Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

Un français sur deux considère ne pas avoir une bonne santé mentale en entreprise



La pandémie du Covid-19 a représenté un défi de taille pour de nombreuses entreprises, pour maintenir leurs opérations tout en préservant le bien-être de leurs employés.

Une étude* réalisée par la plateforme Capterra dresse l'état des lieux de la santé mentale des Français en entreprise.

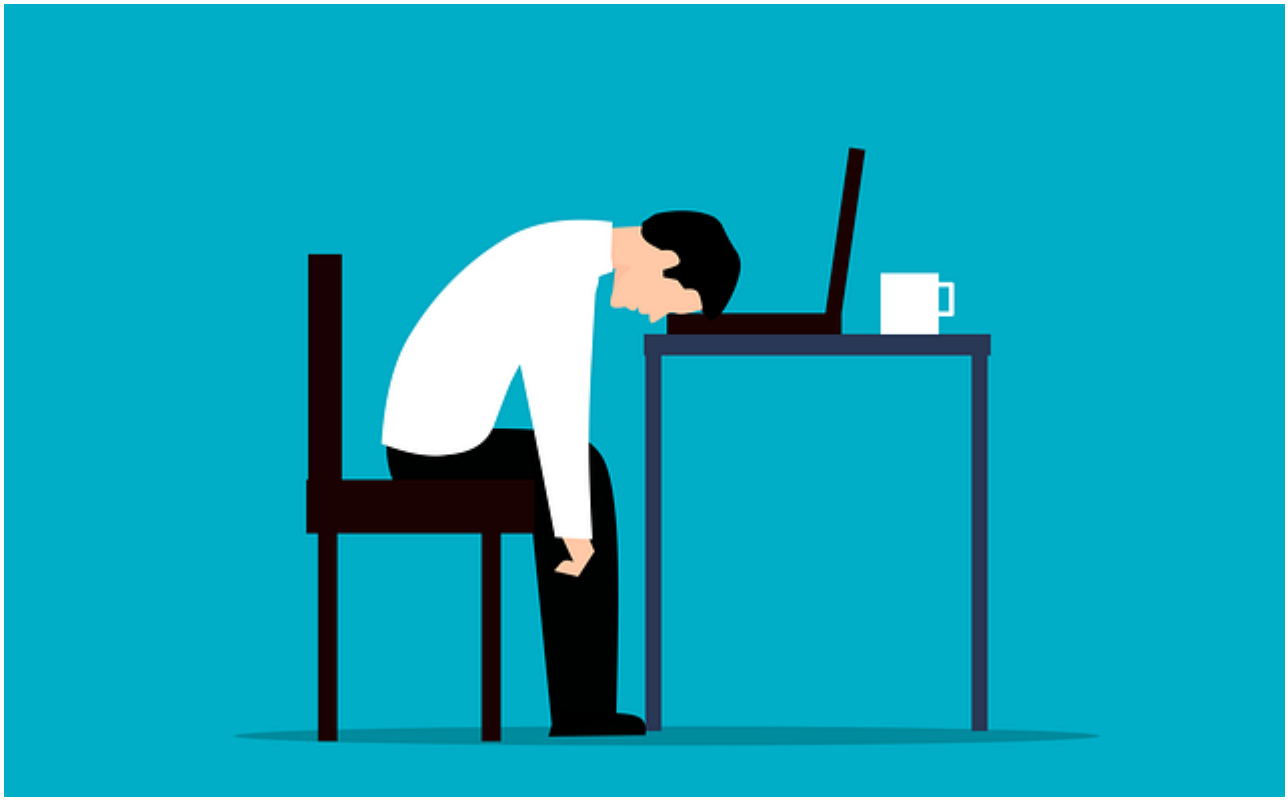
Comment la santé mentale des employés a-t-elle évolué depuis le début de la pandémie et quelles catégories de salariés sont les plus impactées ? Quels sont les paramètres qui peuvent provoquer leur inquiétude ? Leur lieu de travail leur permet-il d'accéder aux ressources nécessaires pour préserver leur bien-être psychologique ? Autant de questions auxquelles **l'étude** réalisée par **Capterra**, plateforme créée en 1999 afin de permettre aux entreprises de trouver les logiciels adaptés à leurs besoins.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

La santé mentale en entreprise en baisse depuis le début de la pandémie

Si la crise sanitaire a pu occuper l'esprit de la population, cette problématique s'est également avérée centrale dans l'organisation des entreprises et la gestion de leurs employés. Le Covid-19 a imposé de nombreux défis pour maintenir l'équilibre psychologique de certains employés au sein de leur entreprise.



