

Regard sur la génération Z

Sa place dans le monde du travail



Table des matières

01 Introduction 3

02 La génération Z, c'est qui? 4

03 La santé de la génération Z sous la loupe 5

04 Ce qu'indiquent nos données 6

05 Favoriser la santé et la résilience de la génération Z 10

06 Collaborer pour aider la génération Z à s'épanouir 12



Introduction

Il n'y a pas si longtemps, la « nouvelle » génération Z commençait l'école primaire. Les temps ont changé. Les personnes les plus âgées du groupe approchent maintenant la trentaine. Des millions de Z ont une carrière bien entamée dans le monde du travail.

Cette génération a des valeurs et des besoins bien distincts. Récemment, nous avons mené une étude portant sur de nombreux sujets liés à la santé du personnel et aux garanties collectives. Parmi ces sujets, il y avait :



la santé mentale



les maladies chroniques



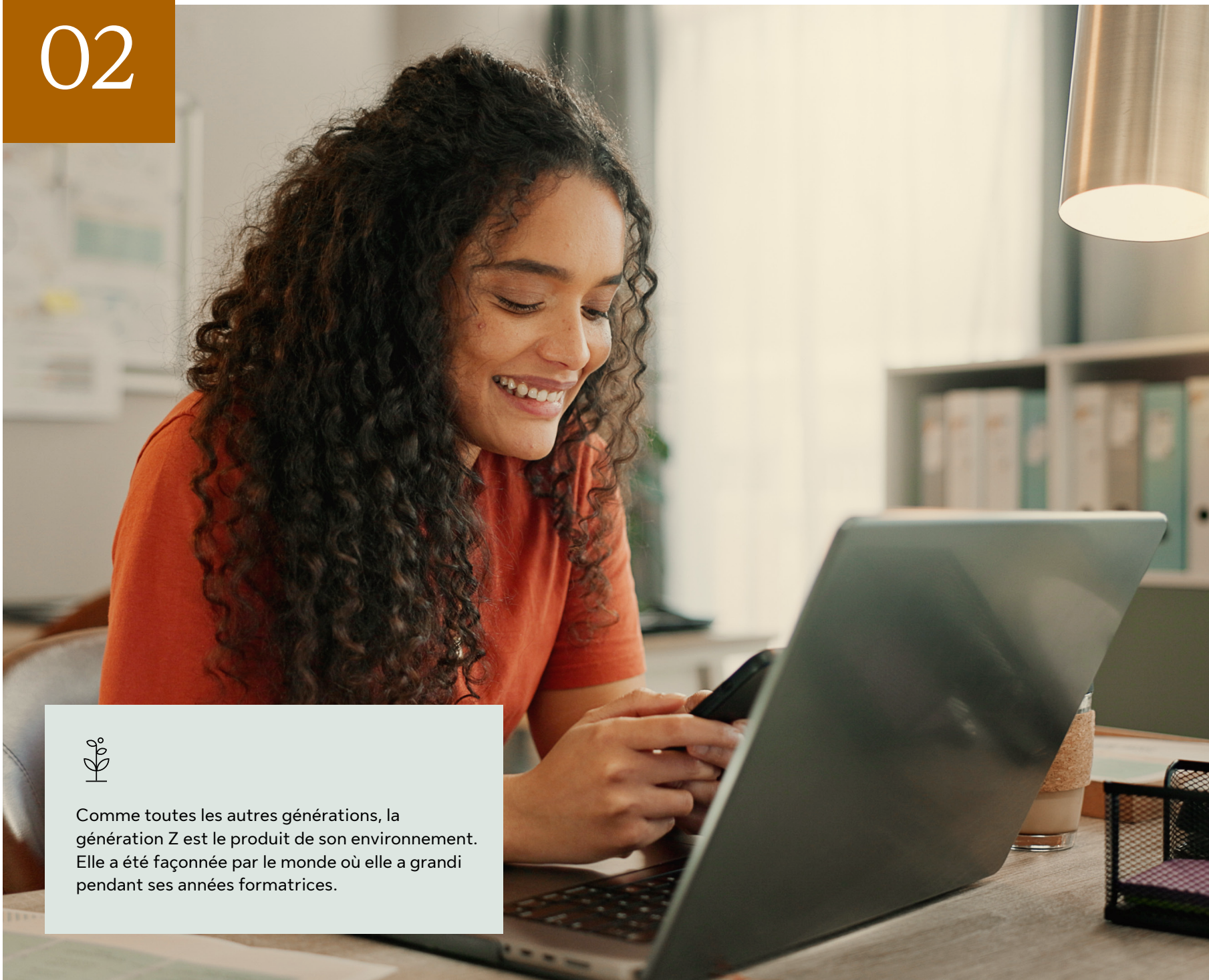
l'obésité



les effets des conditions climatiques extrêmes sur la santé

Nous avons constaté que dans de nombreux domaines, les répercussions sur la génération Z étaient importantes. Ce rapport traite des besoins en santé de la génération Z et des tendances à cet égard. Il s'appuie sur l'étude que nous avons réalisée récemment et sur notre base de données de plus de 20 000 employés et de 3 millions de participants et participantes de régimes.





La génération Z, c'est qui?

Selon la définition de Statistique Canada, la génération Z regroupe les personnes nées entre 1997 et 2012, aussi appelées « les Z ». C'est un grand groupe qui compte près de sept millions de personnes. Cette génération représente le groupe le plus important en pourcentage de la population, derrière la génération Y¹.

L'impact de la génération Z sur le monde du travail se fait déjà sentir. Au Canada, elle représente près de 20 % des personnes en âge de travailler. Avec la génération Y, elle composera la majorité de la main-d'œuvre d'ici 2030.

