



URBAN SPORTS CLUB

Santé mentale en entreprise

7 conseils pour des équipes
épanouies et en meilleure santé.





Sommaire

Pourquoi la santé mentale est-elle si importante en milieu professionnel ?

01

Sept conseils pour améliorer la santé mentale en milieu professionnel

10

Facteurs ayant un impact sur la santé mentale en milieu professionnel

07

Soutenez la santé mentale de manière durable

24



La santé mentale en milieu professionnel occupe une place de plus en plus importante dans les conversations autour du travail aujourd’hui. Les périodes d’incertitude – causées par des facteurs externes – et les changements qui en découlent dans le milieu professionnel, peuvent amener de nombreux.ses employé.e.s à se sentir anxieux.ses et soumis.e.s à une pression supplémentaire. Il est donc important que les entreprises prennent des mesures proactives pour fournir à leur personnel des ressources pour les aider à renforcer leur résilience et leur santé, physique comme mentale.

Ce e-book explique pourquoi les entreprises devraient se concentrer de plus en plus sur la santé mentale en milieu professionnel et présente les facteurs qui ont un impact sur le bien-être des collaborateur.trice.s. Nous proposons également sept conseils pratiques qui vous permettront d’améliorer durablement la santé mentale de vos employé.e.s.



Pourquoi la santé mentale est-elle si importante en milieu professionnel ?

Il convient tout d'abord de se demander pourquoi les employeurs devraient se préoccuper de la santé mentale de leurs employé.e.s. La santé mentale n'est-elle pas une question d'ordre privé ? La réponse à cette question est non. Et ce, pour plusieurs raisons :

Les maladies mentales sont souvent liées au travail.

Le travail quotidien et les conditions dans lesquelles il est effectué sont souvent étroitement liés à l'état mental d'une personne. Une augmentation de la charge de travail, des rapports professionnels précaires ou l'impossibilité de prendre des décisions librement, par exemple, peuvent mettre à rude épreuve l'état mental des employé.e.s. Ces dernier.e.s dépendent généralement de leur emploi pour vivre, nombre d'entre eux.elles se considèrent donc comme prisonnier.e.s de cette situation et observent, dans un premier temps, la détérioration de leur état mental. Souvent jusqu'au point de ne plus pouvoir travailler pour cause d'épuisement ou autre.

Les problèmes liés à la santé mentale génèrent des coûts élevés.

Le stress quotidien et la pression psychologique qui en résultent posent d'énormes défis à notre système de santé. Selon le [Ministère de la Santé](#) allemand, la dépression, l'épuisement et les troubles liés à la dépendance toucheraient environ 50 millions de personnes en Union européenne. Cela entraîne des coûts élevés : pour le traitement des maladies aiguës, mais également en raison de la perte économique due à la productivité réduite ou au taux d'absentéisme élevé.



Les mesures préventives prises par les entreprises portent leurs fruits.

Les maladies mentales sont de plus en plus souvent à l'origine de taux d'absentéisme élevé dans les entreprises. Selon le [Baromètre Santé et qualité de vie au travail](#) de Malakoff Humanis en 2022, les arrêts maladie pour motif psychologique occupent désormais la seconde place (20% des arrêts maladie vs 11% en 2016) dépassant pour la première fois les troubles musculosquelettiques (16%). La promotion et la prévention des problèmes de santé mentale revêtent donc une importance croissante pour les employeurs. Cela peut réduire considérablement les coûts dus à des taux d'absentéisme élevés et augmenter la productivité des employé.e.s. De ce fait, les mesures préventives contribuent de manière substantielle à la réussite de l'entreprise.

La santé mentale est encadrée par des dispositions légales.

Outre les avantages susmentionnés des mesures de prévention de la santé mentale en milieu professionnel, les employeurs sont tenus par la législation de garantir une « approche humaine du travail ». La technologie, l'organisation du travail et autres conditions de travail, les relations sociales et l'impact environnemental du lieu du travail doivent être correctement associés, conformément aux réglementations en matière de protection du travail ([code du travail](#)). En outre, la législation stipule que « l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs ».



