



Un an de pandémie: le pouls de l'industrie

En collaboration avec les associations de l'industrie québécoise de la communication et Métaconscience, le bec a sondé le bien-être de l'industrie des communications marketing après un an de pandémie. L'objectif est de cibler et de comprendre l'état mental des personnes en communication afin d'offrir des services d'aide en conséquence.

Sociodémographiques

Agences de publicité/design et des entreprises (département de communication, marketing, relation publique ou numérique).



135
répondants



79,4 %
sont des femmes



74,3 %
ont entre 24 à 44 ans

Humeur et moral



7 / 10

Indice du moral et de l'état d'esprit après un an de pandémie (1 étant très bas et 10 très bon)

42,2 %

des gens disent avoir vécu beaucoup de stress et d'anxiété anormal dans les derniers mois.

Performance professionnelle



42,2 %

indiquent que leur performance professionnelle s'est maintenue depuis le début de la pandémie

74,8 %

évaluent leur performance professionnelle de manière positive

41,5 %

affirment que leur charge de travail s'est alourdie.

Conciliation travail et vie personnelle



59,3 %

des répondants expriment que la conciliation travail-vie personnelle pèse au quotidien.

Habitudes de vie



40 %
alimentation saine



32,6 %
Entraînement physique régulier



Augmentation des marches quotidiennes



14,8 %
ont eu recours à une thérapie



17,8 %
ont pratiqué la méditation



Le bec offre une ligne d'aide gratuite et confidentielle disponible 24/7.

- Soutien psychologique pour le stress, dépression, anxiété, séparation
- Soutien psychologique pour des cas d'épuisement professionnel, de conflits ou d'harcèlement du travail
- Soutien d'orientation disponible lors de la perte / recherche d'emploi
- Soutien financier ou légal sous forme de conseils

LifeSpeak : la plateforme en ligne de bien-être gratuite et confidentielle

- Vidéos, articles, textes ou clavardage en ligne
- Des experts abordent les sujets de nutrition, de sommeil, de santé mentale, de pleine conscience, etc.



Bénévolat d'entraide aux communicateurs

514 904-0309
bec@nabs.org
le-bec.org

