Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Carpentras met les arts au service de la santé mentale des jeunes



Ce jeudi 15 octobre, la Ville de Carpentras organise la 4e édition du forum ‘Santé vous bien’, dédié à la santé mentale des jeunes.

À l’occasion des Semaines d’Information sur la Santé Mentale, qui ont lieu cette année du 5 au 18 octobre, le Cabaret de Carpentras accueille le forum ‘Santé vous bien’, ouvert aux jeunes de 11 à 25 ans. De nombreux établissement scolaires et structures pour la jeunesse de la ville participeront à cette 4e édition.

Cette année, l’art sera au cœur de cette manifestation. Le forum proposera un parcours d’expérimentation des différentes formes d’arts aux jeunes qui pourront ensuite profiter des stands des partenaires ressources. Les objectifs sont d’améliorer les représentations autour de la santé mentale des participants et de leurs accompagnants, de faire prendre conscience aux jeunes que l’art peut être un des facteurs qui influencent leur santé mentale, et de présenter des structures ressources et des actions

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

accessibles sur le territoire aux participants.

Jeudi 15 octobre. De 8h30 à 16h30. Le Cabaret. Parking Saint-Labre. Carpentras.

Santé mentale : quand le dirigeant d'entreprise n'a pas le temps de flancher



Le Medef Vaucluse, Aésio Mutuelle et f&d films organisent à Cavaillon une projection-débat sur le thème : 'Santé mentale du dirigeant : prévenir, accompagner, rebondir'. A cette occasion, il sera projeté, au cinéma la Cigale, le documentaire 'Je n'ai pas le temps d'aller mal' réalisé par le journaliste et réalisateur Olivier Delacroix. Ce film met en lumière les parcours de plusieurs entrepreneurs confrontés à l'épuisement psychologique, au burn-out ou à la détresse, et interroge la place accordée à la santé mentale dans la vie entrepreneuriale.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Un sujet longtemps invisible

« La santé mentale des dirigeants est longtemps restée un sujet invisible, expliquent les organisateurs. Pourtant, derrière chaque entreprise se cache un homme ou une femme confronté à des responsabilités croissantes, à la solitude de la décision, aux difficultés économiques ou encore à la charge mentale du quotidien.

Ouverte aux chefs d'entreprise, aux acteurs économiques et au grand public, cette soirée sera suivie d'une table ronde consacrée aux solutions d'accompagnement des entrepreneurs en difficulté.

Elle réunira plusieurs structures engagées auprès des dirigeants en difficulté : SAT Durance Luberon (service de prévention et de santé au travail), l'APESA (réseau d'aide psychologique aux entrepreneurs en souffrance aiguë), le CIP Vaucluse (Centre d'Information sur la Prévention des difficultés des entreprises), Caire 84, 60 000 Rebonds (association spécialisée dans l'accompagnement des dirigeants après une liquidation ou un échec entrepreneurial) ainsi que l'ECTI, réseau de bénévoles experts accompagnant les entrepreneurs.

> « Lever les tabous. »

Les échanges permettront d'aborder les signaux d'alerte, la prévention de l'épuisement, l'accompagnement des situations de détresse, mais également les conditions du rebond après une épreuve entrepreneuriale.

« Pour nous, l'enjeu est aussi de faire connaître les ressources disponibles sur le territoire, poursuivent les organisateurs. Beaucoup de dirigeants accompagnent leurs salariés ou leurs proches lorsqu'ils rencontrent des difficultés, mais peinent eux-mêmes à demander de l'aide. Pourtant, des solutions existent et des acteurs sont mobilisés pour accompagner les entrepreneurs avant qu'il ne soit trop tard. Cette soirée a pour objectif de lever les tabous et de rappeler qu'aucun dirigeant ne devrait rester seul face à la difficulté. »

L.G.

'Santé mentale du dirigeant : prévenir, accompagner, rebondir'. Jeudi 8 octobre. 18h. Cinéma la Cigale. 79, avenue du Maréchal Joffre. Cavaillon.
Gratuit sur inscription : https://tinyurl.com/y4fjrcpx