Pourquoi la santé mentale est si importante en milieu professionnel ?

- La santé mentale est souvent associée à la satisfaction professionnelle.
- Les problèmes mentaux génèrent des coûts élevés pour les entreprises.
- Les mesures préventives peuvent réduire les coûts engendrés par l'absentéisme.
- Une bonne santé mentale augmente la productivité des employé.e.s.
- L'atténuation du stress mental est également prescrite par la législation.

Facteurs ayant un impact sur la santé mentale en milieu professionnel



La pertinence et la nécessité pour les employeurs de prendre soin du bien-être mental de leurs employé.e.s sont désormais clairement établies. Mais quels facteurs spécifiques ont un impact sur le bien-être des employé.e.s ?

De nombreux facteurs ont un impact sur la santé mentale. Dans la plupart des cas, l'état mental ne peut cependant être exclusivement lié à la vie privée ou à l'environnement de travail. Différentes études confirment toutefois que le monde professionnel a un impact important, aussi bien positif que négatif, sur la santé mentale. Un lieu de travail conçu de manière positive peut augmenter de manière significative la satisfaction des employé.e.s et donc aussi leur bien-être général. Un environnement de travail insatisfaisant peut, en revanche, entraîner un niveau élevé de stress.

Les facteurs traditionnels ayant un impact sur le bien-être mental sur le lieu de travail sont notamment l'atmosphère générale et les relations avec les collègues et les superviseurs. La fonction que l'on occupe, ainsi que l'ampleur ou l'intensité du travail qui y est associée et le champ laissé à la prise de décisions et l'action, sont tout aussi déterminants.

Des facteurs externes peuvent cependant également affecter le bien-être en milieu professionnel. Prenons l'exemple de la pandémie de coronavirus, qui a bouleversé la vie professionnelle et qui a considérablement modifié la conception du lieu et de l'environnement de travail. Ou encore la situation économique incertaine actuelle, qui fait craindre à de nombreux.ses salarié.e.s pour la sécurité de leur emploi. Ces préoccupations existentielles affectent également gravement l'état mental.

Que peuvent faire les entreprises pour maintenir ou améliorer la santé mentale de leurs employé.e.s ? Nous présentons ci-dessous sept possibilités qui peuvent être utilisées pour améliorer la santé des personnes affectées.



Ces facteurs liés au travail ont un impact sur la santé mentale :

- ✓ Sécurité ou insécurité professionnelle et relations contractuelles
- ✓ Ampleur et intensité du travail
- ✓ Horaires de travail et équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- ✓ Aménagement du lieu de travail
- ✓ Liens et relations avec les collègues
- ✓ Champ pour la prise de décision et l'action
- ✓ Ambiance de travail et management

