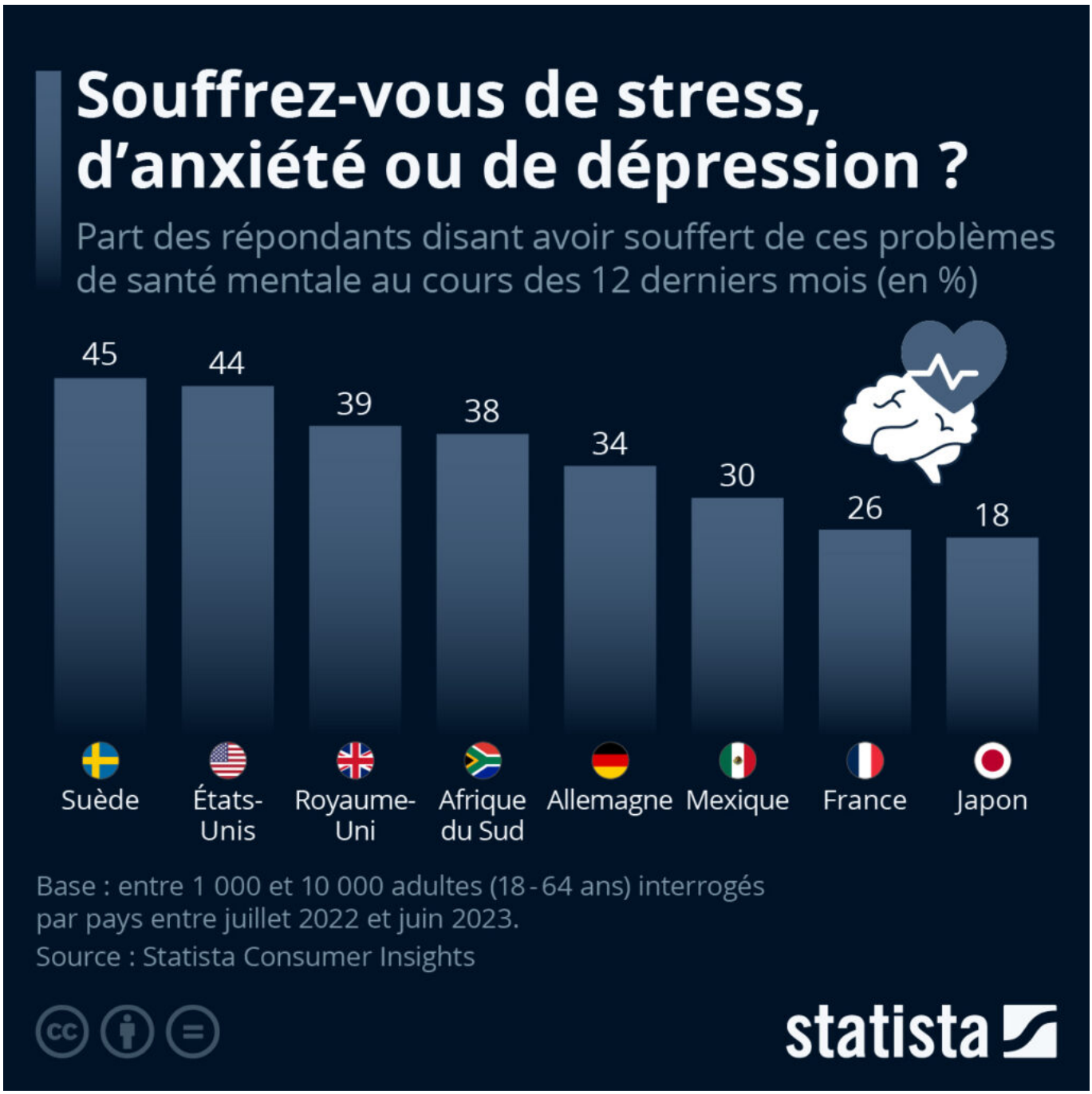
Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

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



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 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 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

Pour les Français, la rentrée scolaire est synonyme de dépenses, de stress et d'inflation : 87 % d'entre eux réclament des cours à l'école pour apprendre à gérer son argent

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026



Comment se préparent les Français pour financer la rentrée scolaire ? C'est la question que Yomoni, leader de la gestion d'épargne en ligne, a posée à 958 parents. Une enquête qui dévoile d'importantes difficultés financières pour cette rentrée 2023, le tout dans une ambiance très anxiogène de la part d'une grande majorité de Français.

