

5 novembre 2025

Santé mentale au travail: dernières constatations sur les défis psychiques dans le contexte du travail et de la formation

Tanja Kuhn, psychologue MSc, WorkMed SA

Augmentation des troubles psychiques (pouvant être évitée)

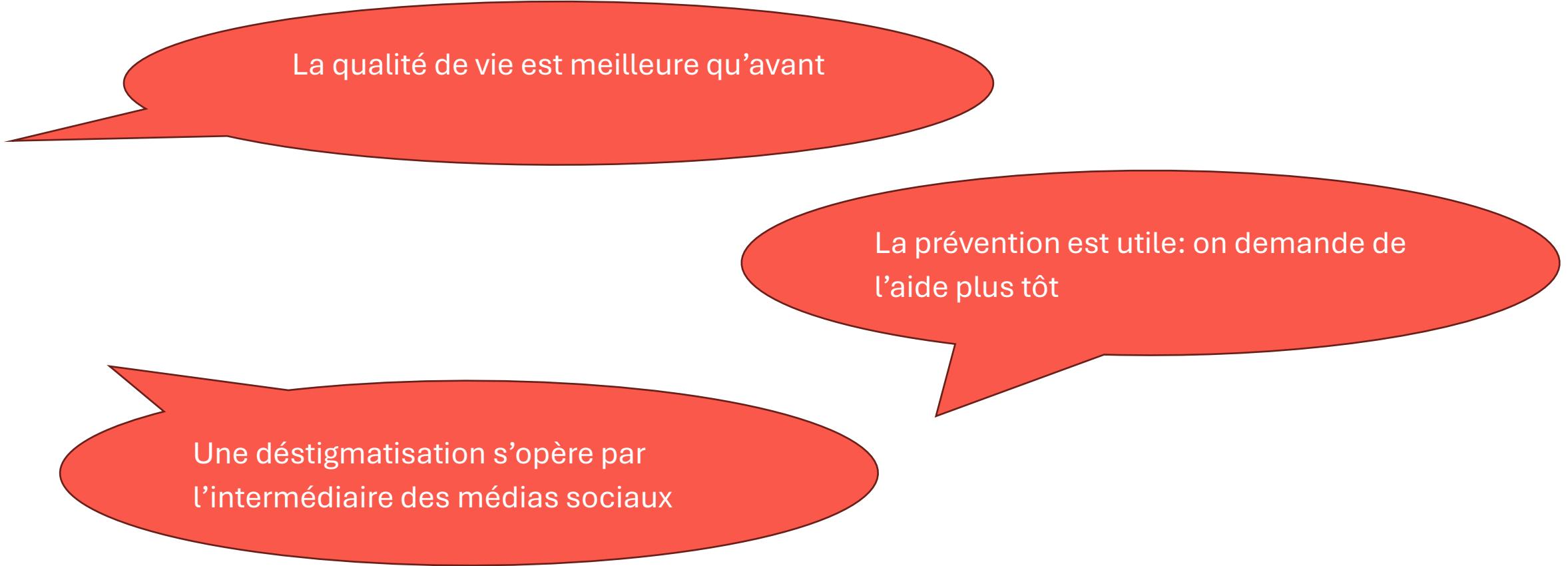
Les troubles psychiques sont en hausse

Médias sociaux, numérisation

Situation géopolitique, pandémie de COVID: catalyseurs

Trop peu de places de thérapie -> chronicisation

Les troubles psychiques sont en baisse



La qualité de vie est meilleure qu'avant

La prévention est utile: on demande de l'aide plus tôt

Une déstigmatisation s'opère par l'intermédiaire des médias sociaux

Les troubles psychiques sont toujours aussi fréquents

Les problèmes psychiques sont plus visibles

La manière d'y réagir est différente

Chaque époque connaît ses crises

Épidémiologie

- Près d'une personne sur deux est atteinte d'un trouble psychique à un moment ou l'autre de sa vie.
- Chaque année, plus d'un tiers de la population européenne souffre d'un trouble psychique.
- Les troubles les plus fréquents sont: les dépressions, les troubles anxieux, les troubles somatoformes et les troubles dus à la consommation d'alcool.
- Les femmes sont surreprésentées dans presque tous les troubles, à l'exception de l'addiction et de la schizophrénie.
- Les troubles de la personnalité ne sont souvent pas pris en compte dans les études, mais leur prévalence annuelle est estimée entre 5 et 10%.
- Environ 10 à 20% des enfants et des adolescents présentent un trouble psychique.

Tendance à la hausse!

- Hausse du stress ressenti au travail
- Augmentation de l'absentéisme
- Le nombre de rentes AI octroyées pour problèmes psychiques s'accroît, notamment chez les jeunes
- Les traitements pour problèmes psychiques se multiplient

