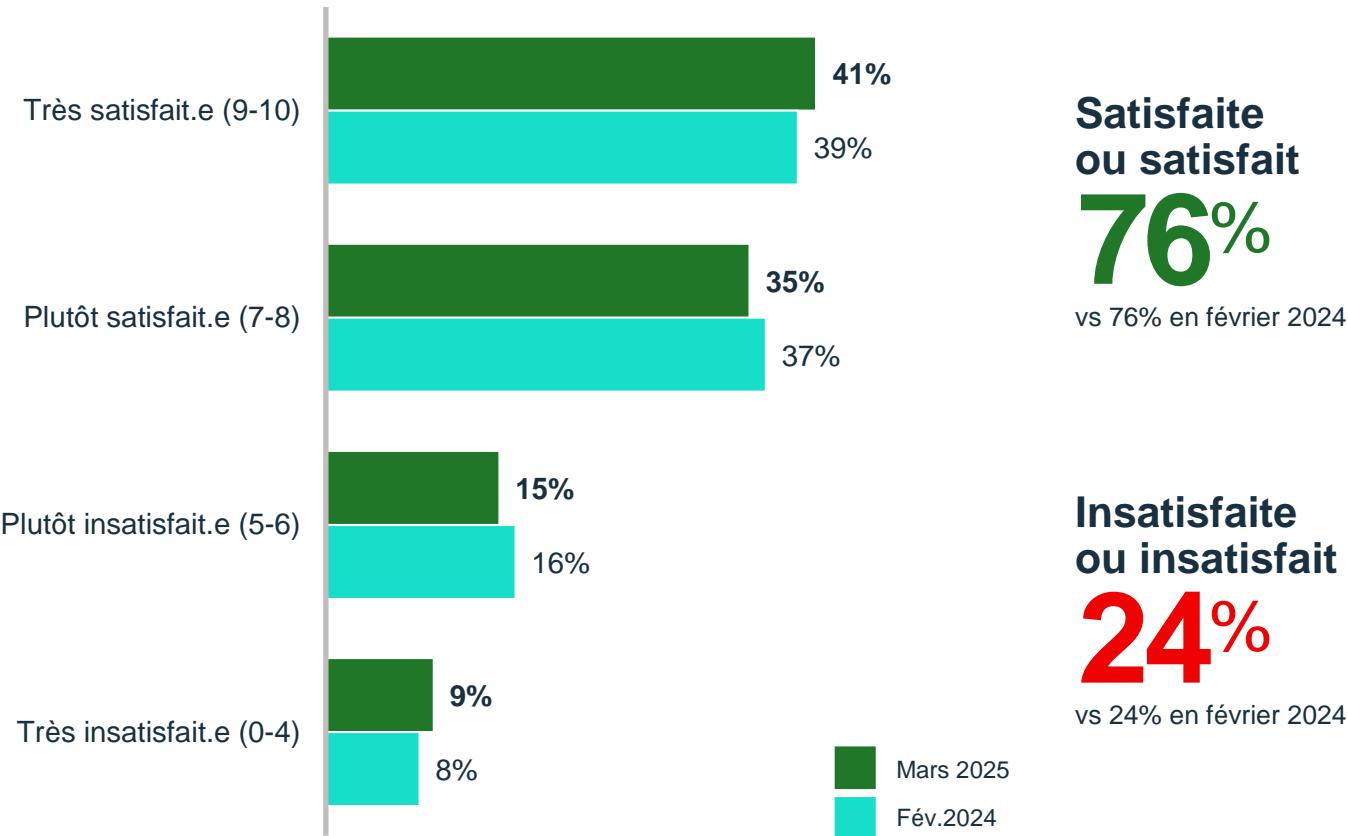
Base : Les personnes qui ont cherché de l'aide professionnelle au cours des 12 derniers mois (n=686). Celles qui préféraient ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Les mentions multiples étaient permises, c'est pourquoi le total peut ne pas être égal à 100 %. Cette question a été posée pour la première fois en mars 2025.

Satisfaction globale à l'égard de la santé mentale



S2Q2a. Dans l'ensemble, quel est votre niveau de **satisfaction** à l'égard de votre santé mentale?