Une rentrée scolaire qui rime avec « cher »

Pour plus de 94% des Français, la rentrée scolaire 2023 sera sous le signe des dépenses. En effet, pour 57%, ce début de mois de septembre est synonyme de fortes dépenses et pour 37% de dépenses moyennes. Seulement 6% n'ont pas cet avis économique difficile.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Pour vous, la rentrée scolaire est synonyme de :	
Réponses	**Pourcentages**
Fortes dépenses	**57 %**
Dépenses moyennes	37 %
Faibles dépenses	6 %

Des budgets qui grimpent…

Les budgets diffèrent en fonction du cursus scolaire suivi par l'enfant. Ainsi, pour 42% des parents ayant un enfant en maternelle, le budget de la rentrée scolaire sera compris entre 200 et 300 euros, tout comme ceux en élémentaire à 39%. Au collège, l'enveloppe grimpe pour 35% des familles et est comprise entre 300 et 400 euros. Plus les études avancent, plus c'est élevé ! Ainsi, au lycée, le budget tourne autour de 400 et 500 euros pour 41%. Enfin, les parents d'universitaires explosent les compteurs avec un budget compris entre 1 000 et 1 500 euros à plus de 43%.

Quel budget moyen prévoyez-vous pour la rentrée de votre enfant ?					
Réponses	**Maternelle**	**Élémentaire**	**Collège**	**Lycée**	**Université**
Moins de 100 euros	12 %	10 %	2 %	1 %	-
Entre 100 et 200 euros	27 %	23 %	6 %	2 %	-
Entre 200 et 300 euros	**42 %**	**39 %**	29 %	7 %	-
Entre 300 et 400 euros	11 %	15 %	**35 %**	18 %	9 %
Entre 400 et 500 euros	7 %	12 %	22 %	**41 %**	13 %
Entre 500 et 1000 euros	1 %	1 %	5 %	27 %	17 %
Entre 1000 et 1500 euros	-	-	1 %	3 %	**43 %**
Plus de 1500 euros	-	-	-	1 %	18 %

Classement des dépenses les plus lourdes

Parmi tout ce qu'il faut acheter à la rentrée, ce sont les outils informatiques qui pèsent le plus lourd pour 44% des Français. Ils sont bien loin devant les fournitures scolaires à 38%, les vêtements à 35% ou tout ce qui concerne la nourriture avec 31%.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Quels seront vos 3 postes de dépenses qui pèsent le plus dans votre budget pour financer la rentrée scolaire ?	
Réponses	**Pourcentages**
Les outils informatiques (ordinateur, téléphone, etc.)	**44 %**
Les fournitures scolaires	38 %
Les vêtements	35 %
La nourriture (cantine, restaurants, etc.)	31 %
Les moyens de transport	27 %
Les frais de scolarité	22 %
Les assurances scolaires	21 %
Les activités extra-scolaires (sport, musique, loisirs divers, etc.)	17 %
Les sorties	12 %
Autre	3 %

Où sont les sous ?

Pour trouver l'argent nécessaire à cette rentrée scolaire 2023, 74% des Français vont directement piocher dans les économies réalisées tout au long de l'année. 9% risquent de souscrire un prêt bancaire ou étudiant afin d'y faire face et 8% vont devoir travailler en complément, tout au long de l'année ou bien lors d'emplois saisonniers. Enfin, 5% bénéficieront d'aides diverses et 4% vont récupérer de l'argent sur d'autres postes. À noter, que les Français rechignent à demander de l'aide financière à des proches (0,2% de répondants).

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Où allez-vous principalement trouver l'argent pour la rentrée scolaire ?	
Réponses	**Pourcentages**
Dans des économies réalisées au cours de l'année	**74 %**
En souscrivant un prêt bancaire ou étudiant	9 %
Avec un travail complémentaire de l'enfant (job saisonnier ou annuel)	8 %
Avec des aides diverses (e-chèque, etc.)	5 %
En prenant sur d'autres postes (nourriture, vêtements, sorties, etc.)	4 %
En demandant une aide à des proches	-

Pour les 74% des Français qui vont piocher dans les économies réalisées au cours de l'année, c'est d'abord le compte courant qui sera débité à plus de 66%, bien loin devant les livrets à seulement 24%, l'assurance-vie à 8% ou le PEA à 2%.

