

Indice de santé mentale TELUS.

France | 2e trimestre 2026

TELUS Health

Table des matières

1. **L'essentiel à retenir : 2e trimestre 2026** 3

2. **Indice de santé mentale** 7
   - Risque pour la santé mentale 8
   - Scores secondaires de l'Indice de santé mentale 9
   - Anxiété 10
   - Isolement 11
   - Productivité au travail 12
   - Risque financier 13
   - Santé mentale par sexe et par âge 14
   - Santé mentale selon la situation professionnelle 14
   - Épargne d'urgence 14

3. **Indice de santé mentale par secteur d'activité** 16

4. **Zoom sur...** 17
   - Santé financière 17
     - Perception de la santé financière 17
     - Anxiété financière 22
     - Les conséquences du stress financier 24
     - Culture financière 26
     - Rémunération et régimes de retraite ou d'épargne d'entreprise 27
     - Aide aux proches et soutien financier 32
   - Perception de la confiance et de la bienveillance au travail 34
   - Consommation de substances 36

5. **Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS** 41
   - Méthodologie 41
   - Calculs 41

L’essentiel à retenir : 2e trimestre 2026.

Après deux mois d’amélioration, le score de santé mentale a reculé de près d’un point. Depuis quatre ans, l’anxiété et la productivité au travail restent les sous-scores les plus faibles.

- Avec un score de 60,7, la santé mentale des salariés a reculé de près d’un point par rapport au premier trimestre 2026
- 38 % des salariés présentent un risque élevé en matière de santé mentale, 44 % un risque modéré et 19 % un risque faible
- Tous les sous-scores de santé mentale, à l’exception du risque financier, ont reculé ou sont restés stables par rapport au trimestre précédent
- L’anxiété et la productivité au travail sont les deux sous-scores de santé mentale les plus faibles depuis plus de quatre ans
- 44 % des salariés déclarent se sentir anxieux ; 33 % se sentent isolés et 24 % se disent déprimés
- 38 % des salariés estiment que leur santé mentale nuit à leur productivité au travail
- 36 % des salariés ne disposent pas d’une épargne d’urgence suffisante pour couvrir leurs besoins essentiels
- Les managers obtiennent un score inférieur à celui des non-managers, tandis que les salariés du secteur des services affichent des scores inférieurs à ceux des ouvriers et des employés de bureau

Il existe un décalage entre les dispositifs proposés par les employeurs et la compréhension qu’en ont les salariés. Ces derniers souhaitent être mieux accompagnés pour s’y retrouver dans les régimes de retraite et d’épargne, que la plupart comprennent mal.

- 71 % des salariés cotisant à un régime de retraite ou d’épargne d’entreprise n’en comprennent pas clairement le fonctionnement
- Les salariés qui ne comprennent pas du tout le fonctionnement de leur régime de retraite ou d’épargne d’entreprise affichent un score de santé mentale inférieur de plus de 14 points à celui des salariés qui le comprennent bien
- 62 % des salariés souhaitent que leur employeur leur propose des ressources ou un accompagnement sur la retraite, les régimes de retraite ou l’épargne, qui constituent les domaines de soutien les plus demandés
- Les salariés sans épargne d’urgence sont 40 % plus susceptibles de déclarer ne pas comprendre du tout leur régime de retraite
- Les hommes sont 40 % plus susceptibles que les femmes de déclarer bien comprendre leur régime



Le coût de la vie est la première source d'anxiété financière. Toutefois, les salariés de plus de 50 ans sont 80 % plus susceptibles que les plus jeunes de citer l'épargne-retraite comme principale préoccupation.

- 48 % des salariés citent le coût de la vie comme principal facteur d'anxiété financière, devant l'épargne-retraite (14 %) et un changement important dans leur vie (11 %)
- Les conséquences du stress financier les plus fréquemment citées sont l'anxiété (28 %), les troubles du sommeil (26 %), la baisse de motivation ou d'engagement (17 %) et les tensions dans les relations personnelles (14 %)
- Les salariés de plus de 50 ans sont 80 % plus susceptibles que les moins de 40 ans de citer l'épargne-retraite comme principale préoccupation

Les données révèlent un lien direct et mesurable entre la manière dont les salariés perçoivent leur situation financière et leur santé mentale.

- 66 % des salariés disent ressentir, au moins occasionnellement, de l'inquiétude ou de l'anxiété face à leur situation financière
- 9 % des salariés se sentent constamment anxieux au sujet de l'argent ; ce groupe affiche le score de santé mentale le plus faible, inférieur de près de 42 points à celui des salariés qui ne ressentent jamais d'anxiété financière et de 21 points à la moyenne nationale
- Les salariés qui estiment ne pas être dans une situation financière favorable (21 %) affichent, à l'Indice de santé mentale, un score inférieur de 20 points à celui de leurs homologues qui jugent leur situation financière favorable et de 13 points à la moyenne nationale

Une situation financière fragile qui pèse sur la productivité, notamment chez les jeunes salariés, les managers et les parents.

- 20 % des salariés déclarent que le stress financier a nui à leur productivité au travail ; leur score à l'Indice de santé mentale est inférieur de 20 points à celui des salariés qui ne constatent aucun effet sur leur productivité, et de 13 points à la moyenne nationale
- Les salariés sans épargne d'urgence sont près de trois fois plus susceptibles de déclarer une baisse de leur productivité
- Les salariés de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de déclarer que le stress financier nuit à leur productivité
- Les parents sont deux fois plus susceptibles que les personnes sans enfant de faire ce constat ; les managers sont 70 % plus susceptibles que les non-managers de faire de même
- 4 % des salariés ont dû s'absenter du travail en raison du stress financier ; leur score de santé mentale est inférieur de près de 14 points à la moyenne nationale



Plus d’un quart des salariés apportent une aide financière ou un soutien en tant que proche aidant à des enfants adultes ou à des parents vieillissants.

- 16 % des salariés apportent une aide financière ou un soutien en tant que proche aidant à leurs enfants adultes, 12 % à leurs parents vieillissants et 3 % à d’autres membres de leur famille (hors enfants à charge de moins de 18 ans et conjoint ou partenaire)
- 21 % des salariés font état de répercussions négatives sur leur santé mentale
- 19 % font état de tensions dans leurs relations familiales
- 19 % des salariés font état de répercussions négatives sur leurs finances
- 18 % font état de répercussions négatives sur leurs relations sociales, 14 % sur leur productivité au travail et 13 % sur leur temps de travail ou leurs revenus

La confiance envers la direction est fragile, avec des effets manifestes sur la santé mentale.

- 41 % des salariés estiment que leur employeur se soucie à la fois de leur bien-être et de leur productivité ; 36 % pensent au contraire qu’il privilégie la productivité au détriment du bien-être
- L’écart de score de santé mentale atteint 13 points entre les salariés qui estiment que leur employeur se soucie de leur bien-être et ceux qui pensent qu’il privilégie la productivité au détriment du bien-être
- 36 % des salariés seraient à l’aise à l’idée de parler d’un problème de santé mentale à leur manager ; 40 % ne le seraient pas
- Les salariés qui ne seraient pas à l’aise à l’idée de parler d’un problème de santé mentale affichent un score inférieur de neuf points à celui des salariés qui le seraient

La consommation de substances affecte les performances de nombreux salariés. Pourtant, la crainte d'en parler au travail, la stigmatisation et les inquiétudes liées à la confidentialité les dissuadent de demander de l'aide.

- 26 % des salariés seraient à l'aise à l'idée de parler à leur manager d'un problème lié à la consommation de substances, tandis que les 53 % qui ne le seraient pas obtiennent à l'Indice de santé mentale un score inférieur de quatre points
- 16 % des salariés déclarent que leur consommation de substances a nui à leur capacité à respecter les délais, 14 % qu'elle les empêche de se concentrer sur leurs tâches, 12 % qu'elle affecte la qualité ou la précision de leur travail et 11 % qu'elle nuit à leur assiduité
- Chez les salariés qui font état de répercussions de leur consommation de substances sur leur travail, les scores de santé mentale vont de 46,1 à 50,8, soit au moins 10 points de moins que la moyenne nationale
- La crainte de devoir en parler au travail (23 %), la stigmatisation (19 %) et les inquiétudes liées à la confidentialité (19 %) sont les principaux freins à la recherche d'aide pour les problèmes de consommation de substances

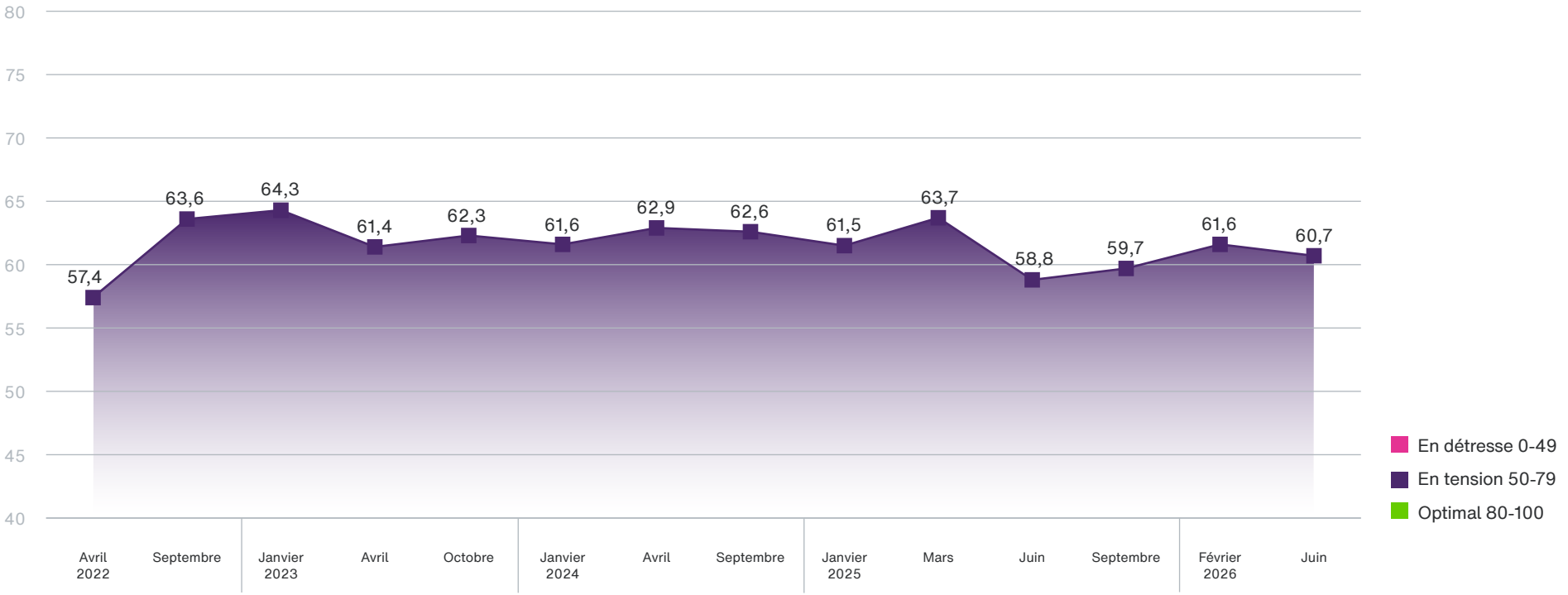


Indice de santé mentale.

ISM : mois actuel Juin 2026	Février 2026
60,7	61,6

Au deuxième trimestre 2026, l'Indice global de santé mentale (ISM) s'établit à 60,7.