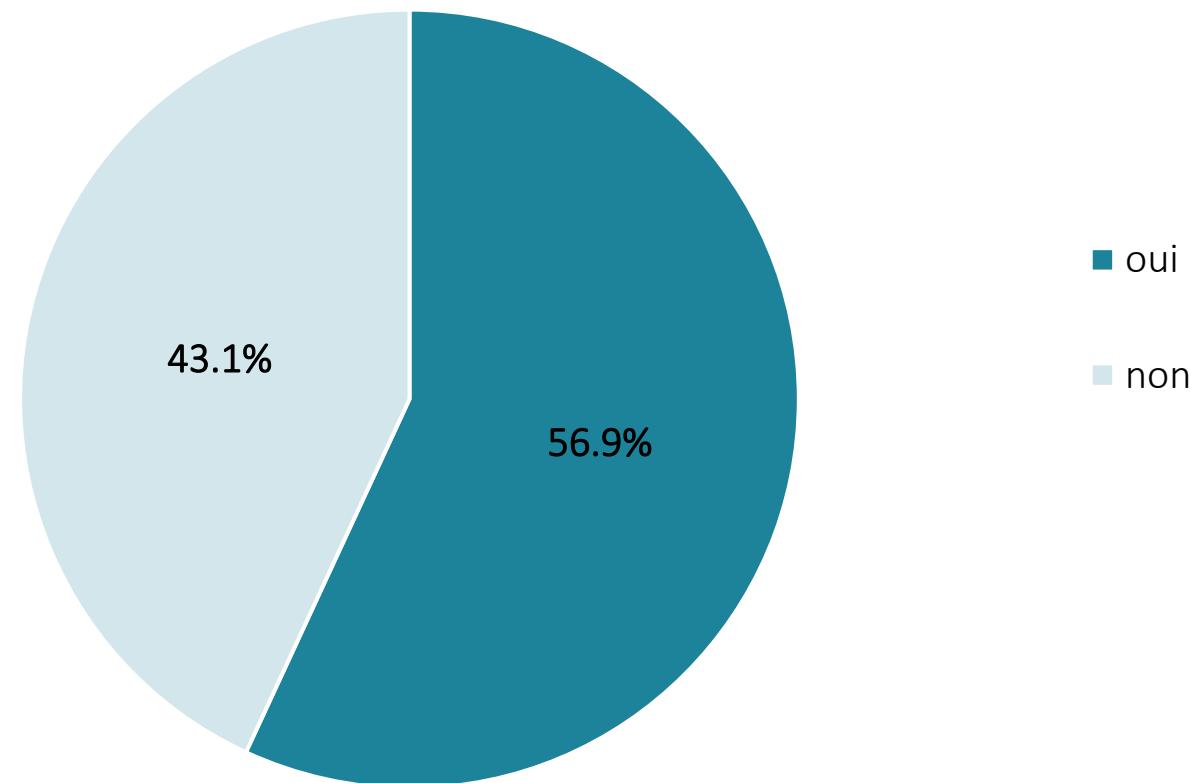


Sources: [OFS, absences 2022](#); [SRF Absenzen 2023 \(en allemand\)](#), OFS, Statistique de l'AI 2023; [Communiqué de presse de l'OFS 2022](#); [Job Stress Index 2022](#)

Arrêts-maladie pour raisons psychiques

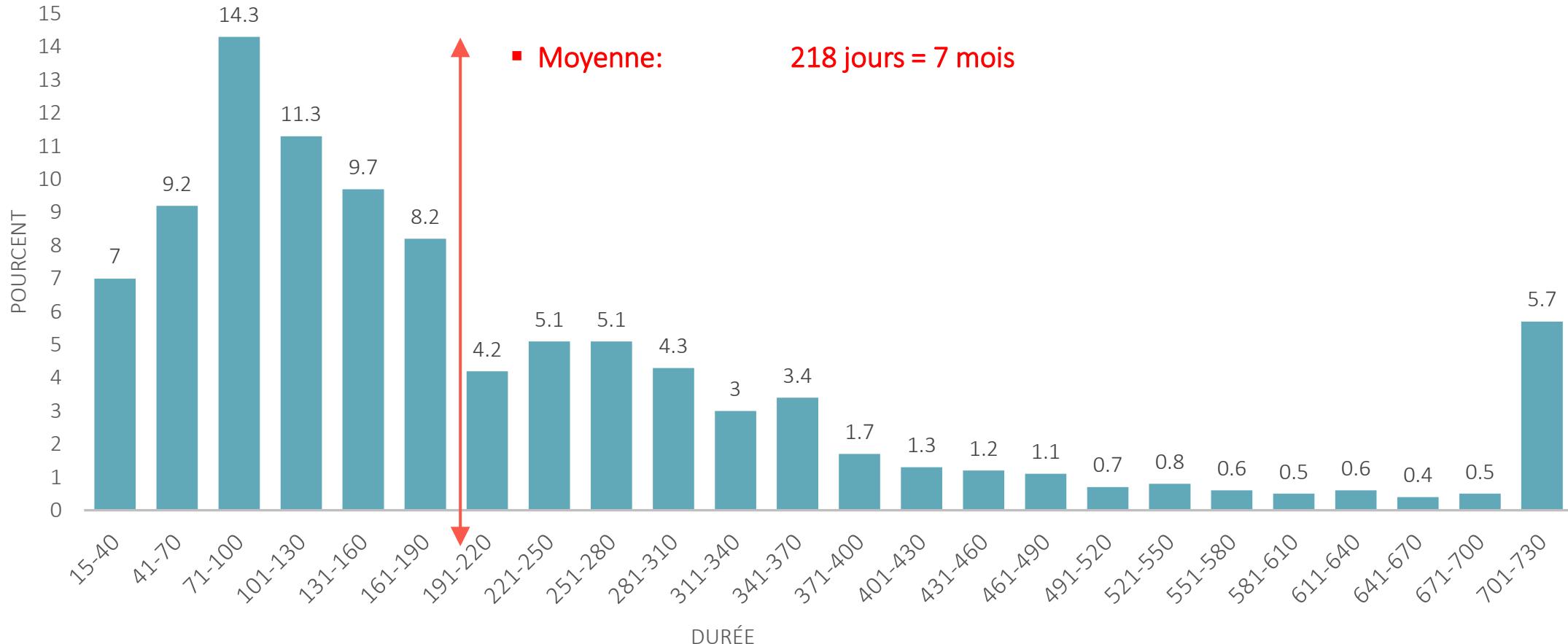
Arrêts-maladie majoritairement dus à des conflits au travail