Où allez-vous précisément piocher ?	
Réponses	**Pourcentages**
Au sein de mon compte courant	**66 %**
Au sein d'un livret (A, LDD, PEL ...)	24 %
Au sein de votre Assurance-vie	8 %
Au sein de votre PEA	2 %

Moins de vêtements neufs pour 2023

Même s'il est très difficile d'économiser à la rentrée, 57% des Français vont essayer de limiter leurs dépenses sur les vêtements et plus de 32% sur les fournitures scolaires. 21% pensent diminuer le budget consacré aux sorties et 19% aux activités extra-scolaires.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Sur quels postes allez-vous essayer de limiter vos dépenses ?	
Réponses	**Pourcentages**
Les vêtements	**57 %**
Les fournitures scolaires	32 %
Les sorties	21 %
Les activités extra-scolaires (sport, musique, loisirs divers, etc.)	19 %
La nourriture (cantine, restaurants, etc.)	18 %
Les moyens de transport	14 %
Les outils informatiques (ordinateur, téléphone, etc.)	11 %
Les assurances scolaires	3 %
Les frais de scolarité	1 %
Autre	4 %

Des promos et du recyclé

Pour tout ce qui concerne les achats de fournitures scolaires, 41% des Français vont d'abord privilégier les produits neufs et moins chers et plus de 32% utiliseront les affaires dont ils disposent déjà, comme celles de l'année précédente ou déjà en leur possession. 16% vont également opter pour des produits d'occasion et 11% de chanceux s'orientent sur du matériel neuf et haut de gamme.

Pour vos achats de fournitures scolaires, vous allez privilégier :	
Réponses	**Pourcentages**
Les produits neufs les moins chers	**41 %**
Le recyclage de vos produits existants	32 %
Les produits d'occasion	16 %
Les produits neufs et chers	11 %

Cours financiers dès le primaire ?

À la question « *Selon vous, faudrait-il apprendre à l'école à bien gérer ses dépenses, ses finances et son argent en général ?* », les Français sont unanimes : « Oui » à plus de 87% ! Dans le détail, 72% en sont

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

totalement convaincus et 15% un peu.

Selon vous, faudrait-il apprendre à l'école à bien gérer ses dépenses, ses finances et son argent en général ?	
Réponses	**Pourcentages**
Oui totalement	**72 %**
Oui un peu plus	15 %
Non pas du tout	13 %

Une rentrée… stressée !

Les vacances n'auront pas été totalement réparatrices pour une grande majorité de personnes. En effet, plus de 89% des Français avouent se sentir « stressés » pour cette rentrée 2023 et 9% se disent « inquiets ». Seulement, 2% se déclarent totalement zen pour commencer cette nouvelle année scolaire.

Pour cette rentrée, vous vous sentez :	
Réponses	**Pourcentages**
Stressé(e)	89 %
Un peu inquièt(e)	9 %
Totalement zen	2 %

Ars : peut mieux faire ?

L'allocation de rentrée scolaire (Ars) est versée aux familles démunies ayant au moins un enfant scolarisé âgé de 6 à 18 ans et est destinée à financer les dépenses de septembre. Pour cette année 2023, le montant de l'Ars est de 398,09€ par enfant âgé de 6 à 10 ans, 420,06€ par enfant âgé de 11 à 14 ans et 434,60€ par enfant âgé de 15 à 18 ans. Même si son montant a été revalorisé de 15%, 58% des Français l'estiment insuffisant et 41% suffisant.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Comment jugez-vous l'allocation rentrée scolaire ?	
Réponses	Pourcentages
Insuffisante	58 %
Suffisante	41 %

En résumé :

- Les 3 postes les plus lourds : informatique, fournitures et vêtements.
- 74 % des Français vont piocher dans leurs économies annuelles : le compte courant à 66 % et les livrets à 24 %.
- Les 3 postes où les Français vont essayer de limiter leurs dépenses : les vêtements, les fournitures et les sorties.
- 41 % vont acheter les produits neufs les moins chers et 32 % vont réutiliser leurs anciens produits.
- 89% des Français se sentent stressés pour cette rentrée 2023.
- 58% trouve l'allocation rentrée scolaire insuffisante.
- 79 % des Français ressentent l'effet de l'inflation sur leur budget dédié au matériel scolaire.

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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026



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.