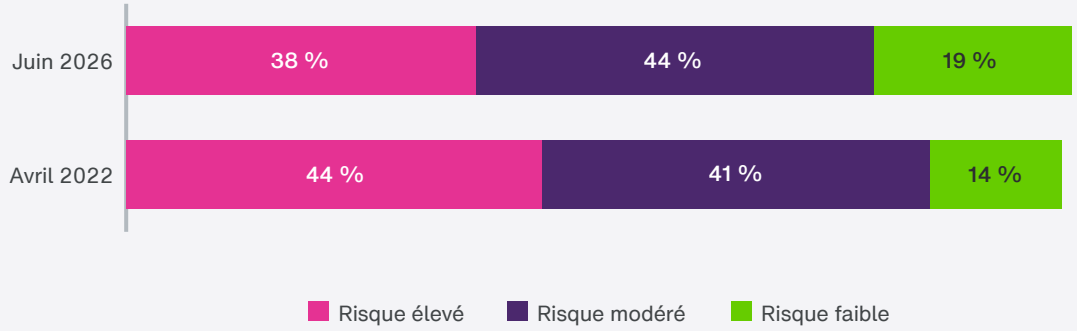
Après un recul de cinq points en juin 2025, la santé mentale des salariés en France s'est progressivement améliorée jusqu'au premier trimestre 2026. Elle a toutefois reculé de près d'un point au cours de la période actuelle.



Risque pour la santé mentale.

Au deuxième trimestre 2026, 38 % des salariés présentent un risque élevé pour leur santé mentale, 44 % un risque modéré et 19 % un risque faible. Plus de quatre ans après le lancement de l'Indice de santé mentale, en avril 2022, la proportion de salariés appartenant au groupe à risque élevé a diminué de 6 %.





Environ 30 % des salariés du groupe à risque élevé déclarent avoir reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression, contre 7 % dans le groupe à risque modéré et 1 % dans le groupe à faible risque.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale.

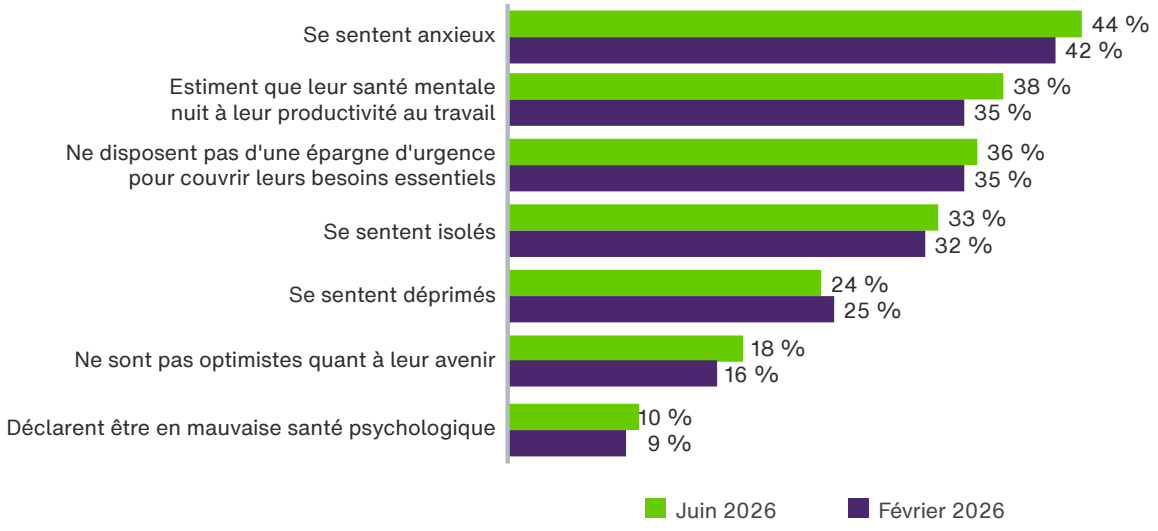
Depuis plus de quatre ans, l'anxiété (48,7) affiche systématiquement le sous-score le plus faible de l'Indice de santé mentale. Elle est suivie de la productivité au travail (56,7), de l'isolement (57,0), de l'optimisme (60,9), du risque financier (62,0) et de la dépression (62,5). La santé psychologique globale (73,5) reste l'indicateur le plus favorable au deuxième trimestre 2026.

- Depuis 14 périodes consécutives, l'anxiété et la productivité au travail sont les sous-scores de santé mentale les plus faibles
- Tous les sous-scores de santé mentale, à l'exception du risque financier, ont reculé ou sont restés stables par rapport au trimestre précédent

Plus de deux salariés sur cinq (44 %) se sentent anxieux. Par ailleurs, 38 % estiment que leur santé mentale nuit à leur productivité au travail, 36 % ne disposent pas d'une épargne d'urgence suffisante pour couvrir leurs besoins essentiels, 33 % se sentent isolés, 24 % se sentent déprimés, 18 % se montrent pessimistes quant à leur avenir et 10 % déclarent être en mauvaise santé psychologique.

Scores secondaires de l'Indice de santé mentale	Juin 2026	Février 2026
Anxiété	48,7	49,7
Productivité au travail	56,7	58,1
Isolement	57,0	58,8
Optimisme	60,9	62,5
Risque financier	62,0	61,8
Dépression	62,5	62,5
Santé psychologique	73,5	74,3

Pourcentage à risque par sous-score de l'ISM



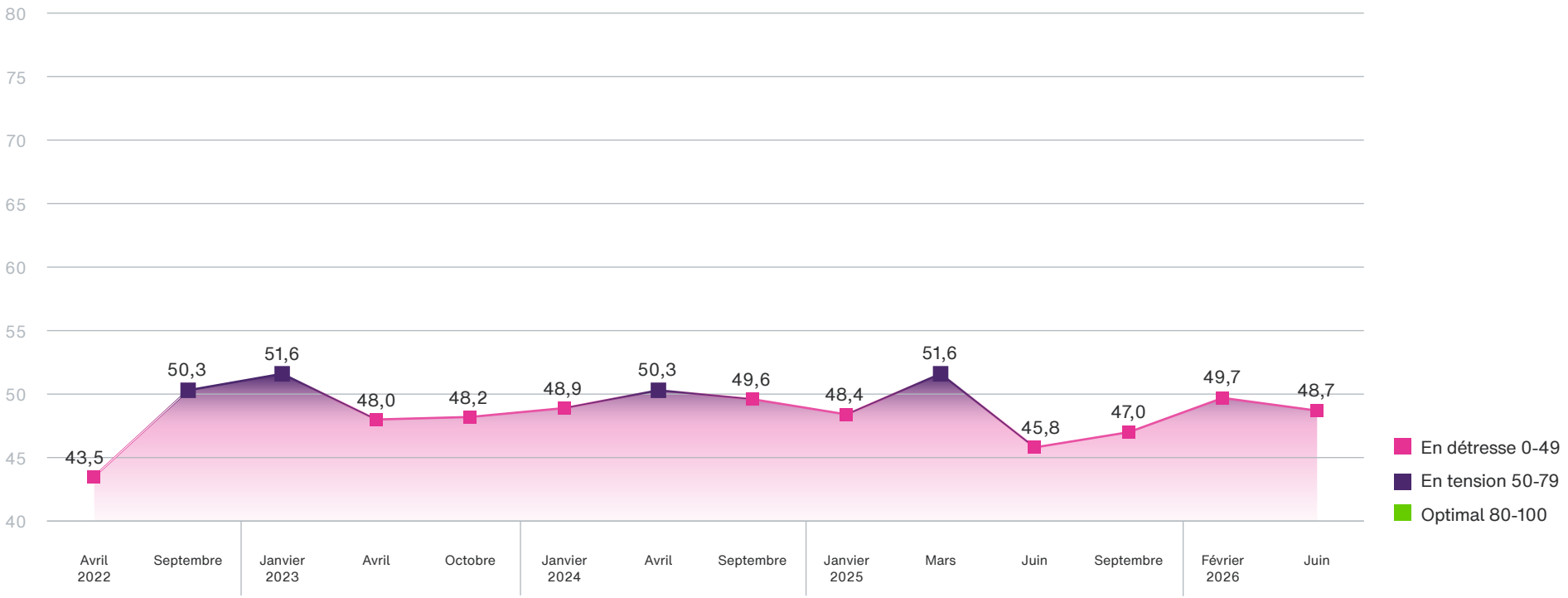
Anxiété

Au deuxième trimestre 2026, 44 % des salariés déclarent se sentir souvent anxieux et nerveux.

Après avoir atteint son plus bas niveau depuis quatre ans en juin 2025, le score de l'anxiété s'est redressé jusqu'au premier trimestre 2026. Au deuxième trimestre 2026, le sous-score de l'anxiété a reculé d'un point. Il reste le plus faible de tous les sous-scores de santé mentale depuis plus de quatre ans, plus de deux salariés sur cinq déclarant ressentir des symptômes d'anxiété.

Score secondaire
Juin 2026

48,7



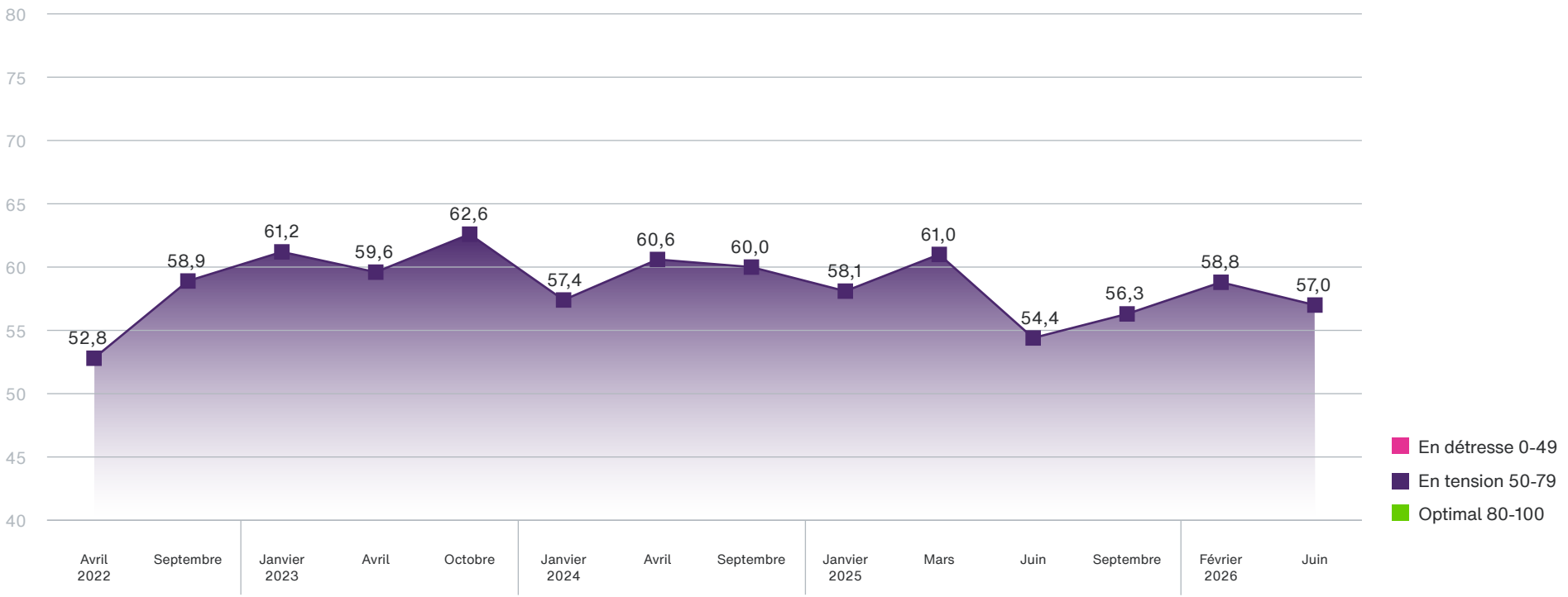
Isolement

Au deuxième trimestre 2026, 33 % des salariés déclarent se sentir souvent seuls.

Après un net recul en janvier 2024, le sous-score de l'isolement s'est stabilisé jusqu'en mars 2025. À la suite d'une baisse de près de six points en juin 2025, il s'est amélioré jusqu'au premier trimestre 2026. Le recul de près de deux points observé au deuxième trimestre 2026 efface les progrès des deux périodes précédentes.