Arrêt-maladie en réaction à des conflits ou des offenses au poste de travail



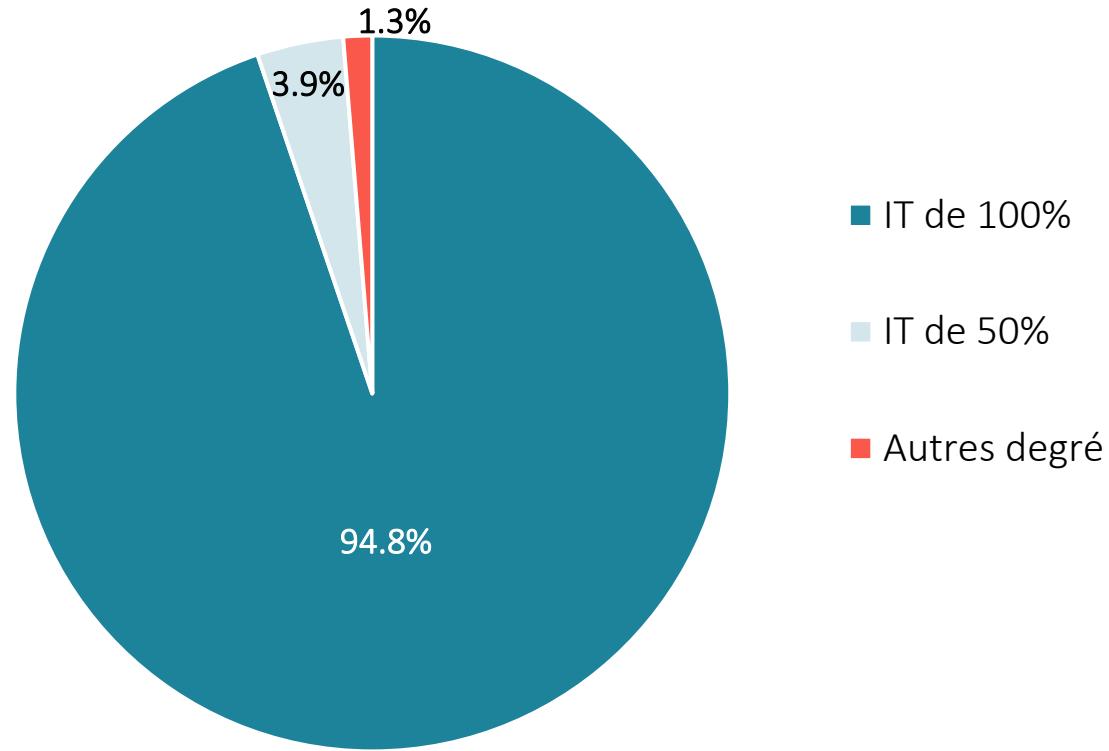
Les incapacités de travail pour troubles psychiques durent longtemps...