Sept conseils pour améliorer la santé mentale en milieu professionnel

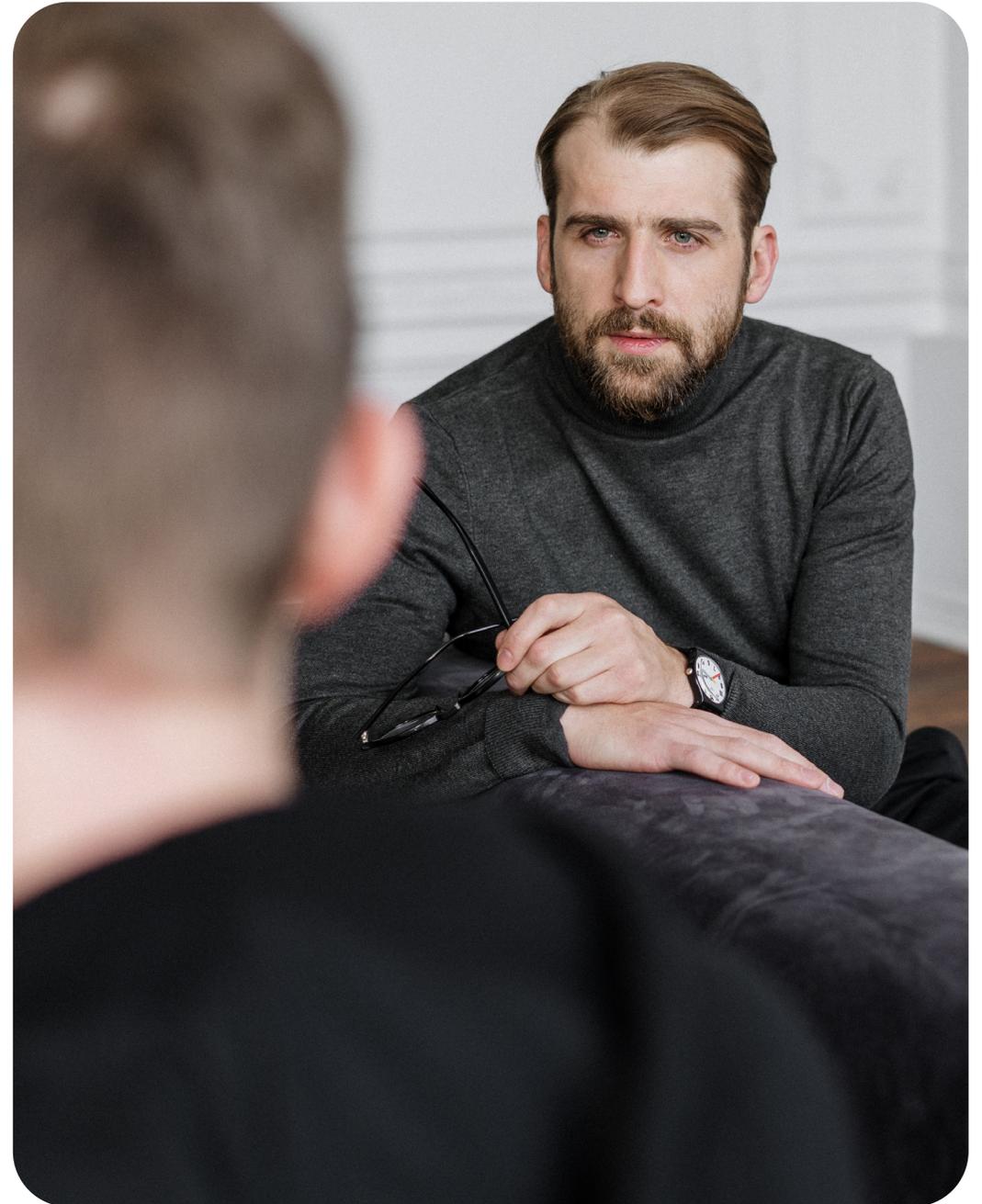
1 Parlez ouvertement de la santé mentale en milieu professionnel



RÉSUMÉ

- ✓ Veillez à ce que la santé mentale ne soit pas un sujet tabou.
- ✓ Offrez des possibilités de thérapies virtuelles.
- ✓ Proposez des séminaires et des ateliers pour la gestion du stress.

Bien que de nombreuses entreprises sont conscientes de la grande importance que revêt la santé mentale en milieu professionnel, on observe souvent un manque d'initiatives en la matière. De petites mesures ont souvent de grands effets lorsqu'il s'agit de réduire le stress. La première étape consiste à aborder ouvertement le sujet de la santé mentale.





Veillez à ce que la santé mentale ne soit pas un sujet tabou.