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

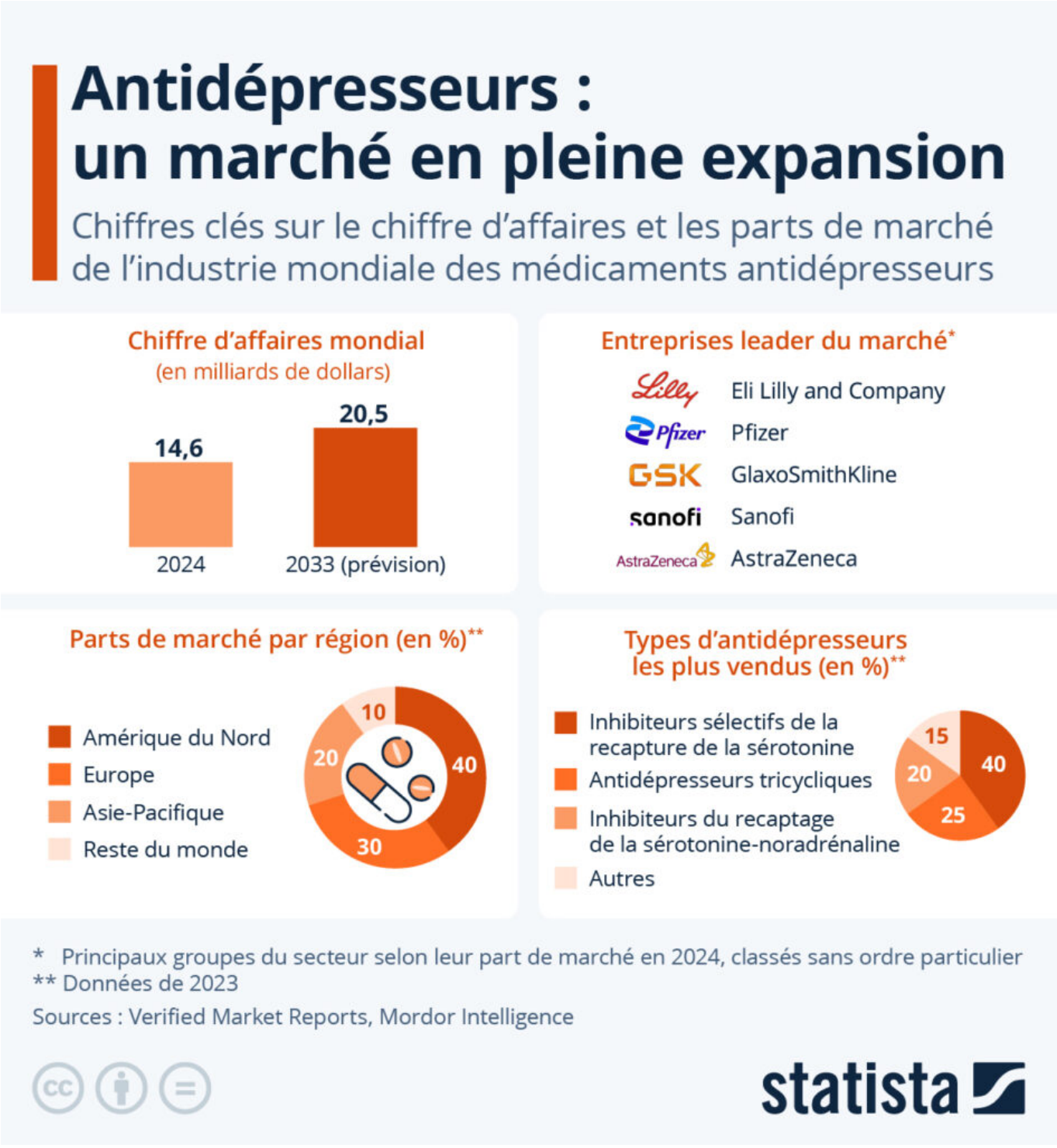
Ecrit par le 7 novembre 2026



Antidépresseurs : un marché en pleine expansion

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



En France comme dans de nombreux autres pays occidentaux, les médicaments psychotropes (antidépresseurs par ex.), principalement consommés dans le cadre d'une prescription médicale pour

