“opinionway pour Psycho don Agir pour la santé mentale

LES SALARIÉS ET LA SANTÉ MENTALE

Septembre 2023 | Rapport

afaq ISO 20252 Étude marketing et d'opinion

ESOMAR23 Corporate

La méthodologie

La méthodologie

Étude réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de **1002 salariés français**.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de **sexe, d'âge, de région, de secteur d'activité et de catégorie socioprofessionnelle**. Les résultats ont été pondérés par ces mêmes critères.

L'échantillon a été interrogé **en ligne sous système CAWI** (Computer Assisted Web Interview), avec un questionnaire de 8 minutes.

Les interviews ont été réalisées **du 7 au 15 septembre 2023**.

Questionnaire Psychodon 2023

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**

Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

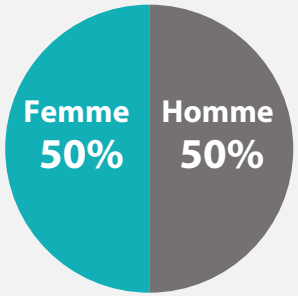
Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour le Psychodon »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.

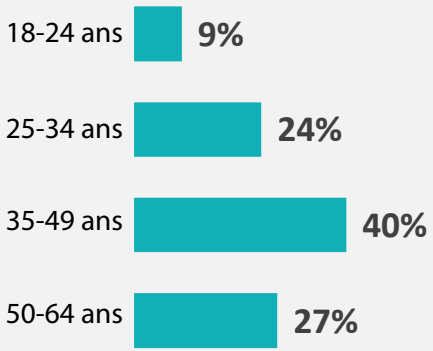
Profil des répondants

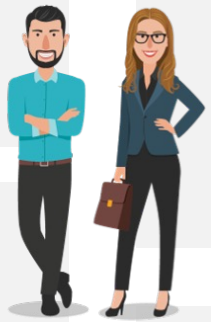
Sexe



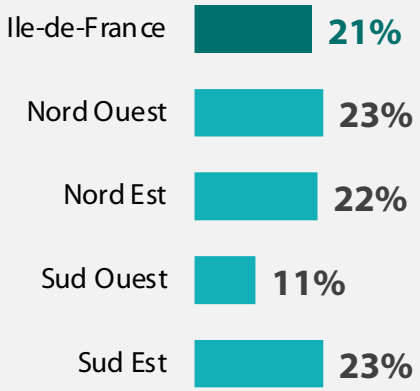
Âge

Âge moyen
41 ans



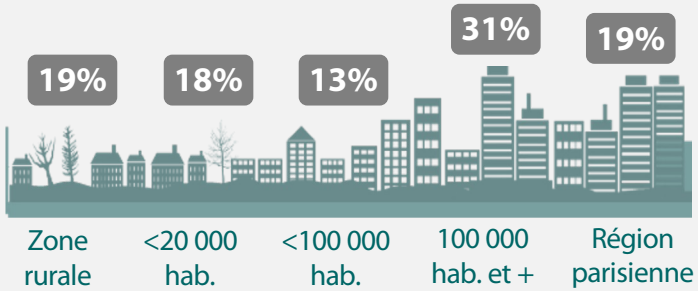


Régions

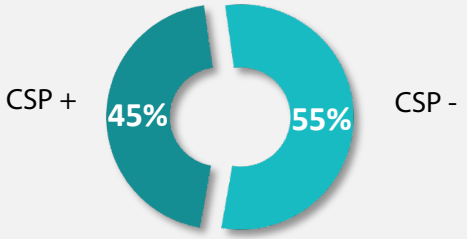


Province
79%

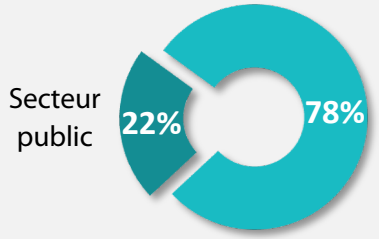
Catégorie d'agglomération



CSP

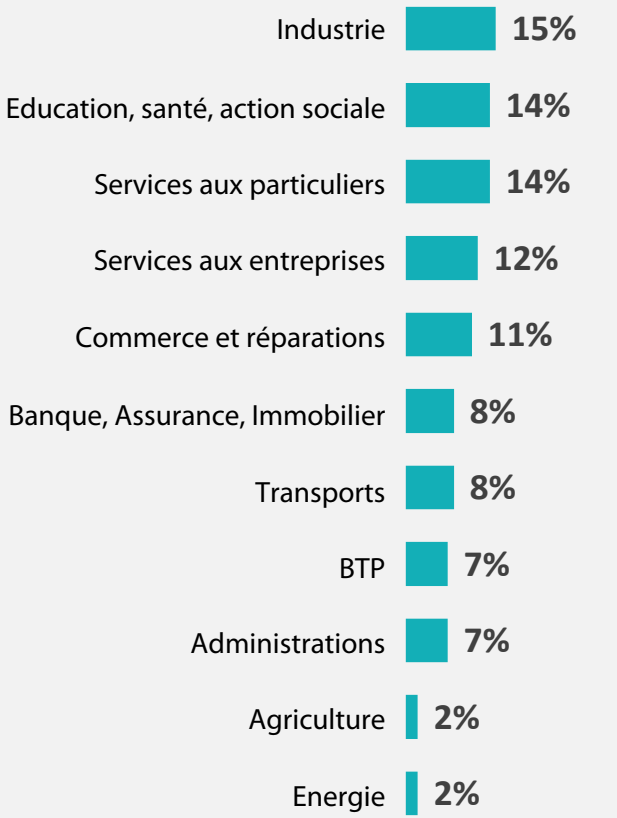


Statut salarié

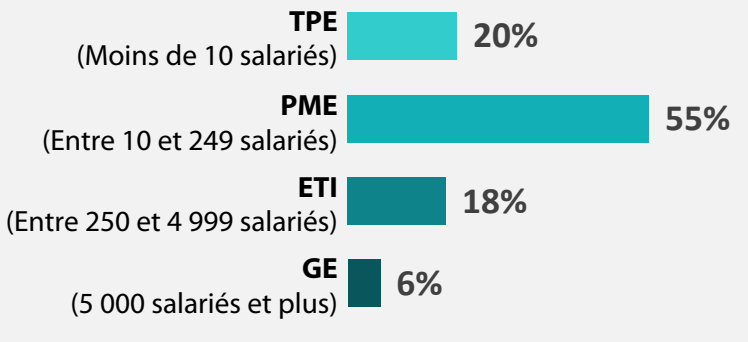


Profil des répondants

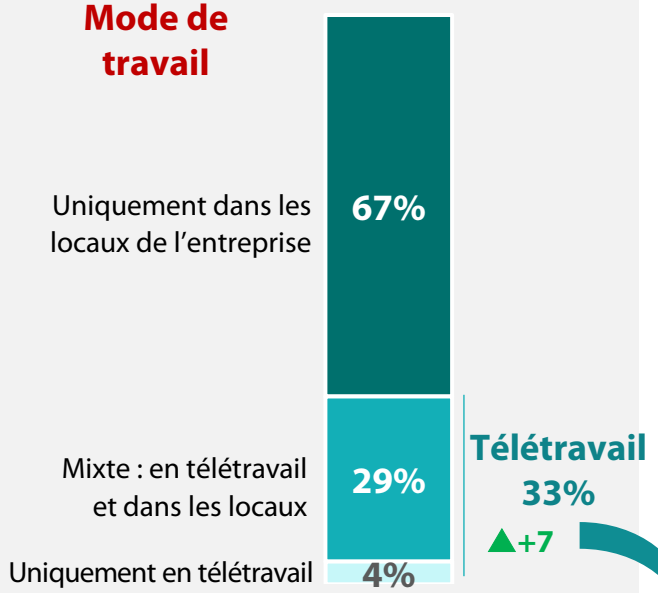
Secteur d'activité



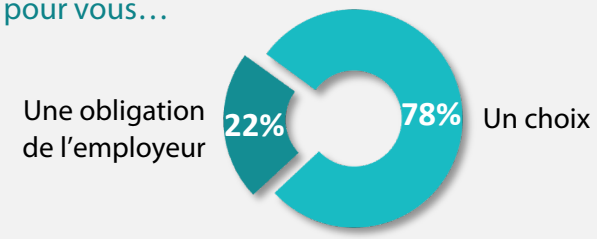
Taille d'entreprise



Mode de travail



Et **le fait d'être en télétravail** a-t-il été pour vous…



Note de lecture

Les bases présentées dans le rapport présentent les **effectifs bruts**.