Avec la génération Y, la génération Z composera la majorité de la main-d'œuvre d'ici 2030.

Cette génération a grandi dans un monde numérique en constante évolution. De ce fait, elle a une bonne capacité d'adaptation, est créative et est à l'aise avec les nouvelles technologies. Elle est également la plus diversifiée de toutes les générations sur le plan culturel. En effet, grâce à leurs réseaux amicaux et aux médias sociaux, les Z connaissent mieux les différents enjeux, cultures et idées que de nombreuses personnes plus âgées.

Les critères principaux des Z pour choisir un emploi sont l'équilibre travail-vie personnelle, la sécurité d'emploi et un salaire compétitif. Les lieux de travail qui soutiennent fortement l'inclusion et la santé mentale les attirent également. Bon nombre d'éléments auxquels les générations précédentes accordent de l'importance les intéressent peu (leadership, promotions, défis, prestige, etc.)².



Comme toutes les autres générations, la génération Z est le produit de son environnement. Elle a été façonnée par le monde où elle a grandi pendant ses années formatrices.

03

La santé de la génération Z sous la loupe

Les personnes de la génération Z font part d'un taux plus élevé de problèmes de santé mentale que la population générale³. Bien que l'incidence réelle des maladies chroniques sur ce groupe soit inférieure à celle que l'on observe chez les générations plus âgées, l'incidence de nombreuses maladies chroniques croît rapidement chez les jeunes adultes. Beaucoup plus de jeunes vivent aujourd'hui avec des affections comme le diabète et les maladies cardiaques, comparativement aux générations précédentes au même âge⁴.

Voici quelques-uns des facteurs clés qui ont influé sur la santé mentale et physique de cette génération :

Bien entendu, l'environnement où les Z ont grandi n'est pas sans inconvénient. Leur génération doit faire face aux problèmes de santé physique et mentale qui en découlent.

Répercussions sur la santé mentale de la génération Z

Connectivité numérique

Cette génération est connectée au monde numérique à un degré sans précédent. Bien que les médias sociaux jouent un rôle important pour aider les personnes de la génération Z à maintenir des liens avec le monde extérieur, ils nuisent également à leur santé mentale. Bon nombre de Z indiquent que les médias sociaux favorisent des comparaisons irréalistes, des problèmes d'image corporelle et des sentiments d'inadéquation. Selon une étude récente, 47 % des répondants et répondantes de la génération Z ont déclaré que les médias sociaux nuisaient à leur santé mentale⁵.

Confinements pendant la pandémie de COVID-19

Les Z avaient un risque faible de développer une maladie grave due à la COVID-19, mais les confinements ont perturbé leurs années formatrices et ont entraîné une réduction des interactions en personne, de l'isolement et des retards de développement.

Écoanxiété

La peur suscitée par les problèmes environnementaux et l'avenir de la planète pèse lourdement sur cette génération. Selon notre étude, près de la moitié des personnes de la génération Z (47 %) déclarent ressentir de l'écoanxiété (pensées sombres et intrusives concernant la destruction de l'environnement naturel, angoisse existentielle, tristesse, anxiété et chagrin)⁶.

Préoccupations financières

Les Z ont dû composer avec des loyers records et une hausse du coût de la vie dès le début de leur carrière professionnelle. De plus, leurs dettes d'études sont plus élevées que celles des autres générations et leur emploi est plus susceptible d'être précaire. Plus de la moitié de ce groupe déclare éprouver de l'anxiété, souffrir de dépression et avoir des problèmes de santé mentale en raison du stress financier⁷.

Fort heureusement, comparativement aux générations précédentes, la génération Z a été élevée avec une plus grande ouverture d'esprit face aux problèmes de santé mentale. Bien qu'une certaine stigmatisation demeure, cette génération est la plus ouverte à l'idée de parler des problèmes de santé mentale et de demander de l'aide en la matière⁸.

Répercussions sur la santé physique de la génération Z



Sédentarité

L'augmentation du temps passé devant les écrans et la participation active au monde numérique ont grandement contribué à la réduction de l'activité physique de la génération Z. D'après un rapport récent de Statistique Canada, entre 2022 et 2024, seulement 33 % des jeunes garçons et 8 % des jeunes filles de 12 à 17 ans ont fait de l'activité physique à un niveau conforme aux lignes directrices nationales. En 2018, les taux étaient de 50 % et 21 % respectivement; il s'agit donc d'une réduction particulièrement brutale. Cette réduction a été observée malgré un niveau d'activité stable chez les adultes, ce qui indique un virage générationnel vers des modes de vie moins actifs⁹.



Mauvaises habitudes de sommeil

Un sommeil de mauvaise qualité peut nuire à la santé physique. Une bonne partie de la génération la plus active en ligne est aux prises avec des problèmes de sommeil. Les causes : l'utilisation d'appareils électroniques tard le soir et l'exposition à la lumière bleue, qui perturbe les phases de sommeil.



Alimentation déséquilibrée et obésité

La génération Z est née à une époque où règnent les aliments hautement transformés et la livraison de nourriture en tout temps. Combinée à un mode de vie plus sédentaire, l'alimentation déséquilibrée des Z contribue à l'augmentation de l'obésité. La génération Z en a connu la plus forte augmentation, toutes générations confondues. Entre 2016 et 2019, dans le groupe des 18 à 39 ans, le taux d'obésité était de 22 % chez les hommes et de 17 % chez les femmes. Entre 2022 et 2024, il a grimpé à 33 % et à 29 % respectivement¹⁰.