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

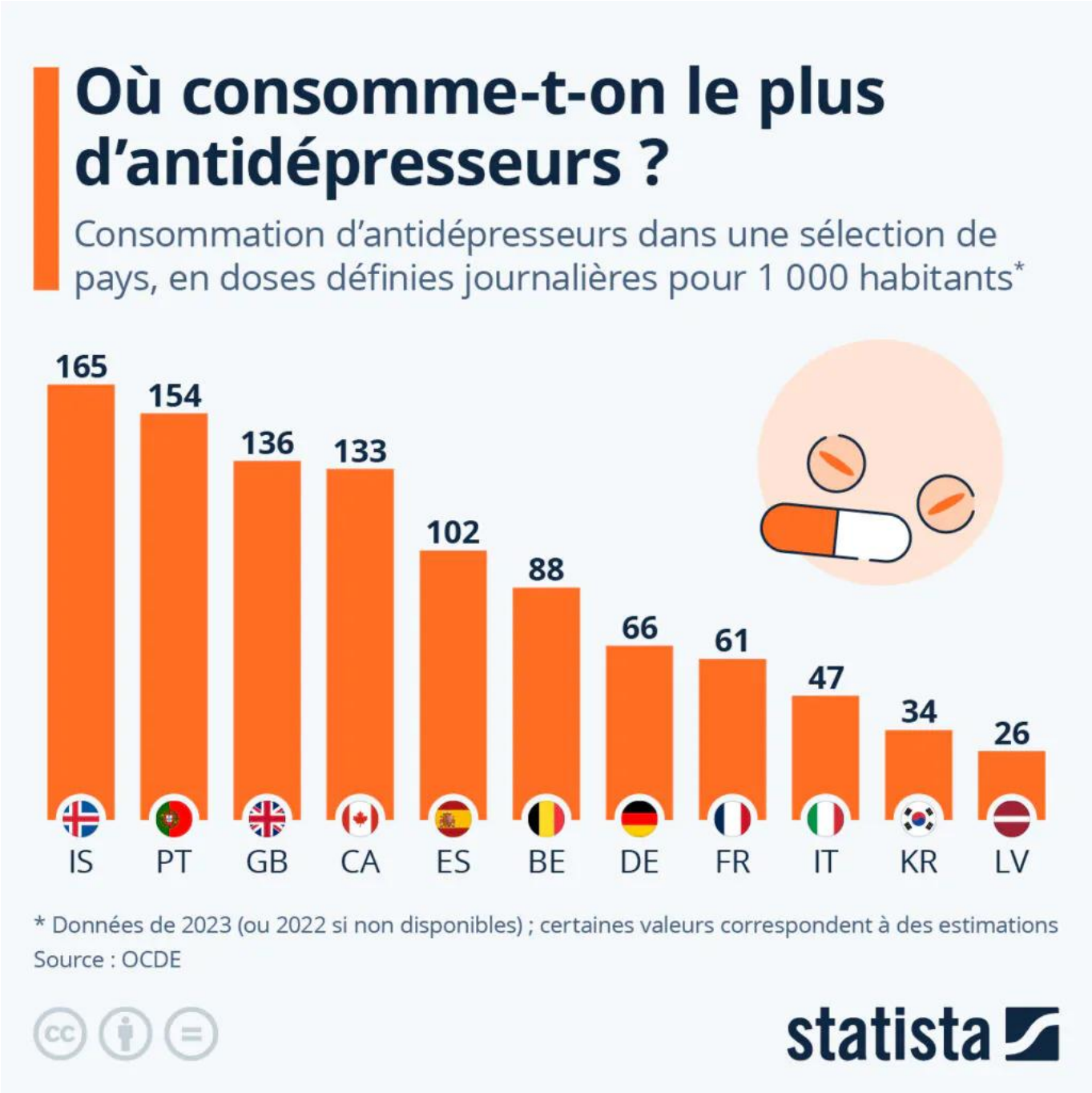
Ecrit par le 7 novembre 2026

traiter des troubles mentaux, sont la troisième substance psychoactive la plus fréquemment consommée après l'alcool et le tabac. Si ces médicaments jouent un rôle important dans le traitement de certaines maladies mentales, leur utilisation abusive peut entraîner un risque d'abus et de dépendance du fait de leurs propriétés psychoactives.

À l'échelle mondiale, la taille du marché des médicaments antidépresseurs était estimée à près de 15 milliards de dollars en 2024, selon des données publiées par Verified Market Reports. D'après les prévisions des experts du secteur, ce marché devrait voir son chiffre d'affaires dépasser le cap des 20 milliards de dollars d'ici 2033, porté par un taux de croissance annuel composé de 4 %. L'Amérique du Nord représentait autour de 40 % des ventes mondiales en valeur en 2023, suivie par l'Europe avec 30 %. La région Asie-Pacifique représentait environ 20 % des ventes cette année-là et est considérée comme le principal moteur de la croissance du marché dans les années à venir. L'infographie ci-dessous présente une sélection de chiffres clés sur les ventes et les parts de marché de l'industrie mondiale des antidépresseurs.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Où consomme-t-on le plus d'antidépresseurs à travers le monde ?

D'après les chiffres de l'OCDE les plus récents, parmi la trentaine de pays dans le monde pour lesquels ces données sont disponibles, c'est toujours en Islande que le niveau de consommation d'antidépresseurs est le plus élevé. Avec une consommation moyenne de 165 doses définies journalières pour 1 000 habitants en 2023, les Islandais devancent les Portugais (154 doses journalières pour 1 000 habitants),

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

les Britanniques (136 doses, donnée de 2022) et les Canadiens (133 doses).

Autrefois identifié comme un pays où le recours à ce type de médicaments était excessif, la France ne fait plus partie, depuis plus d'une décennie déjà, des pays d'Europe où les antidépresseurs sont les plus consommés. Avec 61 doses définies de ce type de médicaments ingérées par jour pour 1 000 habitants (donnée de 2022), les Français se situent dans la moyenne basse des 31 pays de l'OCDE étudiés (environ 76 doses pour 1 000 habitants). Les populations analysées qui présentent les niveaux de consommation les plus faibles sont les Lettons, les Hongrois et les Coréens, avec des ratios allant de 26 à 34 doses journalières pour 1 000 personnes.

De Tristan Gaudiaut pour Statista

La médiation animale : une pratique thérapeutique qui se développe aussi en Provence

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



En plein essor, la médiation animale est une thérapie utilisée aujourd'hui par de nombreux praticiens dans bien des domaines. Elle soutient ou restaure le bien-être psychique, physique, social ou émotionnel de l'humain. Rencontre avec Vanessa Rio, éducatrice spécialisée, sophrologue et intervenante en médiation animale, installée à La Roque d'Anthéron.

L'endroit est discret. Il se niche entre le canal de Marseille et les collines boisées du vallon de la Baume à La Roque d'Anthéron. Là, vivent une famille et beaucoup d'animaux. Des chiens, des chats, des lapins, des cochons d'inde et des chevaux. C'est ici que Vanessa Rio, son mari et leurs enfants ont élu domicile. Pour cette éducatrice spécialisée auprès d'adultes en grande difficulté et ancienne chef de service d'un établissement médico-social, ce lieu était un rêve. Il lui permet aujourd'hui de mettre à profit ses acquis professionnels, et son amour des animaux pour proposer des accompagnements thérapeutiques complémentaires avec la médiation animale. « J'ai toujours été une cavalière, j'ai une grande passion pour les chevaux, ils m'ont appris beaucoup de choses », aime à dire Vanessa.

Ajouté à son expérience dans le domaine social, elle a complété sa formation par un cursus en sophrologie et en médiation animale. Aujourd'hui elle intervient auprès d'établissements sociaux. Elle répond aussi aux demandes directes de particuliers en quête de sens, de sérénité ou simplement de bien-être. Si la médiation animale est surtout utilisée auprès des séniors dans les EPHAD, des personnes

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

atteintes de troubles mentaux, ou encore d'enfants en difficulté, elle se pratique aussi dans les entreprises et dans les milieux carcéraux.