Les **écarts significatifs** (significativité à 95%) des sous-cibles ont été examinés par rapport aux résultats d'ensemble. Ces écarts sont signalés dans le rapport de la façon suivante :

➔ significativement **supérieur** au Total, toutes catégories confondues *Femme : **xx%***

➔ significativement **inférieur** au Total, toutes catégories confondues *Homme : **xx%***

Les évolutions par rapport à 2022 ont été indiquées. Lorsque les écarts sont significatifs ils sont signalés de la façon suivante :

▲+19 ➔ significativement **supérieur** à 2022
▼-2 ➔ significativement **inférieur** à 2022

L’analyse

01

Vers une dégradation de la santé mentale des salariés français ?

Les salariés français se sentent épanouis dans leur travail, dans une même mesure que l'année dernière

Q4. Vous sentez-vous **épanoui dans votre travail** ?
Base : ensemble (1002)

Oui, tout à fait	Oui, plutôt	Non, plutôt pas	Non, pas du tout
18%	51%	23%	8%

69%
Se sentent épanoui(e)s dans leur travail

*Management collaboratif : **78%***
*Management directif : **56%***

Rappel 2022 : 70%

31%
Ne se sentent pas épanoui(e)s dans leur travail

Si une majorité de salariés débutent positivement leur travail, 4 sur 10 sont dans un état d'esprit négatif, une proportion accrue avec la fatigue mentale ressentie

Nouvelle question en 2023

Q10. Quel est **votre état d'esprit en débutant votre travail** ?
Base : ensemble (1002)

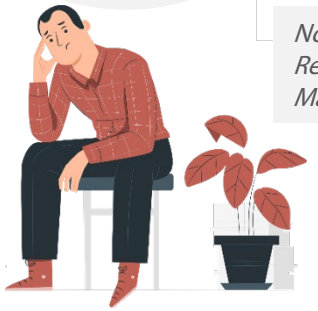
Envie, motivation, bonne humeur	Sérénité, détente, tranquillité	Sans envie, morosité, distance	Nervosité, inquiétude, angoisse
33%	27%	24%	16%

60% Sont dans un état d'esprit positif

*Management collaboratif : **73%***

40% Sont dans un état d'esprit négatif

*Note de 0-4 sur la santé mentale : **78%***
*Ressent de la fatigue mentale fréquemment : **75%***
*Management directif : **52%***

