

La santé mentale en milieu professionnel



Qu'est-ce que c'est ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), **la santé mentale ne se résume pas en l'absence de maladie.**

C'est un « **état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.** »

Les facteurs qui influencent la santé mentale

- ✳ Le contexte de vie (environnement personnel et professionnel)
- ✳ Les facteurs socio-économiques
- ✳ L'histoire personnelle
- ✳ Les interrelations personnelles et professionnelles
- ✳ Les facteurs biologiques et génétique
- ✳ L'état de santé

Chiffres clés

- ✳ **1 personne sur 2** pense souvent, voire très souvent, à sa santé mentale⁽¹⁾
- ✳ **41 % des Français** déclarent avoir été déjà affectés par un problème de santé mentale au cours de leur vie (dépression, burn-out, pensées suicidaires...)⁽²⁾
- ✳ **1 salarié sur 3** se dit en situation de détresse psychologique au travail⁽³⁾
- ✳ **81% des salariés** ressentent de la fatigue mentale dues aux exigences et aux pressions de leur travail⁽⁴⁾

(1) IPSOS, « Le monde en chiffres – la santé mentale des Français », mars 2021.

(2) Sondage Odoxa pour la Mutualité Française, septembre 2024.

(3) Baromètre Empreinte Humaine, 2024.

(4) Sondage OpinionWay pour Psychodon, septembre 2023.

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

Santé mentale

Réciprocité d'impact

Altération

Maladie invalidante, physique, psychique, TND*

La santé mentale est un continuum : chacun peut traverser des périodes de fragilité sans être en situation de handicap. Lorsque l'on parle de santé mentale, on ne parle pas forcément de troubles psychiques ni forcément de handicap.

Santé mentale et travail

La santé mentale en milieu professionnel est un état d'équilibre psychique, émotionnel et cognitif qui peut varier selon les contextes et les ressources disponibles. Le travail peut être à la fois un facteur de risque et un facteur de santé. L'enjeu pour l'entreprise est de renforcer les conditions de travail protectrices et prévenir la souffrance.

« Prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. »

Article L. 4121-1 du Code du travail



En emploi, la santé mentale dépend autant **des facteurs individuels** (vulnérabilité, histoire de vie, santé physique), que **des facteurs professionnels** (cadre de travail, soutien, sens donné aux missions).

Elle relève de la prévention et de la qualité de vie au travail. Préserver la santé mentale au travail, c'est **avant tout agir sur les conditions d'exercice et la qualité des relations**.

Dimension

Individuelle

Organisationnelle

Relationnelle

Facteurs de fragilisation

- ✿ Fatigue, isolement, charge émotionnelle, maladie, stress
- ✿ Manque de reconnaissance, tensions d'équipe, incivilités
- ✿ Charge de travail, imprévisibilité, flou des rôles, manque d'autonomie

Facteurs de protection

- ✿ Hygiène de vie, sentiment de compétence, régulation du stress
- ✿ Soutien social, communication bienveillante, cohésion
- ✿ Clarté du cadre, reconnaissance, participation, équilibre vie pro / vie perso

Les leviers d'action en matière d'organisation

- ✓ Prévention des risques psychosociaux (RPS)
- ✓ Adaptation du travail à la personne
- ✓ Évaluation et réduction des facteurs de stress et de charge
- ✓ Sensibilisation et formation des managers et des salariés
- ✓ Veille sur les actions proposées par l'ANEM (formation sur le thème du handicap, actualités, outils...)
- ✓ Recours au numéro vert d'écoute et de soutien psychologique pour les salariés mutualistes mis en place par le Fonds de solidarité de la branche Mutualité : **le 0 800 600 370**

Santé mentale et handicap : quand une altération psychique devient durable et limite les activités professionnelles, elle peut être reconnue comme handicap (loi du 11 février 2005). Cela ouvre droit à la RQTH* et à des aménagements de poste.

* Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé



Ressources sur Internet :

- Premiers secours en santé mentale :
<https://www.pssmfrance.fr>



- Psycom :
<https://www.psycom.org>



- Collectif santé mentale :
<https://collectif-sante-mentale.org>



- Nightline :
<https://collectif-sante-mentale.org>



- Site officiel du gouvernement :
<https://www.info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale>



- Psychodon :
<https://www.psychodon.org>