Facteurs environnementaux

La génération Z fait état des effets les plus marqués sur la santé physique dus aux conditions météorologiques extrêmes, comme la fumée des feux de forêt. En outre, il y a une inquiétude croissante que l'exposition aux produits chimiques et au plastique soit responsable en partie de l'augmentation des problèmes de santé physique des Z, notamment les troubles respiratoires, le diabète et certains cancers.

Ce qu'indiquent nos données

Examen plus approfondi de la santé mentale

Nos données liées aux demandes de règlement concordent avec les résultats d'autres études canadiennes qui montrent que les jeunes au pays sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Selon Recherche en santé mentale Canada (RSMC), les personnes de 18 à 34 ans sont les plus susceptibles de dire qu'elles éprouvent un degré élevé de ces problèmes :

Anxiété

14 % par rapport à 10 % de la population globale.

Dépression

11 % par rapport à 8 % de la population globale.

Nos données liées aux demandes de règlement invalidité de longue durée (ILD) révèlent des signes de difficultés chez les Z. Plus de 50 % des

demandes de règlement ILD de la génération Z sont liées à des troubles mentaux. C'est considérablement plus élevé que le taux de demandes de ce type (environ 40 %) soumises par l'ensemble des participants et participantes.

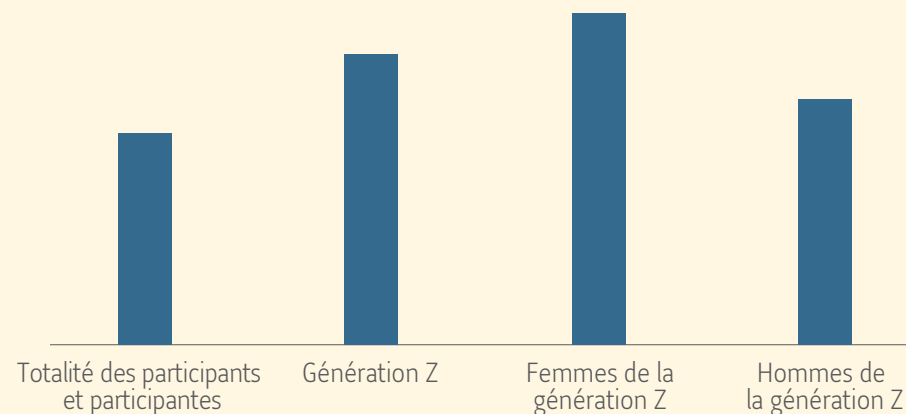
Nous observons les répercussions les plus marquées chez les femmes de la génération Z; plus de 60 % de leurs demandes de règlement ILD sont liées à des troubles mentaux (figure 1). Et la proportion des demandes de règlement liées à des troubles mentaux progresse plus vite chez les femmes de la génération Z que dans tout autre segment. Nos données indiquent que les problèmes de santé mentale jouent un rôle plus important dans le profil de santé global des hommes et des femmes de la génération Z comparativement aux autres générations.

Sur le plan des soins de santé mentale, les Z sont à peu près aussi susceptibles d'avoir présenté une demande de règlement pour des services de psychologue que l'ensemble des participants et participantes. Mais là aussi, les femmes de la génération Z sortent du lot. Elles présentent deux fois plus de demandes de règlement que les hommes de leur génération, et largement plus de demandes que les participants et participantes d'autres générations (figure 2).

FIGURE 1

Proportion de demandes de règlement invalidité de longue durée liées à des troubles mentaux

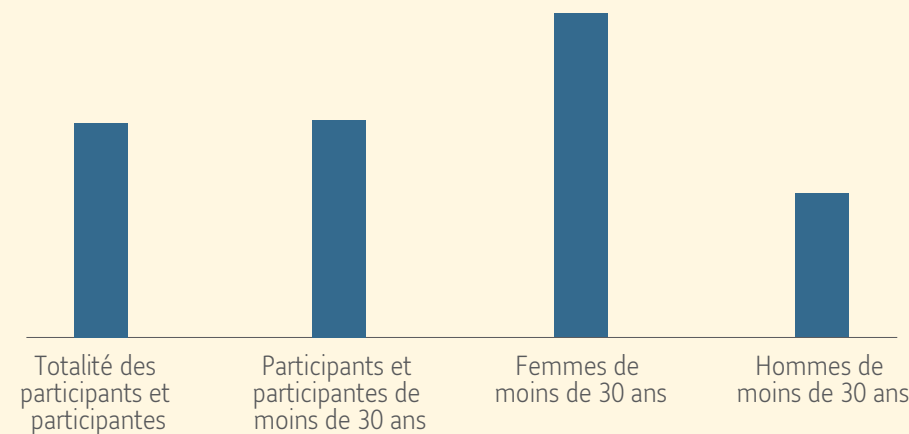
(Nouvelles demandes approuvées)



Données de la Sun Life, 2024

FIGURE 2

Demandes de règlement de services de psychologue par participant couvert ou participante couverte



Données de la Sun Life, 2024

Les demandes de règlement liées à la santé mentale augmentent plus rapidement chez les hommes de la génération Z

Nous observons tout de même un changement dans cette tendance liée au genre lorsque nous examinons le taux d'augmentation des demandes pour des services de psychologue. Ces demandes soumises par les hommes de la génération Z ont connu la plus forte croissance ces dernières années. Elles ont dépassé celles des femmes de cette génération et ont augmenté presque 2 fois plus rapidement que celles de l'ensemble des participants et participantes (figure 3).

Nous observons la même tendance à la hausse des demandes de règlement liées aux antidépresseurs (médicaments qui traitent la dépression et les troubles anxieux). Le taux d'augmentation est nettement plus élevé chez les Z. Leurs demandes ont augmenté deux fois

plus vite que celles de la totalité des participants et participantes entre 2021 et 2024. Par ailleurs, bien que l'augmentation soit forte à la fois chez les femmes et chez les hommes de la génération Z, elle est légèrement plus élevée chez ces derniers (figure 4). Cela porte à croire que les hommes de la génération Z cherchant à obtenir de l'aide sont plus nombreux que jamais.