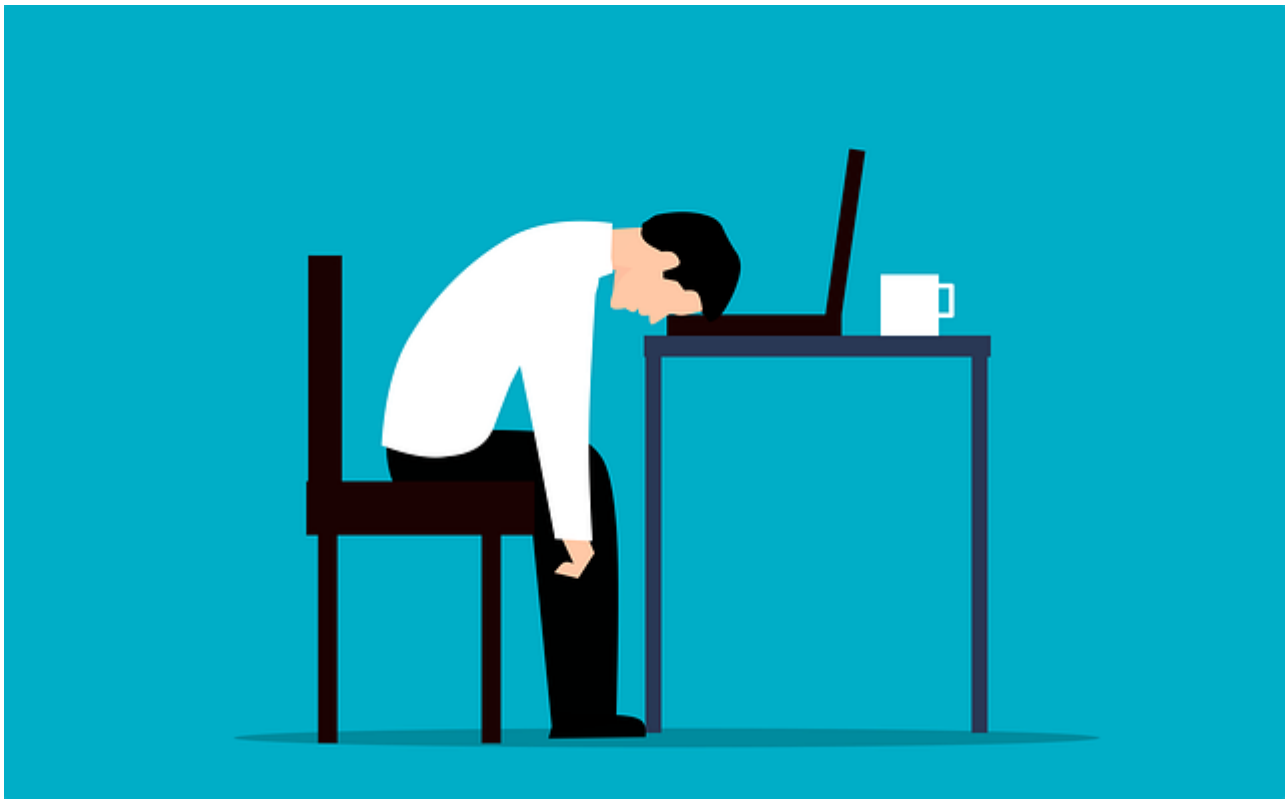
Comment la santé mentale des employés a-t-elle évolué depuis le début de la pandémie et quelles catégories de salariés sont les plus impactées ? Quels sont les paramètres qui peuvent provoquer leur inquiétude ? Leur lieu de travail leur permet-il d'accéder aux ressources nécessaires pour préserver leur 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.

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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026