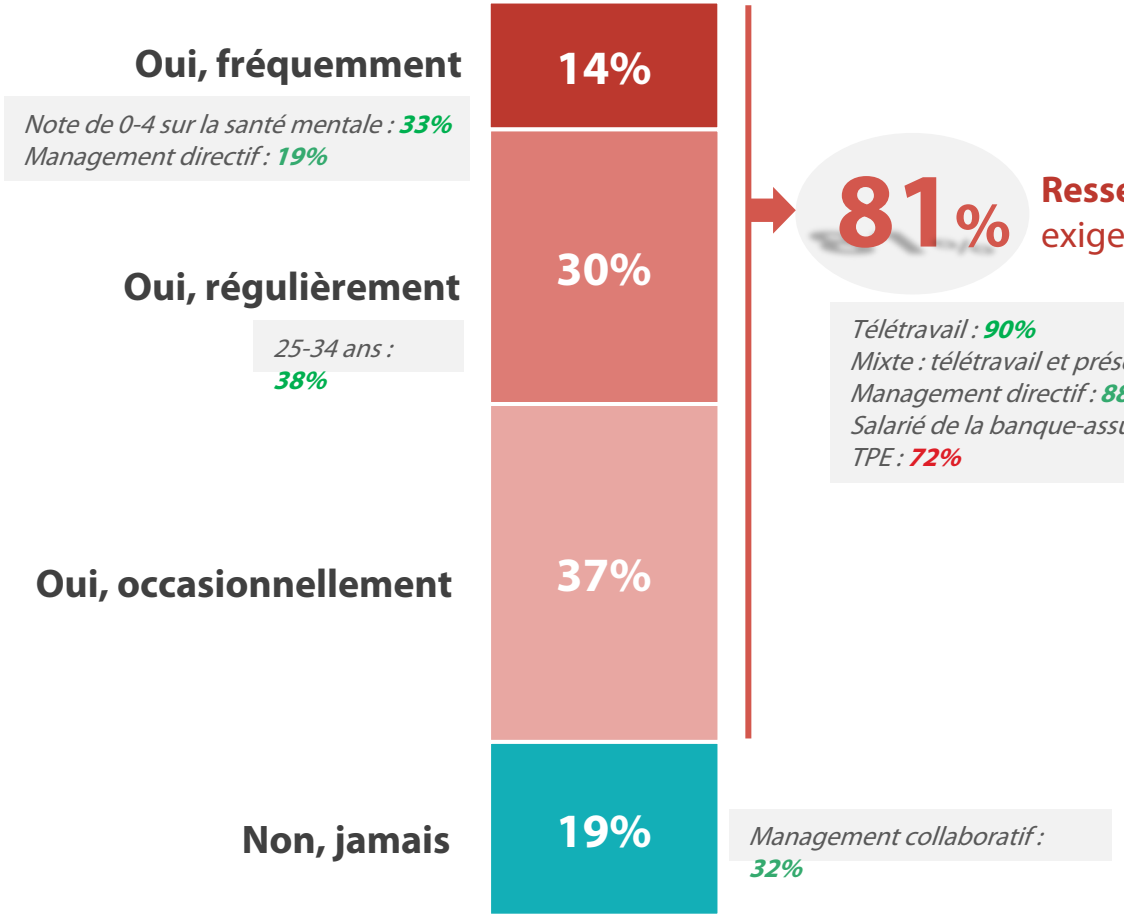


La grande majorité des salariés associent la fatigue mentale à leur travail. Les télétravailleurs et ceux évoluant avec un management directif sont plus concernés.

Nouvelle question en 2023

Q11. Ressentez-vous de **la fatigue mentale due aux exigences et aux pressions de votre travail** ?

Base : ensemble (1002)



81% **Ressentent de la fatigue mentale** due aux exigences et aux pressions de votre travail

*Télétravail : **90%***
*Mixte : télétravail et présentiel : **90%***
*Management directif : **88%***
*Salarié de la banque-assurance-immobilier : **91%***
*TPE : **72%***

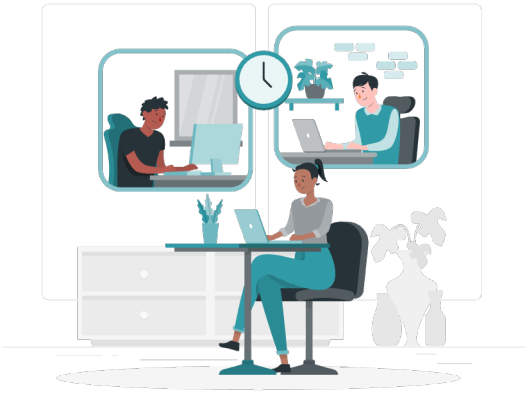
De manière ambivalente, les télétravailleurs quoiqu'associant plus la fatigue mentale à leur travail estiment très majoritairement que le télétravail est bénéfique pour leur santé mentale

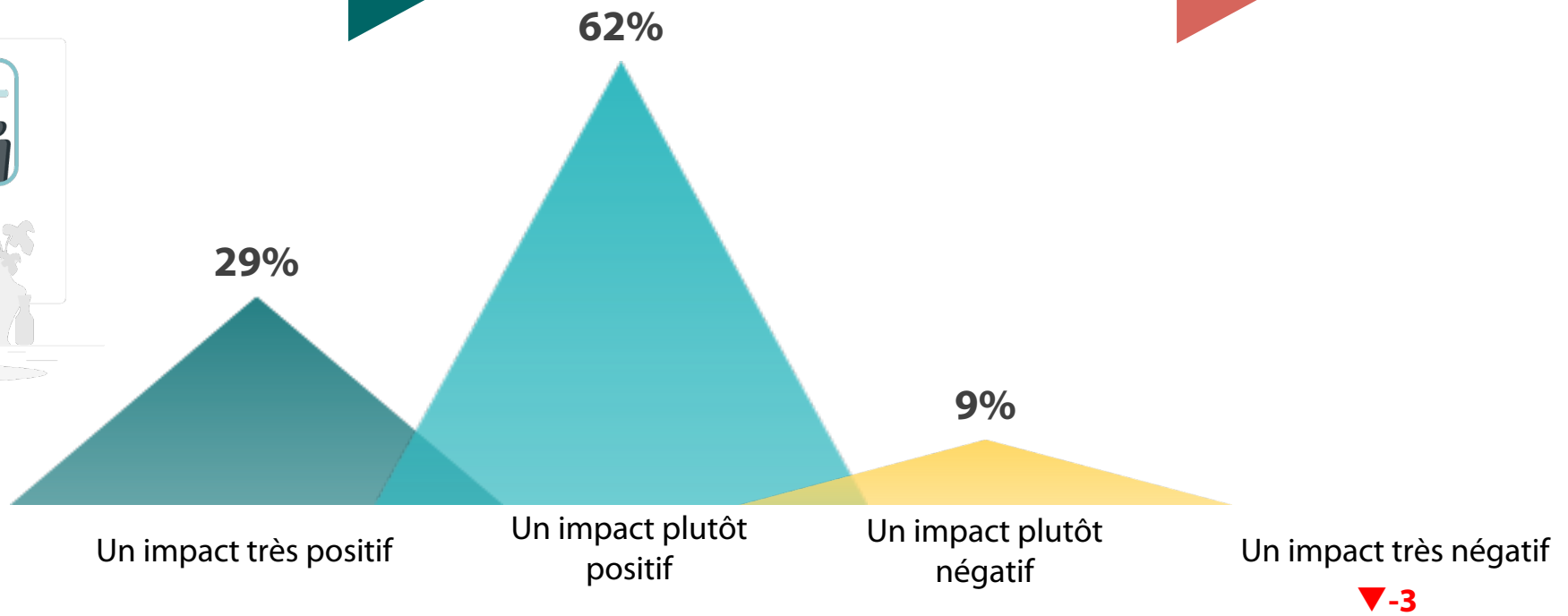
Q6. Estimez-vous que le **télétravail a un impact positif ou négatif** sur votre santé mentale ?
Base : font du télétravail (377)