Score secondaire
Juin 2026

57,0



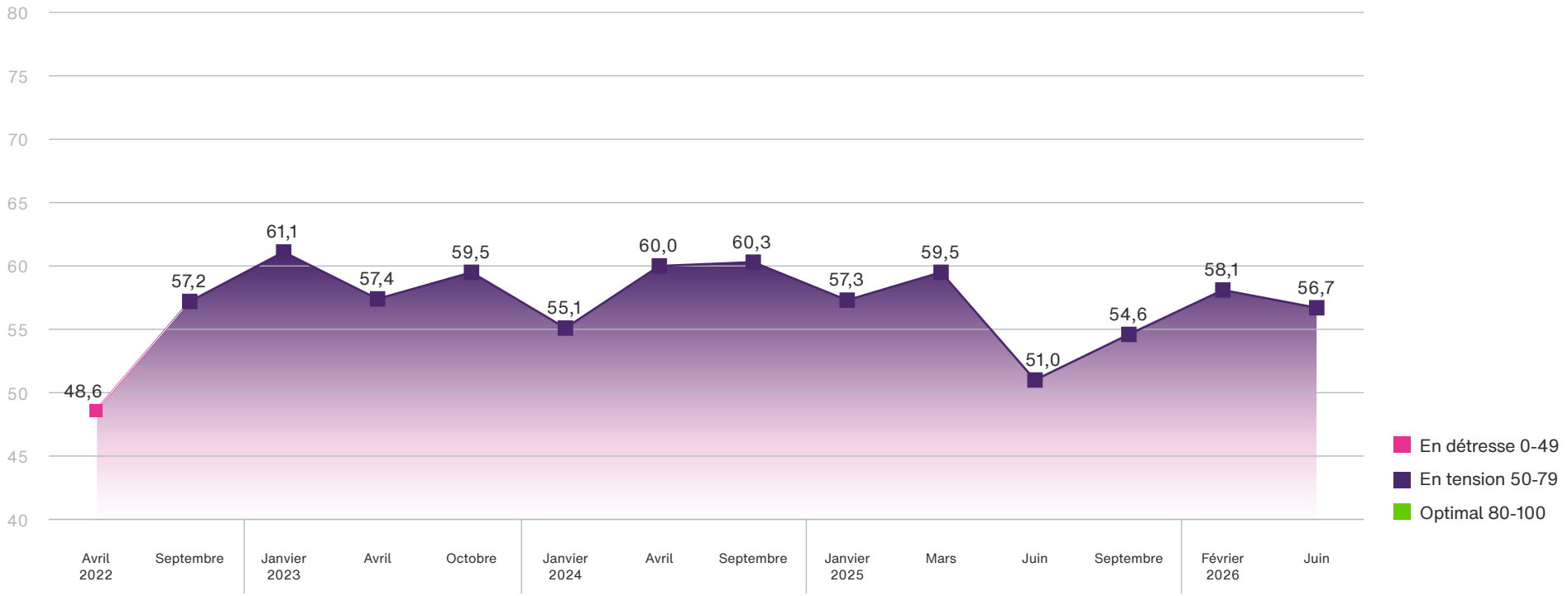
TELUS Health

Productivité au travail

Au deuxième trimestre 2026, 38 % des salariés estiment que leur santé mentale nuit à leur productivité et à leur capacité à atteindre leurs objectifs professionnels.

Score secondaire
Juin 2026
56,7

L'incidence de la santé mentale sur la productivité au travail s'est améliorée entre avril 2022 et janvier 2023, puis est restée relativement stable jusqu'en mars 2025. Le sous-score de la productivité au travail a fortement reculé en juin 2025 avant de se redresser jusqu'au premier trimestre 2026, puis de perdre 1,5 point au deuxième trimestre 2026. Depuis plus de quatre ans, la productivité au travail reste le deuxième sous-score de santé mentale le plus faible.



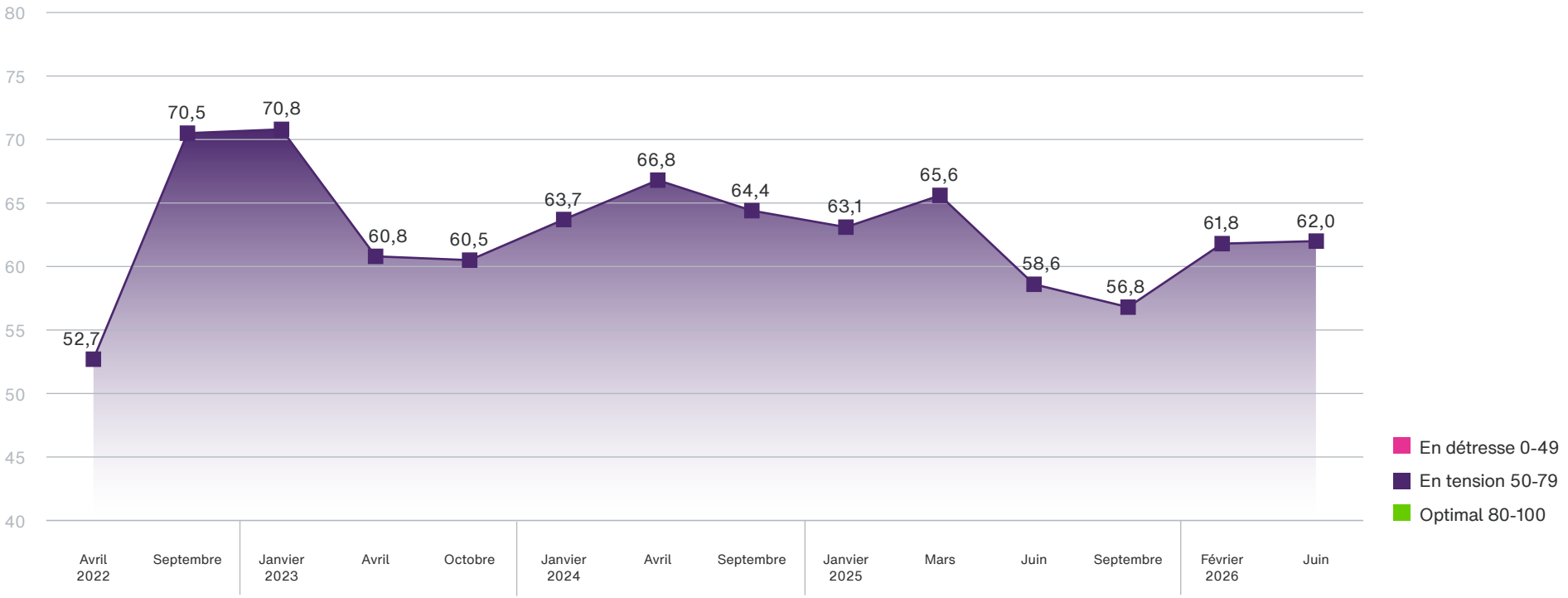
Risque financier

Au deuxième trimestre 2026, 36 % des salariés ne disposent pas d'une épargne d'urgence suffisante pour couvrir leurs besoins essentiels.

Score secondaire
Juin 2026

62,0

Le sous-score du risque financier s'est amélioré entre avril 2022 et janvier 2023. En avril 2023, il a reculé de 10 points avant de se redresser progressivement et de se stabiliser jusqu'en mars 2025. Après une baisse marquée de neuf points entre mars et septembre 2025, il a regagné cinq points au premier trimestre 2026. L'amélioration se poursuit légèrement au deuxième trimestre 2026, mais près de deux salariés sur cinq restent exposés à un risque en raison d'une épargne d'urgence insuffisante.



Santé mentale par sexe et par âge.

- Depuis le lancement de l'ISM, les femmes affichent des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. Au deuxième trimestre 2026, leur score s'établit à 57,3, contre 64,0 pour les hommes
- Depuis avril 2022, les scores de santé mentale augmentent avec l'âge
- Depuis le lancement de l'ISM en avril 2022, des écarts de score de santé mentale sont observés entre les salariés ayant ou non des enfants mineurs. Plus de quatre ans après, cette tendance se confirme : les salariés ayant au moins un enfant affichent un score inférieur (58,8) à celui des personnes sans enfant (62,4)

Santé mentale selon la situation professionnelle.

- Au total, 3 % des répondants sont sans emploi[1] et 4 % ont vu leur temps de travail ou leur rémunération diminuer
- Les salariés dont le temps de travail a diminué par rapport au mois précédent affichent le score de santé mentale le plus faible (41,9). Ils sont suivis par ceux dont la rémunération a baissé (48,8), les personnes actuellement sans emploi (49,8) et les salariés n'ayant connu aucun changement de rémunération ou d'horaires (61,6)
- Les salariés du secteur des services (59,8) affichent un score de santé mentale inférieur à celui des ouvriers (60,3) et des employés de bureau (61,6)
- Les managers affichent un score de santé mentale inférieur (60,5) à celui des non-managers (60,9)
- Les salariés travaillant dans des entreprises de plus de 10 000 salariés affichent le score de santé mentale le plus élevé (64,0)
- Les travailleurs indépendants et entrepreneurs individuels affichent le score de santé mentale le plus faible (56,4)



Épargne d'urgence

- Les salariés sans épargne d'urgence continuent d'afficher un score de santé mentale inférieur (52,0) à celui de l'ensemble des répondants (60,7). Le score des salariés disposant d'une épargne d'urgence atteint 65,6

1 Les répondants qui avaient un emploi au cours des six derniers mois sont inclus dans l'enquête.

Situation professionnelle	Juin 2026	Févr. 2026
En emploi (aucun changement d'horaires/de salaire)	61,6	62,3
En emploi (moins d'heures que le mois précédent)	41,9	49,9
En emploi (salaire réduit par rapport au mois précédent)	48,8	45,7
Actuellement sans emploi	49,8	55,3

Groupe d'âge	Juin 2026	Févr. 2026
De 20 à 29 ans	59,3	56,7
De 30 à 39 ans	56,1	57,9
De 40 à 49 ans	57,6	60,4
De 50 à 59 ans	62,6	62,6
De 60 à 69 ans	67,1	68,2

Nombre d'enfants	Juin 2026	Févr. 2026
Aucun enfant dans le foyer	62,4	63,1
1 enfant	60,0	60,3
2 enfants	58,4	59,7
3 enfants ou plus	52,5	59,6

Sexe	Juin 2026	Févr. 2026
Hommes	64.0	64,5
Femmes	57,3	58,7

Revenu annuel du ménage	Juin 2026	Févr. 2026
Moins de 10 000 €	48,8	53,1
10 000 € à moins de 20 000 €	51,1	52,8
20 000 € à moins de 30 000 €	58,5	58.0
30 000 € à moins de 50 000 €	61,3	62,8
50 000 € à moins de 70 000 €	63,9	64,3
70 000 € à moins de 100 000 €	64.0	66,3
100 000 € et plus	71,1	69,0

Taille de l'entreprise	Juin 2026	Févr. 2026
Travailleur indépendant/ entrepreneur individuel	56,4	63,1
2-50 salariés	59,4	63,1
51-100 salariés	61,6	59,9
101-500 salariés	62,5	61,8
501-1 000 salariés	59,2	61,2
1 001-5 000 salariés	60,2	59,8
5 001-10 000 salariés	59,7	62,9
Plus de 10 000 salariés	64,0	61,7

Statut managérial	Juin 2026	Févr. 2026
Manager	60,5	62,6
Non-manager	60,9	61,0

Environnement de travail	Juin 2026	Févr. 2026
Travail manuel	60,3	59,8
Bureau	61,6	62,3
Services	59,8	61,6

Les chiffres surlignés en magenta sont les plus bas/pires scores du groupe.
Les chiffres surlignés en vert sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.

Indice de santé mentale par secteur d'activité.

