

# Éviter une 3<sup>e</sup> vague... psychiatrique

Face à la situation anxiogène générée par la pandémie, le monde de l'entreprise peine encore à trouver des outils pour aider ses salariés fragilisés. Pistes de réflexion.



Didier Meillerand, fondateur du Psychodon.

**E**n France comme ailleurs, la prostration d'un pays hésitant sans cesse dans sa politique de "stop and go" n'est pas sans effet sur l'état psychique de sa population. Confinement, couvre-feu, reconfinement... L'être humain a besoin d'habitudes et de perspectives. L'en priver, c'est le livrer au stress, à l'anxiété, à la dépression, aux angoisses sans fin. Ainsi, selon Santé publique France, le nombre de Français se déclarant atteints de troubles dépressifs est passé de 11 % à 21 % entre fin

septembre et début novembre 2020. 20 000 appels sont passés chaque jour au numéro vert d'aide psychologique mis en place par le ministère de la Santé. « Nous voulons éviter une troisième vague, qui serait une vague de la santé mentale pour les jeunes et les moins jeunes », a prévenu le ministre de la Santé, Olivier Véran, le 19 novembre dernier. Le même jour, un baromètre réalisé par OpinionWay pour Empreinte humaine faisait état d'une nette dégradation de la santé psychologique des salariés après neuf mois de pandémie (cf. encadré).

« Ces résultats sont extrêmement préoccupants et montrent l'urgence d'agir », déclarent Christophe Nguyen, psychologue du travail et président d'Empreinte humaine, et Jean-Pierre Brun, cofondateur et expert conseil. *Qu'il s'agisse des salariés ou des managers, tous indiquent un état alarmant.* « La tension est d'autant plus forte pour les salariés, confrontés tout à la fois à leurs fragilités individuelles et à l'exigence collective de performance de l'entreprise, renchérit Didier Meillerand, fondateur du Psychodon. Il y a alors un risque de

*rupture qui fait l'espace de la maladie psychique si l'on ne parvient pas à trouver la juste et fine tension.* » La dégradation de la santé mentale, si elle ne tue pas, fait le lit d'autres pathologies plus graves : maladies psychosomatiques, hypertension artérielle, dépression sévère, troubles addictifs...

En 2021, le Psychodon renforce son action à destination des entreprises en leur proposant des sensibilisations RH aux problèmes psychiques.

## Remettre la parole au centre

Il appartient à chacun d'entre nous d'apprendre à se protéger en commençant par ne plus surinvestir son travail. Déjà, être prêts à repenser notre organisation du télétravail (cf. p. 24) en l'intégrant de manière moins invasive à notre quotidien.

Et remettre la parole au centre de l'action préventive. « Il faut mobiliser les managers et les collaborateurs pour trouver le plus souvent possible des espaces de parole pour poser des mots sur les maux », explique Didier Meillerand. Comme si le Covid-19 pouvait être aussi l'occasion de faire émerger une conscience neuve au sein des entreprises, en mettant l'humain et son hygiène mentale au cœur du dispositif. « La majorité des entreprises se sentent encore démunies, observe-t-il. Mais elles doivent s'inventer au quotidien, échanger et former, par exemple, des managers référents en santé mentale pour faciliter les échanges. » Une culture d'entreprise désormais bien loin du *happiness manager*...

» Sandrine Letellier

## Chiffres-clés

**49 %** des salariés en détresse psychologique (+ 7 % depuis mai 2020).

**1 million** de salariés environ sont en burn-out sévère.

**24 %** déclarent avoir déjà pris un arrêt de travail à cause du stress ou de l'anxiété, soit environ 5,5 millions de salariés.

Source : baromètre réalisé par OpinionWay pour Empreinte humaine, novembre 2020.