Une base importante en matière de santé mentale en milieu professionnel est la possibilité de parler ouvertement des difficultés et des problèmes liés à la santé mentale. Vous devez donc créer un climat de confiance de sorte que vos employé.e.s puissent s'adresser à leurs superviseurs ou à un membre de l'équipe des ressources humaines en cas de problème. Des mesures de soutien et de prévention ne peuvent être prises que si les employeurs sont conscients des difficultés.

Offrez des possibilités de thérapies virtuelles.

Le recours à une thérapie virtuelle anonyme peut également constituer une bonne alternative. Certain.e.s employé.e.s ont du mal à aborder leurs problèmes avec leurs collègues ou leurs supérieur.e.s. Dans le cadre des thérapies virtuelles, il est possible de consulter des expert.e.s et de réfléchir ensemble à des solutions. [Moka.care](#) est une plate-forme spécialisée dans le domaine de la santé mentale en milieu professionnel qui offre un accès à des séances individuelles avec des psychologues, ainsi que des ateliers de groupe pour les employé.e.s des entreprises partenaires.

Proposez des séminaires et des ateliers pour la gestion du stress.

Afin de prévenir de manière proactive le stress mental, il est également conseillé de proposer des séminaires ou des ateliers consacrés à la gestion du stress. Les employé.e.s y apprennent à tirer la sonnette d'alarme avant d'être touchés par le syndrome d'épuisement professionnel. Ces ateliers peuvent être organisés en interne, par l'équipe des ressources humaines, par exemple, ou par des expert.e.s externes spécialisé.e.s dans ces domaines.

2 Faites la promotion d'une coopération bienveillante au sein de l'équipe.



RÉSUMÉ

- ✓ Organisez des pauses café virtuelles ou des canaux de communication non liés au travail.
- ✓ Créez un club ou une communauté.
- ✓ Proposez un programme sportif commun.

Pendant longtemps, les employé.e.s en télétravail ont été séparé.e.s physiquement de leurs collègues. Selon une [étude de l'IFOP pour Urban Sports Club en 2021 sur les besoins des salarié.e.s français.e.s](#), 78% d'entre eux.elles se sont senti.e.s anxieux.ses et 52% se sont senti.e.s isolé.e.s pendant la pandémie et le confinement.

Bien que de nombreuses entreprises ont autorisé le retour au bureau, le télétravail reste la norme pour beaucoup. Dans le monde professionnel d'aujourd'hui, les entreprises doivent réfléchir sérieusement à la manière de maintenir la cohésion d'équipe (même au-delà des réunions de travail). Voici quelques suggestions :





Organisez des pauses café virtuelles ou des canaux de communication non liés au travail.

Les liens et les relations avec les collègues sont un facteur important pour le bien-être sur le lieu de travail. Les réunions ne suffisent cependant pas pour développer des relations positives. Les employé.e.s doivent pouvoir être en contact les un.e.s avec les autres, parallèlement à leurs obligations quotidiennes, même lorsqu'il.elle.s sont en télétravail. Les pauses café virtuelles, par exemple, sont un bon moyen pour vos équipes d'échanger des idées sur des sujets et des intérêts du quotidien. Les canaux de communication non liés au travail et consacrés au cinéma, à la musique, à la gastronomie ou à toute autre passion des membres de l'équipe peuvent également être propices à des échanges informels.

Créez un club ou une communauté.

Une autre possibilité d'accroître sensiblement le sentiment d'appartenance est de créer un club ou une communauté, composé de collègues ayant des intérêts similaires. Il peut s'agir d'un club de lecture ou d'un club pour la communauté LGBTQIA+ ou pour d'autres centres d'intérêts. Les réunions peuvent avoir lieu en ligne ou en présentiel et permettent une grande cohésion entre les membres. Cela augmente non seulement la satisfaction des employé.e.s, mais aussi leur fidélité à l'entreprise.

Proposez un programme sportif commun.