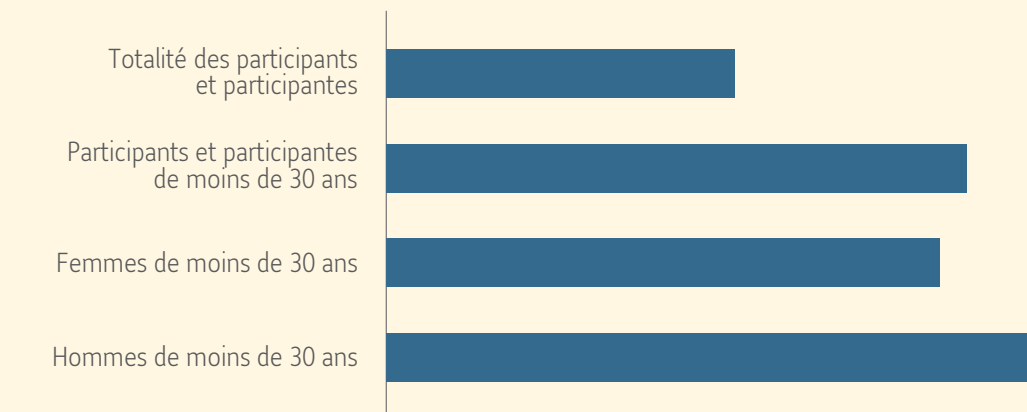
2X

Les demandes de règlement de frais de médicaments liés aux antidépresseurs ont augmenté deux fois plus rapidement chez la génération Z



FIGURE 3

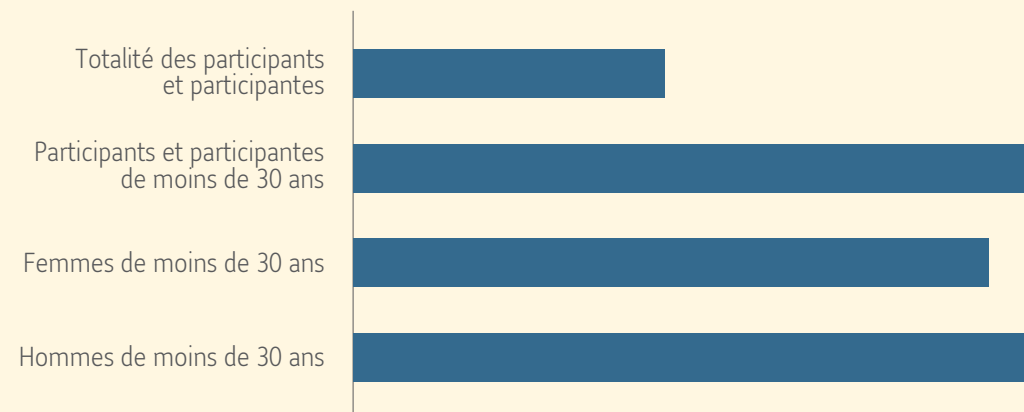
Augmentation des demandes de règlement de services de psychologue par participant couvert ou participante couverte (2021-2024)



Données de la Sun Life, 2021-2024

FIGURE 4

Augmentation des demandes de règlement pour des antidépresseurs par participant couvert ou participante couverte (2021-2024)



Données de la Sun Life, 2021-2024



Pourquoi les femmes présentent-elles plus de demandes de règlement liées à la santé mentale?

Des études ont montré que le taux de troubles mentaux chez les femmes et les hommes est le même. Les différences résident souvent dans les types de troubles mentaux et les stratégies d'adaptation de chaque groupe¹¹.

Femmes

Les femmes ont plus tendance à intérioriser leurs émotions. Il peut en résulter un repli sur soi, une solitude, un trouble anxieux généralisé ou un trouble dépressif majeur. En conséquence, les femmes souffrent davantage de dépression et d'anxiété. On parle alors de troubles intériorisés. Les symptômes peuvent être plus évidents que chez les hommes. Les femmes peuvent éprouver de la tristesse ainsi qu'une perte d'énergie, de motivation et d'intérêt lorsqu'elles sont déprimées. Ces symptômes plus visibles, conjugués au fait que les femmes sont généralement plus à l'aise pour demander de l'aide, contribuent à expliquer qu'elles sont plus susceptibles d'avoir eu recours à des soins de santé mentale¹².

Hommes

Les hommes ont davantage tendance à extérioriser leurs émotions. Il peut en résulter un comportement agressif, impulsif, coercitif et non conforme. De plus, aujourd'hui encore, les hommes sont encouragés à adopter des traits comme la force, l'indépendance, l'impassibilité et l'autonomie. Ils peuvent donc être moins susceptibles de chercher à obtenir un traitement¹³. Cela dit, selon nos données liées aux demandes de règlement, cette situation pourrait changer avec la génération Z. La croissance des demandes pour les services de psychologue et les antidépresseurs indique que les hommes de cette génération cherchent de plus en plus à obtenir de l'aide. Au cours des dernières années, plusieurs programmes de parrainage ont vu le jour. Ils permettent aux hommes qui ont vécu ou vivent des expériences de santé mentale de s'entraider. Ces programmes aident à faire tomber les préjugés et sont un excellent point de départ pour obtenir de l'aide.



Analyse approfondie des effets sur la santé physique – les maladies chroniques

Selon nos données liées aux demandes de règlement, les facteurs tels que la sédentarité, la consommation d'aliments transformés et l'augmentation du taux d'obésité peuvent nuire à la santé physique de la génération Z.