Cas d'inc. de travail de 15 à 730 jours

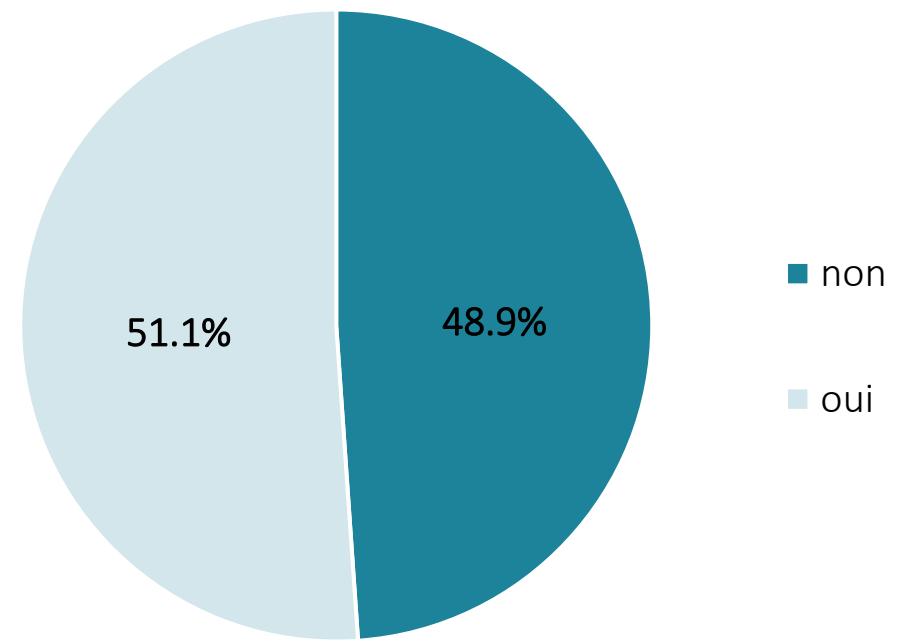


L'incapacité de travail et ses conséquences

Degré d'incapacité de travail au début

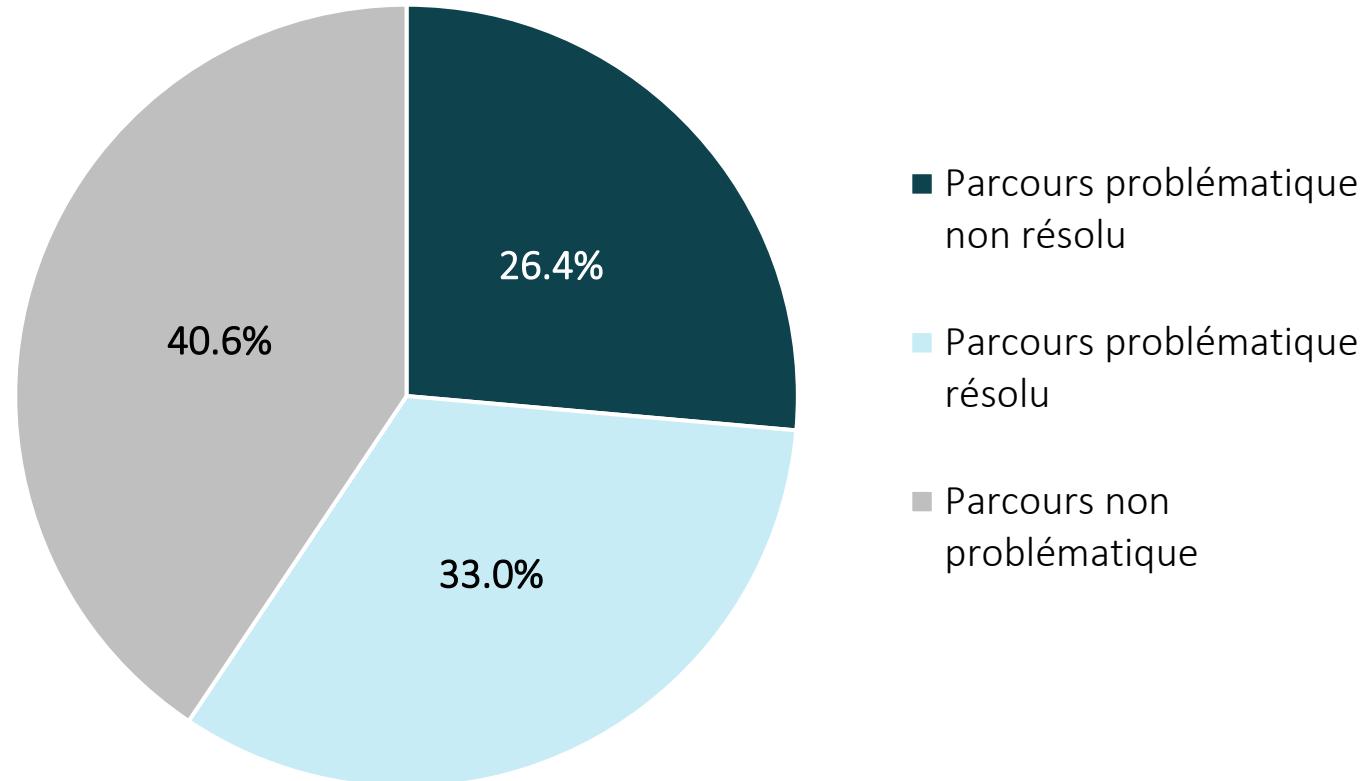


Résiliation des rapports de travail?



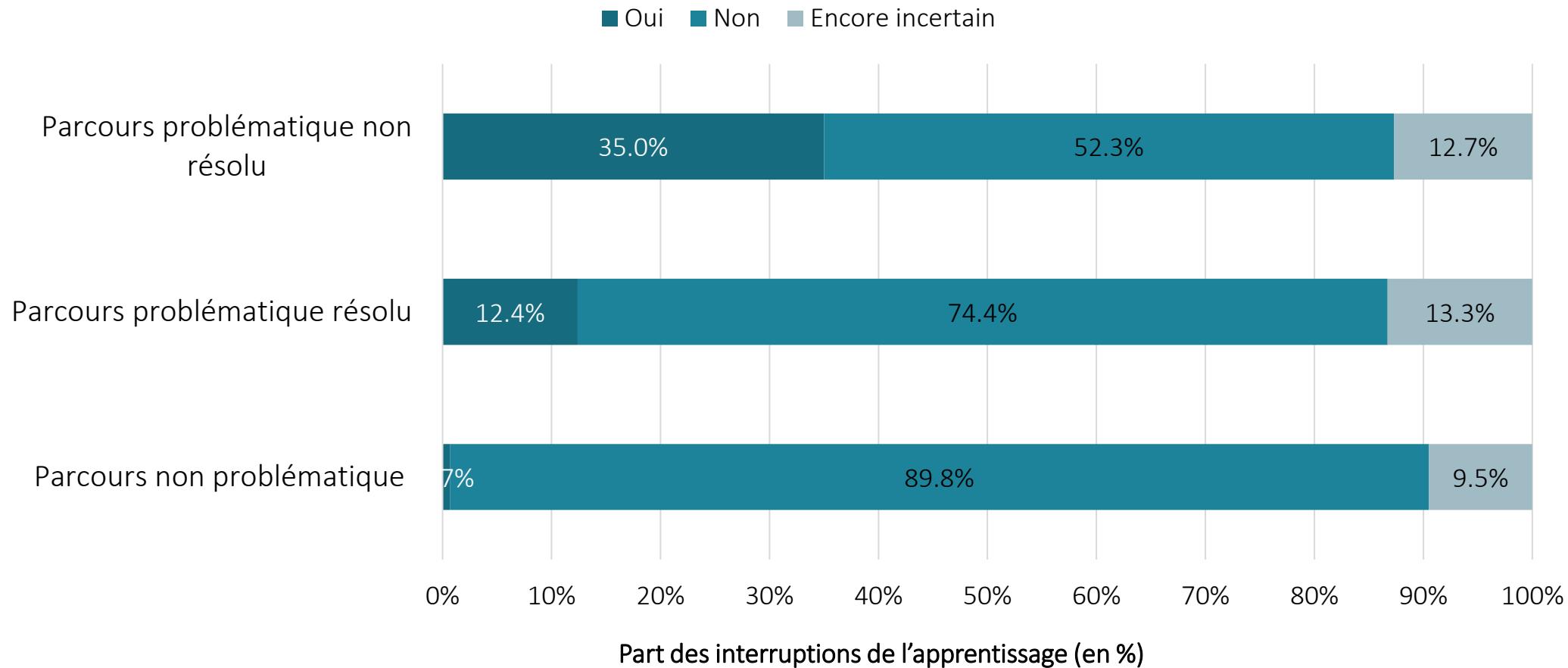
Gros plan sur les apprenti(e)s
– Point de vue des
spécialistes de la formation
professionnelle