Le sport constitue un bon moyen d'équilibrer la routine quotidienne du travail. Lorsque des personnes s'entraînent ensemble, cela favorise également la cohésion d'équipe. En fonction de la situation au sein de l'entreprise, les entraînements communs peuvent avoir lieu en ligne ou en salle. [Urban Sports Club](#) propose une offre de sport en entreprise, avec plus de 50 disciplines sport et bien-être, pour combler les envies de chaque employé.e.

3 Favorisez un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée.



RÉSUMÉ

- ✓ Veillez à créer des pauses régulières.
- ✓ Offrez la possibilité de bénéficier de plus de flexibilité et de temps libre.
- ✓ Organisez des moments pour soi.

De nombreuses entreprises mettent en avant un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée. Si cela est réellement mis en pratique, il s'agit d'un bon moyen de préserver la santé mentale en milieu professionnel. En réalité, la situation est souvent différente en milieu professionnel : la pression des délais, des objectifs irréalistes ou de longues journées de travail mettent à mal la santé mentale de nombreux professionnels.

Cela réduit également le pouvoir d'attraction des employeurs. Pour être considéré comme un employeur attractif et réduire le stress, il importe donc de prendre des initiatives adaptées pour un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle.



Veillez à créer des pauses régulières.

Un moyen simple, mais efficace, pour favoriser l'équilibre et réduire le stress consiste à faire des pauses pendant la journée. Cela peut paraître anodin, mais cela devrait être pris au sérieux, surtout par les personnes en télétravail. Il leur est en effet souvent difficile de se détendre pendant les heures de travail et en fin de journée. Les employeurs devraient donc encourager activement leurs équipes à faire des pauses régulières. Ce qui contribuerait à réduire le stress et à prévenir les maladies mentales telles que l'épuisement professionnel.

Offrez la possibilité d'une plus grande flexibilité et de davantage de loisirs.

L'insatisfaction dans l'environnement de travail provient souvent du fait que les employé.e.s ne disposent pas de suffisamment de temps de loisirs ou ne parviennent pas à concilier famille, vie sociale, hobbies et carrière. Donnez à vos employé.e.s la possibilité de travailler à temps partiel, si nécessaire, et d'aménager leurs horaires de travail de manière flexible. Cela permettra aux employé.e.s de travailler au moment où ils sont les plus productif.ve.s et de concilier au mieux leur vie privée et leur vie professionnelle. Il est également essentiel de mettre en place une possibilité de rémunération des heures supplémentaires afin de ne pas imposer de charges supplémentaires aux employé.e.s.

Organisez des moments pour soi.

Pour sensibiliser à la santé mentale en milieu professionnel, de nombreuses entreprises accordent désormais à leurs employé.e.s un temps pour soi pendant les heures de travail. Ce temps peut être consacré à des activités bénévoles ou sportives, par exemple. Avec cette mesure, quelques heures par semaine permettent d'exprimer sa reconnaissance aux employé.e.s.

4 Offrez des avantages pour le bien-être physique.



RÉSUMÉ

- ✓ Instaurez un programme de sport en entreprise.
- ✓ Planifiez régulièrement des activités de renforcement de l'esprit d'équipe.
- ✓ Organisez des pauses pour méditer.

Différentes études montrent que l'exercice physique contribue à augmenter la productivité en milieu professionnel. Mais ce n'est pas tout : le sport et l'exercice physique peuvent également contribuer à lutter contre la dépression, comme le montre une analyse de la Haute Autorité de Santé. Le sport contribue à réduire le stress, à accroître le sentiment de bien-être, à améliorer la concentration et à augmenter le niveau d'énergie général. Des mesures dans ce domaine peuvent permettre aux employé.e.s de faire suffisamment d'exercice physique et de trouver un équilibre.





Instaurez un programme de sport en entreprise.

Offrez à vos employé.e.s un programme de [sport en entreprise](#) en tant qu'avantage social. [Urban Sports Club](#) propose plus de 50 activités sport et bien-être en salle, en ligne ou en plein air. Il existe donc une offre adaptée à chaque employé.e, qui lui permet de créer un équilibre dans sa routine de travail quotidienne.