Rappel 2022 : 86%

91% Estiment que **le télétravail** a un **impact positif**

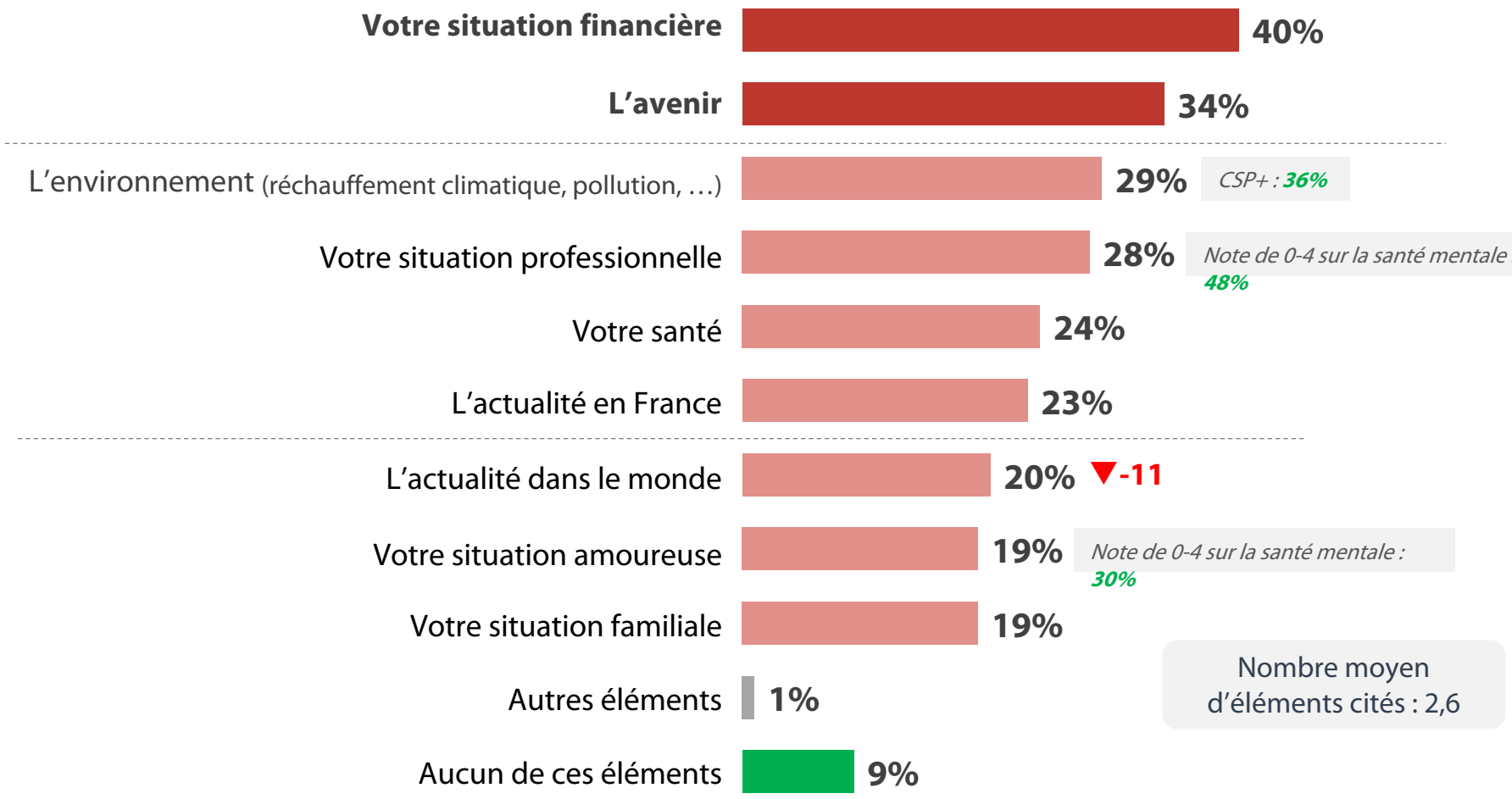
Estiment que **le télétravail** a un **impact négatif** **9%**





Les éléments pesant sur la santé mentale des salariés sont notamment leur situation financière et l'avenir en général. Le travail affecte plus d'un quart des répondants.

Q2. Quels sont **les éléments qui affectent le plus votre santé mentale** actuellement ?
Base : ensemble (1002)



91%
Citent au moins un élément

Nombre moyen d'éléments cités : 2,6

Même si elle reste globalement satisfaisante, la santé mentale telle qu'autoévaluée par les salariés français se dégrade cette année. Les situations se fragmentent avec plus de mauvaises notes, qui concernent particulièrement les plus jeunes