Fréquence des parcours d'apprentissage problématiques et non problématiques



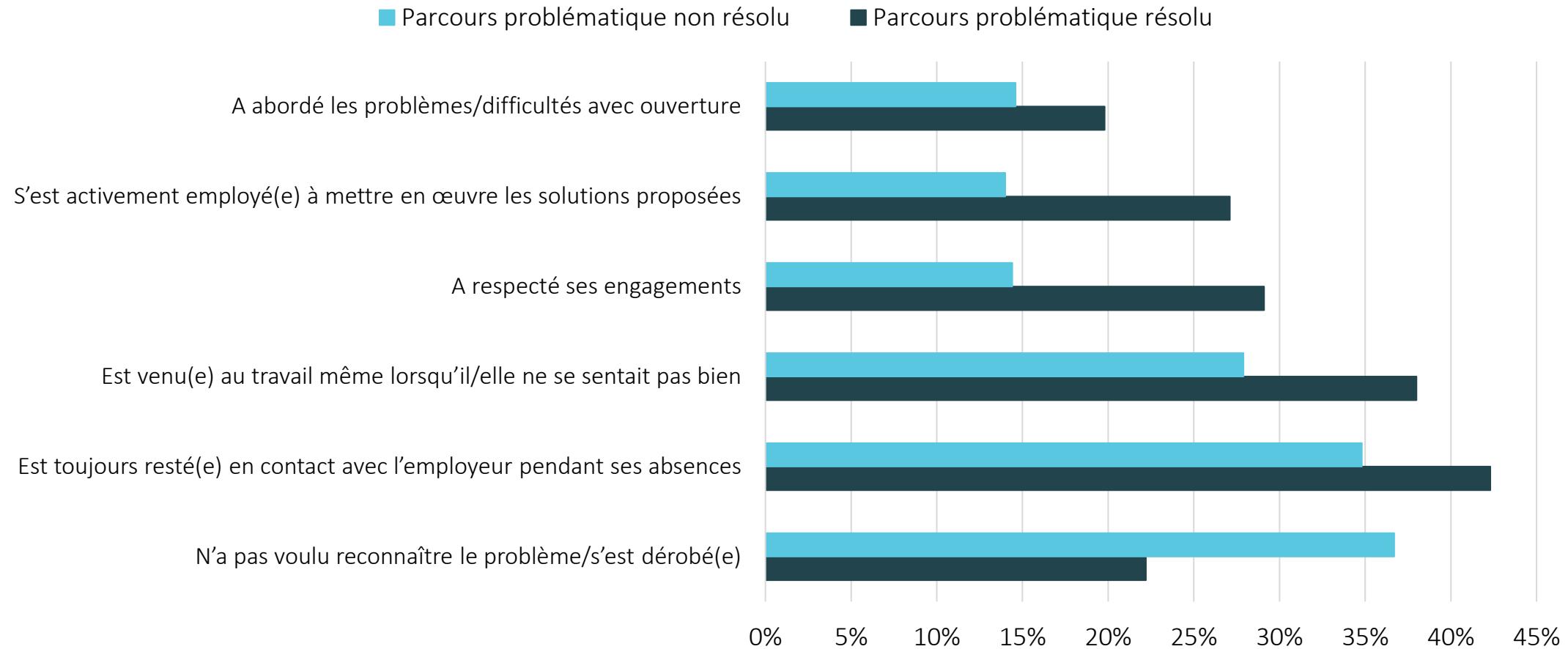
Évaluation des parcours d'apprentissage du dernier/de la dernière apprenti(e) accompagné(e) par les formateurs/formatrices (N=965)

Interruptions de l'apprentissage



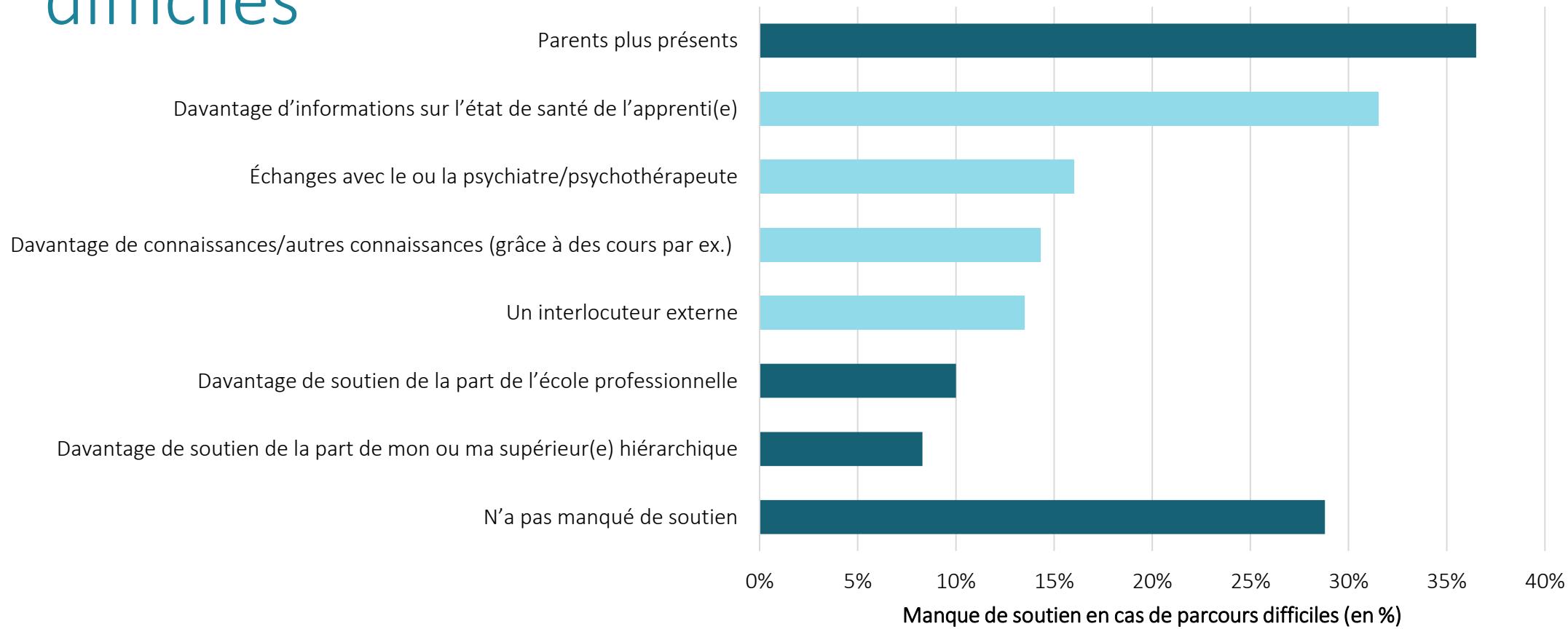
Interruptions selon le parcours d'apprentissage, N = 2909

