



UNE

Prévention

# SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL : UN SUJET DE BIENVEILLANCE COLLECTIVE



**Choisie par l'Atelier des Idées comme sujet prioritaire pour l'année 2025, la santé mentale au travail fait écho au mal-être plus ou moins affirmé qui traverse toute la société jusqu'à ses répercussions dans l'entreprise.** En organisant une fresque, puis une formation de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), la CFE-CGC Métallurgie affirme son intention de se saisir de ce sujet complexe qui requiert l'attention de tous. À commencer par les représentants du personnel.



**e**n avril dernier, les membres du bureau fédéral de la CFE-CGC Métallurgie étaient conviés à participer à une fresque, trois heures d'échange pour évoquer la santé mentale au travail. Animée par Estelle Becuwe, co-fondatrice et co-auteur de ce format (lire « 3 questions à... » page 20), la fresque en question expose les résultats chiffrés des enquêtes et baromètres les plus récents sur le sujet avant d'aborder les origines possibles des troubles psychologiques, comment déceler leur manifestation et les prendre en charge. Elle s'appuie sur un jeu d'une quarantaine de cartes qui, lues à haute voix, permettent d'engager la discussion et de « partager un référentiel commun ». « *La fédération s'est emparée de ce sujet avec l'idée de construire une base commune de vocabulaire et de compréhension* », explique Corinne Schewin, Secrétaire Nationale à l'Atelier des Idées qui en a fait son sujet phare de l'année.

## LES MALADIES PSYCHIQUES EN FORTE HAUSSE

La démarche s'inscrit en regard des actions menées par le Gouvernement, engagé à faire de la santé mentale une grande cause nationale en 2025. Autour du slogan « Parlons santé

mentale ! », l'initiative soutenue par le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Families entend démontrer que la santé mentale est l'affaire de tous. Produits chaque année par l'IFOP, les chiffres du baromètre du bien-être mental des Français interpellent : 13 millions de personnes présentent un trouble psychique et 53 % des Français indiquent avoir connu un épisode de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois. Selon l'Assurance Maladie, les maladies psychiques reconnues d'origine professionnelle sont en forte hausse (+ 25 % en 2023) au point d'être la 1<sup>re</sup> cause d'absentéisme de longue

durée. « *Les entreprises constatent l'impact des arrêts maladie, y compris sur leur bilan financier, mais peu réagissent et se penchent sur les causes*, observe Corinne Schewin. *Lors d'un débat organisé par l'Association Nationale des DRH, j'ai été frappée par l'intervention de Florence Benichoux, médecin spécialiste en prévention santé et QVT, qui fait le lien entre le management et la santé mentale au travail. Être bien au travail, c'est y trouver du sens, avoir de l'autonomie, et il y a sûrement un intérêt pour les entreprises à étudier l'impact du management sur la santé mentale au travail.* »





## DÉTECTER, ÉVALUER, ORIENTER

Comme le relève à juste titre la Secrétaire Nationale à l'Atelier des Idées, « certains troubles de la santé mentale qui ne se traduisent pas par de l'absentéisme, ressortent de toute façon sous forme de démotivation et, in fine, impactent la productivité. » Quelle attitude alors adopter, quelles mesures mettre en place ? « La fresque de la santé mentale donne des indices permettant d'identifier une situation de trouble psychologique, si possible de dédramatiser et d'orienter la personne concernée vers les bons relais », explique Corinne Schewin. Il ne s'agit pas d'être soignant mais de savoir faire les premiers gestes, un peu comme dans le secourisme. » Justement. En juin, plusieurs membres du bureau de la fédération accompagnés de militants de la région lyonnaise ont suivi une formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM). Sur deux jours, l'atelier présente les troubles psychiques les plus fréquents (dépressifs, anxieux, psychotiques ou liés à l'utilisation de

substances). Il permet d'évaluer si un collègue en est victime et avec quel degré de gravité. « Cette méthodologie conçue pour aborder les personnes qui font face à un épisode de trouble de la santé mentale se diffuse depuis une dizaine d'années dans le monde », explique Frédéric Font, formateur accrédité PSSM France. Depuis les débuts de la méthodologie en France en 2018 j'ai observé un changement d'attitude



**« le site industriel est redevenu une référence, une pépite dans le dispositif industriel à mettre à l'honneur de ses salariés »**

des entreprises. Les deux mots accolés, « santé » et « mentale », n'effrayent plus les employeurs qui s'y intéressent d'autant plus que les arrêts de travail de longue durée liés à ces troubles prennent de l'ampleur ». En faisant tomber quelques peurs ou croyances sur la santé mentale, la formation permet de lutter contre la stigmatisation.