Les salariés du secteur de l'hébergement et de la restauration affichent le score de santé mentale le plus faible (55,0). Ils sont suivis par ceux des secteurs de l'emploi à domicile (56,9) et des médias et télécommunications (56,9).

Les salariés des secteurs de l'industrie (66,5), des technologies (63,5) et des transports et de l'entreposage (63,3) affichent les scores de santé mentale les plus élevés au deuxième trimestre 2026.



Secteur d'activité	Juin 2026	Février 2026	Variation
Activités spécialisées, scientifiques et techniques	57,3	54,8	2,5
Commerce de gros et de détail	59,7	57,7	2.0
Administration publique et défense	61,7	60,9	0,8
Industrie	66,5	65,7	0,8
Énergie et services énergétiques	57,7	57,2	0,5
Activités financières et d'assurance	61,6	61,4	0,2
Autres activités de services	58,7	58,9	-0,2
Éducation	62,8	63,3	-0,5
Transports et entreposage	63,3	64.0	-0,7
Services administratifs et de support	62,7	64,1	-1,4
Technologies	63,5	64,9	-1,4
Activités immobilières	63,2	64,9	-1,7
Santé humaine et travail social	59,2	62,7	-3,5
BTP	59,4	63,3	-3,9
Médias et télécommunications	56,9	61,3	-4,4
Emploi à domicile	56,9	61,9	-5.0
Arts, divertissement et loisirs	58.0	64.0	-6.0
Hébergement et restauration	55.0	61,3	-6,3

Zoom sur...

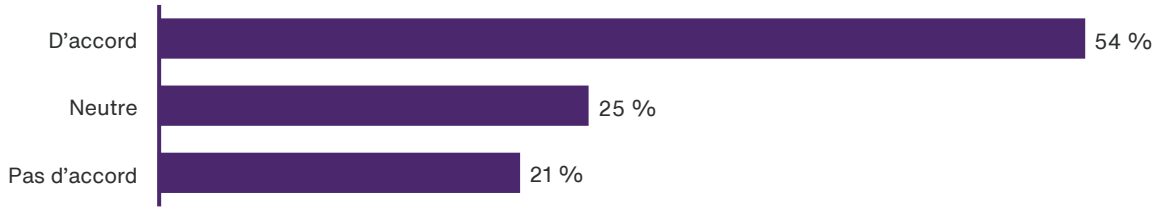
Santé financière

Perception de la santé financière.

Plus de la moitié des salariés jugent leur situation financière favorable, mais plus d'un sur cinq demeure financièrement vulnérable.

- 54 % des salariés jugent leur situation financière favorable ; leur score de santé mentale (67,2) dépasse de près de sept points la moyenne nationale (60,7)
- 21 % des salariés jugent leur situation financière défavorable. Leur score, le plus faible (47,5), est inférieur de près de 20 points à celui des salariés qui la jugent favorable (67,2) et de plus de 13 points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés sans épargne d'urgence sont plus de deux fois plus susceptibles que ceux qui en disposent de juger leur situation financière défavorable
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont plus de deux fois plus susceptibles que ceux dépassant ce seuil de juger leur situation financière défavorable

J'estime être dans une situation financière favorable



Score de l'ISM selon la réponse à « J'estime être dans une situation financière favorable »

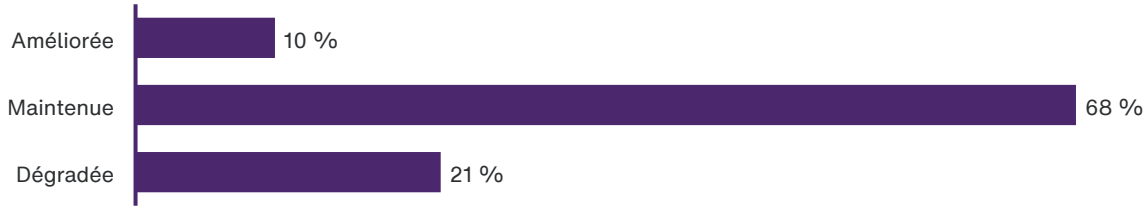




Un peu plus de deux salariés sur trois estiment que leur situation financière est restée stable au cours des trois derniers mois ; plus d'un sur cinq considère qu'elle s'est dégradée.

- 68 % des salariés déclarent que leur situation financière n'a pas évolué au cours des trois derniers mois ; leur score de santé mentale (63,7) est supérieur de trois points à la moyenne nationale (60,7)
- Un salarié sur dix (10 %) déclare que sa situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois ; ce groupe affiche un score de santé mentale (62,8) supérieur de deux points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont 50 % plus susceptibles que ceux dont le revenu dépasse 50 000 € de déclarer une dégradation de leur situation financière au cours des trois derniers mois

Au cours des trois derniers mois, ma situation financière s'est...



- Les 22 % de salariés qui déclarent que leur situation financière s'est dégradée au cours des trois derniers mois affichent le score de santé mentale le plus faible (50,2). Celui-ci est inférieur de près de 13 points au score des salariés faisant état d'une amélioration (62,8) et de près de 11 points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de déclarer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois
- Les managers sont 50 % plus susceptibles que les non-managers de déclarer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois
- Les parents sont 40 % plus susceptibles que les personnes sans enfant de déclarer que leur situation financière s'est améliorée au cours des trois derniers mois

Score de l'ISM selon la réponse à « Au cours des trois derniers mois, ma situation financière s'est… »



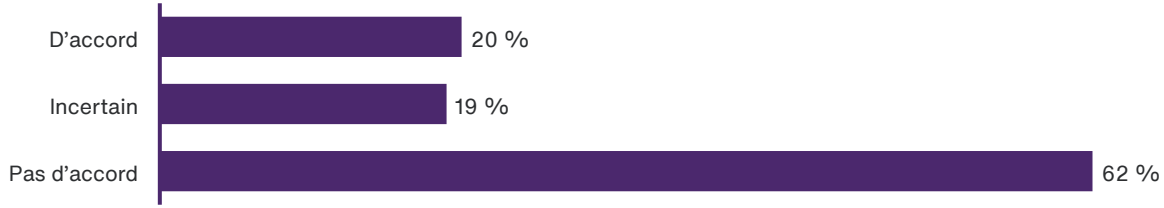




Une situation financière fragile pèse sur la productivité, notamment chez les jeunes salariés, les managers et les parents.

- 62 % des salariés déclarent que leur situation financière personnelle n'a pas nui à leur productivité au travail ; leur score de santé mentale (68,2) est supérieur de près de huit points à la moyenne nationale (60,7)
- Les 20 % de salariés qui déclarent que leur situation financière personnelle a nui à leur productivité au travail au cours des trois derniers mois affichent le score de santé mentale le plus faible (47,8). Celui-ci est inférieur de plus de 20 points au score des salariés qui ne constatent aucun effet sur leur productivité (68,2) et de 13 points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés de moins de 40 ans sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de déclarer que leur situation financière a nui à leur productivité au travail au cours des trois derniers mois

Au cours des trois derniers mois, ma situation financière personnelle a nui à ma productivité au travail



- Les salariés sans épargne d'urgence sont près de trois fois plus susceptibles que ceux qui en disposent de déclarer que leur situation financière a nui à leur productivité au travail au cours des trois derniers mois
- Les parents sont près de deux fois plus susceptibles que les personnes sans enfant de déclarer que leur situation financière a nui à leur productivité au travail au cours des trois derniers mois
- Les managers sont 70 % plus susceptibles que les non-managers de déclarer que leur situation financière a nui à leur productivité au travail au cours des trois derniers mois

Score de l'ISM selon la réponse à « Au cours des trois derniers mois, ma situation financière personnelle a nui à ma productivité au travail »

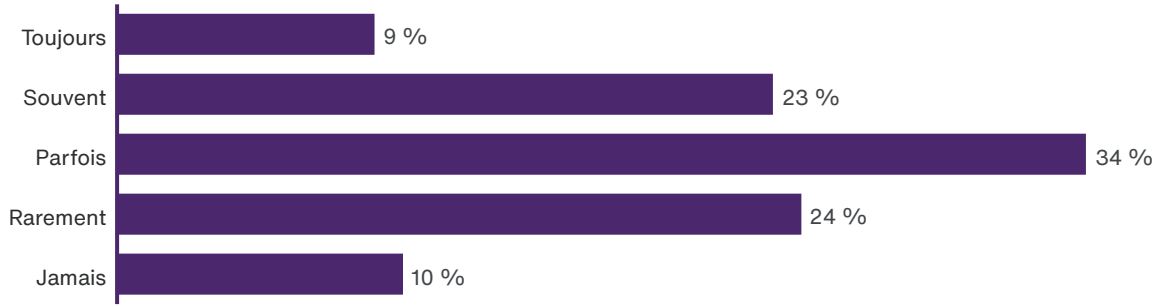


Anxiété financière

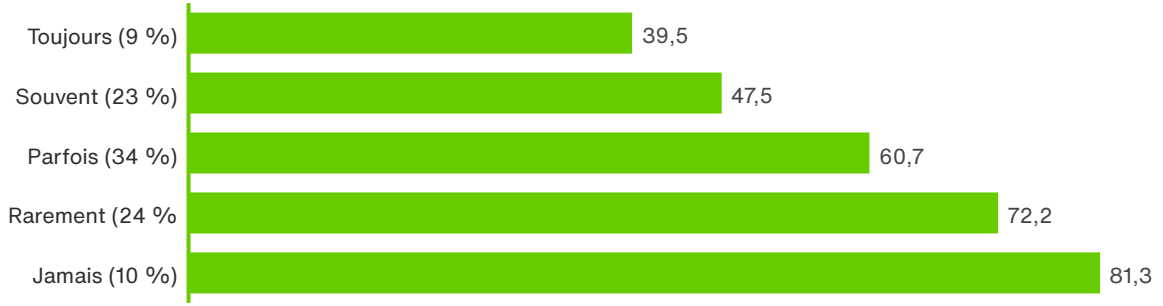
Deux salariés sur trois ressentent de l'inquiétude ou de l'anxiété face à leur situation financière ; ce sentiment est plus souvent constant ou fréquent chez les jeunes salariés et les parents.

- Près d'un salarié sur trois (32 %) se sent toujours ou souvent inquiet ou anxieux face à sa situation financière. Ce groupe affiche les scores de santé mentale les plus faibles (39,5 et 47,5, respectivement), inférieurs de près de 25 points à ceux des salariés qui se sentent rarement ou jamais inquiets (72,2 et 81,3, respectivement) et d'au moins 13 points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés de moins de 40 ans sont 60 % plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de se sentir toujours ou souvent inquiets ou anxieux face à leur situation financière
- Les parents sont 40 % plus susceptibles que les personnes sans enfant de se sentir toujours ou souvent inquiets ou anxieux face à leur situation financière
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont 80 % plus susceptibles que ceux dont le revenu dépasse 50 000 € de se sentir toujours ou souvent inquiets ou anxieux face à leur situation financière
- 34 % des salariés se sentent rarement ou jamais inquiets ou anxieux face à leur situation financière ; leurs scores de santé mentale (72,2 et 81,3, respectivement) sont supérieurs de près de 12 points à la moyenne nationale (60,7)

À quelle fréquence vous sentez-vous inquiet ou anxieux face à votre situation financière ?