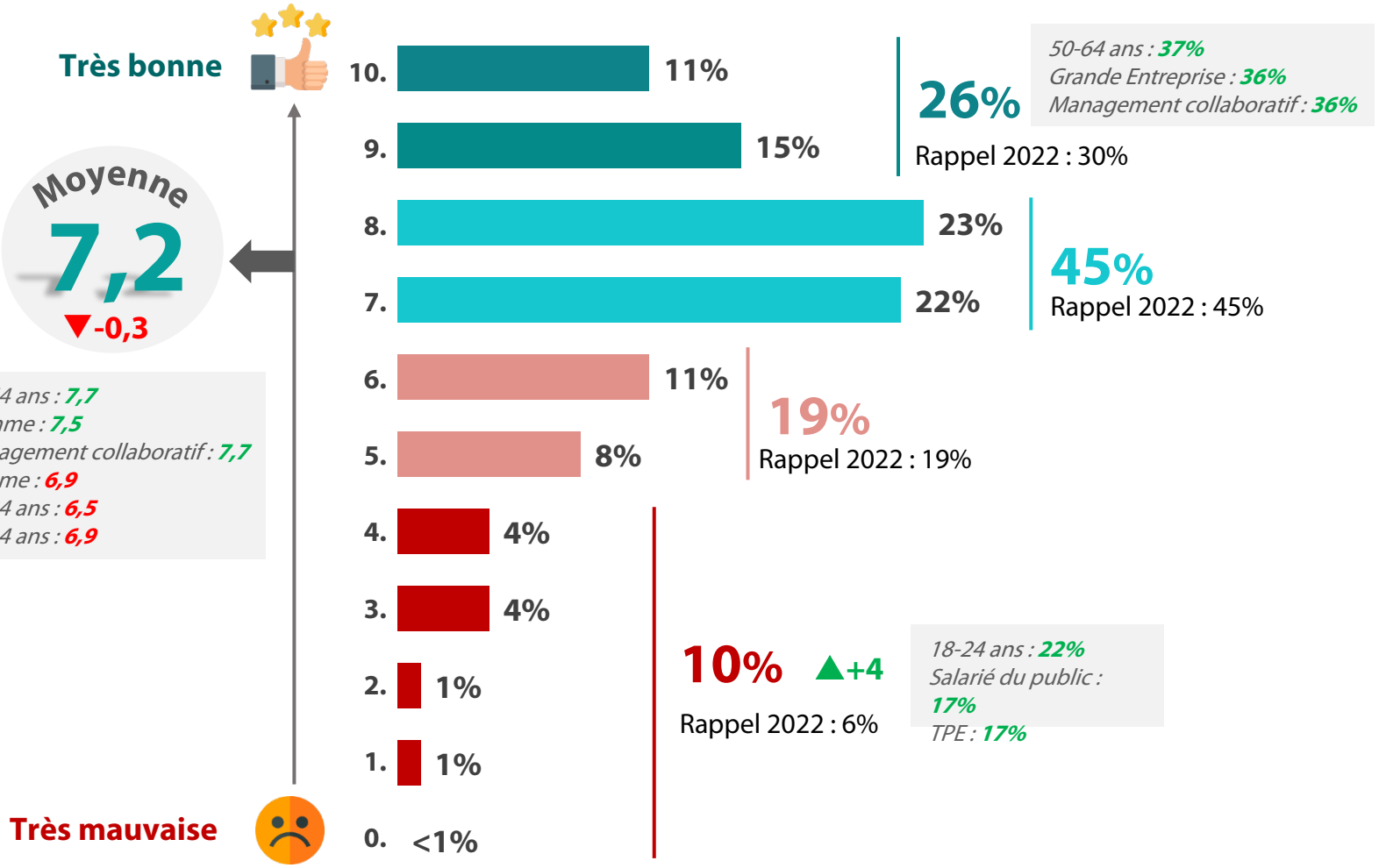
Q1. D'une façon générale, comment évaluez-vous **votre santé mentale** ?

Base : ensemble (1002)

Rappel 2022 : 7,5

Moyenne 7,2
▼-0,3

50-64 ans : 7,7
Homme : 7,5
Management collaboratif : 7,7
Femme : 6,9
18-24 ans : 6,5
25-34 ans : 6,9



02

La place occupée par la santé mentale pousse les salariés français à utiliser plus fortement les ressources disponibles

La santé mentale constitue un enjeu toujours autant préoccupant pour les salariés français. La part de ceux l'estimant *très* préoccupant augmente.

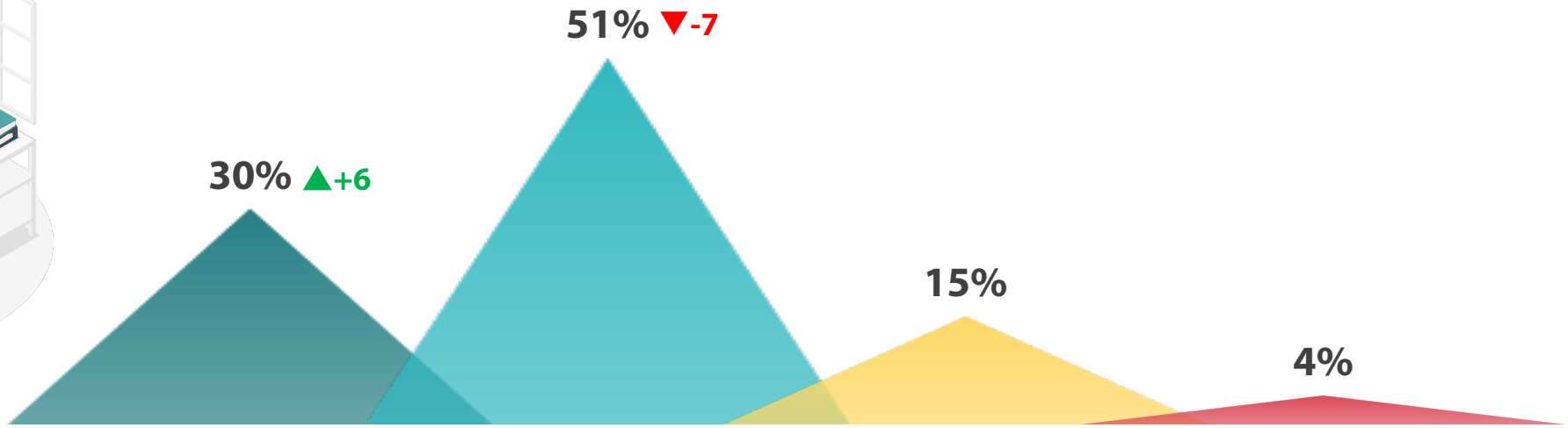
Q9 : Considérez-vous **la santé mentale au travail** comme …
Base : ensemble (1002)

Rappel 2022 : 82%

81% **La santé mentale est un enjeu préoccupant**

La santé mentale est un enjeu non préoccupant **19%**

*Etat d'esprit négatif en commençant le travail : **86%***



*Note de 0-4 sur la santé mentale : **60%***

In fine, près d'un salarié sur six consulte un « psy », un score en hausse par rapport à 2022 – plus du fait de consultations occasionnelles. Les salariés du public, les - de 35 ans et ceux en télétravail sont particulièrement concernés.