Réaction aux difficultés selon le parcours d'apprentissage



Gestion des apprenti(e)s ayant des déficiences, différence entre les sexes, MFA, N = 2778

Ce dont les formateurs/formatrices auraient eu besoin lors des parcours d'apprentissage difficiles



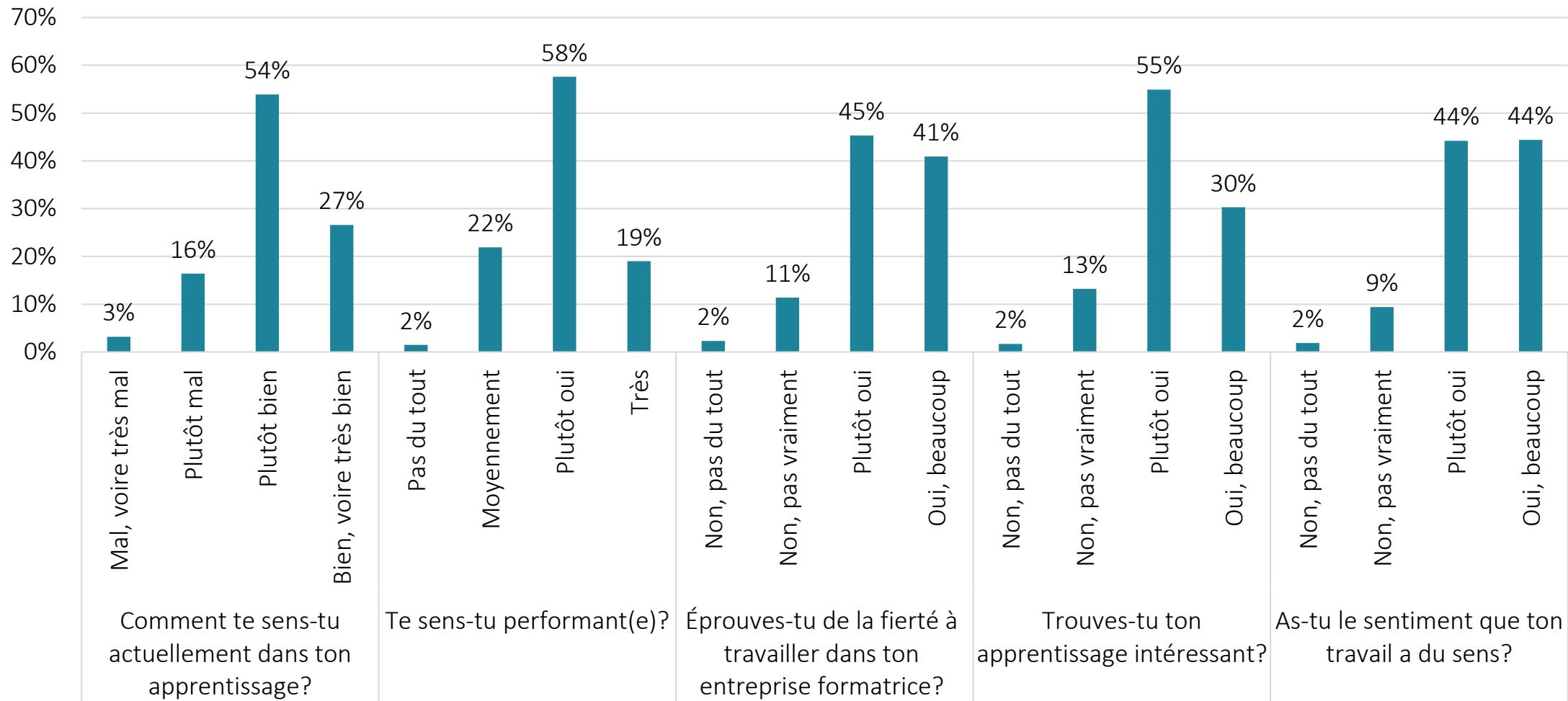
Manque de soutien/d'information lors des parcours d'apprentissage difficiles, MFA, N = 2082