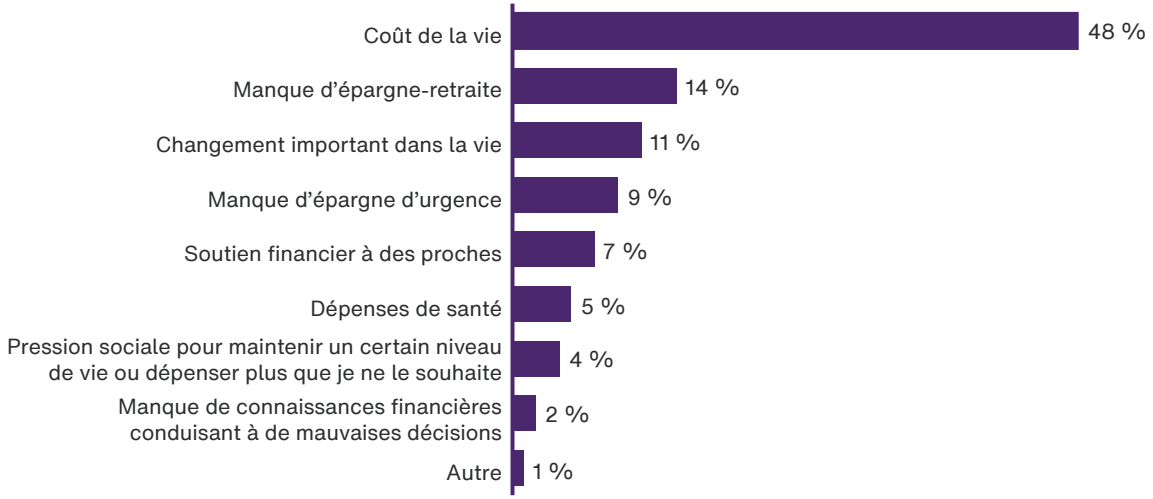
Score de l'ISM selon la réponse à « À quelle fréquence vous sentez-vous inquiet ou anxieux face à votre situation financière ? »



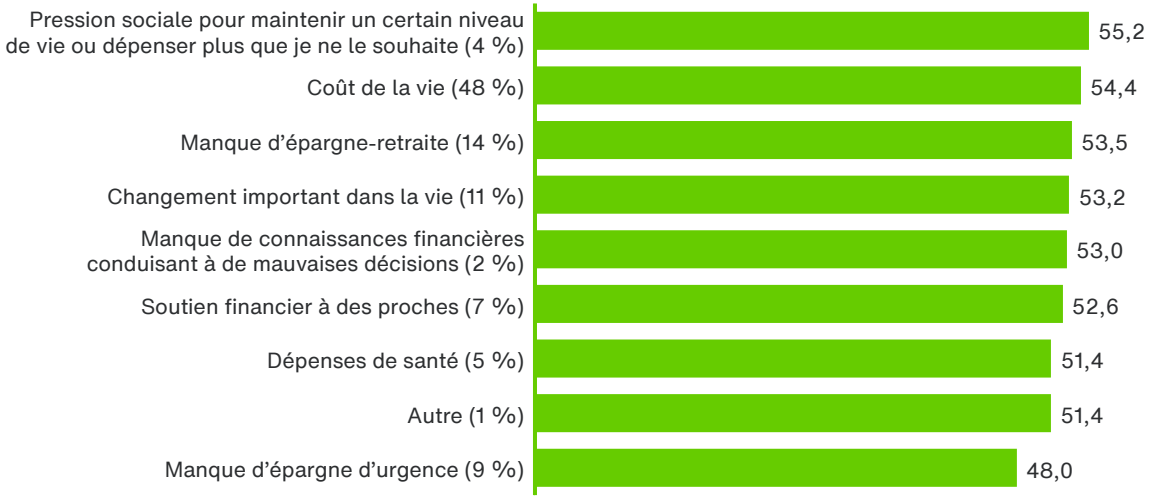
Près de la moitié des salariés citent le coût de la vie comme principale source d'anxiété financière.

- 48 % des salariés citent le coût de la vie comme principal facteur d'anxiété financière, 14 % le manque d'épargne-retraite et 11 % un changement important dans leur vie
- Le score de santé mentale des 48 % de salariés qui citent le coût de la vie comme principale source d'anxiété financière (54,4) est inférieur de plus de six points à la moyenne nationale (60,7)
- Les 9 % de salariés qui citent le manque d'épargne d'urgence comme principale source d'anxiété financière affichent le score de santé mentale le plus faible (48,0), inférieur de près de 13 points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés de plus de 50 ans sont 80 % plus susceptibles que les moins de 40 ans de citer le manque d'épargne-retraite comme principale source d'anxiété financière

Quel est le principal facteur de votre anxiété financière parmi les suivants ?



Score de l'ISM selon la réponse à « Quel est le principal facteur de votre anxiété financière parmi les suivants ? »

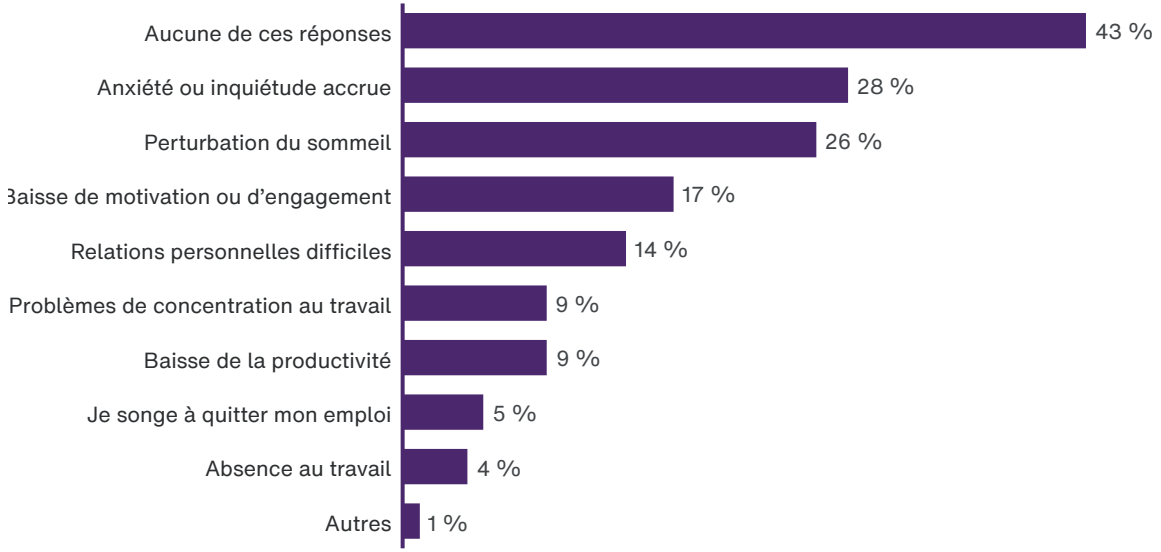


Les conséquences du stress financier.

L'anxiété, les troubles du sommeil et la baisse de motivation sont les principales conséquences du stress financier.

- Le stress financier accroît l'anxiété de 28 % des salariés. Il entraîne aussi des troubles du sommeil (26 %), une baisse de motivation ou d'engagement (17 %), des tensions relationnelles (14 %), des difficultés de concentration (9 %) et une baisse de productivité au travail (9 %)
- Chez les salariés concernés, les scores de santé mentale s'échelonnent de 46,0 (hausse de l'anxiété) à 49,9 (troubles du sommeil), tous se situant à près de 11 points ou davantage sous la moyenne nationale (60,7)

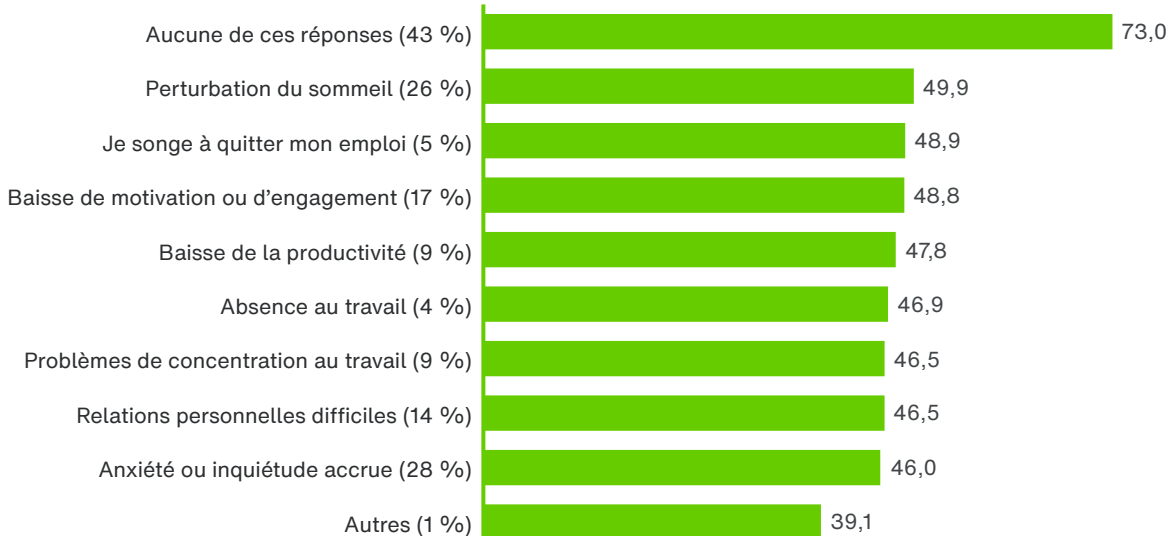
Quelles conséquences du stress financier avez-vous rencontrées, le cas échéant ?



- Les 28 % de salariés dont l'anxiété augmente affichent le deuxième score le plus faible (46,0), inférieur de 27 points à celui des salariés non touchés (73,0) et de près de 15 points à la moyenne nationale (60,7)
- 43 % des salariés ne constatent aucun effet du stress financier ; leur score (73,0) dépasse de plus de 12 points la moyenne nationale (60,7)



Score de l'ISM selon la réponse à « Quelles conséquences du stress financier avez-vous rencontrées, le cas échéant ? »

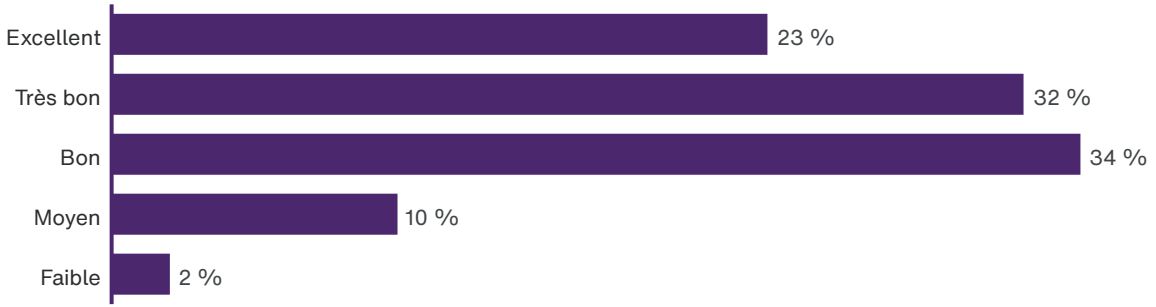


Culture financière

Plus de la moitié des salariés jugent leur culture financière très bonne ou excellente ; 12 % la considèrent moyenne ou faible.

- 55 % des salariés jugent leur culture financière très bonne ou excellente ; leurs scores de santé mentale (59,9 et 70,4, respectivement) se situent de part et d'autre de la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés disposant d'une épargne d'urgence sont 40 % plus susceptibles que ceux qui n'en ont pas de juger leur culture financière très bonne ou excellente
- Plus d'un salarié sur dix (12 %) juge sa culture financière moyenne ou faible. Ce groupe affiche les scores de santé mentale les plus bas (51,6 et 46,3, respectivement), inférieurs d'au moins huit points à ceux des salariés qui jugent leur culture financière excellente ou très bonne et d'au moins neuf points à la moyenne nationale (60,7)

Comment évaluez-vous votre niveau global de connaissances financières ?