Q3. À titre personnel, êtes-vous **suivi par un psychiatre, un psychologue ou un psychothérapeute** ?
Base : ensemble (1002)

Rappel 2022 : 12%

17% ▲+5

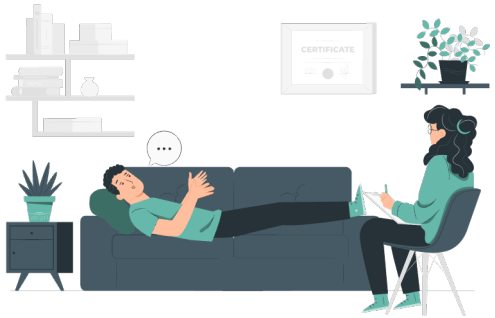
Sont suivi(e)s par un psychiatre, psychologue ou psychothérapeute

*18-24 ans : **37%***
*25-34 ans : **28%***
*Moins de 35 ans : **31%***
*Salarié du public : **28%***
*Salarié de la banque-assurance-immobilier : **39%***
*Télétravail : **26%***
*Note de 0-4 sur la santé mentale : **35%***
*Ressent de la fatigue mentale fréquemment : **34%***

81% ▼-4

Total Non

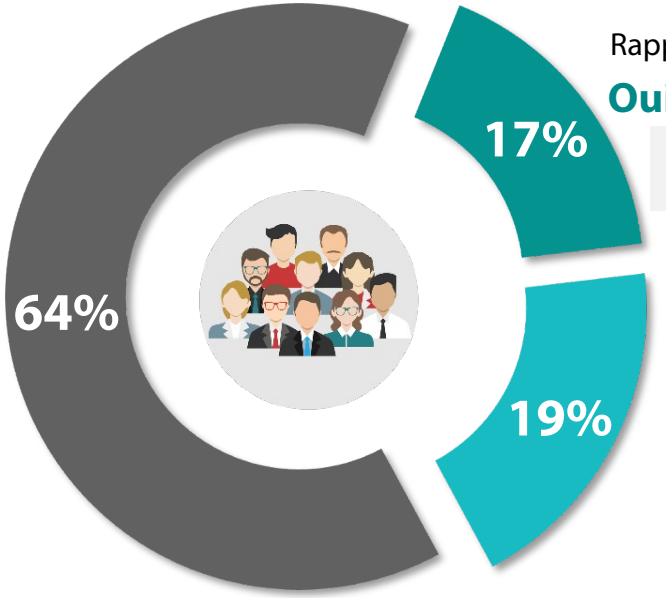
*50-64 ans : **91%***
*TPE : **90%***
*Management collaboratif : **88%***



La notion de psychothérapeute a été ajoutée cette

Un suivi psychologique plus important qui fait écho à l'augmentation des ressources proposées pour le bien-être des salariés et de leur utilisation dans les entreprises.

Q5. Au sein de votre entreprise, bénéficiez-vous de **ressources qui favorisent le bien-être des salariés** (formations, ligne téléphonique d'urgence, psychologue d'entreprise, …) ?
Base : ensemble (1002)



▼-6 **Non**

*50-64 ans : **75%***

Rappel 2022 : 10%

Oui, et je les utilise ▲+7

*18-24 ans : **33%***
*25-34 ans : **28%***

Oui, mais je ne les utilise pas

36% ▲+6

bénéficient de ressources qui favorisent le bien-être des salariés

Rappel 2022 : 30%

*18-24 ans : **61%***
*25-34 ans : **48%***
*Salarié du public : **45%***
*Salarié de la banque-assurance-immobilier : **68%***
*ETI : **48%***
*GE : **52%***

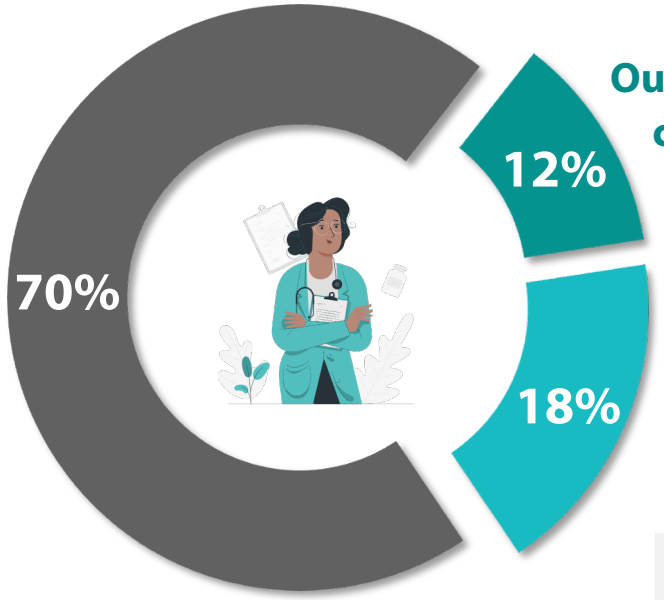
Moins de la moitié des salariés disposant de ressources les utilisent, un défi pour la prévention ?

3 salariés sur 10 disent connaître les « Premiers secours en santé mentale », 12% affirment même avoir déjà suivi la formation. Un résultat à nuancer au vu de l'écart avec les chiffres réels* qui suggère une certaine confusion avec les premiers secours physiques

Nouvelle question en 2023

Q13. Au même titre que les premiers secours physiques, saviez-vous qu'il était possible de **se former aux premiers secours en Santé Mentale** ?

Base : ensemble (1002)



Non

*50-64 ans : **83%***

Oui, et j'ai déjà suivi cette formation

*18-24 ans : **24%***
*25-34 ans : **22%***

Oui, mais je n'ai pas suivi cette formation

*18-24 ans : **37%***
*Salarié du public : **26%***

30% **savent qu'il est possible** de se former aux premiers secours **en Santé Mentale**

*18-24 ans : **61%***
*25-34 ans : **43%***
*Salarié du public : **42%***
*Suivi par un psy : **64%***

** D'après les données de PSSM France :*
70 124 secouristes en PSSM formés au 1ère septembre 2023

4 salariés sur 5 estiment par ailleurs que cette formation devrait être proposée en entreprise, plus d'un quart estimant que cela serait très utile