Les demandes de règlement de frais de médicaments pour des maladies chroniques soumissionnées par la main-d'œuvre de la génération Z continuent d'être beaucoup moins nombreuses que celles du personnel plus âgé. Cela s'explique par le fait bien établi que le taux de maladies chroniques augmente considérablement avec l'âge (figure 5).

Par contre, c'est l'analyse du taux de croissance dans chaque groupe d'âge qui fait ressortir une tendance préoccupante. L'augmentation chez la

génération Z est de 2 à 3 fois plus élevée pour les 4 types de demandes de règlement de frais de médicaments pour les maladies chroniques que nous avons analysées (figure 6).

Ce constat concorde avec les données de santé publique émergentes qui montrent une hausse des maladies chroniques chez les jeunes adultes, à un rythme plus rapide que chez les générations

2 à 3X

Les demandes de règlement de frais de médicaments liés aux maladies chroniques augmentent 2 à 3 fois plus vite chez la génération Z

plus âgées¹⁴. L'âge d'apparition des maladies chroniques diminue au Canada. Lorsque la main-d'œuvre actuelle de la génération Z atteindra l'âge mûr, la prévalence des maladies chroniques pourrait être considérablement plus forte que celle que l'on observe dans le groupe actuel des 40 à 59 ans. De plus, leur état de santé pourrait être nettement pire.

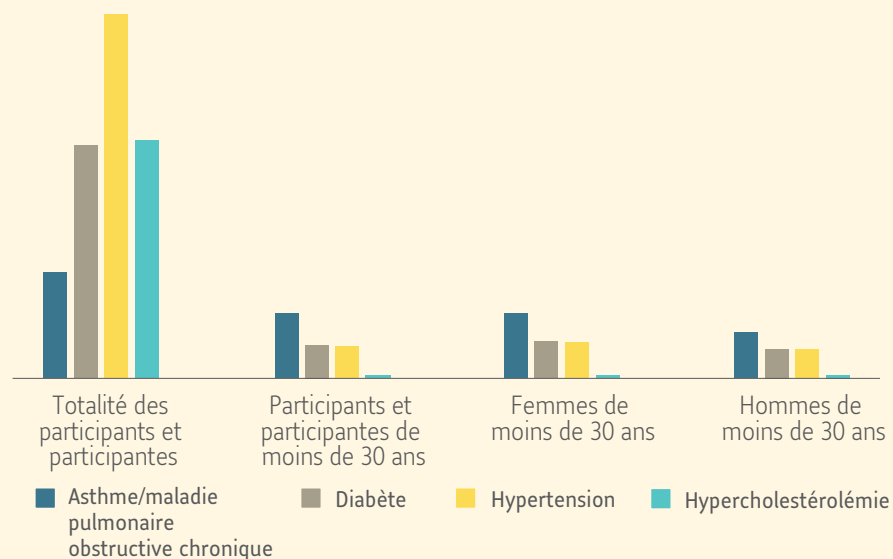
Contrairement aux demandes de règlement de frais de médicaments pour des maladies chroniques soumissionnées par l'ensemble des participants et participantes, dont le nombre est plus élevé chez les hommes, celles des femmes de la génération Z sont plus nombreuses dans les 4 catégories de médicaments. La tendance est particulièrement préoccupante dans le cas

des médicaments pour le diabète; les demandes soumissionnées par les femmes, y compris celles de moins de 30 ans, augmentent beaucoup plus rapidement que celles des hommes (figure 6).

L'obésité contribue de toute évidence à la hausse des cas de diabète et d'autres maladies chroniques. Le taux d'obésité a considérablement grimpé chez les jeunes hommes et femmes, et ce, d'environ 50 % depuis 2016¹⁵. Cependant, d'après les recherches, un indice de masse corporel (IMC) élevé est associé à un risque plus élevé de diabète de type 2 chez les femmes que chez les hommes¹⁶. Le diabète expose aussi les femmes à un risque accru de complications, telles que les maladies cardiaques, la perte de vision, les maladies rénales et la dépression¹⁷.

FIGURE 5

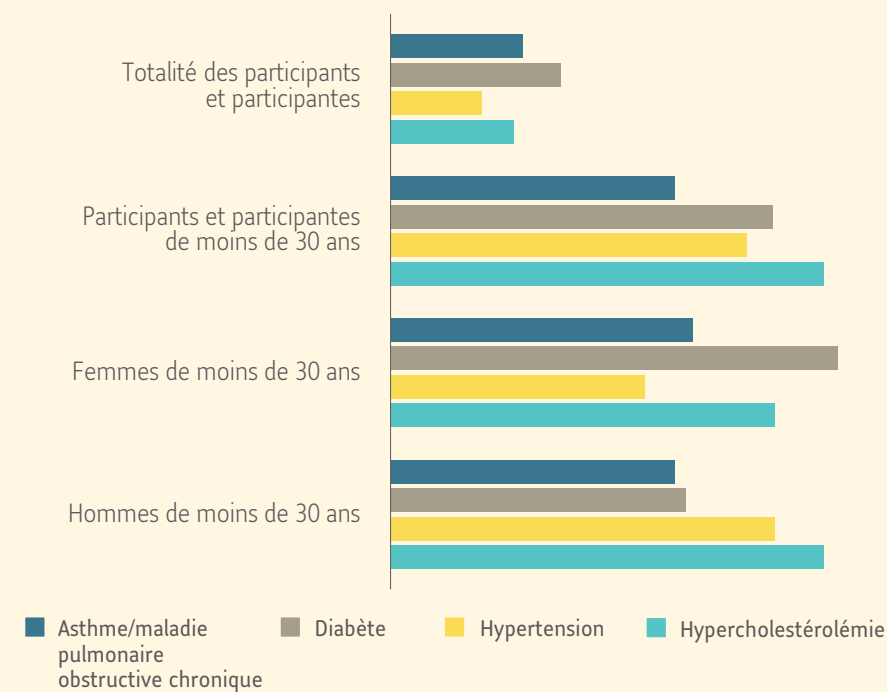
Demandes de règlement de frais de médicaments par participant couvert ou participante couverte (2024)