« Mais l'animal n'est pas le thérapeute, c'est la relation qui s'établit avec lui qui peut produire des effets »

La médiation animale permet de travailler beaucoup de sujets : l'estime ou la confiance en soi, les difficultés à se concentrer, à se motiver, son rapport à l'autorité et au pouvoir, la gestion des émotions, les interactions sociales… « Mais l'animal n'est pas le thérapeute, c'est la relation qui s'établit avec lui qui peut produire des effets », affirme Vanessa Rio. « Et c'est la confiance qui s'installe entre l'homme et l'animal qui va amener les prises de conscience », complète-t-elle. Et la nature de cette relation doit être basée sur un consentement mutuel. « Les choses doivent être comprises par les deux », ajoute-t-elle. Un contrat moral en quelque sorte.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Vanessa Rio. DR

« Avec le cheval il faut de la considération, une certaine fermeté et beaucoup de bienveillance »

On peut « utiliser » de nombreux animaux dans la médiation**.** Les animaux impliqués sont des chiens dans

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

plus de la moitié des cas (51 %) devant les chevaux (24 %), les animaux de la ferme (13 %), les ânes (9 %) et autres (3 %), selon la Fondation A&P Sommer. Vanessa Rio les utilise presque tous. C'est la nature du sujet qui en détermine le choix.

Le cheval est principalement utilisé avec les handicapés ou dans le cas de protocoles de développement personnel. « Les chevaux sentent l'énergie que l'on dégage, ils ont une intelligence vibratoire très développée », précise Vanessa.

Cet animal impose naturellement le respect, le calme et l'introspection. « Par sa taille il vous repositionne et vous suggère d'être poli », ajoute Vanessa. « Il donne naturellement de la confiance en soi. Avec le cheval il faut de la considération, une certaine fermeté et beaucoup de bienveillance », argumente-t-elle. Savoir rechercher le consentement, savoir poser des limites, trouver des motivations, calmer le jeu, et toujours se respecter… toutes ces aptitudes sont naturellement sollicités dans la médiation animale, et en particulier avec le cheval. « Ce sont les mêmes qualités nécessaires au management dans les entreprises », conclue-t-elle, non sans malice.

Le travail de médiation avec les chiens est moins exigeant. Le chien est d'avantage un partenaire de jeu. À cette dimension ludique s'ajoute aussi une sensibilité émotionnelle très forte, explique Vanessa. Il est généralement « utilisé » pour apaiser les personnes, pour développer leur mobilité ou aider aux respects de consignes. « Le chien présente la particularité de ne pas être rancunier et comme beaucoup d'animaux, il ne vous jugera jamais », explique Vanessa.

« Je me sers des animaux pour instruire les hommes », disait en son temps Jean de la Fontaine. Une manière à lui de faire de la médiation animale avant l'heure.

Petite histoire de la médiation animale

Aussi appelée zoothérapie, la médiation animale n'est pas une pratique vraiment nouvelle. Fondée sur des connaissances empiriques, elle a été mise en pratique pour la première fois dans un cadre hospitalier, en Angleterre au début 19ème siècle. Outré par la maltraitance des malades mentaux dans les asiles, William Tuke, un humaniste philanthrope, a fondé, en 1796, son propre institut, avec une approche basée sur la bienveillance et la bonté. Ce qui tranchait singulièrement avec les méthodes violentes de l'époque. Son idée a été de confier aux patients des volailles et des lapins dont ils devaient s'occuper.

En se sentant responsable de ces animaux ils ont changé leur regard sur eux-mêmes et sont devenus aussi plus responsables d'eux-mêmes. Pendant les guerres mondiales on utilisait également des animaux dans les centres de convalescence. C'était pour ces hommes souffrant de traumatismes un moyen de se reconnecter à la réalité dans un environnement apaisant. Cette approche a été un facteur clé dans la réadaptation psychologique de ces blessés de guerre.

Les bases de cette relation positive humain-animal furent ensuite théorisées, dans les années 50, par le pédopsychiatre américain Boris Levinson. Il a ainsi pu mesurer tous les effets bénéfiques que pouvait avoir un chien (en l'occurrence le sien) auprès d'enfants autistes. En France, le vétérinaire Ange Condoret s'est intéressé aux enfants ayant des troubles du langage. Ses travaux aboutissent également à

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

la conclusion que la présence d'un animal permet d'améliorer de manière sensible la communication avec les enfants. Ange Condoret fonde en 1977 l'Association Française d'Information et de Recherche sur l'Animal de Compagnie (l'AFIRAC). Cet organisme vise à promouvoir la recherche et la sensibilisation autour de l'impact thérapeutique des animaux.