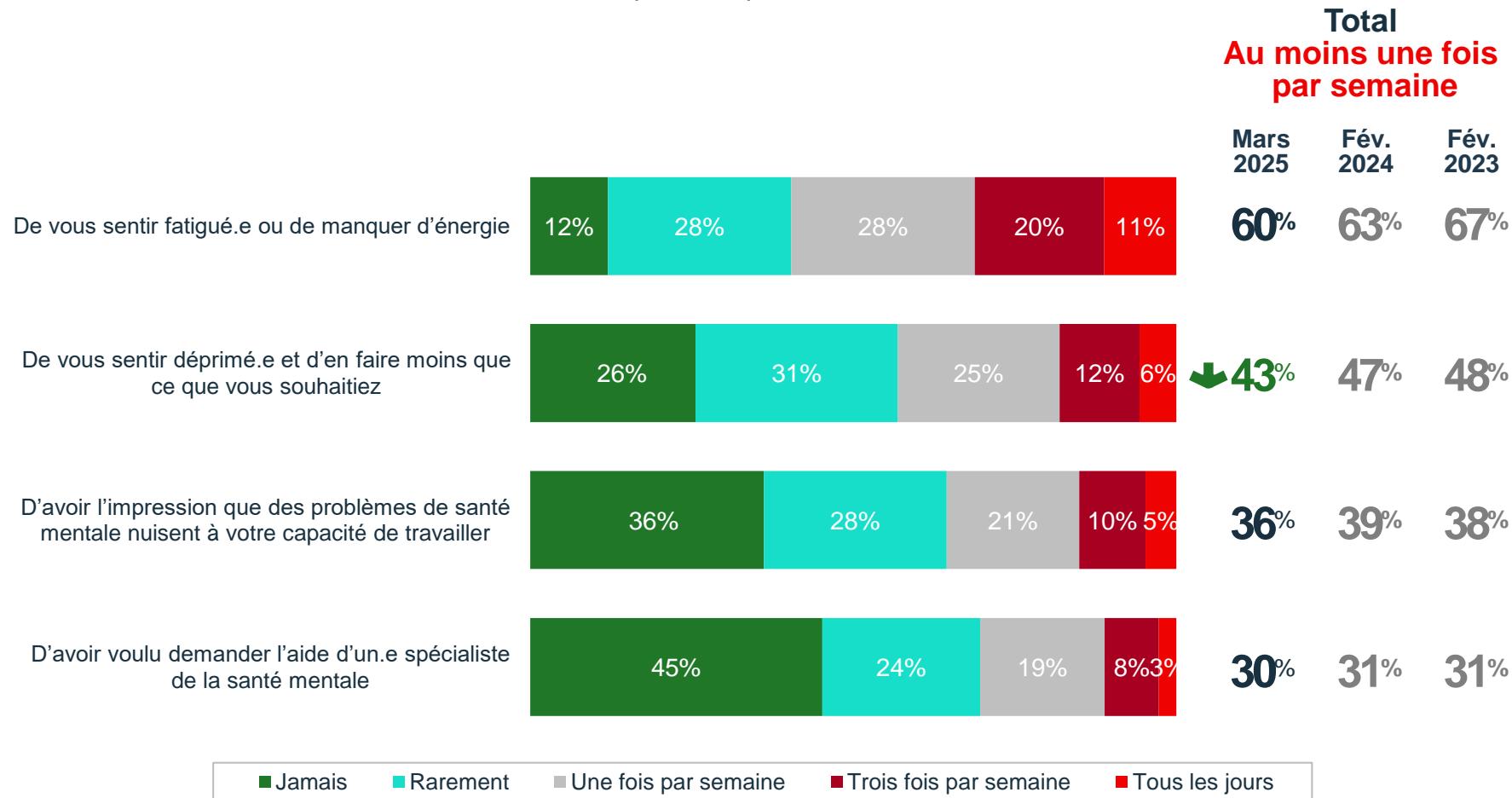
Veuillez utiliser une échelle de 0 à 10 où 0 signifie que vous êtes très insatisfaite ou insatisfait et 10, que vous êtes très satisfaite ou satisfait de votre santé mentale, dans l'ensemble.



Défis en matière de santé mentale



S2Q2. Au cours des **deux dernières semaines**, à quelle fréquence vous est-il arrivé...