Données de la Sun Life, 2024

FIGURE 6

Augmentation des demandes de règlement de frais de médicaments par participant couvert ou participante couverte (2021-2024)



Données de la Sun Life, 2021-2024



Effets du climat sur la santé de la génération Z

Notre étude a révélé que la main-d'œuvre de la génération Z subit des répercussions disproportionnées des changements climatiques et des conditions météorologiques extrêmes par rapport aux autres générations (figure 7). Cette sensibilité accrue se manifeste de plusieurs façons :

Santé physique

La génération Z fait état de problèmes de santé liés au climat plus fréquents et plus graves (par exemple des problèmes respiratoires dus à la pollution de l'air ou des troubles causés par la chaleur).

Santé mentale

Cette génération connaît un taux plus élevé de stress, de dépression et d'anxiété attribuables au climat.

Écoanxiété

La génération Z manifeste une inquiétude et une détresse plus fortes concernant l'avenir environnemental à long terme.

Les effets de ces facteurs de stress liés au climat ne se limitent pas à la vie personnelle de la main-d'œuvre de la génération Z. Parmi les Z ayant reconnu que les changements climatiques influent sur leur santé mentale, une proportion surprenante de 75 % a déclaré que ces problèmes nuisaient au rendement. Il semblerait donc que la productivité et le bien-être au travail subissent le contrecoup des préoccupations environnementales.

Le rapport de la Sun Life intitulé **Effets du climat et de la météo extrême sur la santé au travail au pays** présente en détail les résultats de l'étude qu'elle a menée en partenariat avec Environics Research. Cette étude portait sur les effets du climat sur la santé et comprenait des sondages nationaux auprès de la main-d'œuvre et d'employeurs canadiens. Le rapport met également en lumière les nombreuses façons dont les garanties collectives peuvent favoriser la résilience climatique de la main-d'œuvre.



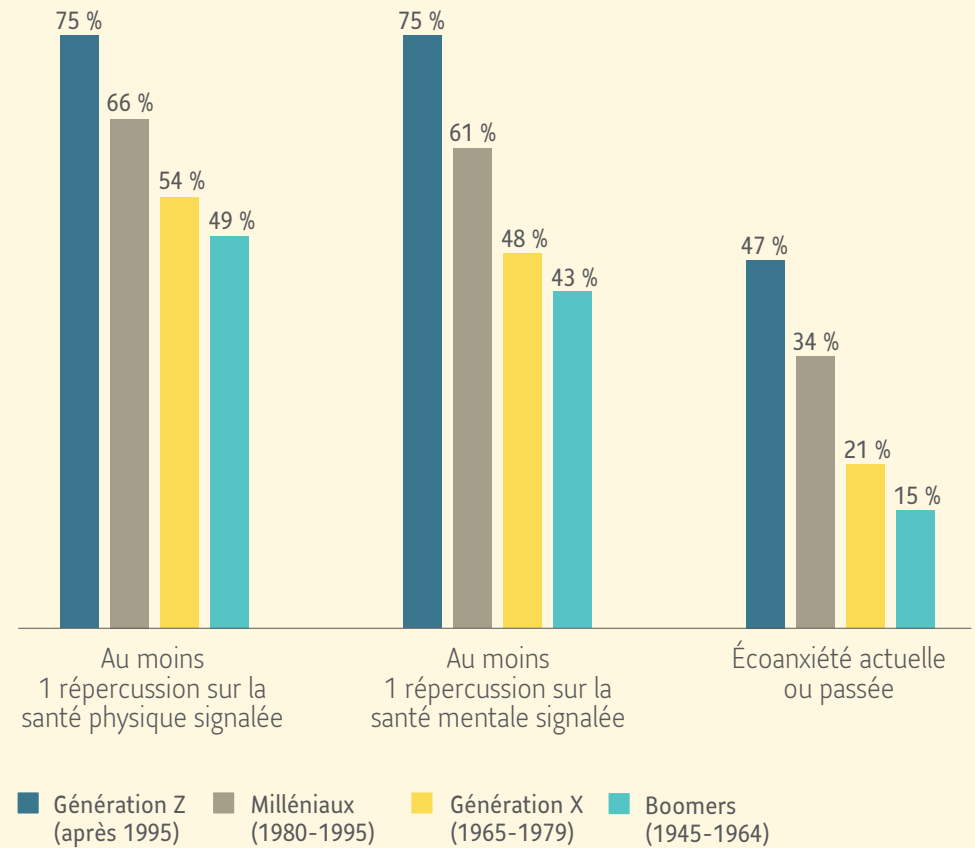
47 %

Près de la moitié des personnes de la génération Z (47 %) déclarent ressentir de l'écoanxiété (pensées sombres et intrusives concernant la destruction de l'environnement naturel, angoisse existentielle, tristesse, anxiété et chagrin).

FIGURE 7

Répercussions sur la santé vécues par la main-d'œuvre à cause des changements climatiques et/ou des conditions météorologiques extrêmes, par génération

Pourcentage de personnes ayant vécu une ou des répercussions au cours des 3 dernières années



Sondage national de la Sun Life et d'Environics Research auprès des employés et employées canadiens, 2024

Votre régime de garanties collectives procure un soutien fondamental pour les problèmes de santé de la génération Z. Cependant, les Z, qui sont les dernières recrues en milieu de travail, ne sont peut être pas au courant de toutes les ressources d'aide à leur disposition.