Gros plan sur les apprenti(e)s

– Point de vue des intéressés

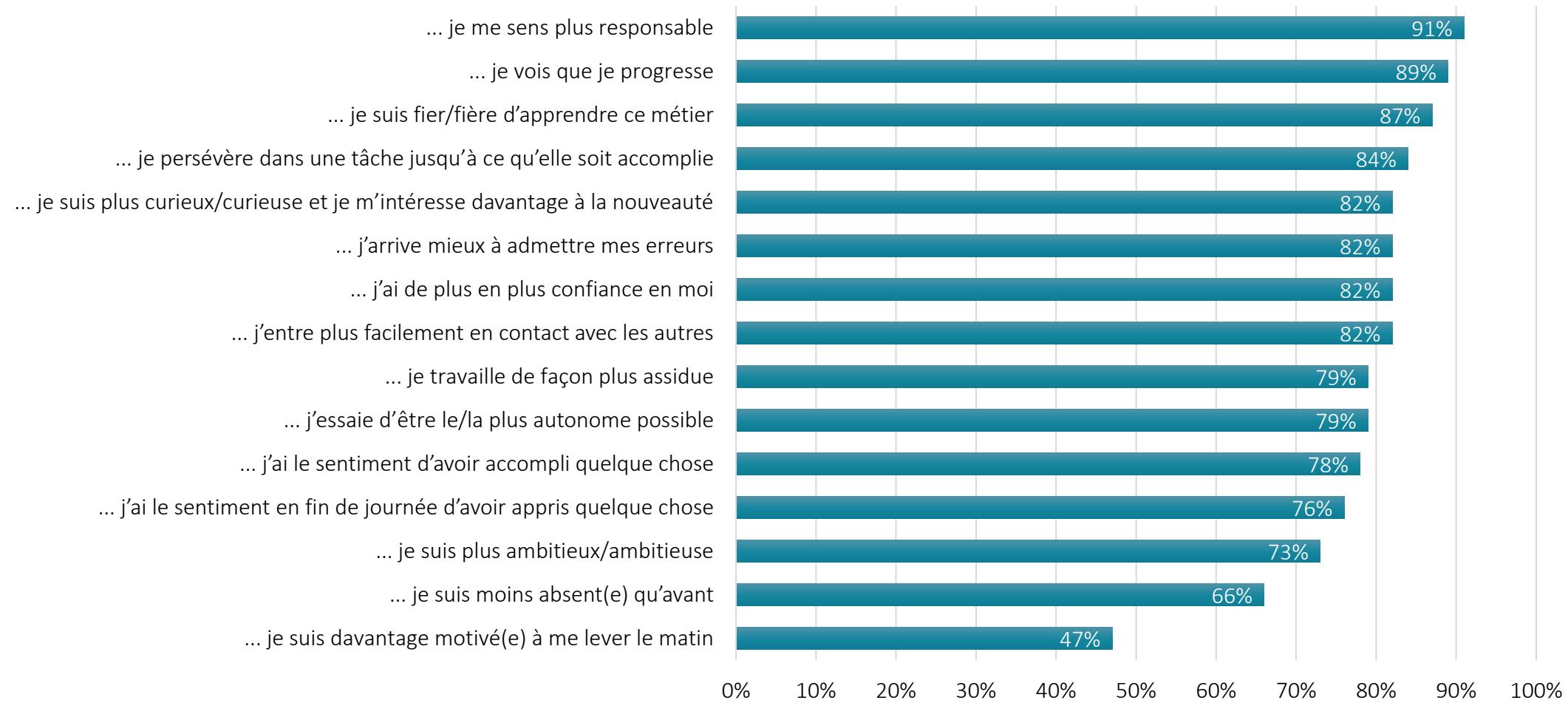
État d'esprit, réussite, fierté professionnelle, intérêt, sens

Vécu de l'apprentissage



Évolution personnelle pendant l'apprentissage

Qu'est-ce qui a changé depuis le début de ton apprentissage? - Depuis que j'ai commencé mon apprentissage...



Expérience très positive de l'apprentissage

- Haut niveau de satisfaction
- à l'égard des formateurs/formatrices et des enseignants
- à l'égard du climat dans l'entreprise formatrice et dans l'école professionnelle
- Sentiment fréquent de compétence et de succès dans l'apprentissage des connaissances
- Sentiment fréquent de fierté professionnelle
- Sentiment fréquent de réalisation d'activités qui ont un sens
- Sentiment fréquent d'une forte évolution personnelle depuis le début de l'apprentissage
- Sentiment fréquent de confiance et de bonne résilience

Ces résultats indiquent une bonne santé psychique...
mais aussi:

Des problèmes psychiques très fréquents

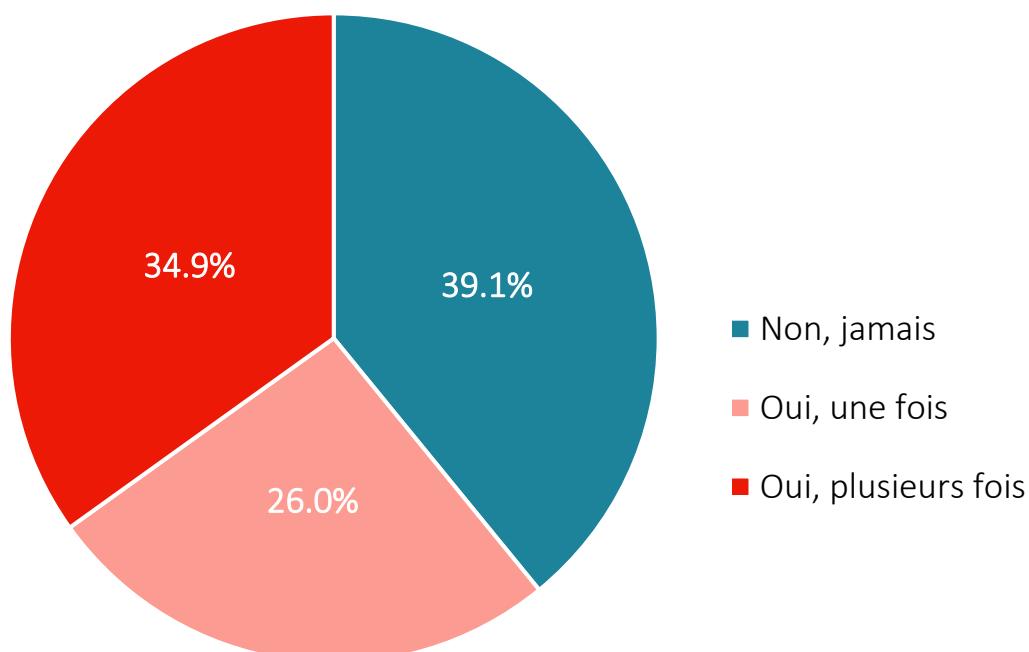
Par ex., valeurs élevées obtenues pour les questions de dépistage (à bas seuil) concernant les symptômes

Comment le haut niveau de satisfaction lors de l'apprentissage et les problèmes psychiques fréquents s'accordent-ils ?