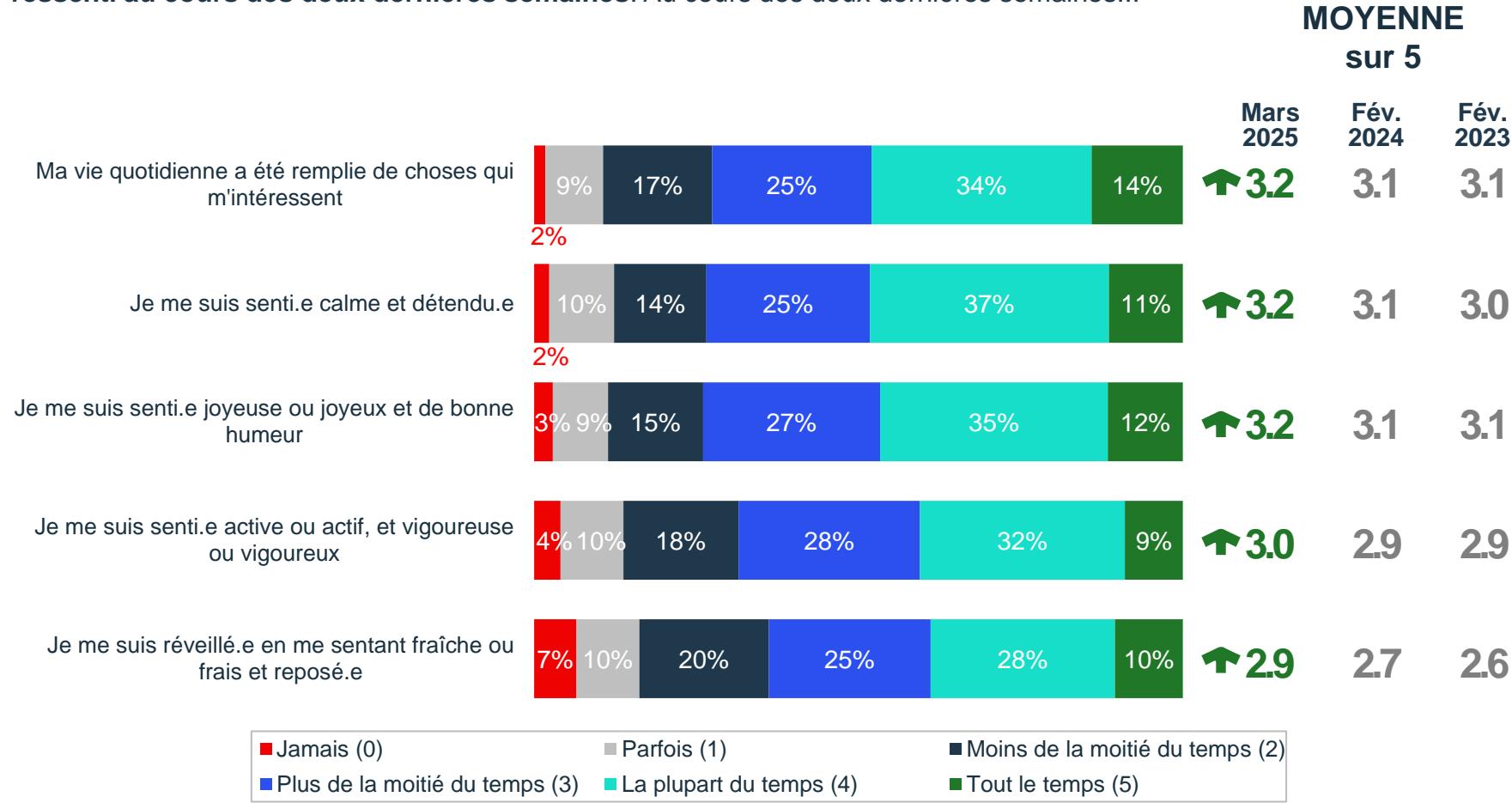
Base : Toutes les personnes sondées (n=1,510). Au moins une fois par semaine inclut une fois par semaine, trois fois par semaine et tous les jours. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024.

Scores de l'indice de bien-être OMS-5

Organisation mondiale de la santé



S2Q3. Veuillez indiquer pour chacune des cinq affirmations celle **qui se rapproche le plus** de ce que vous avez ressenti au cours des deux dernières semaines. Au cours des deux dernières semaines...



Base : Toutes les personnes sondées (n=1,510). Cette question a été posée pour la première fois en février 2023. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024.