## PRÉVENIR LE REPLI SUR SOI

« Il est important de rappeler que les troubles psychiques sont des pathologies sérieuses au même titre qu'un cancer ou qu'un diabète et que des traitements existent pour permettre un rétablissement », insiste Frédéric Font pour qui former des secouristes en santé mentale revient à faire de la prévention. « Les contenus qui servent à identifier un trouble psychologique relèvent du savoir-faire, explique-t-il, mais la formation délivre aussi du savoir-être, c'est-à-dire, comment approcher une personne qui ne va pas bien, quelle posture adopter ? » Nombreux sont les participant(e)s qui disent vouloir





aider quelqu'un sans savoir comment s'y prendre. « La formation PSSM apprend, très concrètement, à écouter activement une personne qui présente des troubles anxieux, à la réconforter et à l'inciter à consulter un médecin. » Les numéros d'appel pour des problèmes d'addiction ou encore le numéro national de prévention du suicide (le 3114) peuvent être alors communiqués. « L'essentiel est de servir de relai avec le soin et d'aller contre la tendance à l'isolement, reprend le formateur, également médiateur en entreprise dans le cas de conflits interpersonnels ou collectifs. Les premiers secours en santé mentale peuvent éviter qu'une personne ne se replie sur soi et finisse en arrêt maladie. » Et de conclure : « Que les organisations syndicales de salariés s'emparent de ce sujet est une bonne nouvelle pour faire bouger les choses depuis la base. Les élus du personnel sont des relais importants, au même titre que les référents sécurité au travail et les responsables RH. » –



#### EN SAVOIR PLUS

... sur la fresque :  
<https://santementalepourtous.net/>  
 ... sur PSSVM France :  
<https://santementalepourtous.net/>

# 25%

## des salariés se déclarent en mauvaise santé mentale

Dans une étude (« Santé mentale, emploi et handicap ») labellisée Grande cause nationale 2025 et publiée en avril dernier, l'Agefiph (Association de gestion du fonds pour l'insertion des personnes handicapées) reprend et analyse les résultats du baromètre Santé mentale et QVCT réalisé quelques mois auparavant par Ipsos pour Qualisocial auprès d'un échantillon de 3 000 salariés des secteurs privé et public. Ceux-ci révèlent que 25 % des salariés français (21 % dans l'industrie) considèrent être en mauvaise santé mentale. Les femmes sont sensiblement plus concernées par ce sujet considéré comme tabou par 70 % des Français et par 84 % des personnes atteintes de troubles (source Odoxa). Reprenant les chiffres de Santé Publique France (2023), l'étude pointe que 35 à 45 % de l'absentéisme au travail sont liés aux troubles psychologiques. 76 % des employeurs estiment que le handicap psychique est difficile à intégrer en entreprise, mais 83 % des salariés bénéficiant d'un plan de prévention complet estiment que cela a permis une amélioration de leur santé mentale.

## QUESTIONS



co-fondatrice et co-auteure de la fresque de sensibilisation à la santé mentale en entreprise

« Le travail est aussi un facteur de protection de la santé mentale. »

**Estelle Becuwe**

1

### Comment vous est venue l'idée d'une fresque sur le sujet de la santé mentale ?

Depuis une dizaine d'années, j'interviens dans les organisations du travail sous divers formats pédagogiques d'éducation à la santé physique et mentale. Avec Laure Gomez Montoya, nous nous sommes inspirées de la Fresque du Climat qui est parvenue à introduire dans les entreprises un vaste sujet, complexe et anxiogène. La fresque est un bon moyen d'appréhender la santé mentale dans sa globalité, de dépasser les réticences et les freins rencontrés dans certains secteurs comme l'industrie où le sujet est particulièrement verrouillé. —

2

### Que recouvre la notion de santé mentale au travail ?

Notre approche de la santé mentale au travail est générale, elle va au-delà des risques psychosociaux propres à l'exercice d'une activité. La fresque aborde tous les sujets de bien-être mental ou de mal-être comme les troubles psychiques, qu'ils soient liés ou non au travail. La crise de santé mentale qui traverse actuellement la société vient forcément percuter les collectifs de travail. La question est de savoir comment le monde du travail accueille cette vulnérabilité psychique. Depuis le lancement en janvier 2024, en partenariat avec Santé mentale France, la fédération des acteurs de la santé mentale, 120 fresques ont mobilisé un millier de participants dans une cinquantaine d'organisations de toute sorte. —

3

### Quels sont les effets attendus de la fresque sur les participants ?

La fresque délivre aux participants des informations sur les ressorts biologiques, psychologiques ou sociologiques de la santé mentale et leur donne des clés pour identifier les signaux d'alerte émis par les personnes en détresse. Sachant qu'à peine plus de 10 % des personnes touchées par un problème de santé mentale en parlent à un collègue de travail, ces ateliers d'intelligence collective ont pour but de provoquer des interactions. Les participants apprécient le fait de pouvoir parler entre collègues, de s'enrichir mutuellement et de partager le cas échéant des situations vécues. Cette libération de la parole doit ensuite les mettre en capacité d'aborder plus facilement ces questions quand une personne de leur environnement professionnel est vulnérabilisée. Nous considérons que le travail est aussi un facteur de protection de la santé mentale. L'objectif est d'activer le soutien social sur le lieu de travail, d'en faire un lieu d'entraide et d'orientation vers les ressources professionnelles. Et bien sûr d'impulser un mouvement pour le bien-être mental au niveau individuel et collectif. —

« Les participants apprécient le fait de pouvoir parler entre collègues, de s'enrichir mutuellement et de partager des situations vécues. »