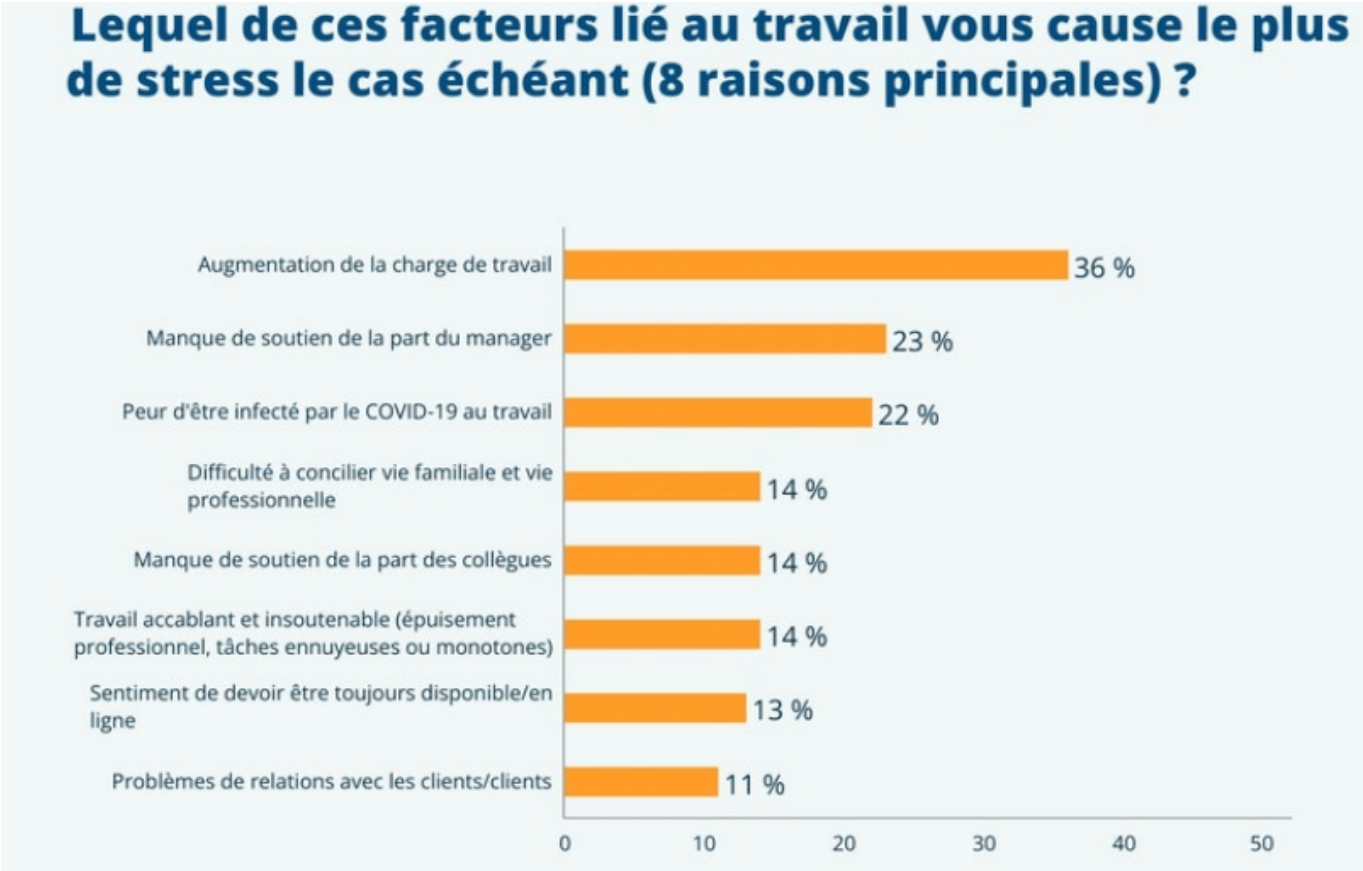
Alors que les périodes de confinement se sont achevées, quel est l'état d'esprit des employés français ?
S'ils étaient près de 77% des répondants à considérer leur santé mentale comme bonne à excellente avant la pandémie, ils n'étaient que 49% à en penser de même au cours de l'année 2020. Quand il est 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 ?
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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

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 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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

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.*

Post-Covid : « mettre de l'humain dans les rouages »

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026



Le cabinet d'expertise comptable avignonnais Houston 31 et le Centre de formation sophrologie développement viennent de proposer une conférence-débat sur le thème 'Comment être prêt pour l'après ?'. Une question que de nombreux entrepreneurs se posent actuellement en raison de la crise sanitaire que nous traversons et des conséquences qu'elle peut avoir sur leur activité, leurs collaborateurs et même leur moral.