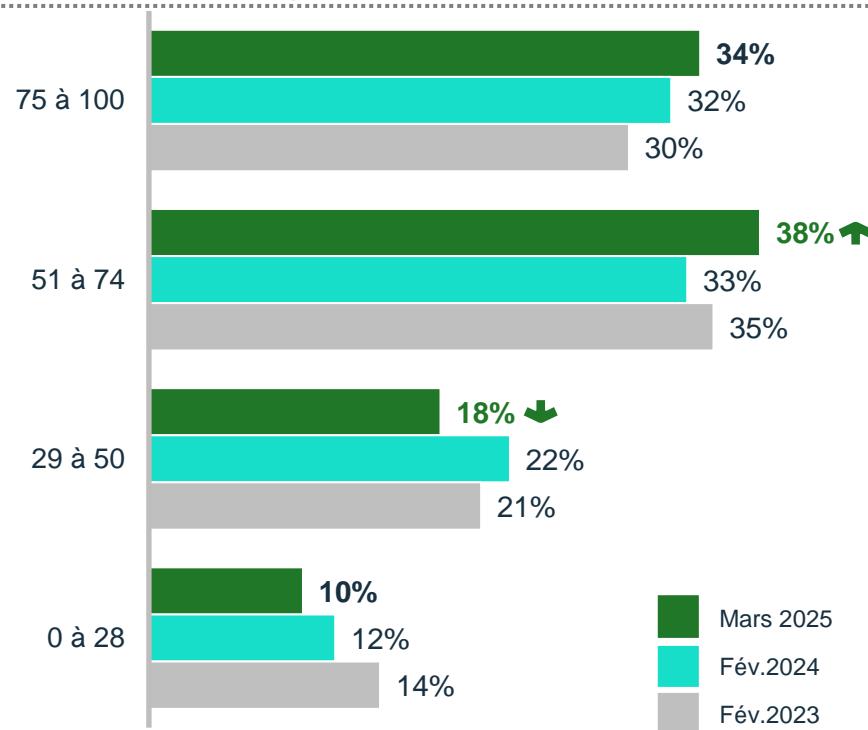
Scores des questions de l'OMS-5



S2Q3. Veuillez indiquer pour chacune des cinq affirmations celle **qui se rapproche le plus** de ce que vous avez **ressenti au cours des deux dernières semaines**. Au cours des deux dernières semaines...

L'évaluation OMS-5 : interprétation et méthodologie*

Chacune des cinq questions de l'OMS-5 (voir page précédente) reçoit une note individuelle comprise entre 0 et 5. Après avoir répondu à toutes les questions, les personnes sondées obtiennent un score brut total de 0 à 25 (somme des 5 questions). Le score brut est ensuite multiplié par 4 pour donner un score final sur 100, où 0 représente le pire niveau de bien-être possible et 100 le meilleur niveau de bien-être possible.