Il est primordial de promouvoir ces ressources. Le manque de sensibilisation est l'un des principaux obstacles au soutien, particulièrement pour la santé mentale. Votre régime offre déjà une grande partie de ce dont les personnes de la génération Z ont besoin – elles doivent simplement savoir où chercher.

La promotion de votre Programme d'aide aux employés (PAE) est un excellent point de départ. Ce service confidentiel, accessible en ligne, offre au personnel couvert et aux personnes à charge admissibles du counselling, des ressources et du soutien professionnels pour un vaste éventail de difficultés personnelles ou professionnelles. Que ce soit en cas de stress, de problèmes relationnels, de soucis financiers ou de problèmes nécessitant des conseils juridiques, le PAE donne accès à un accompagnement et du soutien en tout temps.

Voici quelques autres ressources de la Sun Life qui peuvent aider les personnes de la génération Z et des autres générations :

PAE et soins virtuels intégrés et globaux

Au travail, la génération Z est plus à l'aise que les autres générations dans l'univers numérique. C'est pourquoi les services de soins virtuels sont résolument adaptés aux désirs et aux besoins du personnel de cette génération.

Nous proposons la gamme de services [Soins virtuels Lumino Santé](#), offerts par Dialogue¹. Avec une seule application, le personnel peut accéder à des soins primaires en ligne, à un programme d'aide aux employés (PAE) et à un programme de gestion du stress et de bien-être (GS et BE). Cela signifie que des professionnels de la santé peuvent s'occuper de la santé mentale et physique du personnel globalement.

Formation sur la santé mentale pour les gestionnaires

Cette formation peut être cruciale dans l'environnement de travail d'aujourd'hui. Cela est d'autant plus vrai avec l'arrivée en masse de personnes de la génération Z sur le marché du travail qui privilégient les employeurs sensibles et engagés en matière de santé mentale.

En tant que première ligne de soutien, les gestionnaires jouent un rôle capital dans la promotion du bien-être psychologique et la détection des enjeux avant qu'ils ne s'aggravent. Les gestionnaires qui comprennent la santé mentale sauront mieux répondre aux besoins du personnel et pourront réduire le stress en milieu de travail et améliorer tant la productivité globale que la satisfaction.

Les vidéos gratuites accessibles sur notre site Web sont un excellent point de départ pour la formation. Ces vidéos portent sur la santé mentale, les différentes maladies et le rôle des gestionnaires dans le soutien de la santé mentale de leurs équipes. [Vidéos de formation en santé mentale pour les gestionnaires](#).

Programme de gestion du diabète et Programme de soins respiratoires Sun Life²

Grâce à la [Pharmacie virtuelle](#)³, par Pillway⁴, les membres du personnel ont accès (sans frais pour eux) au soutien virtuel, complet et personnalisé d'un pharmacien ou d'une pharmacienne pour la gestion du diabète et des troubles respiratoires. Le taux d'obésité chez les Z continue d'augmenter plus rapidement que chez les autres générations. Notons aussi que l'obésité est le principal facteur de risque du diabète de type 2. Les troubles respiratoires sont également des comorbidités fréquentes de l'obésité.

En plus de l'encadrement, la pharmacie donne facilement accès à des médicaments ainsi qu'à des outils et du soutien (sans frais pour le personnel) de la part de pharmaciens et pharmaciennes pour des questions touchant les médicaments. Le personnel résidant au Québec a accès aux Services de pharmacie, par la Pharmacie Abd-El-Monem Osman inc. au moyen d'une plateforme en ligne⁵.

Trousses d'outils gratuites en ligne, pour une approche stratégique de la santé

Chaque milieu de travail est unique. Nous voulons vous aider à mettre sur pied une stratégie adaptée aux besoins de votre entreprise. Ces trousse d'outils peuvent vous aider à comprendre vos défis uniques et à établir des objectifs clairs, notamment un soutien ciblé pour la génération Z.

Nous proposons plusieurs trousse d'outils sans frais pour vous qui peuvent vous aider à mettre en œuvre diverses stratégies liées à la santé : trousse d'outils sur la [stratégie en santé mentale](#), trousse d'outils pour le [retour au travail](#) et trousse d'outils sur la [santé des femmes](#).

¹ Dialogue Technologies de la Santé inc. (Dialogue) est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie (la Sun Life), et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux services de Soins virtuels Sun Life, par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc., et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

² Offerts par la Pharmacie virtuelle, par Pillway. À l'heure actuelle, les services d'encadrement ne sont pas offerts aux participants et aux participantes du Québec. Nous examinons actuellement la possibilité de les offrir au Québec. La Sun Life se réserve le droit de mettre fin aux programmes d'encadrement en tout temps, sans préavis.

³ Les services de pharmacie sont offerts par Pillway.

⁴ SHG Pharmacy Inc. et SHG West Pharmacy Inc., qui exercent leurs activités sous le nom de Pillway pharmacies, sont détenues partiellement par Simpill Health Group Inc. À titre de renseignement et aux fins de divulgation, la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, détient une participation partielle dans Simpill Health Group Inc.

⁵ Pratique de pharmacie : Les médicaments et les services de pharmacie présentés sur la plateforme en ligne sont offerts exclusivement par les pharmaciens et pharmaciennes de la Pharmacie Abd-El-Monem Osman inc. En offrant des services connexes, ces personnes agissent uniquement au nom de la Pharmacie Abd El Monem Osman inc. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Discutez-en avec votre pharmacien ou pharmacienne. Le pharmacien propriétaire Abd-El-Monem Osman assume l'entière responsabilité des activités de la pharmacie.