Score de l'ISM selon la réponse à « Comment évaluez-vous votre niveau global de connaissances financières ? »

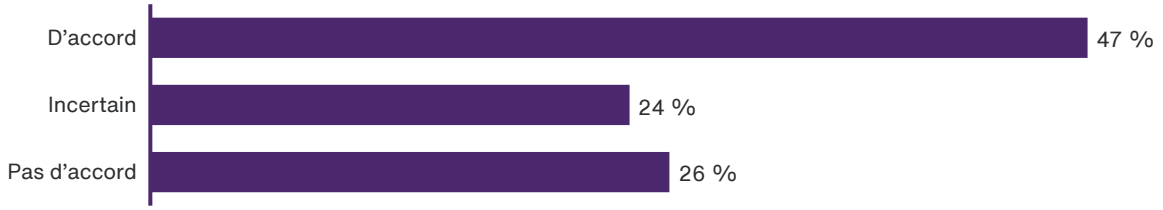


Rémunération et régimes de retraite ou d'épargne d'entreprise.

Plus d'un salarié sur quatre estime ne pas être rémunéré équitablement.

- 47 % des salariés jugent leur rémunération équitable ; leur score de santé mentale (67,0) dépasse de plus de six points la moyenne nationale (60,7)
- Les 26 % qui jugent leur rémunération inéquitable affichent le score le plus faible (53,2), inférieur de près de 14 points à celui des salariés la jugeant équitable (67,0) et de près de huit points à la moyenne nationale (60,7)
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont 70 % plus susceptibles que ceux dépassant ce seuil de juger leur rémunération inéquitable
- Les non-managers sont 70 % plus susceptibles que les managers de juger leur rémunération inéquitable

Je suis rémunéré équitablement pour mon travail



Score de l'ISM selon la réponse à « Je suis rémunéré équitablement pour mon travail »

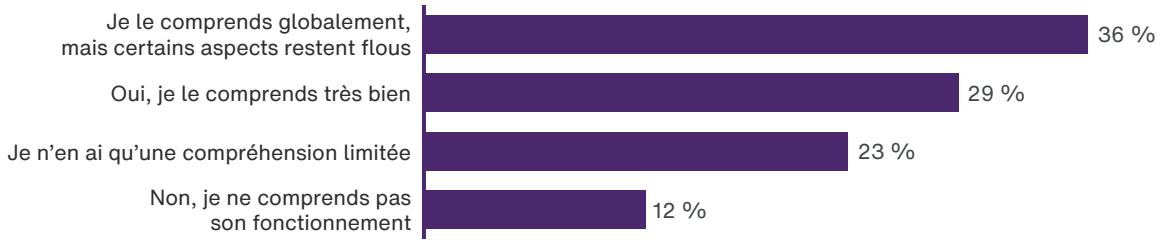




Sept salariés sur dix qui cotisent à un régime de retraite ou d'épargne d'entreprise en comprennent mal le fonctionnement.

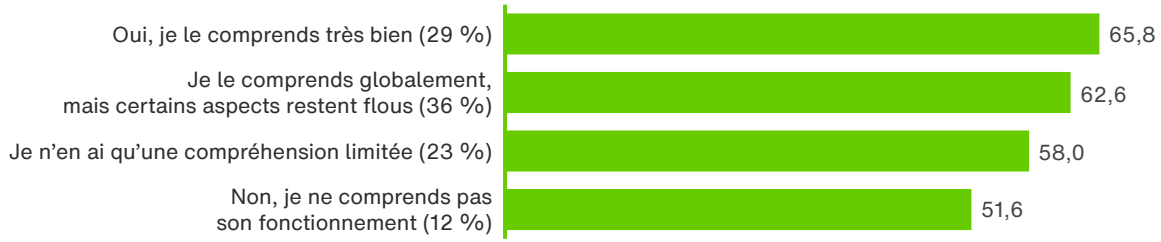
- Près de deux salariés sur cinq (36 %) comprennent globalement le fonctionnement de leur régime de retraite ou d'épargne d'entreprise, mais certains aspects restent flous. Par ailleurs, 23 % déclarent n'en avoir qu'une compréhension limitée et 12 % ne pas le comprendre du tout
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont deux fois et demie plus susceptibles que ceux dont le revenu dépasse 50 000 € de déclarer ne pas comprendre du tout le fonctionnement de ces régimes
- Les salariés sans épargne d'urgence sont 40 % plus susceptibles que ceux qui en disposent de déclarer ne pas comprendre du tout le fonctionnement de ces régimes
- Les hommes sont 40 % plus susceptibles que les femmes de déclarer très bien comprendre le fonctionnement de leur régime de retraite ou d'épargne d'entreprise

Si vous cotisez à un régime de retraite ou d'épargne d'entreprise, en comprenez-vous le fonctionnement ?



- Les 12 % de salariés qui ne comprennent pas du tout le fonctionnement de leur régime de retraite ou d'épargne d'entreprise affichent le score de santé mentale le plus faible (51,6). Celui-ci est inférieur de plus de 14 points au score des salariés qui le comprennent très bien (65,8) et de plus de neuf points à la moyenne nationale (60,7)
- 29 % des salariés cotisant à un régime de retraite ou d'épargne d'entreprise en comprennent très bien le fonctionnement ; leur score de santé mentale (65,8) est supérieur de cinq points à la moyenne nationale (60,7)

Score de l'ISM selon la réponse à « Si vous cotisez à un régime de retraite ou d'épargne d'entreprise, en comprenez-vous le fonctionnement ? »

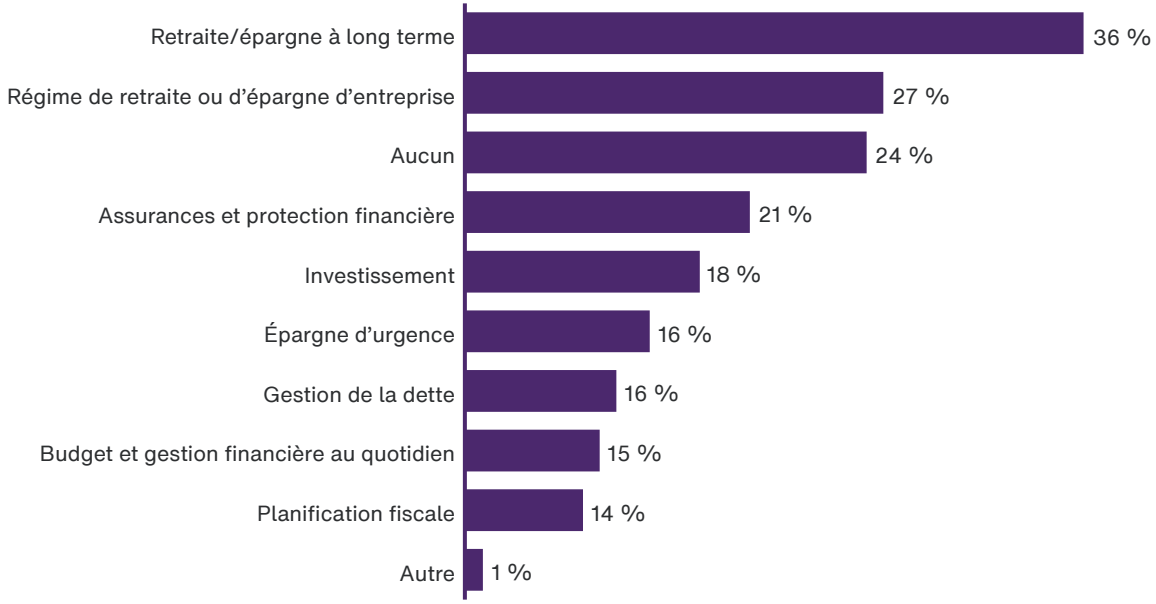


Plus de six salariés sur dix souhaitent que leur employeur leur propose des ressources, des communications ou un accompagnement sur la retraite et les régimes de retraite ou d'épargne d'entreprise.

- 37 % des salariés souhaitent que leur employeur leur propose des ressources, des communications ou un accompagnement sur l'épargne-retraite. Par ailleurs, 25 % souhaitent être accompagnés sur leur régime de retraite ou d'épargne d'entreprise, 17 % sur les assurances et la protection financière, 14 % sur l'investissement et 11 % sur l'épargne d'urgence



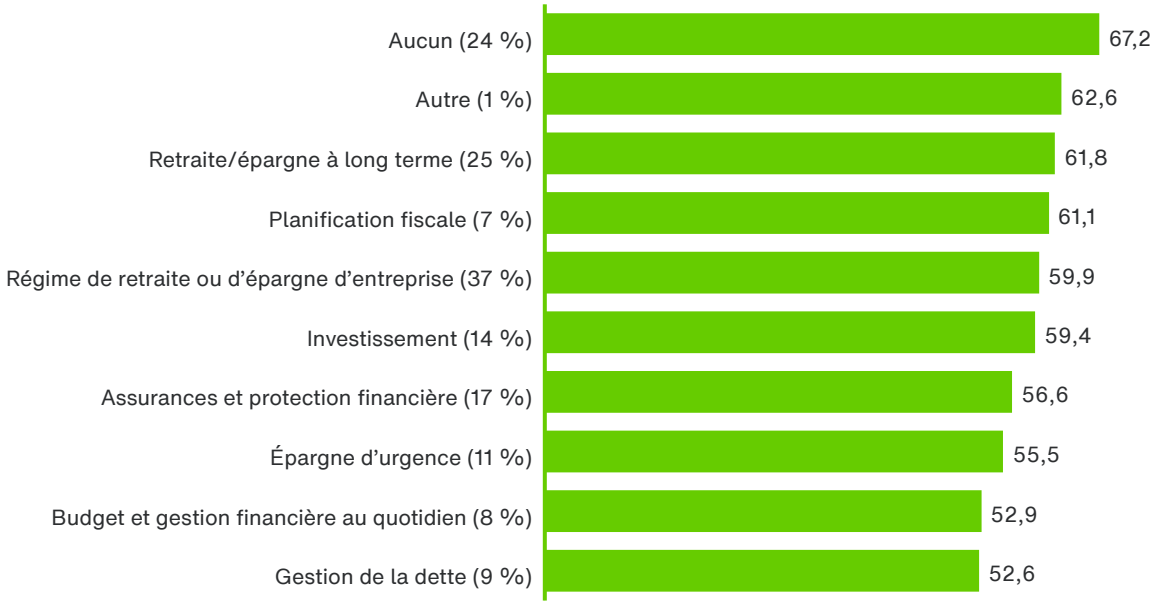
Sur quels sujets financiers souhaiteriez-vous que votre employeur propose des ressources, des communications ou un accompagnement ?



- Les 9 % de salariés qui souhaitent être accompagnés par leur employeur sur la gestion de la dette affichent le score de santé mentale le plus faible (52,6), inférieur de plus de huit points à la moyenne nationale (60,7)
- 24 % des salariés n'attendent de leur employeur ni ressources, ni communications, ni accompagnement sur les questions financières. Ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (67,2), supérieur de près de sept points à la moyenne nationale (60,7)



Score de l'ISM selon la réponse à « Sur quels sujets financiers souhaiteriez-vous que votre employeur propose des ressources, des communications ou un accompagnement ? »

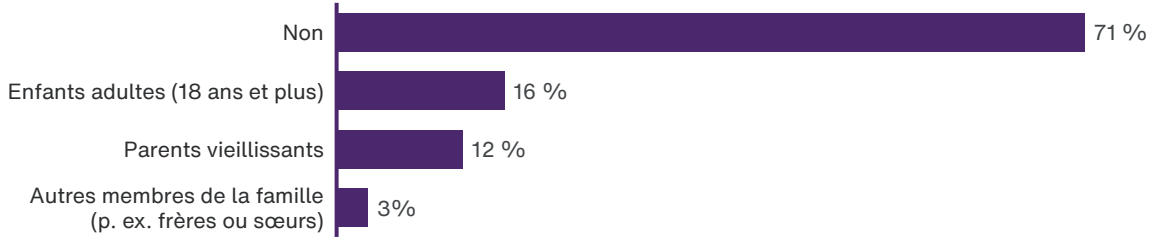


Aide aux proches et soutien financier.

Près d'un salarié sur trois aide financièrement des membres adultes de sa famille ou agit comme proche aidant.