CPME 84 : un atelier autour de la santé mentale des dirigeantes



La Confédération des petites et moyennes entreprises (CPME) de Vaucluse organise un atelier pour son Pôle Femmes sur le thème 'La santé mentale des dirigeantes d'entreprise' le mardi 14 mai au magasin Roche Bobois à Avignon.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

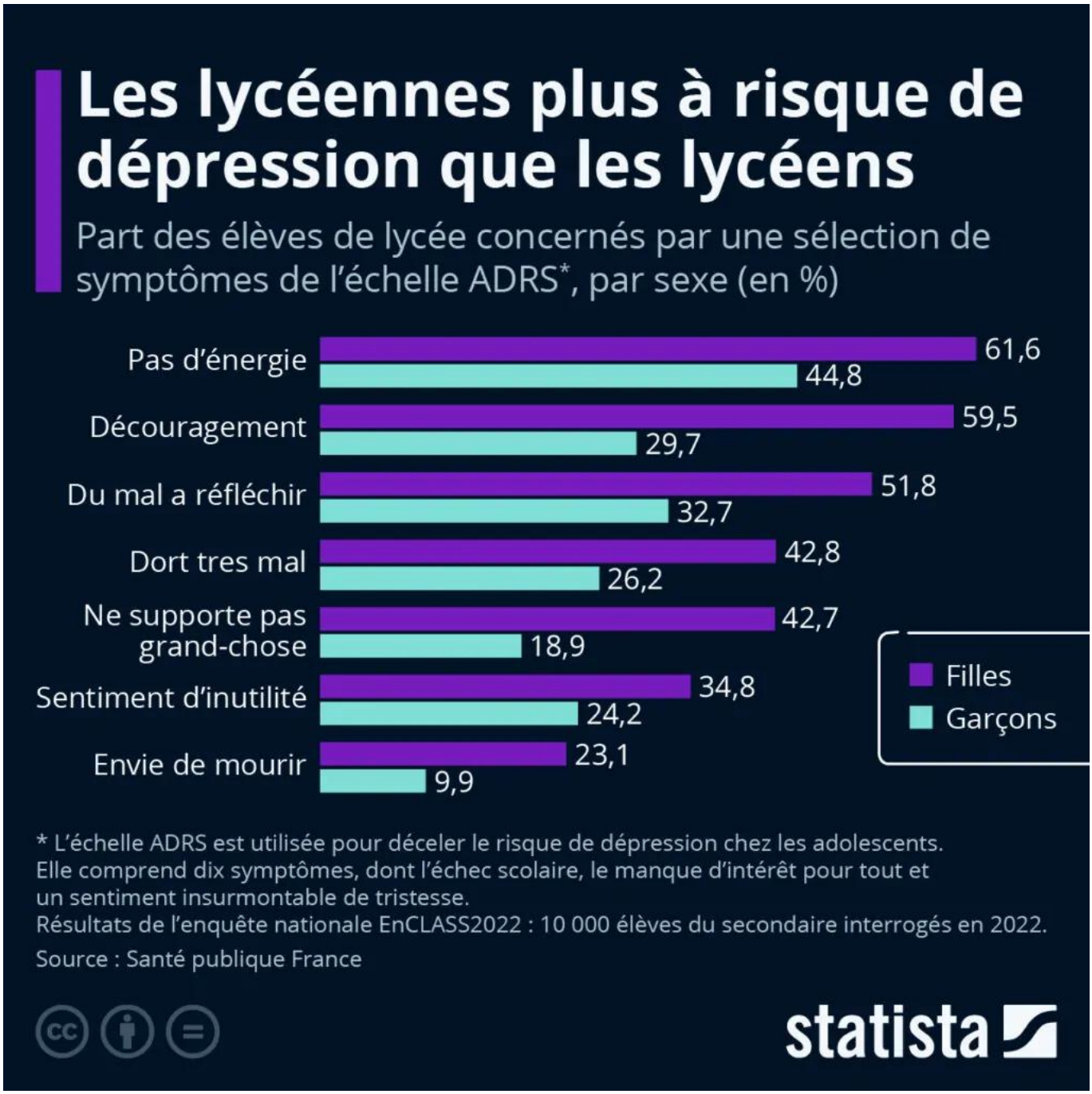
Organisé en partenariat avec Harmonie Mutuelle, l'atelier sera animé par Caroline Jolly Bellocci, experte en santé mentale, préventrice des risques psychosociaux en entreprise, et formatrice accréditée en premier secours en santé mentale.

Inscription par mail à l'adresse contact@cpme84.org
Mardi 14 mai. De 12h à 14h. Roche Bobois. 135 rue du Sous-Marin Casabianca. Avignon.

Au lycée, les filles plus à risque de dépression que les garçons

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Santé publique France a publié, mardi 9 avril, les résultats d'une enquête nationale menée auprès d'élèves de collèges et lycées, sur la santé mentale chez les adolescents. L'étude, menée par l'École des hautes études en santé publique (EHESP) et l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), en partenariat avec l'Education nationale, met en lumière d'importantes différences entre les collégiens et les lycéens, et entre les filles et les garçons, en matière de santé mentale. Plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

d'un quart des lycéens (27 %) disaient avoir éprouvé un sentiment de solitude au cours des douze derniers mois, contre 21 % de collégiens. Et seulement 51 % des lycéens présentaient un bon niveau de bien-être mental, contre 59 % des collégiens.