Score moyen
↑ **62** sur 100

vs. 59 en février 2024
vs. 58 en février 2023

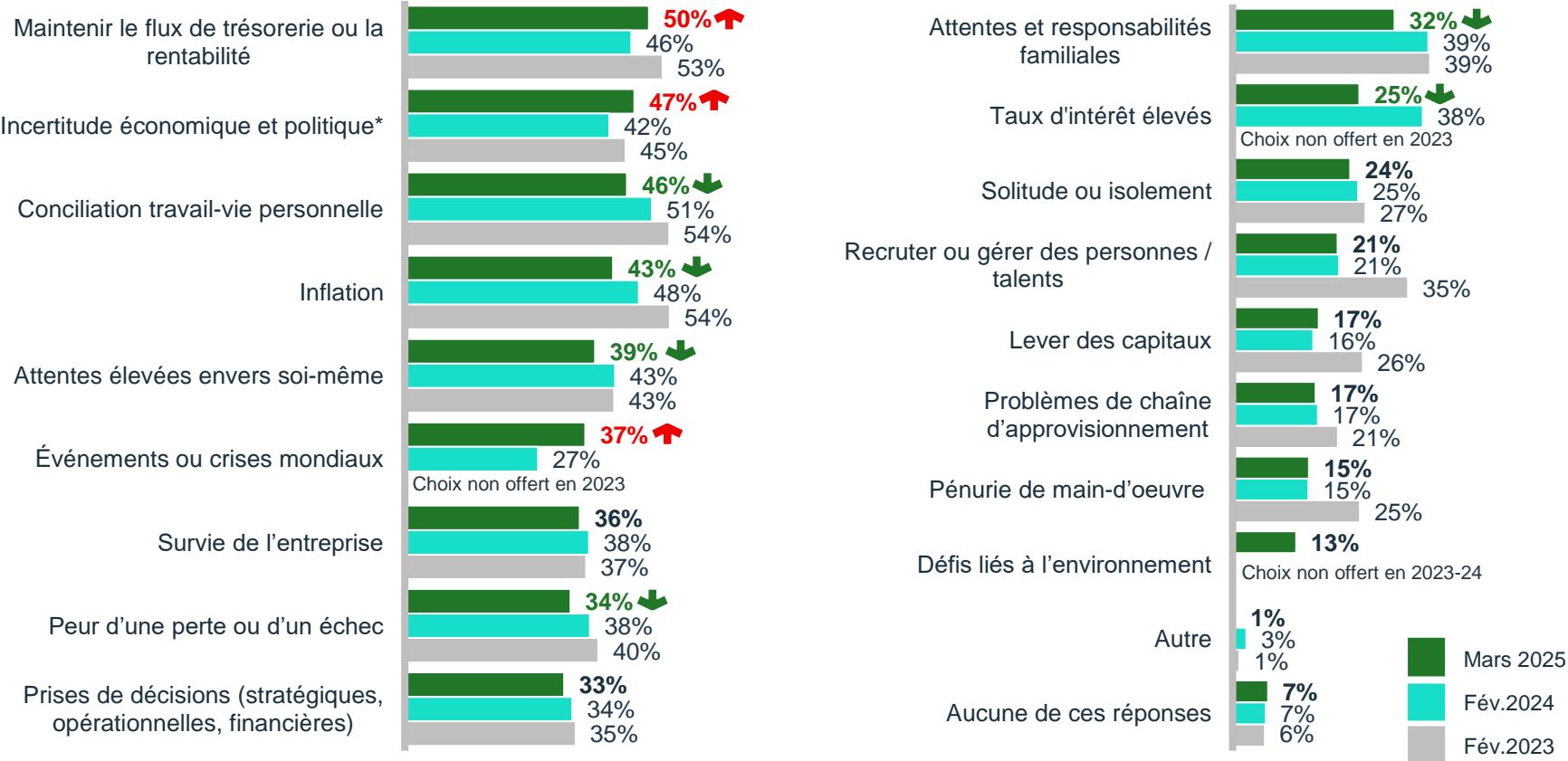
Interprétation des scores

Un score de ≤50 peut indiquer un faible bien-être et suggère un examen plus approfondi d'éventuels symptômes de dépression.

Sources de stress



S2Q4. Lesquels de ces éléments représentent des **sources de stress** pour vous, en tant qu'entrepreneure ou entrepreneur?

