



Aveu de faiblesse, peur d'être jugées... Au travail, près de 9 personnes sur 10 s'empêchent de dire qu'elles vont mal

Par crainte du regard des autres ou de leur propre vulnérabilité, l'immense majorité des Français, quand ils se sentent mal psychologiquement, s'interdisent d'en parler à leurs collègues ou à leur hiérarchie. Une nouvelle preuve du tabou que constitue le sujet de la santé mentale, alors que la pandémie en a fait un enjeu majeur. Serrer les dents et donner le change : voilà le réflexe de près de 9 personnes sur 10 lorsqu'elles se sentent mal psychologiquement, apprend-on dans une étude de l'Ifop menée en septembre dernier auprès de 2000 personnes. Commandé par la fondation **Aesio**, ce sondage porte sur le « bien-être mental » des Français. Celui-ci se révèle « moyen » ou « mauvais » pour une personne sur cinq, soit le même nombre de personnes qui connaissent un épisode de souffrance psychique chaque année.

Pour autant, seules 64% des personnes dont le bien-être mental s'est dégradé ont partagé leur ressenti. Un tiers des Français taisent donc leur mal-être ou leur souffrance psychologique, quelle qu'en soit la nature : stress, anxiété ou problèmes plus lourds. Et c'est au bureau qu'il est le plus difficile de dire qu'on va mal. Parmi celles et ceux qui déclarent s'être déjà senti mal psychologiquement, 79% l'ont ainsi caché à leurs collègues et 89%, à leurs supérieurs hiérarchiques. Les femmes, en particulier, sont réticentes à se livrer, toujours selon les résultats de cette enquête.

Conscients mais bloqués

Pourquoi cette discrétion ? D'abord à cause des idées reçues autour de la santé mentale : les personnes en souffrance psychique sont vues comme plus fragiles (à 89%), plus dangereuses pour elles-mêmes (82%) et pour les autres (51%). Résultat : plus de la moitié des Français craignent le regard des autres et rechignent, par fierté, à ce qu'ils voient considèrent comme un aveu de faiblesse.

Le constat est d'autant plus dur après la pandémie, qui a profondément abîmé le psychisme des Français. Les mesures de restrictions et le contexte anxigène ont provoqué une augmentation des troubles du sommeil, des dépressions, des risques de burnout ou encore des prescriptions de somnifères et d'anxiolytiques. Tout en favorisant une certaine prise de conscience : 94% des Français s'accordent à dire que la santé mentale est importante et que la souffrance psychique peut concerner n'importe qui.

En vidéo, 8 conseils pour se créer des respirations en télétravail

Faire du bien-être une priorité

Mais, de la prise de conscience à l'action, il y a un pas que peu franchissent : seule une personne sur deux est attentive à son propre bien-être. En plus du tabou qui entoure la détresse psychologique, 70% des sondés estiment qu'il s'agit d'un sujet secondaire, par manque de temps ou parce qu'il y a toujours plus important à faire que de prendre soin de soi. Là aussi, les femmes sont les premières concernées - la charge mentale et l'inégale répartition des tâches familiales n'y sont sans doute pas pour rien.

Le podcast à écouter

Aux entreprises incombe donc la charge, petit à petit, de permettre à chacun de parler librement de sa santé psychologique. Une étape indispensable pour éviter des troubles plus graves ou plus durables, comme la dépression ou le burnout. La question se pose bien au-delà de l'entreprise, tant il s'impose comme un enjeu de santé publique. Et pour



preuve : en France, les troubles psychiques représentent le premier poste des dépenses de santé. En 2018, les seuls remboursements de l'Assurance maladie s'élevaient à 23,4 milliards d'euros par an.