Comme le montre notre infographie, les lycéennes présentent également un risque plus élevé de dépression que les lycéens. Les filles sont en effet bien plus nombreuses à présenter des symptômes de l'échelle ADRS (Adolescent Depression Ratins Scale), qui est utilisée pour déceler le risque de dépression chez les adolescents. Cette échelle comprend dix symptômes, dont l'échec scolaire, le manque d'intérêt pour tout, ou encore un sentiment insurmontable de tristesse ; un adolescent présentant sept symptômes ou plus est considéré comme étant à risque important de dépression. Plus de 60 % des lycéennes disaient ainsi manquer régulièrement d'énergie, contre environ 45 % des lycéens. Les filles étaient également plus nombreuses à se sentir découragées, à mal dormir, ou encore à se sentir inutiles. De façon très inquiétante, près d'un quart des lycéennes interrogées dans le cadre de l'enquête (23,1 %) disaient avoir parfois envie de mourir. Au total, un quart des lycéens (24%) déclaraient avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, et les filles étaient nettement plus concernées que les garçons (31% contre 17%) ; environ un lycéen sur dix disait également avoir fait une tentative de suicide au cours de sa vie.

De Valentine Fourreau pour Statista

Burn-out : quand le déni camoufle la souffrance au travail

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Les experts en management et qualité de vie au travail du Cabinet AlterNego reviennent sur ce qu'est le burnout en entreprises et sur les façon de le détecter.

Le diagnostic de burn-out, parfois galvaudé, est souvent utilisé pour désigner un état dépressif ou encore une période de grande fatigue. Pourtant il s'agit avant tout d'un terme clinique aux symptômes bien précis, qui désigne le syndrome d'épuisement professionnel. Épuisement à la fois émotionnel, physique et psychique d'après le modèle de Maslach et Jackson. On parle de « pathologie du surinvestissement au travail » dans la mesure où le burn-out nait de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée.

« Véritable processus de dégradation qui s'inscrit dans la durée », s'accordent à dire les deux psychologues cliniciennes, Laurence de Malartic et Victoria Tchakmazian, le burn-out peut même mettre des semaines, des mois, voire des années à se révéler. Celui-ci passe par de nombreuses manifestations qui impactent le comportement et la santé de l'individu. Alors comment cet état psychologique peut-il mettre tant de temps à s'installer sans être détecté, autant du côté de l'employeur que du salarié lui-même ?

Le déni comme lutte contre l'effondrement

Au fur et à mesure que l'on avance dans le temps, les manifestations symptomatiques du burn-out se

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

distinguent en quatre phases. « La première que l'on peut observer est la satisfaction que produit l'investissement professionnel, observe Laurence de Malartic.

La seconde, quant à elle, porte sur le sur engagement provoqué par l'investissement dans le travail. » Et c'est bien souvent au cours de ce stade que l'entourage professionnel et personnel commence à interroger la mise en danger de la personne concernée. Les lanceurs d'alerte cherchent alors à la faire ralentir, mais se retrouvent face à une personne qui rassure, assure que ça va aller, qu'elle peut gérer. Et pour cause, c'est la phase de résistance qui parle à sa place. Autrement dit, la troisième étape du processus empêche à la fois la personne atteinte et l'entourage de réaliser réellement ce qui est en train de se passer.

Durant cette étape clé du processus de dégradation, l'individu a déjà bien entamé sa baisse motivationnelle, la fatigue commence à peser… les ressources en termes de compétences et d'énergie atteignent leurs limites. Pourtant, c'est aussi paradoxalement le moment, où la négation est à son paroxysme. « Négation à la fois du surmenage et de la charge de travail, associée à la diminution de l'estime de soi, l'augmentation de l'anxiété et aux difficultés cognitives (concentration, mémorisation, traitement de l'information…) », poursuit la psychologue. Le déni agit alors comme vernis pour camoufler une réalité qui n'est plus supportable et avouable. « La phase de résistance vient révéler une lutte intérieure entre l'épuisement subi et la volonté inconsciente de s'opposer à cette réalité », décrit Victoria Tchakmazian, rappelant par la même occasion que le déni est d'ailleurs un « mécanisme de défense » au service de la survie du sujet. C'est cette dualité qui perpétue l'épuisement jusqu'à atteindre cet état de stress dépassé. À savoir la quatrième phase, qu'on appelle aussi l'effondrement. Mais quelle réalité veut-on ici combattre pour ne pas sombrer ?

Le déni comme lutte contre soi-même

Lorsque notre inconscient vient nier l'épuisement professionnel qu'il subit, c'est son propre rapporte à l'estime de soi qu'il cherche à éviter. « Si je reconnais que je n'en peux plus, que je suis fatiguée, que je n'arrive pas à remplir mes missions, cela me renvoie une image défaillante de moi-même », explique Laurence de Malartic. Et c'est bien par l'impossibilité d'accepter l'image qui m'est renvoyée par mon état que se manifeste le lien de corrélation entre le déni et le burn-out. « Un sentiment de défaite vis-à-vis de soi et des autres qui est insupportable pour de nombreux individus, traduit Victoria Tchakmazian. À un niveau très inconscient bien sûr, mais présent malgré tout. »

Si le rapport aux autres peut entretenir une forme de pression, c'est surtout le rapport à soi-même qui prédomine dans l'analyse du déni. Et c'est ici que le concept de « moi idéal » entre en jeu. « Pour Freud, le moi idéal, c'est une image très valorisée, surdimensionnée de soi que l'on a besoin de présenter aux autres afin de montrer le meilleur de nous-mêmes », explique Victoria Tchakmazian. Alors quand le burn-out aboutit à son lent processus de dégradation, c'est l'estime et l'amour qu'on se porte à soi qui se retrouvent affaiblis. « Les psychanalystes vont d'ailleurs désigner l'abandon de cette image fantasmée par un effondrement de ce moi idéal », ajoute Laurence de Malartic. Étape finale du processus de burn-out dont la conséquence physique se traduit littéralement par le fait de ne plus « pouvoir mettre le pied par terre. »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

