



Santé mentale en entreprise : l'état des lieux



1 salarié sur 4

se dit "en mauvaise santé mentale".

Un enjeu majeur pour la performance et le bien-être en entreprise.

Source : Baromètre Qualisocial – Ipsos 2025

"Un trouble psychique est une pathologie qui entraîne des changements majeurs de la pensée, des émotions et des comportements, altère le fonctionnement dans la vie quotidienne (dont les activités professionnelles) et perdure dans le temps."

Source : PSSM France



Quels sont les **principaux troubles psychiques** ?

- Les troubles **anxieux**
- Les troubles **dépressifs et bipolaires**
- Les troubles **psychotiques**
- Les troubles liés à **l'utilisation de substances**
- Les troubles du **comportement alimentaire**
- Les troubles **liés aux jeux**



"Le bien-être mental est une composante essentielle de la santé. Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de sa communauté."

Source : Définition de la santé mentale par l'OMS

31%

des arrêts de longues durées sont dus à des troubles psychiques, première cause d'invalidité : **ce qui a un impact direct sur l'absentéisme et l'organisation des équipes.**

Source : 8e édition du Baromètre 2023 Absentéisme initié par Malakoff Humanis

A savoir

En entreprise, **les femmes de moins de 35 ans, RH et cadres** sont les plus touchées par des problématiques de santé mentale.

Pour la plupart des salariés, le travail est identifié comme **le premier facteur qui a un impact sur leur santé mentale** en positif comme en négatif.

Source : Groupe hospitalier universitaire (GHU) Paris

②

Santé mentale en entreprise : savoir repérer, prévenir et orienter

Les facteurs de risques

Charge de travail excessive
Manque de reconnaissance
Perte de sens
Isolement (télétravail)



Les signaux d'alerte

Fatigue chronique
Irritabilité, nervosité
Perte de motivation
Troubles du sommeil
Baisse de la performance

Des exemples de solutions

Former ses collaborateurs à la santé mentale
grâce à PSSM
Créer un **environnement de travail bienveillant**
Encourager l'**équilibre vie pro / vie perso**
Mettre en place un **dispositif de soutien**
psychologique

Des exemples de bénéfices

Prévenir les **risques psychosociaux (RPS)**
Valoriser une **politique QVT / handicap**
engagée
Mieux gérer les situations de mal-être ou de
retour de burn-out



Chez Linklusion, nous sommes convaincus que la formation santé mentale en entreprise est un pilier indispensable pour bâtir des environnements de travail plus inclusifs, attentifs et performants.

Découvrez notre article sur
la santé
mentale disponible
[ICI](#)

Ecoutez [ce podcast](#) avec Elodie
Prosperi, formatrice PSSM et Olivier
Arnaud-Blanchard, DG de Linklusion.
Ils vous parlent de santé mentale !



③

Santé mentale en entreprise : se former aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



“En devenant secouriste en santé mentale, vous jouez un rôle clé : identifier, réagir et rediriger vers les bonnes ressources.”

Elodie Prosperi, formatrice PSSM chez Linklusion



2 jours consécutifs

8 à 16 personnes maximum

La formation PSSM, basée sur le programme international Mental Health First Aid (MHFA)®, s'appuie sur la recherche scientifique pour fournir des outils pratiques permettant de :

- **Mieux comprendre la santé mentale**
- **Reconnaître les signes de souffrance psychique**
- **Orienter les personnes vers un accompagnement adapté**



La formation PSSM vise à former des secouristes capables de :

- **Repérer** les signes précoces de troubles psychiques
- **Adopter une posture bienveillante** et non stigmatisante
- **Soutenir** temporairement une personne en souffrance, sans poser de diagnostic
- **Orienter** vers les ressources professionnelles adaptées



Pourquoi Linklusion ?

Expert du handicap

Certification Qualiopi

Déjà plusieurs clients
satisfaits