Focalisation sur la résilience

La main-d'œuvre de la génération Z sera toujours influencée par son environnement. De plus, les facteurs qui nuisent à la santé mentale et physique des Z ne sont pas près de disparaître. Cela dit, les membres du personnel peuvent renforcer leur résilience pour en réduire les effets.

Les employeurs peuvent jouer un rôle important à cet égard – et en récolter les fruits. Une personne résiliente est plus productive, moins souvent absente et plus fidèle à son employeur. Ces qualités peuvent être cultivées et renforcées grâce à des efforts et du soutien continus.

Il existe de nombreux types de résilience, mais deux d'entre eux peuvent avoir des répercussions au travail :

01

La résilience émotionnelle et psychologique désigne la capacité d'une personne à composer avec le stress et l'adversité, et à s'adapter mentalement à l'incertitude et aux difficultés. Elle est donc en mesure de gérer son stress et ses émotions de façon saine et positive.

02

La résilience physique désigne la capacité du corps humain à s'adapter aux difficultés et à conserver de la force. Ce type de résilience entre en jeu dans le rétablissement de maladies physiques, de blessures ou d'accidents.

Voici deux stratégies que vous pourriez envisager pour aider vos équipes à renforcer leur résilience :

Compte Soins de santé et Compte de dépenses personnel flexibles

Ces comptes vous permettent d'attribuer des fonds pour des dépenses admissibles favorisant la résilience qui ne sont pas couvertes par votre régime de base (inscription à un cours de méditation, achat d'équipement de sport, abonnement à un centre d'entraînement, etc.).

Programmes de mieux-être et mesures incitatives

Ces programmes peuvent répondre aux besoins particuliers des Z sur le plan de la résilience. Il peut notamment s'agir d'un site Web sur le mieux-être présentant les ressources offertes, de défis santé pour inciter le personnel à participer à des activités ludiques liées à la santé ou de séances d'information au travail sur les activités favorisant la résilience (pleine conscience, musculation, activités sociales, etc.).

Solutions de la Sun Life

Nous avons créé le guide **Organisations résilientes** pour que vous puissiez aider votre personnel à composer avec les défis qui se présentent et à s'épanouir dans l'incertitude.

06

Collaborer pour aider la génération Z à s'épanouir

Bien qu'étant les plus jeunes recrues, les Z contribuent déjà au milieu de travail par leur créativité, leur conscience sociale et leur capacité à mettre à profit la technologie. Parallèlement, leur génération est aux prises avec des problèmes de santé qui n'ont pas touché les générations précédentes dans la même mesure.

En montrant que nous connaissons les enjeux liés à la santé et en faisant la promotion des solutions offertes au travail, nous pouvons bâtir ensemble un environnement où la génération Z se sent comprise et soutenue. Cela peut favoriser la création d'un milieu de travail plus sain et plus résilient qui est propice à l'épanouissement des talents de cette génération. Comme des millions d'autres Z atteindront l'âge de travailler au cours de la prochaine décennie, l'attention portée aux besoins en santé de cette génération peut générer des occasions encore plus florissantes à long terme.



Ce dossier ne vise qu'à fournir des renseignements d'ordre général. Il ne fournit pas de conseils juridiques ou financiers, ni d'avis en matière d'emploi ou de santé. Sollicitez des conseils professionnels en fonction des besoins de votre organisation.

- 1 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/240221/dq240221a-fra.htm>
- 2 <https://uwaterloo.ca/associate-provost-co-operative-and-experiential-education/news/changing-workforce-what-does-gen-z-value-about-workplace>; 2023 Workforce Benefits Study, LIMRA, EY (en anglais)
- 3 Recherche en santé mentale Canada, Comprendre la santé mentale des Canadiens, sondage de population no 25, septembre 2025.
- 4 Nadia Lascar, James Brown, Helen Pattison, Anthony H. Barnett, Clifford J. Bailey, Srikanth Bellary, Type 2 diabetes in adolescents and young adults, *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 6(1), 69-80, 2018; What's behind the rise in heart attacks among young people, *Cardiometabolic Journal*; Cleveland Clinic Health Essentials, Why Are Heart Attacks on the Rise in Young People?, 9 février, 2023.
- 5 <https://www.mintel.com/press-centre/nearly-half-of-gen-z-canadians-believe-social-media-has-a-negative-impact-on-their-mental-health/> (en anglais)
- 6 Sondage national de la Sun Life et d'Environics Research auprès des employées et employés canadiens, 2024
- 7 FP Canada, Money and Milestone Survey, 2025
- 8 American Psychological Association, Gen Z more likely to report mental health concerns, *Monitor on Psychology*, 50(1), 2019
- 9 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/251017/dq251017b-fra.htm>
- 10 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/251002/dq251002b-fra.htm>
- 11 Cross-national associations between gender and mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 785-795, 2009.
- 12 Ibid.
- 13 The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review, *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118, 2016.
- 14 Trends in Multiple Chronic Conditions Among US Adults, By Life Stage, Behavioral Risk Factor Surveillance System, 2013–2023. *Prevention of Chronic Diseases*, 22, 240538, 2025
- 15 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/251002/dq251002b-fra.htm>
- 16 J. C. Censin, S. A. E. Peters, J. Bovijn, T. Ferreira, S. L. Pulit, et al. Causal relationships between obesity and the leading causes of death in women and men. *PLoS Genetics*, 15(10), e1008405, 2019. <https://doi.org/10.1371/journal.pgen.1008405>
- 17 Centres for Disease Control and Prevention (CDC), Diabetes and Women, 15 mai 2024.



La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. TL 1261 12-25 np-dm