Sortir du déni : la nécessité d'une double prise en charge

Si la phase d'effondrement de l'individu est parfois impossible à empêcher au vu de l'épuisement traversé sur une période plus ou moins longue, il peut dans certains cas être évité. Pour tenter de lever le déni à temps, un double accompagnement est nécessaire. « L'entreprise a évidemment un rôle à jouer dans la perception de la réalité de l'organisation du travail pour restaurer un cadre bienveillant, à l'écoute et des conditions de travail acceptables », énonce Victoria Tchakmazian, en s'équipant pour repérer les signaux faibles manifestés par le sujet en risque de burn-out, et en mobilisant l'ensemble des acteurs internes à l'entreprise pour éviter que la situation se dégrade, autant dans le management par des formations sur les risques psychosociaux et une sensibilisation à l'écoute active (technique de réception de parole, NDLR), qu'au niveau des équipes par un apprentissage de co-vigilance, de co-responsabilité et d'attention à l'autre. « Mais on ne peut pas non plus imputer à l'employeur la seule responsabilité du burn-out, et par conséquent n'être que le seul soutien possible », temporise Laurence de Malartic. Notamment en raison de la part du déni qui empêche la visibilité du burn-out et l'articulation « propre à ce syndrome entre le contexte du travail et la personne en question », poursuit la psychologue. Si l'organisation a un rôle à jouer, l'individu se doit aussi d'assurer le sien.

Le salarié doit alors être accompagné par un psychothérapeute pour lever ce mécanisme de défense très ancré qu'est le déni et étayer les troubles associés. Cela nécessite de s'interroger : quel est mon rapport au travail ? Quels sont mes lieux d'investissement autres que le travail ? Comment renouer avec d'autres espaces d'engagement extra-professionnels (personnels, sportifs, culturels, associatifs…) ? « L'objectif est de faire réaliser au sujet que son surinvestissement dépend sans doute d'une croyance personnelle selon laquelle le travail définirait qui l'on est. Autrement dit, réduire la personne à sa fonction professionnelle au détriment de sa globalité en tant que personne à part entière », nous apprend Victoria Tchakmazian. « Ainsi la prise en charge psychothérapeutique permet de déconstruire cette représentation d'une identité majoritairement construite par rapport au métier, pour restaurer l'identité globale de la personne dans son rapport au monde professionnel et personnel », indique Laurence de Malartic. L'accompagnement est long de la même manière que le processus met du temps à se révéler. La guérison est elle aussi progressive et s'inscrit dans le temps.

Vers une interrogation de la culture en toile de fond

Enfin il est difficile de parler de déni dans le burn-out sans évoquer le contexte dans lequel évolue le professionnel dans sa situation de travail et dans la société actuelle. Culture organisationnelle de l'entreprise, qui autorise les individus (ou non) à aller voir les managers, à parler de ces sujets. « Cette démarche dépend de l'autorisation implicite et explicite à aborder les questions de santé mentale au quotidien, sans peur d'être stigmatisé, soulève Laurence de Malartic, en créant des espaces de paroles, de régulation et un environnement de travail adapté. »

Mais ce n'est pas tout, la dimension sociétale est elle aussi à interroger. « Notre société vient renforcer chez l'individu cette reconnaissance par le niveau d'investissement dans sa profession et l'invitation à refuser toute forme de limites », affirme Victoria Tchakmazian. Ainsi, le travail revêt aujourd'hui une importance telle qu'il vient poser la question fondamentale des ressources. De la famille, aux amis, à