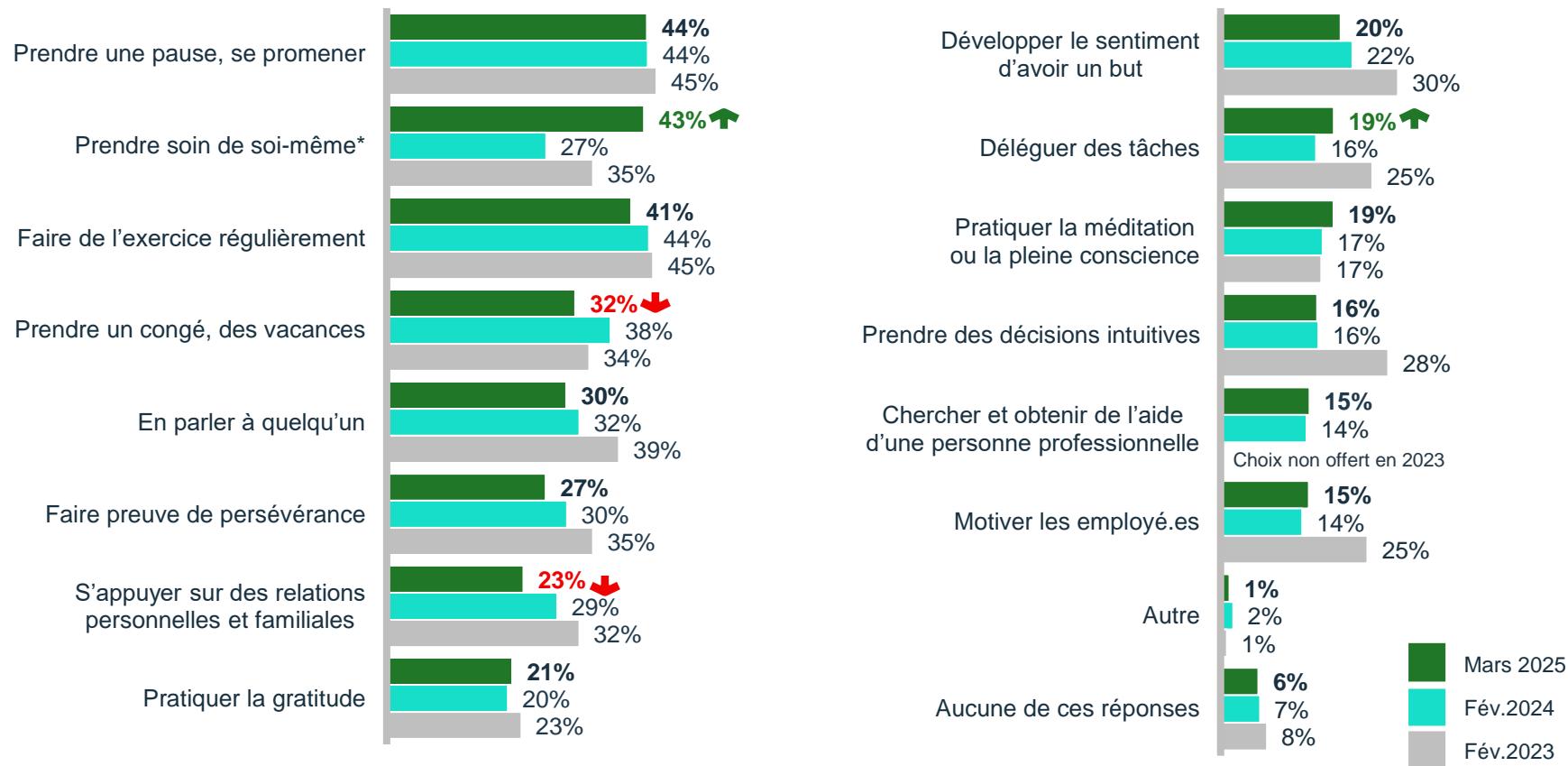


Base : Toutes les personnes sondées (n=1,510). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024. Note : Certains choix ont été modifiés au cours des deux dernières années, nous recommandons de comparer les résultats avec prudence. *Veuillez prendre note que ce choix a été légèrement modifié en mars 2025 (de « Récession économique » à « Incertitude économique et politique »). Par conséquent, les résultats doivent être interprétés avec prudence.

Stratégies d'adaptation (problèmes de santé mentale)



S2Q5. Quelles **stratégies d'adaptation** - le cas échéant - avez-vous utilisées pour **faire face à vos problèmes de santé mentale**?

