

## Santé au Travail

# Santé mentale au travail

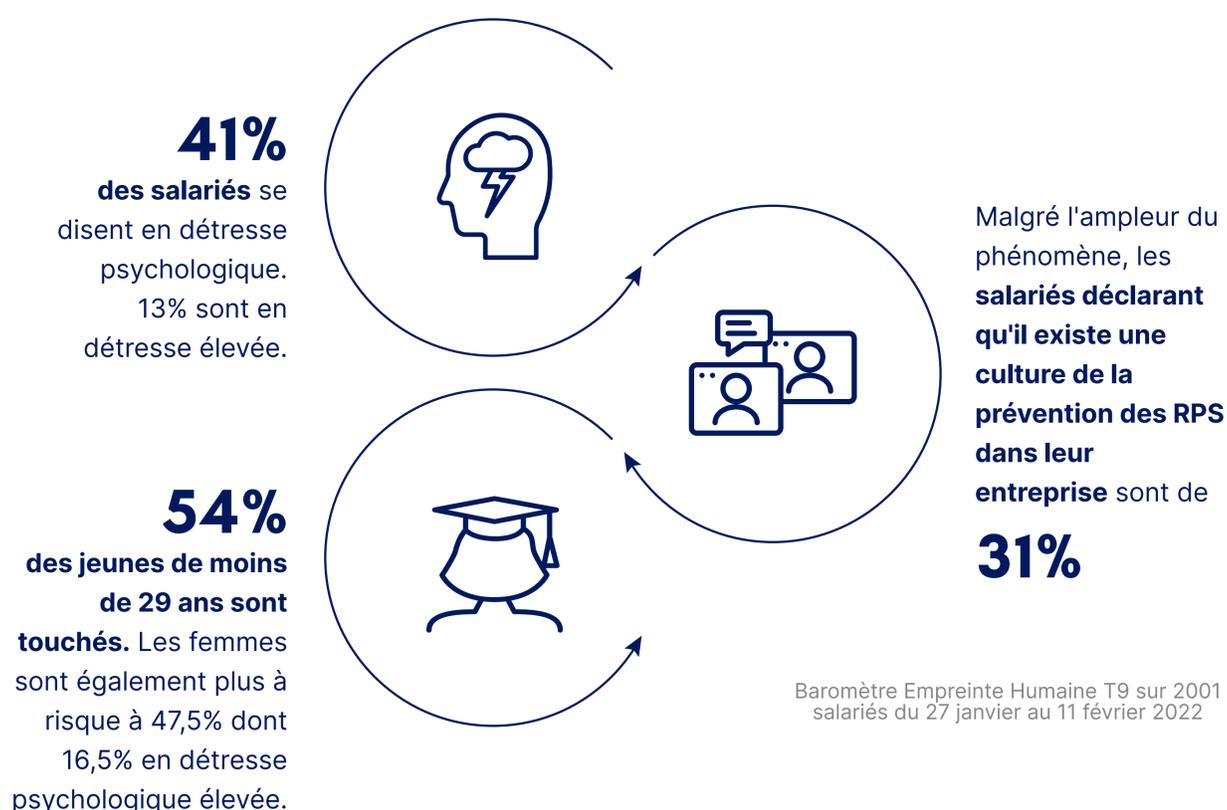
## Quelles actions RH ?

Selon l'OMS, la santé mentale est une composante essentielle de la santé globale. L'environnement professionnel impacte la santé mentale à travers notamment les conditions de travail, la qualité des interactions humaines ou encore la charge de travail. **Chaque année en France, une personne sur cinq est touchée par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes.**

Retrouvez dans ce mémo par notre partenaire [International SOS](#) tout ce qu'il faut savoir pour élaborer une politique RH protectrice de la santé mentale au travail.



## La santé mentale des salariés se dégrade



### Pour aller plus loin

Mémo Loi santé au travail  
Préparer votre organisation

[Replay Webinar] Santé mentale & organisation du travail : vos enjeux RH clés en 2022

## Les bases d'une politique santé mentale adaptée et efficace



### Questions préalables

- Chaque employé bénéficie-t-il d'un suivi individualisé de son état de santé ?
- Les employés ont-ils bien identifié les points de contact de confiance ?
- Le département RH encourage-t-il les employés à prendre des pauses ?
- Les employés sont-ils responsabilisés ?



### Les indicateurs de suivi

- Taux d'absentéisme mais aussi les données de santé anonymisées de la médecine du travail.
- "Pulse checks", courts sondages visant à évaluer le degré de satisfaction au travail, la qualité du sommeil, le niveau de stress ou le moral des employés



### Structurer sa démarche

- Comprendre et **analyser la situation actuelle**, notamment en recueillant les points de vue des parties prenantes.
- Analyser **l'écart entre les pratiques existantes et le cadre juridique** (loi Santé) et les recommandations aux organisations (Norme ISO 45003).
- Organiser à travers des ateliers des échanges entre les groupes d'acteurs concernés par le sujet (équipes RH, managers, équipes QVT, médecine du travail...) et **élaborer ensemble une politique adaptée aux réalités de l'organisation**.
- Être **soutenu par des professionnels** du bien-être et santé au travail pour une mise en œuvre réussie de la politique.

## Les impacts du télétravail sur la santé

### Impacts positifs

- ✓ Diminution du stress lié aux transports, plus grande concentration.
- ✓ Selon l'OMS, réduction de la tension artérielle, du tabagisme et de la consommation d'alcool.
- ✓ Meilleur équilibre des temps de vie, gain de confort, plébiscité par les salariés.

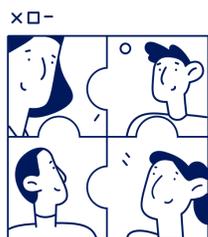
### Impacts négatifs

- ✗ Porosité accrue entre la vie professionnelle et privée. Plages de travail étendues et pauses réduites.
- ✗ Manque d'exercice physique, mauvaise posture.
- ✗ Sentiment de solitude ou d'isolement, fatigue du virtuel et troubles du sommeil.

## Les règles d'or pour s'adapter au travail hybride



Clarifier la politique de l'entreprise et **faire respecter les règles** (nombre de jours de télétravail, jours fixes, heures de travail etc.)



**Maintenir des jours de présence** où les employés peuvent se retrouver



Limiter la fréquence et la **durée des réunions**



Se garder des **temps sans rendez-vous**

## Accompagner les managers, une priorité

Les managers ont été en première ligne des difficultés du management à distance. Manager peut devenir un challenge lorsqu'on manque de moments informels avec son équipe. **Un manager sur deux ne saurait pas placer la limite entre « trop et pas assez de contrôle ».**



### Développer le management intermédiaire

- Les managers intermédiaires peuvent venir en **soutien et relais des managers de proximité.**



### Former et donner des clés

Donner aux managers des clés de lecture adéquates à travers **des formations spécifiques à la santé mentale.** Ex: Premiers secours en santé mentale.



### S'appuyer sur les ressources idoines

- **Le médecin du travail** est un interlocuteur privilégié en cas de difficulté.
- Depuis avril 2022, **l'Assurance Maladie rembourse 8 séances** de psychologie via le dispositif "MonPsy"

- Accompagner à **déceler les premiers signaux de détresse** psychologique.
- Permettre de connaître les meilleures pratiques pour **approcher une personne en difficulté** sans pour autant se substituer à un professionnel de santé.