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

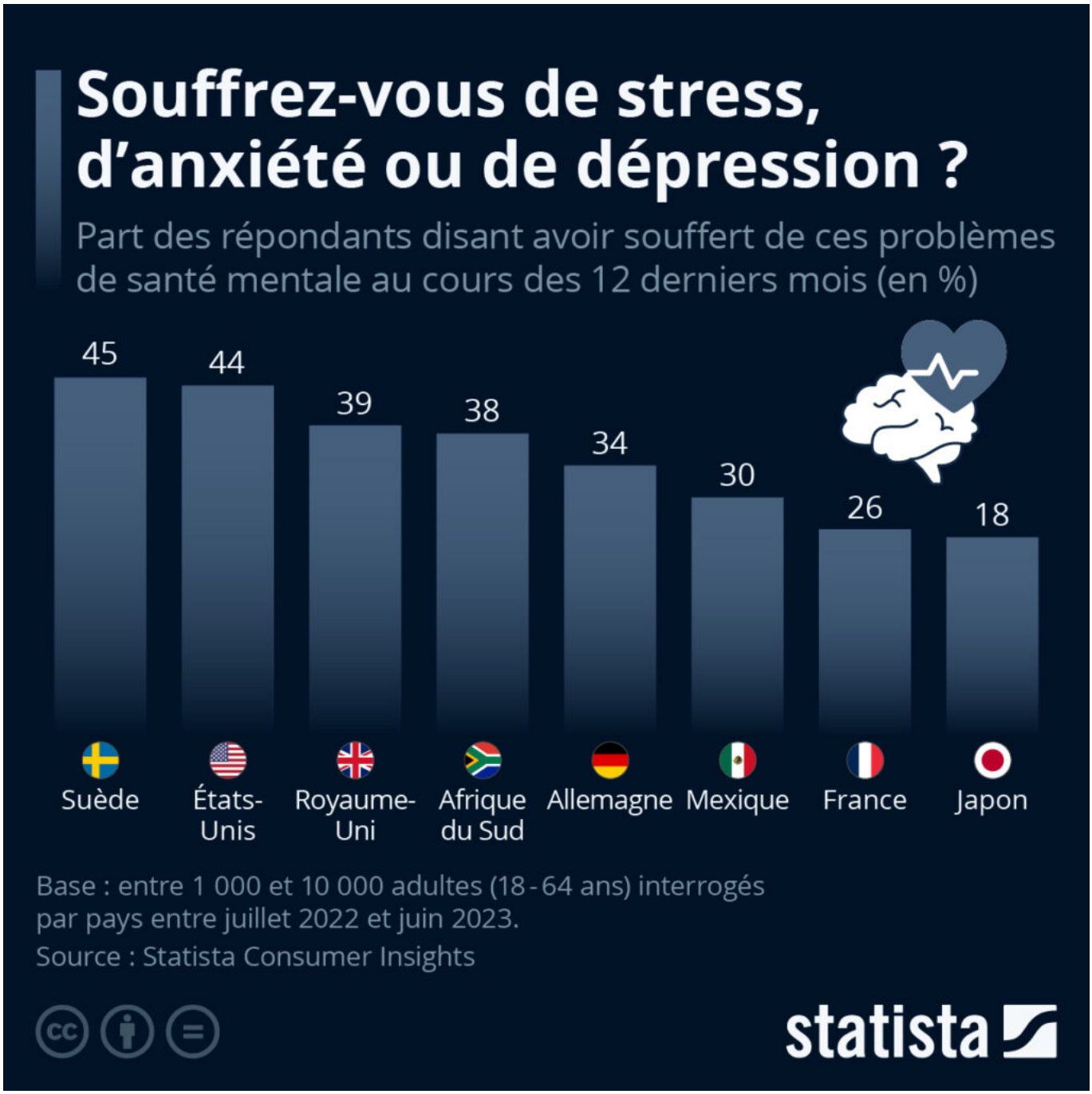
l'école, jusqu'au travail, en passant par les études… Les différents cercles sociaux qui fondent notre rapport au monde, tout notre système semble propice au surinvestissement qui favorise la construction du « moi idéal. » Au détriment de la santé. Or on ne peut pas nier éternellement le principe de limite, dans notre capacité à consommer, à puiser, à supporter… Nulle ressource est illimitée et c'est désormais tout notre écosystème qui s'épuise jusqu'à un point de non-retour. L'urgence est donc à l'économie d'énergie dans sa globalité, à l'écoute de ses capacités réelles et à l'acceptation de ses signaux faibles qui viennent nous alerter. C'est peut-être alors le seuil tolérance vis-à-vis des autres et de soi-même qu'il faudrait commencer par assouplir. À défaut d'être entièrement repensé.

De Elise Assibat pour AlterNego

La prévalence du stress, de l'anxiété et de la dépression

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Le 10 octobre était célébrée la Journée mondiale de la santé mentale, qui a pour but de sensibiliser l'opinion publique aux questions de santé mentale, afin que celles-ci soient mieux comprises et mieux traitées. D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), une personne sur huit dans le monde a des problèmes de santé mentale, qui sont susceptibles d'impacter la santé physique, le bien-être, les rapports avec autrui et les moyens de subsistance. Les problèmes de santé mentale touchent aussi de plus en plus

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

d’adolescents et de jeunes adultes. À cette occasion, Statista s’est penché sur la prévalence du stress, de l’anxiété et de la dépression dans une sélection de pays.

D’après une étude menée dans le cadre des Consumer Insights, plus d’un quart des Français (26 %) disent avoir souffert de stress, d’anxiété ou de dépression lors des douze derniers mois. Si ce chiffre est élevé, il reste moins inquiétant que chez nos voisins allemands, chez qui 36 % disaient avoir été atteints d’au moins un de ces troubles, ou bien que chez nos voisins anglais, chez qui ils étaient 39 %, soit près de deux personnes sur cinq.

Valentine Fourreau pour Statista

AIST 84 : le burnout des chefs d’entreprise

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026



Le Service de prévention et de santé au travail (AIST) de Vaucluse organise un événement centré sur le burnout des chefs d'entreprise le jeudi 27 avril. Chef d'entreprise peut parfois être associé au surmenage. Plusieurs causes peuvent mener au burnout comme penser à son entreprise jour et nuit, ne pas compter ses heures, puiser sa motivation dans le stress, ou encore vouloir être toujours à la hauteur, quelles que soient les difficultés, car on est le seul et l'unique responsable des salariés.

L'AIST 84 souhaite faire comprendre que la santé de l'entreprise passe par la santé de son dirigeant. C'est pour cela que le Service de prévention et de santé au travail organise un événement où les entrepreneurs pourront échanger avec Benjamin Galloux, médecin du travail, Jean-Philippe Matz, psychologue du travail, et d'autres chefs d'entreprise sur leurs habitudes de vie, leur relation au travail et à la réussite, leurs croyances, et bien d'autres sujets. L'événement sera suivi d'un cocktail déjeunatoire.

Les inscriptions se font directement sur le site de l'AIST 84.

Jeudi 27 avril. De 10h30 à 12h. Aist 84. 40 rue François Premier. Avignon.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 7 novembre 2026

V.A.