Nouvelle question en 2023

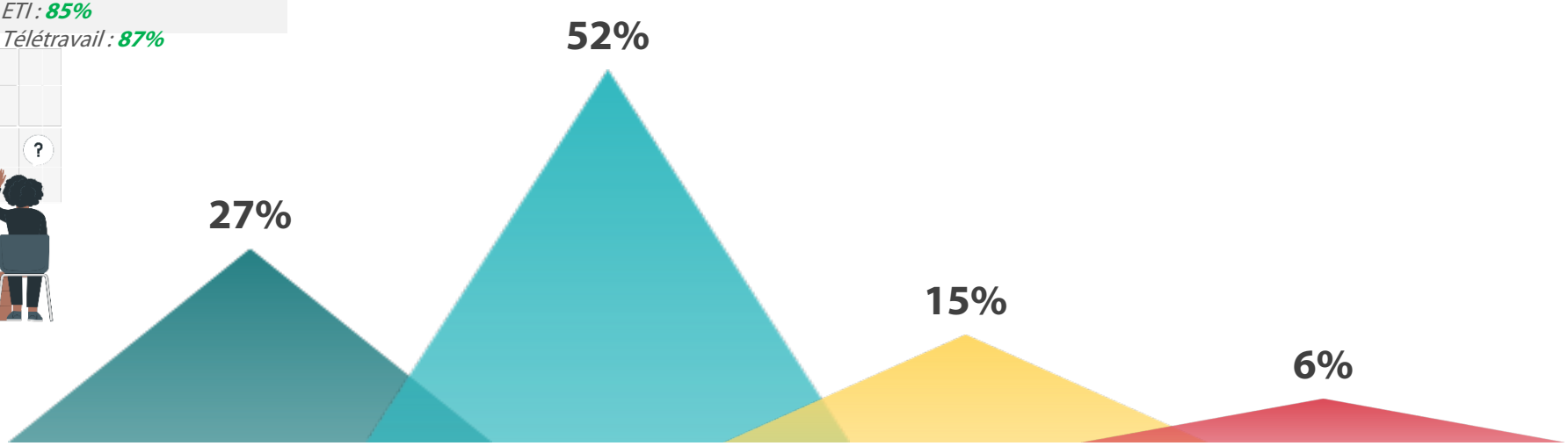
Q14. Et trouveriez-vous **utile que votre entreprise délivre cette formation** ?
Base : ensemble (1002)

79% **Estiment utile que l'entreprise délivre cette formation**

N'estiment pas utile que l'entreprise délivre cette formation **21%**

*Connaissent les PSSM : **85%***
*ETI : **85%***
*Télétravail : **87%***

*PME : **38%***



La synthèse

Les chiffres clés

7,2/10
▼-0,3
La note donnée par les salariés français sur leur santé mentale

69%
Se sentent épanouis professionnellement

81%
Ressentent de la fatigue mentale due aux exigences et aux pressions de leur travail

17%
▲+5
Consultent au-moins occasionnellement un « psy »

30%
▲+6
Estiment que la santé mentale est un enjeu très préoccupant
(81% de très + assez préoccupant)

36%
▲+6
Des entreprises ont mis en place des actions pour le bien-être de leurs salariés

Synthèse

Une dégradation de la santé mentale des salariés français ?

La note moyenne accordée par les salariés français à leur santé mentale est en baisse par rapport à 2022 (7,2/10 vs 7,5/10), la part de ceux accordant une note comprise en 0 et 4 est en augmentation (10% vs 6% en 2022). Pour autant le niveau d'épanouissement dans le travail reste stable (69%).

4 salariés sur 5 ressentent de la fatigue mentale due aux exigences et aux pressions de leur travail, et 14% en ressentent de manière fréquente. Par ailleurs, 4 salariés sur 10 sont dans un état d'esprit négatif lorsqu'ils débutent le travail, cela va du simple « sans envie » à une véritable « nervosité, inquiétude, angoisse » pour 16% d'entre eux.

Les salariés se font davantage suivre par un psychiatre, psychologue ou psychothérapeute (17% vs 12% en 2022), pour la majorité d'entre eux, il s'agit d'un suivi occasionnel. Un enjeu quand on sait le besoin de suivi dans la durée d'un accompagnement thérapeutique efficace ?

Une fragmentation des profils qui s'accentue mettant en exergue des populations à risques

Les télétravailleurs : Si la très grande majorité des télétravailleurs estiment que ce mode de travail à un impact positif sur leur santé mentale, il est important de souligner que cette population ressent plus fortement de la fatigue mentale et qu'elle est l'une des plus suivies par un psy. Un enjeu pour les entreprises de qualité du télétravail, souvent envisagé sous l'angle de sa seule durée ?

Les 18-24 ans : Un véritable enjeu social qui se confirme : les plus jeunes sont la population accordant la moins bonne note à leur santé mentale (6,5/10), près d'un quart accordent une note de 0 à 4 (22%), dans le même temps plus d'un tiers d'entre eux sont suivis par un psy (37%). Logiquement, ils utilisent beaucoup plus les ressources mises à leur disposition (29%).

Les salariés du secteur bancaire, assurance, immobilier : Secteur à risque ? Ses salariés évoluent dans un management beaucoup plus directif que les autres (45%) et sont plus soumis à la pression, 91% ressentent de la fatigue mentale du à leur travail. Il s'agit également du secteur dans les salariés sont les plus suivis par un psy (39%).

Synthèse

La place occupée par la santé mentale pousse les salariés français à utiliser plus fortement les ressources qui leur sont proposées

Si les salariés français trouvent que la santé mentale est toujours autant un enjeu préoccupant (81%), ils sont plus nombreux à le percevoir comme très préoccupant (30%, +6 points par rapport à 2022).
Les entreprises prennent peu à peu conscience de l'enjeu de la santé mentale, elles sont plus nombreuses à proposer des ressources favorisant le bien-être (36%, +6 points), et les salariés les utilisent davantage (17%, +7 points) mais encore de manière minoritaire, ce qui tend à indiquer que la prévention reste un défi encore actuel.

Focus sur les Premiers Secours en Santé Mentale

30% des salariés français nous indiquent connaître les PSSM, 12% affirment par ailleurs avoir déjà suivi la formation. Un chiffre pourtant loin de ceux annoncés par PSSM France qui dénombre 70 124 secouristes formés en France. Un écart qui tend à montrer la confusion entre les premiers secours physiques et les premiers secours en santé mentale. Cela n'empêche pas la grande majorité des salariés (79%) de penser qu'il serait utile que l'entreprise délivre cette formation, 27% trouveraient cela très utile.

Le management collaboratif vecteur de santé mentale dans les entreprises !