Planifiez régulièrement des activités de team building.

Les activités communes peuvent rapprocher les équipes. Un événement collectif mensuel, un [défi sportif](#) ou des ateliers off-site garantissent non seulement une meilleure cohésion d'équipe des employé.e.s, mais aussi une meilleure santé mentale en milieu professionnel.

Organisez des pauses pour méditer.

Le sport n'est cependant pas le seul moyen adapté pour atteindre l'équilibre. Ces dernières années, la méditation a également fait ses preuves lorsqu'il s'agit de se déconnecter et de recharger ses batteries. Donnez à votre équipe la possibilité de se détendre et de réduire le stress, même pendant leur journée de travail. La programmation de temps de pause réguliers pour de courtes [séances en VOD](#) par exemple est un bon moyen de se ressourcer.

5 Faites des feedbacks et exprimez votre reconnaissance.



RÉSUMÉ

- ✓ Faites des feedbacks réguliers.
- ✓ Discutez également des questions de santé mentale.
- ✓ Formulez des félicitations et exprimez votre reconnaissance.

Un autre moyen efficace de contribuer à la santé mentale en milieu professionnel est d'instaurer des réunions de feedback régulières. Ce qui semble être une initiative simple au départ se perd cependant rapidement dans le quotidien mouvementé du travail. Créez un cycle de feedback fixe auquel tous les responsables adhèrent.



Assurez des feedbacks réguliers.

Les réunions hebdomadaires ou mensuelles sont l'occasion idéale d'entretenir des relations personnelles, d'encourager les employé.e.s et d'instaurer la confiance. Au moins une fois par an, un entretien approfondi de feedbacks entre les employé.e.s et les managers devrait être prévu pour discuter avec les employé.e.s de leur potentiel de développement, les possibilités d'amélioration et leur prochaines étapes de carrière.

Aujourd'hui, de nombreuses entreprises mettent également en place des feedbacks 360, au cours desquels les membres de l'équipe peuvent partager leurs expériences et leurs commentaires concernant leurs collègues. Cette méthode a fait ses preuves, du moins en tant que complément aux entretiens avec le responsable, elle permet en effet souvent de se faire une idée réaliste de la contribution de l'employé.e.

Discutez également des questions de santé mentale.

Lors des réunions de feedback, il convient de discuter du travail, mais également de l'état mental des employé.e.s. Posez des questions sur l'ambiance au sein de l'équipe et sur la pertinence de la charge de travail et identifiez les défis du moment. Si nécessaire, des mesures peuvent être prises à un stade précoce, l'entreprise ne risque ainsi pas de perdre des employé.e.s précieux.ses.

Formulez des félicitations et exprimez votre reconnaissance.

Nous avons souvent tendance à nous attarder sur les projets difficiles, où tout ne s'est pas déroulé sans heurts. Malgré l'importance des retours et des conseils d'amélioration, les projets bien gérés doivent également être pris en considération. Les félicitations et l'appréciation sont extrêmement importantes pour la santé mentale des employé.e.s. Les félicitations et les points d'amélioration doivent donc être formulés à mesure égale afin de ne pas décourager les employé.e.s.

6 Veillez à une communication transparente au sein de l'entreprise.



RÉSUMÉ

- ✓ Discutez ouvertement des conflits et des défis.
- ✓ Offrez la sécurité de l'emploi à vos employé.e.s.
- ✓ Donnez régulièrement un aperçu de l'évolution de la situation du marché.

Les employé.e.s ne veulent pas être laissé.e.s dans l'ignorance. Les sujets pertinents qui ne sont pas communiqués ouvertement donnent souvent lieu à des rumeurs entre les employé.e.s. Cela entraîne finalement un niveau croissant d'incertitude et souvent un sentiment d'insatisfaction au sein du personnel. Une communication transparente et régulière avec tous les employé.e.s est donc extrêmement importante.



