



## Santé mentale au travail

### Un enjeu organisationnel, humain et réglementaire

#### Qu'est-ce que la santé mentale des salariés ?

La **santé mentale des salariés** désigne l'état de bien-être psychologique qui permet à chacun de fonctionner efficacement, de faire face au stress de la vie professionnelle, de travailler de façon productive et de contribuer à la vie de l'entreprise. Elle ne se limite pas à l'absence de maladie : elle englobe **le bien-être émotionnel, cognitif et social**.

Selon l'OMS, la santé mentale est « un état de bien-être complet physique, mental et social » qui touche tous les individus dans leurs interactions professionnelles.

Les études montrent que les risques psychosociaux (*stress, conflits, harcèlement, surcharge de travail*) affectent un pourcentage significatif de salariés. En France, environ **25 % des employés sont exposés à un stress chronique lié au travail**, avec des impacts sur la santé et la performance organisationnelle.

💡 **La santé mentale est un facteur clé de performance et de pérennité d'entreprise**, car elle influence l'engagement, l'absentéisme, le turnover et la qualité du travail.

#### A. L'employeur est-il aussi concerné ?

Oui. La responsabilité d'un dirigeant ou d'une direction RH ne s'arrête pas à la gestion des salariés : elle s'étend aussi à **leur propre santé mentale**. Un dirigeant sous pression chronique est plus vulnérable aux erreurs de jugement, à l'épuisement et à la prise de décisions suboptimales.

Une démarche globale de santé mentale intègre donc **le bien-être des managers et dirigeants**, qui sont des acteurs centraux de la prévention.

Cette approche soutient non seulement la santé des salariés, mais aussi la **résilience organisationnelle**.

## Quelles actions mettre en place immédiatement ?

Pour prévenir l'altération de la santé mentale, plusieurs actions sont pertinentes et doivent être activées sans attendre :



👉 *Cas concret* : une PME du secteur logistique a instauré des « **points hebdomadaires d'écoute** » avec ses équipes et une formation des managers sur la prévention du stress. Résultat : une **baisse mesurable de l'absentéisme de 15 %** sur 6 mois (de la mi-juin à début janvier 2026), une amélioration du climat social et une meilleure capacité des équipes à gérer les périodes de forte activité.

Autre initiative encourageante : [Le groupe MACSF œuvre pour le bien-être de ses 1 700 employés. Il offre des initiatives telles que le sport, la nutrition, la prévention des cancers et des pratiques douces.](#)

## Comment Life and Lead travaille sur la santé mentale

Life and Lead accompagne les organisations par une démarche structurée, pragmatique et humaine :

### ◆ Rencontre initiale avec les demandeurs

Nous commençons par une **écoute approfondie des enjeux de l'entreprise** : organisation, culture, tensions perçues, attentes des dirigeants et des RH. Cette étape crée un diagnostic partagé et contextualisé.

### ◆ Audit & FBA (FeedBack Audit)

Nous réalisons ensuite un **audit de terrain**, combinant entretiens, observations et analyses des données. Le **FBA (FeedBack Audit)** restitue des constats clairs, des signaux faibles identifiés et des recommandations hiérarchisées, intégrées ensuite dans le DUERP ou un plan d'action dédié.

### ◆ Proposition d'accompagnement sur mesure

À partir de ce diagnostic, nous construisons une **offre ajustée** — parcours clé en main ou modules à la carte — intégrant :

- sensibilisation et formation des managers,
- ateliers participatifs avec les équipes,
- actions d'amélioration organisationnelle,
- suivi d'impact et indicateurs de progrès.

Cette approche permet non seulement de **prévenir les risques psychosociaux**, mais aussi de **renforcer le leadership, la cohésion et la confiance au sein de l'entreprise**.

## Un levier stratégique pour toute entreprise

La santé mentale au travail n'est plus un « bonus » : C'est un **impératif légal, humain et stratégique**. Une démarche de prévention bien construite protège vos salariés ET VOUS EMPLOYEUR et FONCTION RH, sécurise votre entreprise juridiquement et améliore durablement votre performance collective.

Avec Life and Lead, vous bénéficiez d'un accompagnement **expérientiel, structuré et adapté à vos réalités terrain**, pour faire de la santé mentale un **pilier de votre leadership responsable**.

👉 **Agissez maintenant** : Transformer les risques en opportunités humaines est la clé d'une entreprise résiliente et performante.



### **Offre exceptionnelle**

–10 % sur l'expérience *Prévention du stress & résilience*

**Jusqu'au 28 février 2026**

Contactez-nous