Alors que les périodes de confinement se sont achevées, quel est l'état d'esprit des employés français ?

S'ils étaient près de 77% des répondants à considérer leur santé mentale comme bonne à excellente avant la pandémie, ils n'étaient que 49% à en penser de même au cours de l'année 2020. Quand il est question de la situation actuelle, 53% des employés déclarent que leur santé mentale est bonne ou excellente à ce jour. Au contraire, on observe un nombre plus grand d'employés décrivant leur santé mentale comme mauvaise à très mauvaise : ils étaient 4% à partager cet état d'esprit avant la pandémie, contre 15% en 2020, et 16% en février 2022.

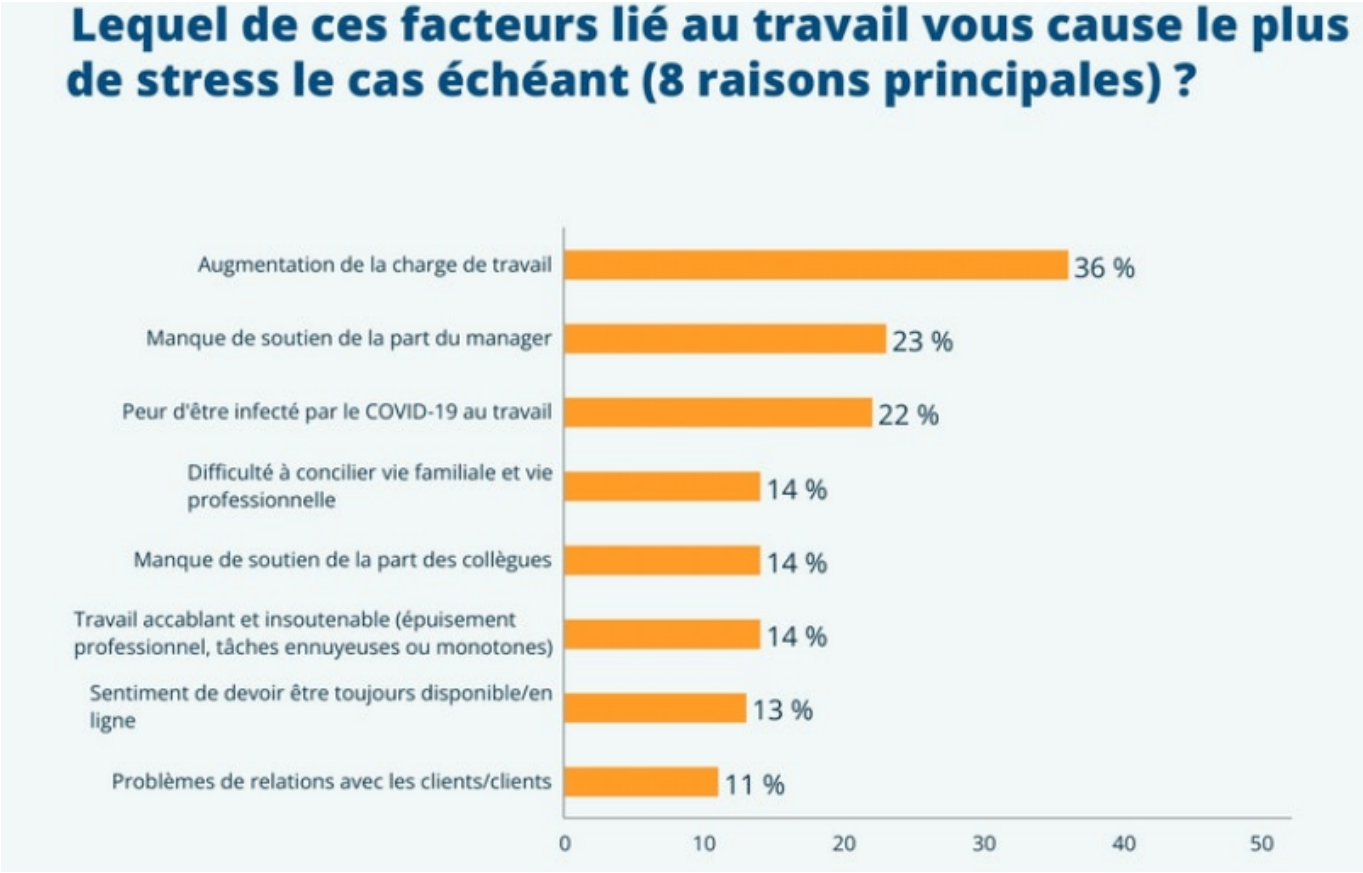
Leur niveau de stress aussi a augmenté : ils sont 56% à connaître un niveau de stress équivalent, 19% s'avérant même plus stressés à ce jour que l'année passée. Une amélioration notable est cependant observée pour une partie des salariés interrogés, 25% déclarant noter une amélioration de leur niveau de stress au cours de l'année écoulée. Lorsqu'il est question de la répartition des employés en fonction de leur sexe, il s'avère que les employées féminines sont celles connaissant un niveau de stress plus élevé : elles sont ainsi 21% à se sentir plus stressées que l'année passée, contre 12% des hommes.