Discutez ouvertement des conflits et des défis.

Il est fréquent que des conflits ou des défis surgissent dans une équipe ou une entreprise. Cela est tout à fait normal, ce qui est important ici, c'est la façon dont cela est géré. Les conflits et les défis au sein de l'entreprise doivent faire l'objet d'une communication ouverte et les parties concernées doivent être impliquées dans la recherche d'une solution concrète.

Offrez la sécurité de l'emploi à vos employé.e.s.

Un contrat de travail sûr et permanent est extrêmement important pour le bien-être des employé.e.s d'une entreprise. L'incertitude constante sur le renouvellement d'un contrat ou sur la nécessité pour un.e employé.e de chercher un nouvel emploi crée des inquiétudes existentielles. Les entreprises doivent, dans la mesure du possible, garantir la sécurité de l'emploi et insister sur ce point dans leur communication, même en période d'incertitude ou de changement.

Donnez régulièrement un aperçu de l'évolution de la situation du marché.

La situation politique et économique est actuellement caractérisée par un niveau élevé d'incertitude. Afin d'éviter les conjectures et les rumeurs, la direction doit déterminer en permanence la mesure dans laquelle votre entreprise est concernée. Il ne s'agit pas de tout édulcorer : une communication transparente doit, au contraire, donner aux employé.e.s une évaluation réaliste des changements ou des défis potentiellement imminents. De cette façon, vos employé.e.s sont moins surpris et peuvent faire face à une nouvelle situation plus efficacement et plus rapidement.

7 Donnez à vos employé.e.s la possibilité de se développer personnellement.



RÉSUMÉ

- ✓ Laissez de la place pour l'action et la prise de décisions.
- ✓ Présentez les possibilités de développement et de carrière.
- ✓ Encouragez la participation à des activités de formation continue.

Laissez de la place pour l'action et la prise de décisions.

Très peu d'employé.e.s se sentent à l'aise dans le rôle de simples exécutant.e.s pour leurs supérieur.e.s. Tous les employé.e.s doivent donc être impliqué.e.s dans les décisions qui relèvent de leurs fonctions ou avoir la possibilité de prendre eux.elles-mêmes des décisions et d'agir en conséquence. Cette autonomie accordée crée une atmosphère de confiance et augmente la confiance en soi des employé.e.s.

Présentez les possibilités de développement et de carrière.

Pour que les employé.e.s restent dans l'entreprise sur le long terme et pour leur témoigner de la reconnaissance, il convient de leur offrir des possibilités de promotion adaptées. La perspective de la prochaine étape de carrière augmente la motivation et crée de la confiance en soi.

Encouragez la participation à des activités de formation continue.

Pour permettre aux employé.e.s de passer à l'étape suivante de leur carrière, des possibilités de formation doivent être offertes régulièrement. Ce développement personnel est essentiel à la satisfaction sur le long terme de nombreux employé.e.s.



URBAN SPORTS CLUB

Soutenez la santé mentale de manière durable !

En résumé, la santé mentale en milieu professionnel est plus importante que jamais dans le monde du travail aujourd'hui. Les entreprises se doivent d'être actives pour soutenir les employé.e.s, même dans les moments difficiles, pour prévenir les maladies mentales et pour garantir une atmosphère de travail positive sur le long terme. Des mesures ou des changements mineurs dans l'environnement de travail peuvent déjà avoir un grand effet.



Les activités sport et bien-être peuvent améliorer la santé mentale de vos employé.e.s de manière durable. Elles permettent en effet de diminuer le stress et d'améliorer l'équilibre vie pro / vie perso. Si cela vous intéresse de mettre en place un programme sport et bien-être, pour des équipes en pleine forme physiquement et mentalement, contactez-nous dès aujourd'hui.

[Contacter Urban Sports Club](#)