Les salariés évoluant dans leur travail avec un management collaboratif au quotidien appréhendent mieux leur vie professionnelle à de multiples niveaux : ils sont plus épanouis (78% vs 69% pour l'ensemble des salariés) et ont un meilleur état d'esprit en débutant leur journée, trois quarts ont un état d'esprit positif (73%), pour 42% il s'agit d'envie, de motivation et de bonne humeur.

Un environnement de travail qui devient moins éprouvant puisque près d'un tiers d'entre eux ne ressentent aucune fatigue mentale (32% vs 19% pour l'ensemble). Cette population est également moins suivie par un psy (9% vs 17% pour l'ensemble).
Au final, ils ont une meilleure santé mentale que les autres (7,7/10).

Un enseignement intéressant alors même que d'autres études OpinionWay montrent également l'impact positif d'une telle culture managériale sur l'attractivité et la fidélisation des collaborateurs…

Les annexes

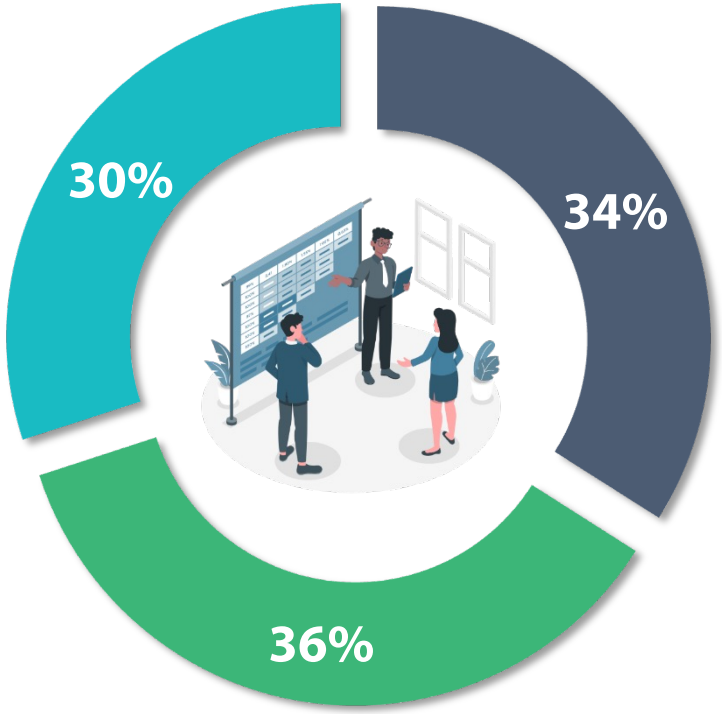
La prise de décision dans les entreprises françaises est partagée, tant directive, consultative que collaborative.

Nouvelle question en 2023

Q12. Diriez-vous que **les décisions qui touchent votre travail au quotidien** sont prises généralement de manière …
Base : ensemble (1002)

Collaborative (les décisions sont prises au niveau des personnes compétentes et concernées par leur impact, sans que la direction soit toujours impliquée)

*TPE : **40%***



Directive (des décisions prises centralement par la direction et qui se diffusent verticalement)

*Grandes entreprises : **50%***

Consultative (certains collaborateurs sont consultés pour avis avant prise de décision centralement)

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

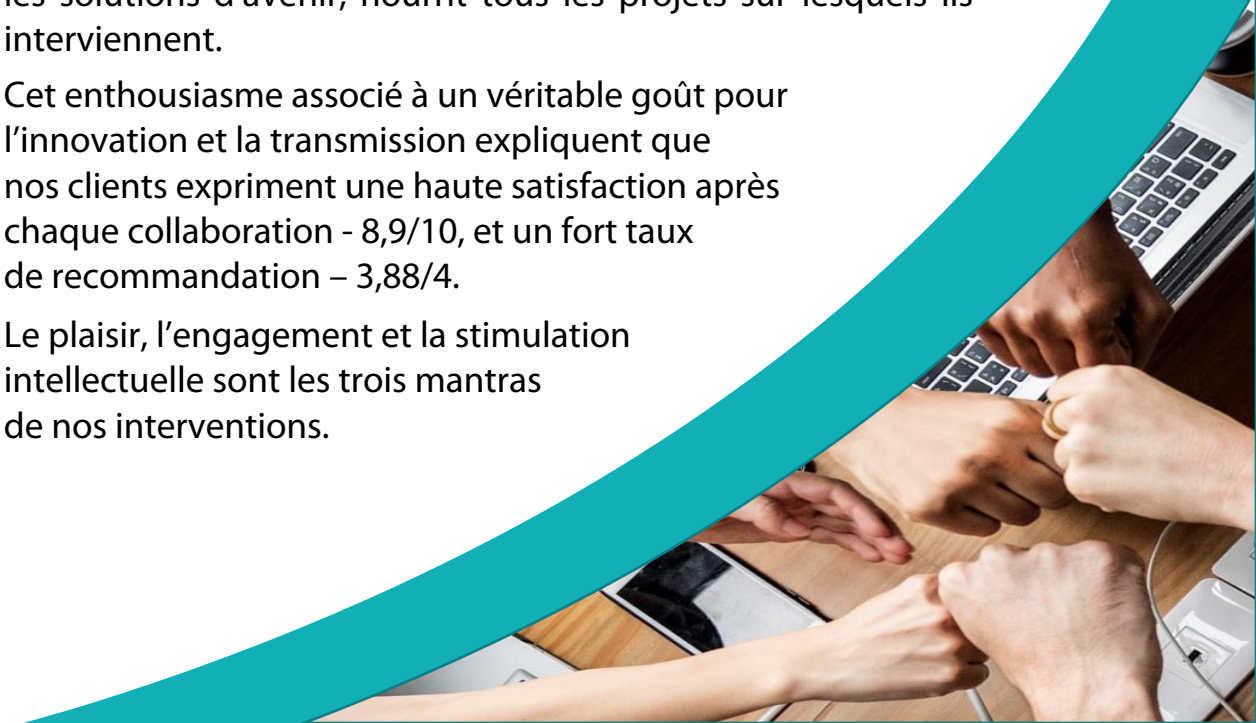
RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.



RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com

Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boite mail en vous abonnant à notre newsletter !

“opinionway

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

votre contact

Stéphane Lefebvre-Mazurel
Directeur des études SmartCity et INside

Tel. +33 1 81 81 83 48
slefebvre@opinion-way.com