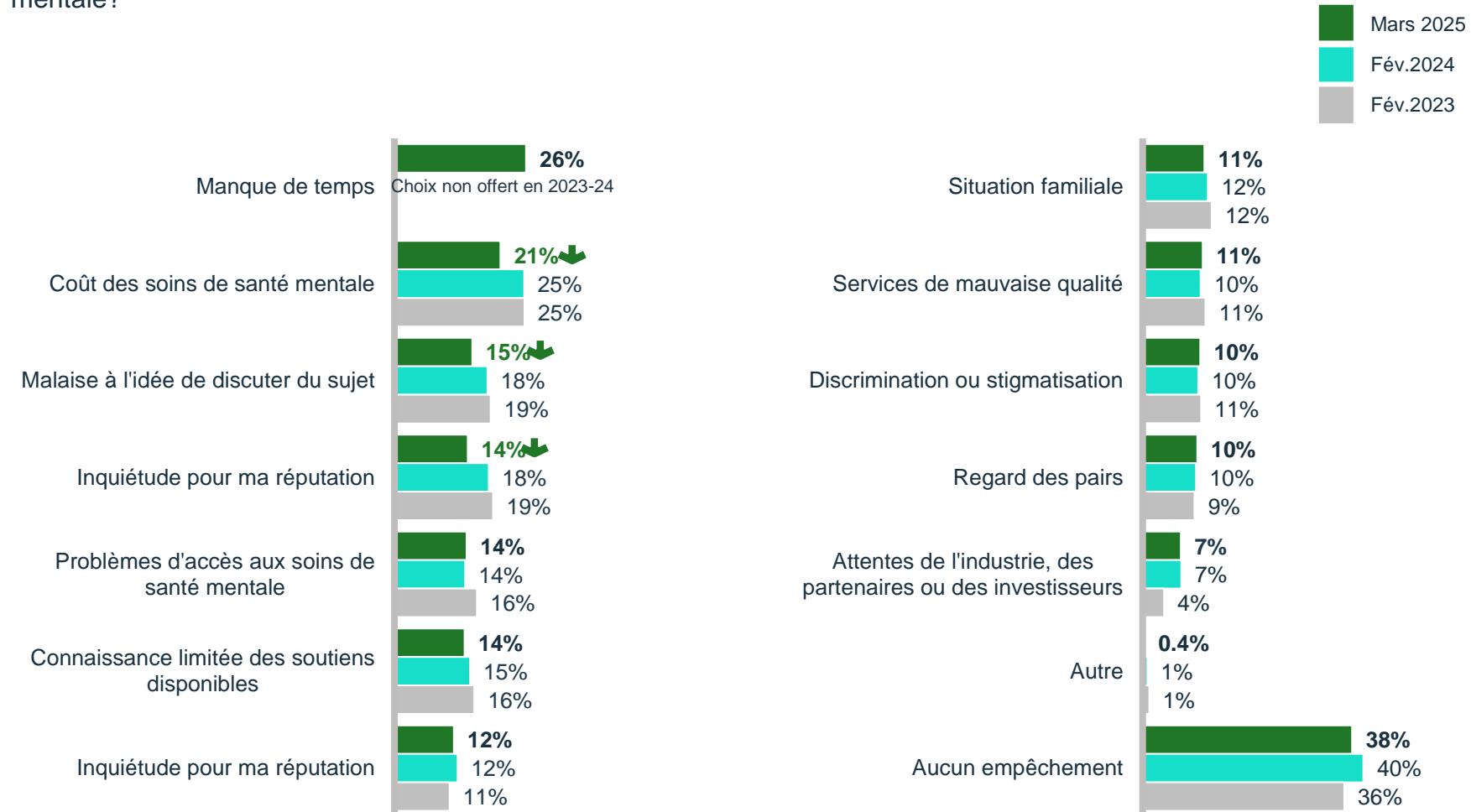


Base : Toutes les personnes sondées (n=1,510). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024. Note : Comme la question et certains choix ont été modifiés au cours des deux dernières années, nous recommandons de comparer les résultats avec prudence. *Veuillez prendre note que ce choix a été légèrement modifié en mars 2025 (de « Prendre soin de soi-même (massage, thé vert, etc.) » à « Prendre soin de soi-même »). Par conséquent, les résultats doivent être interprétés avec prudence.

Obstacles aux services de santé mentale



S2Q8. L'une des préoccupations suivantes **vous empêche-t-elle** de rechercher des services ou des soins de santé mentale?



Base : Toutes les personnes sondées (n=1,510). Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %. Les flèches indiquent les différences statistiquement significatives entre mars 2025 et février 2024. Note : Puisqu'un choix a été ajouté cette année, nous recommandons de comparer les résultats avec prudence.