« Nous avons vécu des incertitudes qui ont pu angoisser les dirigeants par manque de perspective, constate Anne-Laure Leblanc co-fondatrice et associée de Houston 31. La crise sanitaire a fait des ravages dans les entreprises françaises, causant ainsi des dégâts non négligeables en termes de pilotage, de ressources humaines, de gestion financière… »
« Cette crise a touché tout le monde, y compris ceux qui pensé être à l'abri, complète Jean-Baptiste Germain, consultant RH et affaires sociales chez Houston 31. Cette crise a d'abord été sanitaire, puis c'est devenu une crise économique avant d'être aussi une crise sociale et de confiance. »
« Une crise, c'est la peur, insiste Sylvie Bertrand, directrice du Centre de formation sophrologie et développement (CFSD) basé à Avignon. Même pour ceux qui n'avaient aucunes raisons. Notre cerveau n'aime pas la nouveauté. Soit il n'y a plus de boulot, soit il y en a trop : cela demande une adaptabilité »
« C'était une crise que personne n'a vu venir et sur laquelle nous n'avions pas de prise », rappelle Anne-Laure Leblanc.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026

Résoudre tous les aspects

Animé par le journaliste et producteur de radio et de TV Didier Bailleux, cette matinée qui s'est déroulée devant près d'une cinquantaine d'entrepreneurs locaux, s'est distinguée par sa volonté de réunir des experts provenant de milieux complètement différents.

« On fait appel à des professionnels pour les problèmes financiers, on peut aussi le faire pour 'le mal à l'âme', » poursuit Sylvie Bertrand qui forme les futurs sophrologues depuis plus de 18 ans maintenant.

« Il faut mettre de l'humain dans les rouages et ne pas se limiter au seul rôle d'expert-comptable car pour développer son entreprise et sortir de la crise, il est important de résoudre tous les aspects, qu'ils soient humains, financiers, managériaux », complète Anne-Laure Leblanc dont le cabinet propose de nombreux services pour accompagner au mieux les dirigeants dans le développement de leur performance et de celle de l'entreprise, en prenant notamment en charge toutes les fonctions du 'board'.

Quels enseignements tirés de cette crise ?

« Nous avions à faire à 3 profils d'entrepreneur : les techniciens, les gestionnaires et les commerciaux, explique Anne-Laure Leblanc. Au final, ce sont les généralistes qui ont le mieux passé cette période et pas les gestionnaires ou les techniciens. »

« Ce qui se sont fait accompagner ont aussi mieux traversé cette crise », poursuit celle qui a notamment été contrôleuse de gestion au sein du Service départemental d'incendie et de secours (Sdis) des Yvelines.

« Ceux qui vont se sortir de cette crise sont ceux qui sont prêts à se transformer, à être dans l'action et ne pas subir, assure Sylvie Bertrand. Prendre ce processus de changement à bras le corps, cela peut déboucher sur de jolie chose. »

Autre enseignement : « Le télétravail a aussi permis de se rendre compte de l'importance de ses collègues, complète Jean-Baptiste Germain. La réunion 'zoom' ne remplacera jamais la machine à café. »

« Les salariés demandent du lien social » martèle cet ancien capitaine de la Légion étrangère.

Préparer la prochaine crise

« Ce qui en ressort c'est qu'il ne faut pas hésiter à se doter d'outils qui permettent de prendre du recul : outil de dialogue dans l'entreprise, accord avec les partenaires, suivi de trésorerie », précise Anne-Laure Leblanc.

« Il faut préparer déjà la prochaine crise, prévient Jean-Baptiste Germain, même s'il n'est jamais agréable de se dire qu'il faut anticiper les difficultés. En tout cas, ceux qui l'ont fait s'en sont mieux tirés. »

Et pour cela les différents intervenants de cette conférence-débat estiment à l'unisson qu'il est indispensable d'associer les compétences.

« Il y a 2 ans nous nous n'aurions pas forcément propose cet accompagnement humain alors que c'est une évidence aujourd'hui », constate Jean-Baptiste Germain. « La sophrologie a pris une place très importante aujourd'hui dans les entreprises », a conclu Sylvie Bertrand.

RDV gratuit pour un audit personnalisé

Dans cette perspective, Houston 31 et le CFSD propose de prendre des rendez-vous afin d'évoquer ces problématiques individuellement. « Il s'agit de rencontres gratuites afin de réaliser une sorte d'audit pour déterminer précisément les besoins et les attentes du dirigeant. »

Pour cela 3 dates sont proposées : les jeudi 8 juillet, mardi 20 juillet et mardi 7 septembre.

Contact : 04 90 89 70 10 ou allo@houston31.com

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 3 novembre 2026