- 16 % aident financièrement leurs enfants adultes ou agissent comme proches aidants auprès d'eux, 12 % auprès de leurs parents vieillissants et 3 % auprès d'autres membres de leur famille
- Le score de santé mentale va de 57,3 chez ceux qui aident leurs enfants adultes à 52,6 chez ceux qui soutiennent d'autres membres de leur famille, soit au moins trois points sous la moyenne nationale (60,7)
- 71 % n'apportent aucune aide financière et ne jouent aucun rôle de proche aidant auprès d'une personne à charge (hors enfants de moins de 18 ans et conjoint ou partenaire) ; leur score (62,5) dépasse de près de deux points la moyenne nationale (60,7)

En dehors des enfants de moins de 18 ans et/ou de votre conjoint ou partenaire, apportez-vous actuellement une aide financière ou un soutien en tant que proche aidant à l'une des personnes suivantes ?



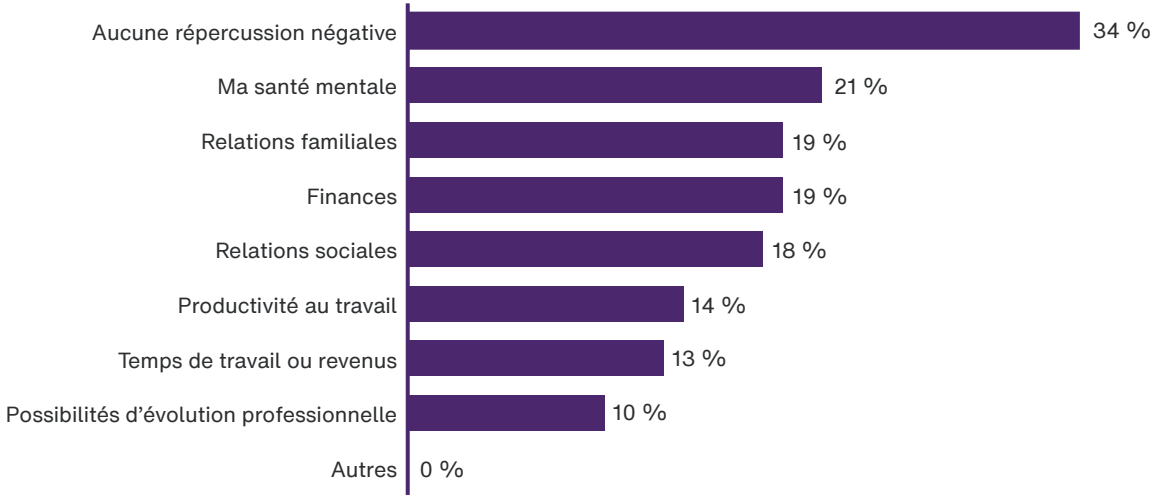
Score de l'ISM selon la réponse à « En dehors des enfants de moins de 18 ans et/ou de votre conjoint ou partenaire, apportez-vous actuellement une aide financière ou un soutien en tant que proche aidant à l'une des personnes suivantes ? »



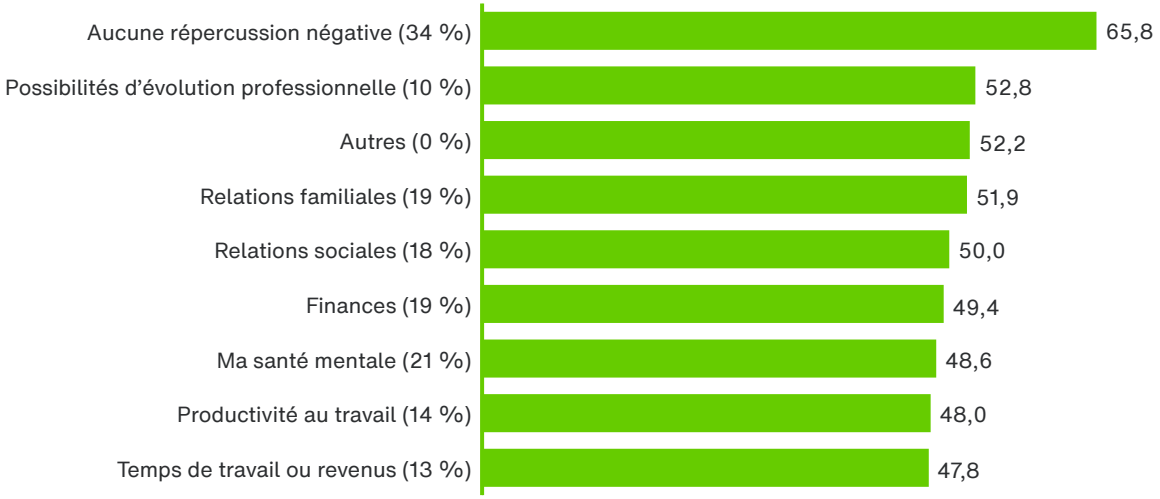
Les salariés aidant financièrement un proche ou agissant comme proches aidants citent surtout des effets négatifs sur leur santé mentale, leurs relations et leurs finances.

- Parmi eux, 21 % signalent un effet négatif sur leur santé mentale, 19 % sur leurs relations familiales, 19 % sur leurs finances et 18 % sur leurs relations sociales
- Les 13 % dont le temps de travail ou les revenus ont pâti de cette aide affichent le score le plus faible (47,8), inférieur de 18 points à celui des salariés non touchés (65,8) et de 13 points à la moyenne nationale (60,7)
- 34 % ne constatent aucun effet négatif ; leur score (65,8) dépasse de cinq points la moyenne nationale (60,7)

Cette responsabilité a-t-elle eu des répercussions sur l'un des aspects suivants ?



Score de l'ISM selon la réponse à « Cette responsabilité a-t-elle eu des répercussions sur l'un des aspects suivants ? »



Perception de la confiance et de la bienveillance au travail.

Moins de deux salariés sur cinq seraient à l'aise à l'idée de parler d'un problème de santé mentale à leur manager.

- 36 % des salariés seraient l'aise à l'idée de parler d'un problème de santé mentale à leur manager. Ce groupe affiche le score de santé mentale le plus élevé (65,3), supérieur de près de cinq points à la moyenne nationale (60,7)
- Les 40 % de salariés qui ne seraient pas à l'aise à l'idée de parler d'un problème de santé mentale à leur manager affichent le score de santé mentale le plus faible (56,1). Celui-ci est inférieur de plus de neuf points au score des salariés qui le seraient (65,3) et de près de cinq points à la moyenne nationale (60,7)



Je serais à l'aise à l'idée de parler à mon manager si je rencontrais un problème de santé mentale



Score de l'ISM selon la réponse à « Je serais à l'aise à l'idée de parler à mon manager si je rencontrais un problème de santé mentale »





Plus d'un salarié sur trois estime que son employeur ne se soucie que de sa productivité.

- 41 % des salariés estiment que leur employeur se soucie à la fois de leur bien-être et de leur productivité ; leur score de santé mentale (67,0) est supérieur de plus de six points à la moyenne nationale (60,7)
- Les 36 % de salariés qui estiment que leur employeur privilégie leur productivité au détriment de leur bien-être affichent le score de santé mentale le plus faible (53,7). Celui-ci est inférieur de plus de 13 points au score des salariés qui pensent que leur employeur se soucie à la fois de leur bien-être et de leur productivité (67,0) et de sept points à la moyenne nationale (60,7)

Je pense que mon employeur se soucie de mon bien-être, et pas seulement de ma productivité



Score de l'ISM selon la réponse à « Je pense que mon employeur se soucie de mon bien-être, et pas seulement de ma productivité »»

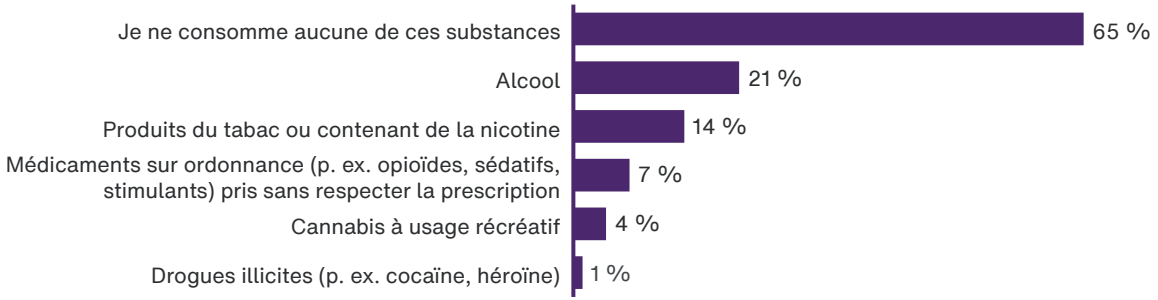


Consommation de substances.

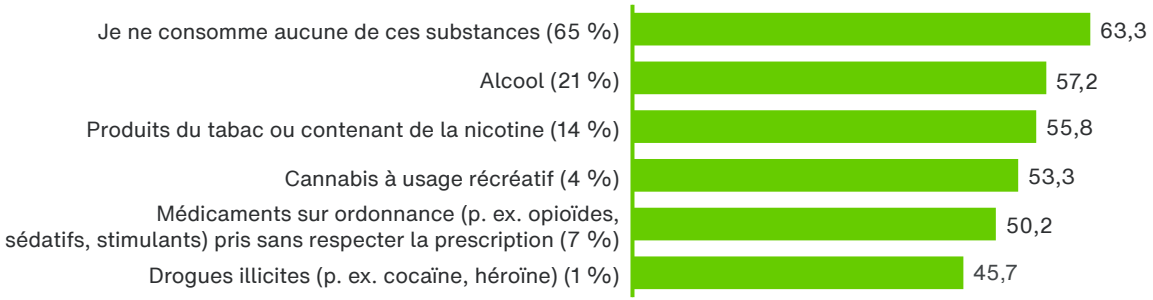
- 65 % des salariés déclarent ne consommer aucune substance ; leur score de santé mentale (63,3) est supérieur de près de trois points à la moyenne nationale (60,7)
- 21 % des salariés se disent préoccupés par leur consommation d'alcool, 14 % par leur consommation de tabac ou de nicotine et 7 % par leur consommation de médicaments sur ordonnance. Par ailleurs, 4 % déclarent avoir des difficultés à maîtriser leur consommation de cannabis à usage récréatif
- Les 1 % de salariés préoccupés par leur consommation de drogues illicites affichent le score de santé mentale le plus faible (45,7). Celui-ci est inférieur de près de 18 points au score des salariés qui ne consomment aucune substance (63,3) et de 15 points à la moyenne nationale (60,7)



Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu du mal à maîtriser votre consommation de l'une des substances suivantes, ou cette consommation vous a-t-elle préoccupé ?