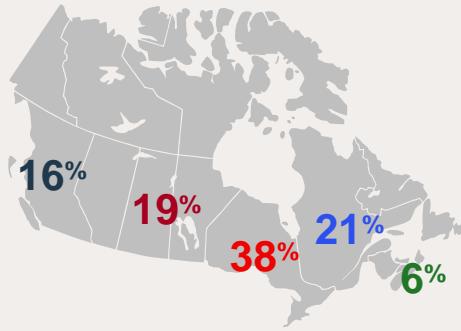
4

Profil des personnes sondées

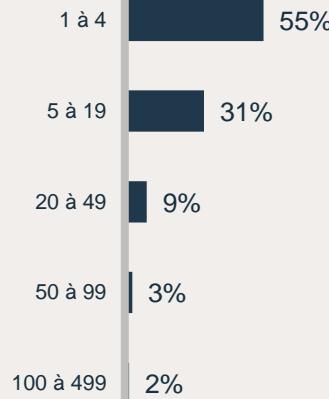
Profil des personnes sondées



Région



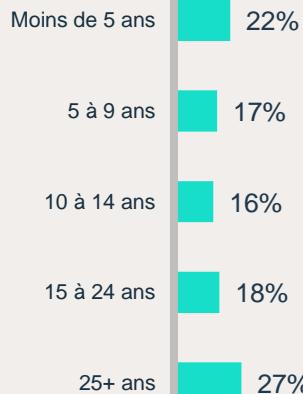
Nombre de personnes salariées



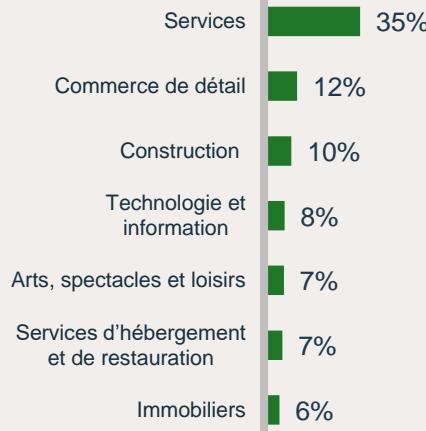
Ventes annuelles



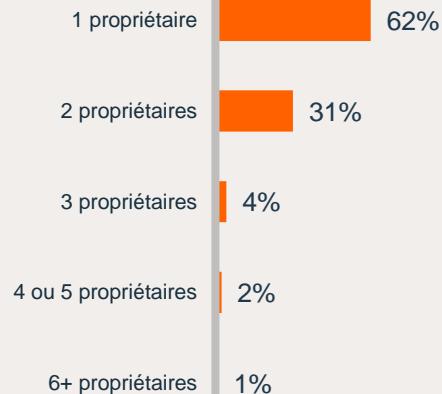
Nombre d'années en activité



Principal secteur d'activité



Nombre de propriétaires

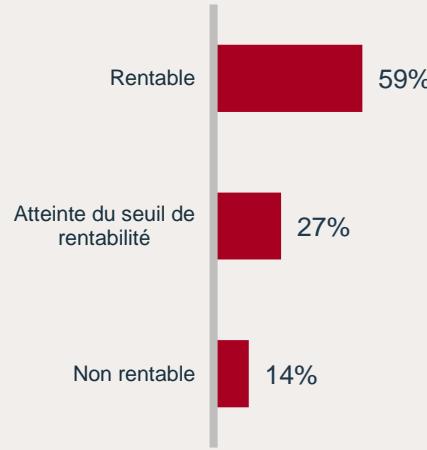


Base : Toutes les personnes sondées (n=1,487-1,510). Les personnes qui ne savaient pas ou qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. Pour les secteurs, seuls ceux mentionnés par plus de 6 % de personnes sondées sont présentés.

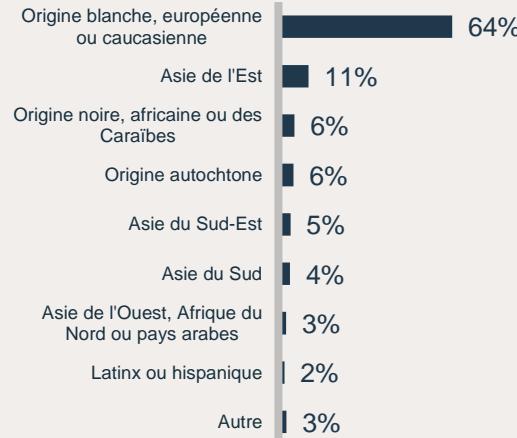
Profil des personnes sondées



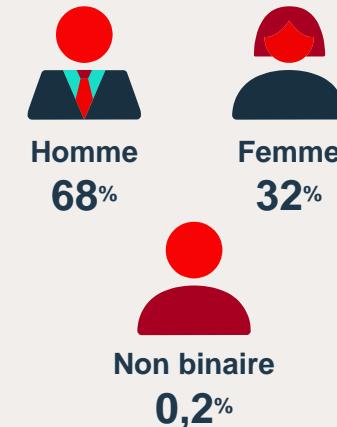
Rentabilité de l'entreprise



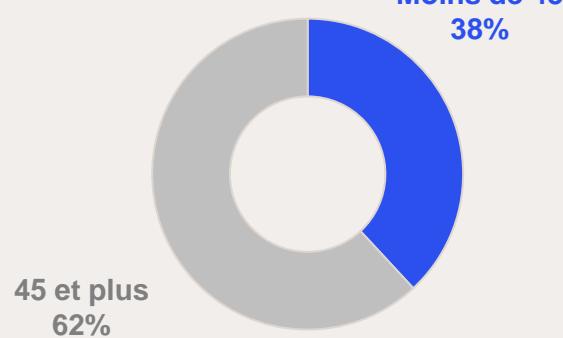
Minorités visibles*



Genre de la personne sondée



Âge des propriétaires de l'entreprise



Diversité*



Base : Toutes les personnes sondées (n=1,442-1,506). Les personnes qui ne savaient pas ou qui ont préféré ne pas répondre ont été exclues de la base de calcul. *Les réponses multiples étant autorisées, le total peut ne pas être égal à 100 %.

Merci.

Équipe Recherche et intelligence de
marché de BDC



BDC



BDC_ca



BDC



BDC_ca