Quels facteurs de stress affectent le plus les employés ?

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

Parmi les facteurs mentionnés par les employés, trois principaux points se détachent :
– l'augmentation de leur charge de travail (36%)
– le manque de soutien de la part de leur manager (23%)
– les inquiétudes sanitaires liées à une possible infection par le virus de la Covid-19 sur leur lieu de travail (22%).



Dans quelle mesure les employés se sentent-ils à l'aise pour évoquer leur santé mentale ?
Sur l'ensemble des employés interrogés lors de cette étude, une majorité de 41% des sondés se déclarent être assez à très à l'aise pour faire part de leurs problématiques quant à leur santé mentale auprès de leur entreprise, contre 27% partageant le sentiment contraire. En effet, selon notre étude, ils sont près de 23% à ne pas avoir parlé de leurs problèmes en raison d'une absence de sollicitation de la part de leur manager. 13% ne se sont pas sentis suffisamment en confiance pour partager ce type d'informations auprès de leur direction.

Les Français se sentent soutenus par leur entreprise
Dans le cas où leur santé mentale se détériorerait, les employés interrogés sont près de 51% à vouloir partager leur situation auprès d'une personne au sein de l'entreprise. Ils pourraient se tourner vers des personnes ressources comme un manager et un collaborateur à parts égales (22%), suivies par un représentant des ressources humaines (7%). Ils restent toutefois 38% à conserver une certaine réserve

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 15 novembre 2026

sur le sujet, et à préférer faire appel à des ressources externes à l'entreprise.
En tout, 12 % ont indiqué avoir parlé ouvertement de leurs difficultés à leur direction. Lorsqu'on a demandé à ce groupe ce que leur employeur avait fait à la suite de cette communication ouverte, les trois premières réponses ont été une écoute active de la part de la direction (44%), une invitation à prendre du temps libre (30%) et une délégation ou une réduction des tâches assignées (26%).
Lorsqu'il est question d'évaluer l'utilité de la solution proposée par leur direction, 75% des employés concernés indiquent avoir bénéficié d'une réponse adaptée : 34% mentionnent une réaction jugée comme très utile, tandis que 41% la juge comme assez utile.
La pandémie a donc eu des conséquences importantes sur la santé mentale des employés, les affectant sur le plan émotionnel, ceci ayant aussi un impact dans l'organisation et la productivité de l'entreprise. C'est pourquoi, en mettant en place une politique de bien-être mental, les entreprises peuvent répondre présentes aux côtés des employés qui nécessitent plus que jamais du soutien de la part de leur employeur.

* *Etude menée auprès des Français sur l'état des lieux de leur santé mentale en entreprise. Une enquête réalisée auprès de 994 salariés français employés à temps plein ou à temps partiel, et n'ayant pas changé d'entreprise depuis janvier 2020. Personnes Âgées de plus de 18 ans et de moins de 65 ans, employés à temps plein ou à temps partiel, ayant travaillé dans la même entreprise depuis janvier 2020, travaillant dans une entreprise de 2 à 250 employés, n'exerçant pas de fonctions de directeur/propriétaire et n'exerçant pas en tant que stagiaire.*