



# Être en bonne santé mentale, ça se joue aussi au travail !

La santé mentale est influencée par les caractéristiques individuelles, mais aussi par les déterminants sociaux, culturels, économiques, politiques et environnementaux. Le travail constitue à ce titre un déterminant important de la santé mentale. Une bonne santé mentale pour tout le monde et pour l'entreprise, c'est possible !

## La santé mentale au travail, un enjeu individuel, collectif et citoyen.



Un salarié sur deux se déclare stressé au travail, et près d'un salarié sur trois a envisagé de quitter son entreprise pour préserver sa santé mentale<sup>(1)</sup>.

La santé mentale des salariés est le deuxième motif d'arrêt maladie<sup>(2)</sup> et un Français sur deux ne se considère pas en bonne santé mentale d'après une étude de 2023.

## Trop d'idées reçues circulent autour de la santé mentale !

### Il n'est pas rare d'entendre...

« *Les problèmes de santé mentale c'est privé, cela n'a pas d'impact sur la sphère professionnelle !* »

« *Le travail, c'est la santé !* »

« *Il faut vraiment être fragile psychologiquement pour faire une dépression à cause de son travail !* »

« *Ce n'est pas à l'employeur de se soucier de la santé mentale de ses salariés !* »

### La réalité est tout autre...



Les impacts des problèmes de santé mentale peuvent être forts dans l'entreprise : **absentéisme, arrêts de travail chroniques, turn-over et des pertes de savoir-faire, impact sur les relations de travail, etc.**

**Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale** (utilité sociale, estime de soi, etc.). Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale importants ou aggraver des troubles psychiques existants.

Tout le monde, employeurs comme salariés, peut être touché par une dépression, de l'anxiété, un burn-out... et **les causes peuvent relever de facteurs de risques liés à l'organisation et aux conditions de travail.**

**L'employeur a l'obligation de préserver la santé mentale et physique de ses salariés<sup>(3)</sup>** et il existe des ressources pour le soutenir.

(1) SEBBANE Déborah, La promotion de la santé mentale : un enjeu individuel, collectif et citoyen, La Santé en action, n°439, mars 2017.

(2) Baromètre annuel Santé des salariés 2023 - Malakoff Humanis

(3) Baromètre Santé mentale et QVCT 2024, IPSOS et Qualisocial, janvier 2024

## Qu'appelle-t-on alors santé mentale ?



La bonne santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser dans sa vie personnelle et professionnelle, dispose des ressources nécessaires pour surmonter les tensions de la vie et contribue à la vie en société<sup>(4)</sup>.

« **Qu'est-ce que la santé mentale ?** », Mutualité française Bretagne

<https://dai.ly/x7wi64f>



## La question de la santé mentale est donc l'affaire de tous !

### En tant qu'employeur, pourquoi promouvoir la santé mentale au travail ?

Selon l'article L4121-1 du Code du travail, l'employeur est tenu de prendre « *les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs* ».

**Promouvoir la santé mentale au travail n'est cependant pas qu'une question réglementaire<sup>(5)</sup>, c'est un processus gagnant/gagnant** pour la santé de chacun et celle de votre établissement.

La promotion de la santé mentale améliore :

Les **conditions de travail** (y compris les vôtres !)

L'image de marque de votre entreprise, la **satisfaction** de vos salariés et celle de vos clients

La **motivation** de vos salariés et leur productivité

Les **relations** et l'**ambiance** au travail

La **performance** de l'entreprise

La performance s'améliore quand le bien-être de chacun est préservé



### Le saviez-vous ?

**1 € investi**  
**= 2,20 €**  
récupérés

La prévention des risques professionnels est rentable : « *les entreprises peuvent espérer un retour potentiel de 2,20 euros pour chaque euro investi dans la prévention, par année et par salarié* <sup>(6)</sup> »

**61%**  
des entreprises

ayant instauré une démarche QVCT constatent un effet positif sur la santé mentale de leurs salariés<sup>(7)</sup>

(4) Santé mentale : renforcer notre action, OMS, 17 juin 2022

(5) Article L4121-1 du Code du travail, l'employeur est tenu de prendre « les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs »

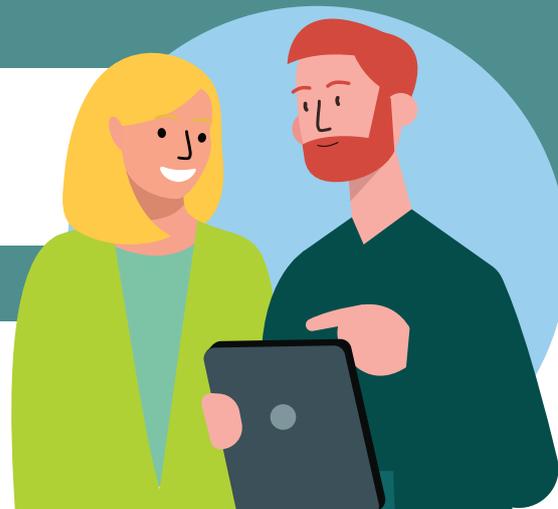
(6) Prévenir les risques professionnels : un enjeu économique pour l'entreprise, ROI\_Prevention\_Eurogip\_RAPPORT EUROGIP p. 13

(7) Baromètre Santé mentale et QVCT 2024, IPSOS et Qualisocial, janvier 2024

# Et votre propre santé mentale dans tout ça ?

**Être responsable d'entreprise n'est pas sans risque !** Prendre soin de vous, tant physiquement que psychologiquement, est même essentiel pour gérer votre entreprise dans de bonnes conditions. Stress, isolement, charge de travail, fortes responsabilités... La gestion d'entreprise impose une cadence souvent soutenue, qui ne vous aide pas à agir en faveur de votre bien-être physique et psychologique<sup>(8)</sup>.

La région Provence-Alpes-Côte d'Azur compte un nombre important d'entreprises de très petite taille et de travailleurs indépendants.  
**Penser à votre bien-être, c'est aussi penser à votre entreprise.**



## Que pouvez-vous faire en tant qu'employeur ?

### Agir sur les conditions de travail

### Comment ? Par exemple ...

### Pour quels effets attendus ?

✓ En **améliorant l'environnement et l'organisation du travail**

- En aménageant/réorganisant postes de travail plus ergonomiques, moins pénibles, etc.
- En aménageant les horaires de travail
- En évaluant les risques selon l'impact différencié de l'exposition en fonction du sexe

Fatigue moindre, relations de travail apaisées, plus grande disponibilité pour le client, etc.

✓ En **tenant compte des spécificités de chaque salarié**

En permettant une meilleure conciliation vie professionnelle/vie personnelle : contextes familiaux particuliers, situations individuelles complexes en lien avec la santé, etc.

Fatigue moindre, relations de travail apaisées, charge mentale moindre, attachement des salariés à leur entreprise, etc.

✓ En investissant sur une **bonne ambiance de travail et en favorisant la création de collectifs**

- En créant des espaces de discussions autour du travail et des conditions de travail
- En mettant en place des espaces et des moments de convivialité

Bien-être de tous  
Meilleure cohésion de l'équipe  
Diminution du turn-over et de l'absentéisme

✓ En travaillant sur le **changement de regard** sur la santé mentale dans l'entreprise

- En luttant contre les idées reçues sur la santé mentale dans l'entreprise
- En proposant des formations à la santé mentale pour tous, dès l'apprentissage

Renforcement du collectif de travail

(8) Vous pouvez vous rapprocher de votre Service de prévention en santé travail pour bénéficier d'un suivi médical au même titre que vos salariés.

# « Ok, ça m'intéresse mais ... Comment faire ? »

## Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul.e !

Il existe un réseau de professionnels en santé au travail et en promotion de la santé pour vous soutenir dans vos démarches !

### Concrètement, vous pouvez recourir à :

- **Des aides techniques et/ou financières** vous permettant d'investir notamment sur la prévention des risques, les conditions de travail, la qualité de vie au travail, ...
- **Des conseils et accompagnements sur :**
  - L'amélioration de l'environnement de travail
  - L'organisation du travail et la démarche qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)
- **Des sensibilisations, formations, pour vous-même ou vos salariés sur :**
  - La santé au travail
  - La promotion de la QVCT
  - La promotion de la santé mentale



## Vers qui vous tourner ?

### Consultez les offres de service :

- Du service de prévention et de santé au travail interentreprises (SPSTI) auquel vous adhérez
- Du comité départemental d'éducation pour la santé (CoDES) de votre département qui propose des formations et ressources sur la santé mentale, les addictions, l'alimentation, etc.
- De certaines mutuelles d'entreprises
- De l'agence régionale pour l'amélioration des conditions de travail (ARACT)

Pour retrouver l'ensemble des ressources mises à votre disposition, référez-vous au site :

<https://www.prst-paca.fr/>



<https://www.presanse.fr/annuaire-medecine-travail/>



<https://www.preventica.com/>

Pour recevoir une information plus personnalisée sur la santé mentale : contactez votre service de prévention et de santé au travail

