

La crise sanitaire, une opportunité pour se préoccuper enfin de la santé mentale des salariés ?

Un barème Opinionway révélait récemment que 50% des salariés se disaient en situation de détresse psychologique. Derrière ce tableau noir, quelle est la véritable situation sur le terrain ? Est-ce que le télétravail généralisé couplé aux confinements et couvre feux successifs riment forcément avec déprime des collaborateurs ? De cette crise peut-il émerger un nouveau modèle d'entreprise plus responsable ?

La crise sanitaire, catalyseur indéniable de certains troubles mentaux

Sentiment d'isolement, dépression, surmenage, anxiété, burnout sont autant de maux qui préexistaient à la crise sanitaire et qui malheureusement lui survivront.

La période que nous traversons a néanmoins joué le rôle de catalyseur de certains troubles.

D'abord, il y a le virus, invisible, omniprésent et aux effets ravageurs. Ensuite, il y a le stress et l'angoisse provoqués par la peur de l'inconnu et l'impossibilité de se projeter. La conjugaison de ces éléments constitue un "cocktail explosif" pour la santé mentale.

En dépêchant des millions d'employés en télétravail, la crise a distendu les liens sociaux, effacé la limite entre vie personnelle et professionnelle et encouragé les phobies sociales.

Du point de vue du psychologue, l'impact de cette "révolution" au travail se manifeste par des questionnements liés aux nouvelles règles d'interactions sociales au travail : comment faire pour annoncer une grossesse en télétravail ? Comment s'intégrer dans une nouvelle équipe sans échanger autour de la machine à café ? Comment "célébrer" son départ à la retraite ?

D'autre part, il faut intégrer ce nouveau mode de travail au quotidien à la maison. Or, comment garantir la même efficacité tout en gérant les enfants ? Comment s'épanouir dans sa relation en cohabitant avec son conjoint dans la même pièce pendant toute la journée ? Comment trouver le bon équilibre entre vie privée et professionnelle sans quitter son domicile ?

Toutes ces questions ont généré chez la plupart d'entre nous une forme de "ruminantion" mentale aboutissant à beaucoup d'anxiété.

L'occasion de se recentrer sur soi-même vécue comme une nouvelle forme de pression sociale

Certains ont vécu le premier confinement comme une injonction sociale à faire son introspection. Cela a pu engendrer la réactivation de souvenirs douloureux, voire traumatiques.

Beaucoup de salariés ont eu tout le loisir de disséquer ce qui occupe l'essentiel de leur temps, à savoir l'activité professionnelle.

En cabinet, cela se manifeste par des patients se plaignant d'avoir eu "beaucoup de temps pour penser et réaliser que ça n'allait pas". Malaise diffus, sentiments de culpabilité existentielle, frustrations enfouies liées à ce qu'on aurait aimé vivre

Certains ont abouti à un constat accablant : "j'ai un travail prenant qui ne me procure aucun plaisir. En l'absence de véritables interactions sociales, il ne reste plus que les contraintes, la pression, les délais à respecter, etc."

Et si finalement, de ce marasme naissait une véritable opportunité pour aller mieux ?

L'introspection chez certains patients a débouché à l'inverse sur des décisions positives : décider de quitter cette entreprise avec laquelle on ne partage plus les mêmes valeurs ; crever l'abcès et s'expliquer enfin avec ce manager un peu trop pressant ou tout simplement opter pour un meilleur équilibre de vie...

Cependant c'est du côté des employeurs que l'introspection semble avoir été la plus bénéfique.

Ainsi, lors du récent forum de Davos, la principale préconisation visait la nécessité pour les chefs d'entreprise de se soucier de la santé mentale de leurs collaborateurs.

Chez Upfeel.io (plateforme dédiée au bien-être mental des collaborateurs) nous constatons au quotidien cette évolution récente des mentalités.

A l'heure où 46 % des salariés déclarent que leur santé mentale a un impact négatif sur leur productivité (Ipsos, Décembre 2020), le bien-être est devenu le sujet du moment pour bon nombre de chefs d'entreprise et de directeurs de ressources humaines.

Il est devenu crucial d'intervenir pour prévenir les risques psychosociaux, le mal-être et plus largement offrir des clefs de développement personnel aux collaborateurs. Chez Upfeel.io, cela passe par la mise en relation en toute confidentialité avec des psychologues, coaches certifiés et diététicien et la mise à disposition de contenus inspirants.

Ainsi, lorsque nous présentons notre solution, sa mise en place n'est plus perçue comme un avantage de plus offert aux salariés mais une potentielle source d'augmentation des revenus de l'entreprise !

De cette crise dévastatrice a émergé la conviction que le bien-être salarié est à l'origine de la performance et non l'inverse. Et si l'entreprise était enfin en train d'accepter de mettre l'humain au cœur de ses préoccupations ?