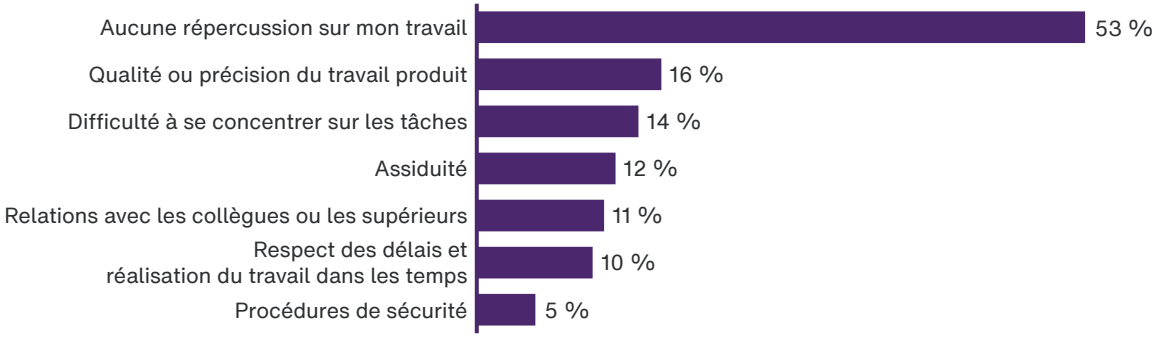
Score de l'ISM selon la réponse à « Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu du mal à maîtriser votre consommation de l'une des substances suivantes, ou cette consommation vous a-t-elle préoccupé ? »



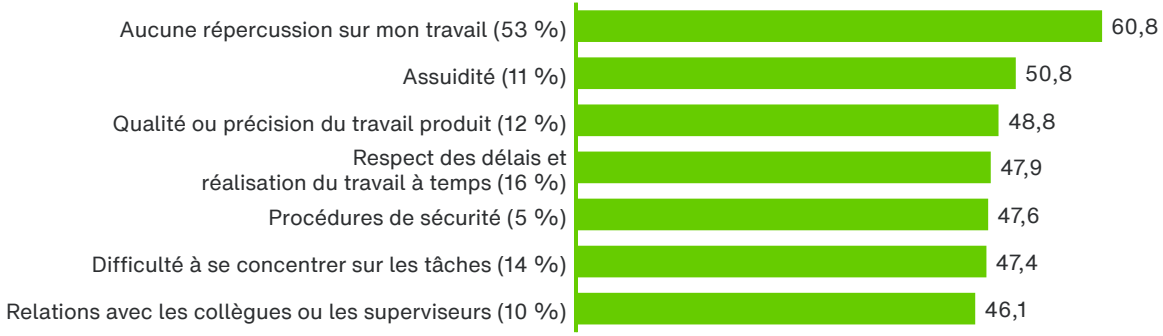
Parmi les salariés qui déclarent avoir des difficultés à maîtriser leur consommation de substances, près de la moitié font état de répercussions sur leur travail.

- 16 % des salariés déclarent que leur consommation de substances a nui à leur capacité à respecter les délais et à terminer leur travail dans les temps. Par ailleurs, 14 % font état de difficultés à se concentrer sur leurs tâches, 12 % d'une baisse de la qualité ou de la précision de leur travail, 11 % d'une incidence sur leur assiduité et 10 % de répercussions sur leurs relations avec leurs collègues ou leurs supérieurs
- Chez les salariés qui font état de répercussions de leur consommation de substances sur leur travail, les scores de santé mentale vont de 50,8 pour l'assiduité à 46,1 pour les relations avec les collègues, soit au moins 10 points de moins que la moyenne nationale (60,7)
- Un peu plus de la moitié des salariés (53 %) ne constatent aucune répercussion de leur consommation de substances sur leur travail ; leur score de santé mentale (60,8) est proche de la moyenne nationale (60,7).

En pensant à votre consommation d'une substance que vous avez eu du mal à maîtriser, dans quelle mesure a-t-elle affecté votre travail ?



Score de l'ISM selon la réponse à « En pensant à votre consommation d'une substance que vous avez eu du mal à maîtriser, dans quelle mesure a-t-elle affecté votre travail ? »

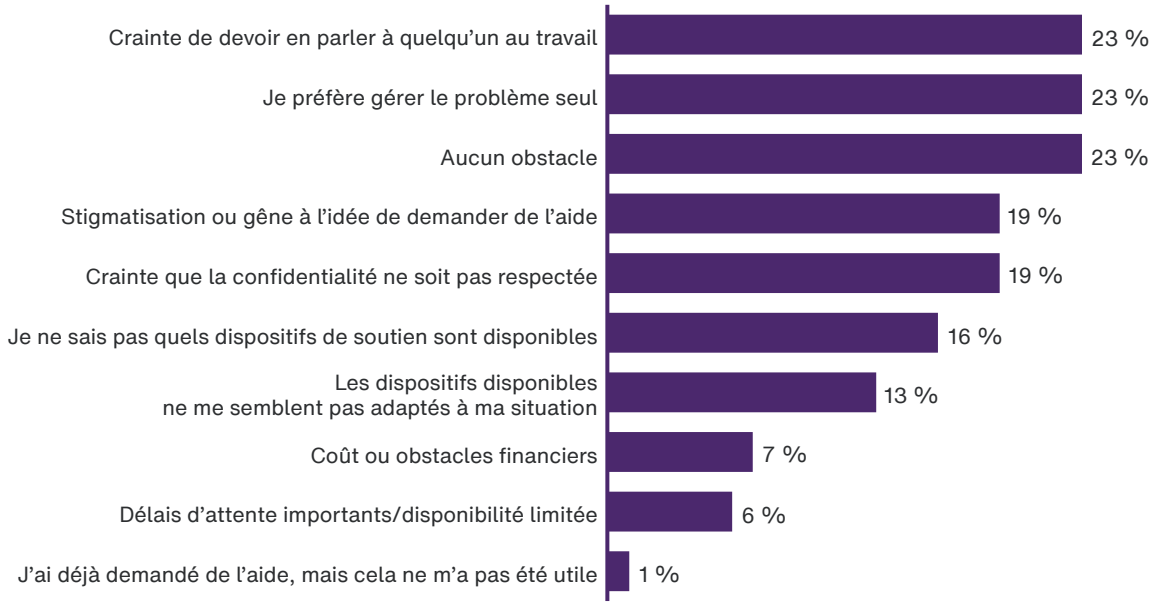


La crainte de devoir en parler au travail est le principal frein qui empêche les salariés de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances.

- 23 % des salariés craignent de devoir parler de leur problème à quelqu'un au travail et 23 % préféreraient le gérer seuls. Par ailleurs, 19 % citent la stigmatisation ou la gêne comme frein à la recherche d'aide, 19 % s'inquiètent de la confidentialité et 16 % ne savent pas quels dispositifs de soutien sont disponibles



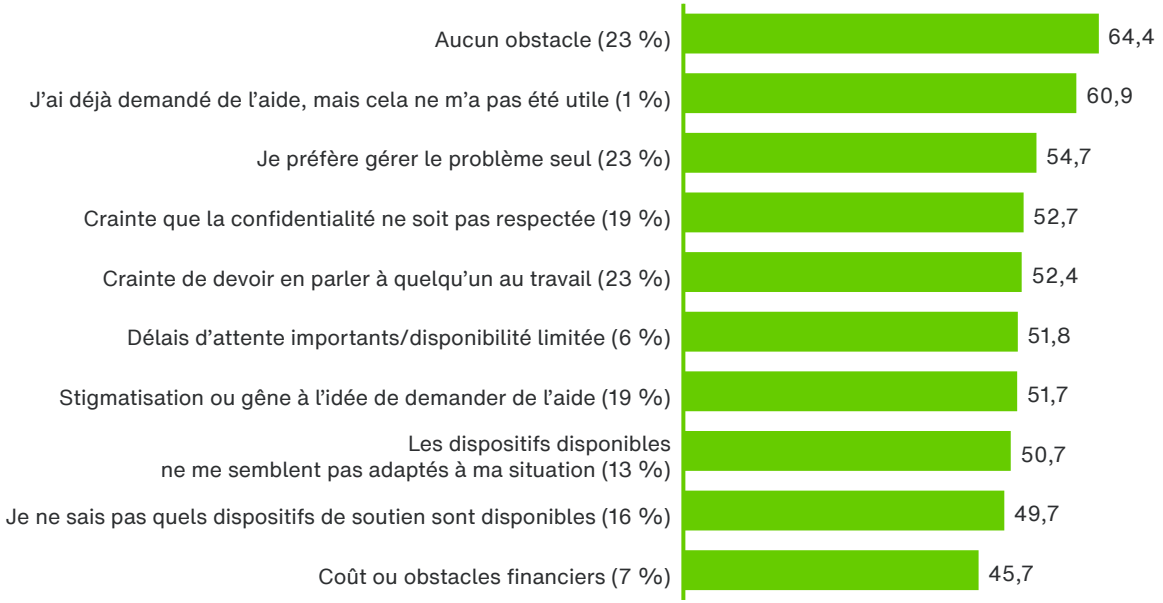
Quels obstacles, le cas échéant, vous empêcheraient de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances ?



- Chez les salariés qui font état de freins à la recherche d'aide pour un problème de consommation de substances, les scores de santé mentale vont de 60,9 lorsque l'aide reçue précédemment n'a pas été utile à 45,7 lorsque le coût constitue un obstacle, de part et d'autre de la moyenne nationale (60,7)



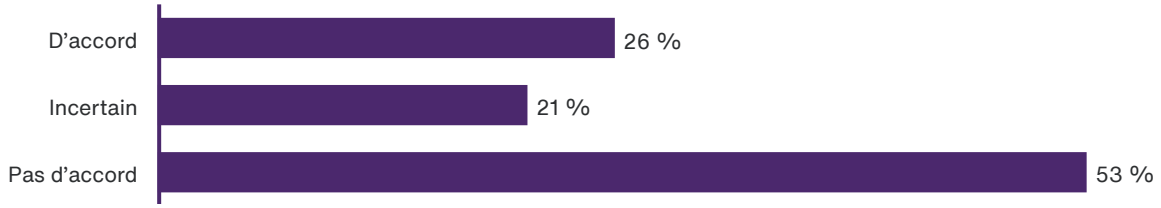
Score de l'ISM selon la réponse à « Quels obstacles, le cas échéant, vous empêcheraient de demander de l'aide pour un problème de consommation de substances ? »



Trois salariés sur quatre hésiteraient ou ne seraient pas à l'aise à l'idée de parler à leur manager de difficultés liées à la consommation de substances ou à une dépendance.

- Les 26 % de salariés qui seraient à l'aise à l'idée de parler à leur manager de difficultés liées à la consommation de substances ou à une dépendance affichent le score de santé mentale le plus élevé (62,5), supérieur de près de deux points à la moyenne nationale (60,7)
- Les 53 % de salariés qui ne seraient pas à l'aise à l'idée de parler à leur manager de difficultés liées à la consommation de substances ou à une dépendance affichent le score de santé mentale le plus faible (58,7). Celui-ci est inférieur de près de quatre points au score des salariés qui seraient à l'aise (62,5) et de deux points à la moyenne nationale (60,7)

Je serais à l'aise à l'idée de parler à mon manager si j'avais des difficultés liées à la consommation de substances ou à une dépendance



Score de l'ISM selon la réponse à « Je serais à l'aise à l'idée de parler à mon manager si j'avais des difficultés liées à la consommation de substances ou à une dépendance »



Aperçu de l’Indice de santé mentale TELUS.

La santé mentale et le bien-être jouent un rôle essentiel dans la santé globale de la population et la performance des organisations. L’Indice de santé mentale mesure l’état de santé mentale des salariés adultes. Son évolution permet d’anticiper certains risques liés à la productivité et aux coûts pour les organisations, tout en mettant en évidence l’importance des investissements en santé mentale réalisés par les entreprises et les pouvoirs publics

Le rapport de l’ISM comporte deux parties :

1. L’indice global de santé mentale (IGSM).
2. Une section thématique consacrée à un enjeu d’actualité et à ses répercussions sur la santé mentale.

Méthodologie

Les données de ce rapport sont collectées par le biais d’une enquête en ligne menée auprès de 1 000 personnes vivant en France et actuellement employées ou ayant été employées au cours des six derniers mois. Les participants sont sélectionnés pour représenter l’âge, le sexe, le secteur et la répartition géographique en France. Les personnes interrogées devaient tenir compte des deux semaines précédentes pour répondre à chaque question. Les données du rapport actuel ont été collectées entre le 5 et le 18 juin 2026.

Calculs

Pour obtenir l’Indice de santé mentale, on utilise un système de notation des réponses permettant d’attribuer des valeurs en points aux réponses individuelles. Des valeurs de points plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque de santé mentale moindre. La somme des scores est divisée par le nombre total de points possibles pour générer un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La distribution des scores est définie selon l’échelle suivante :

Santé mentale à risque : 0 à 49
Santé mentale précaire : 50 à 79
Santé mentale optimale : 80 à 100

Pour toute question, contactez ISM@telushealth.com



TELUS MD Santé

www.telushealth.com