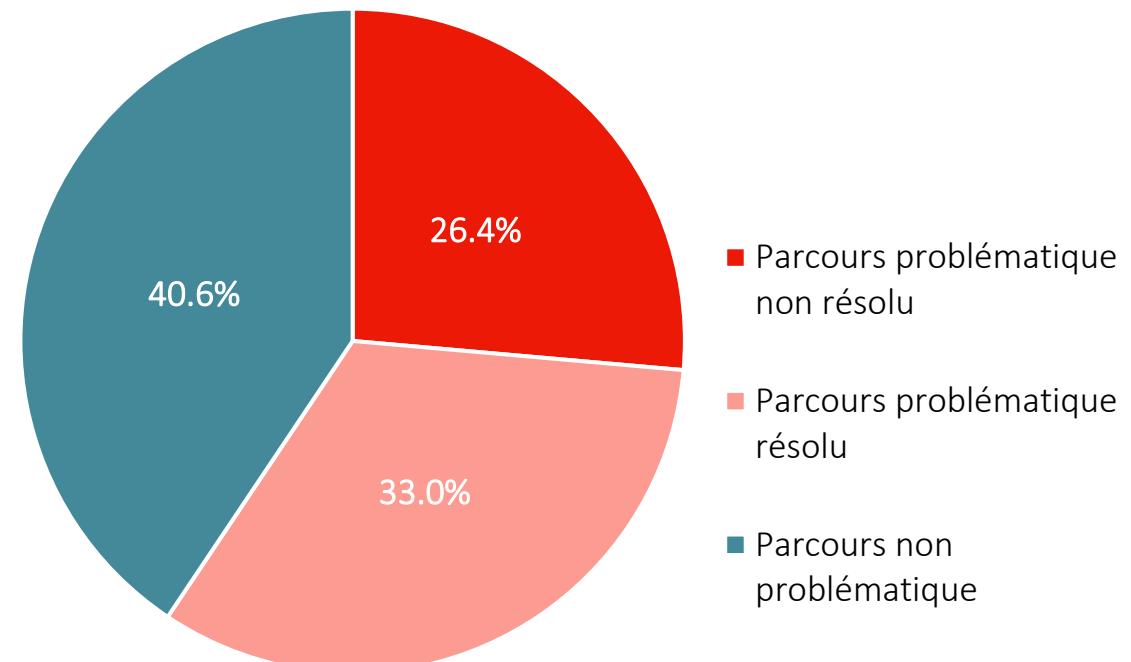
Les problèmes psychiques lors de l'apprentissage sont fréquents

As-tu eu des problèmes psychiques depuis le début de ton apprentissage?

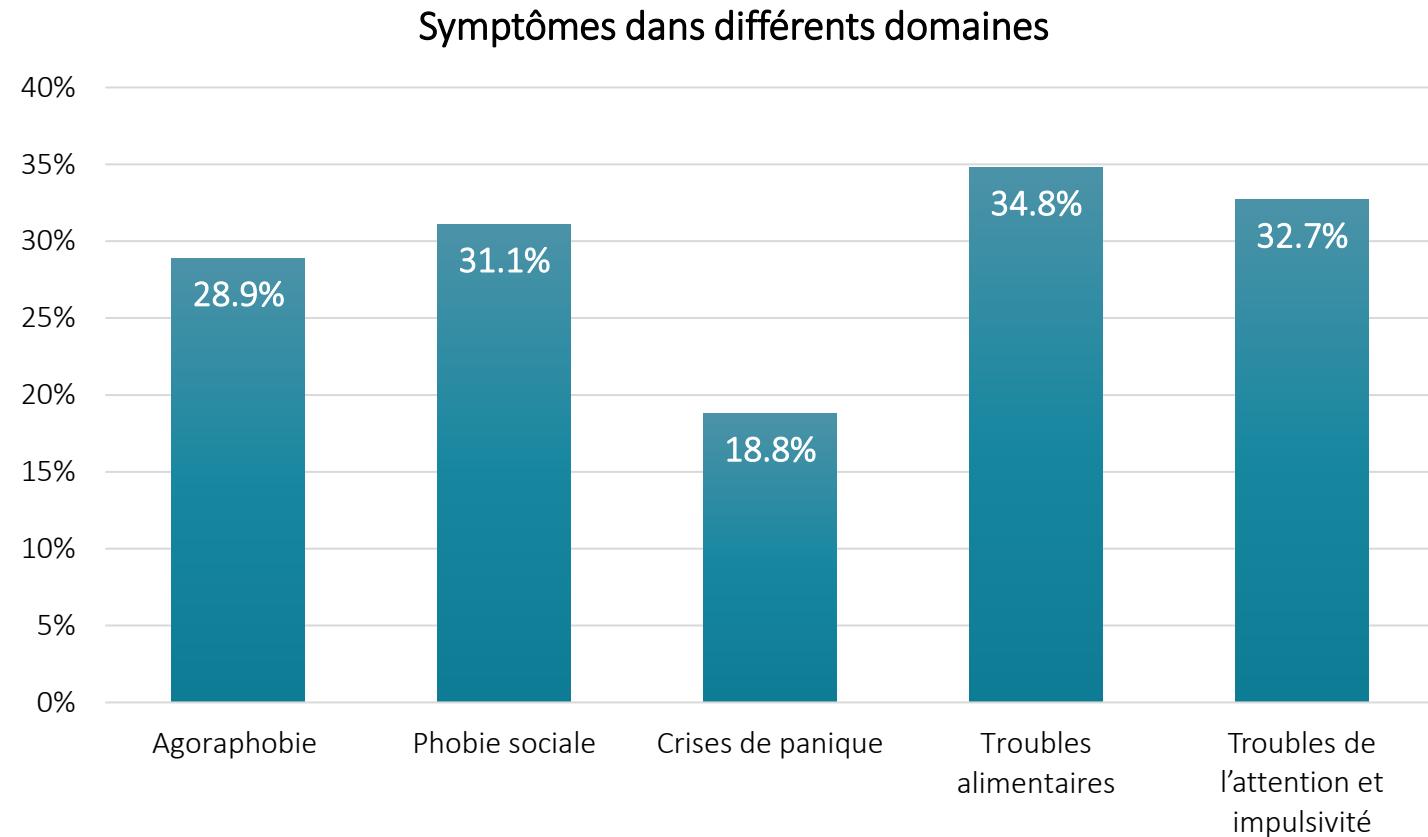
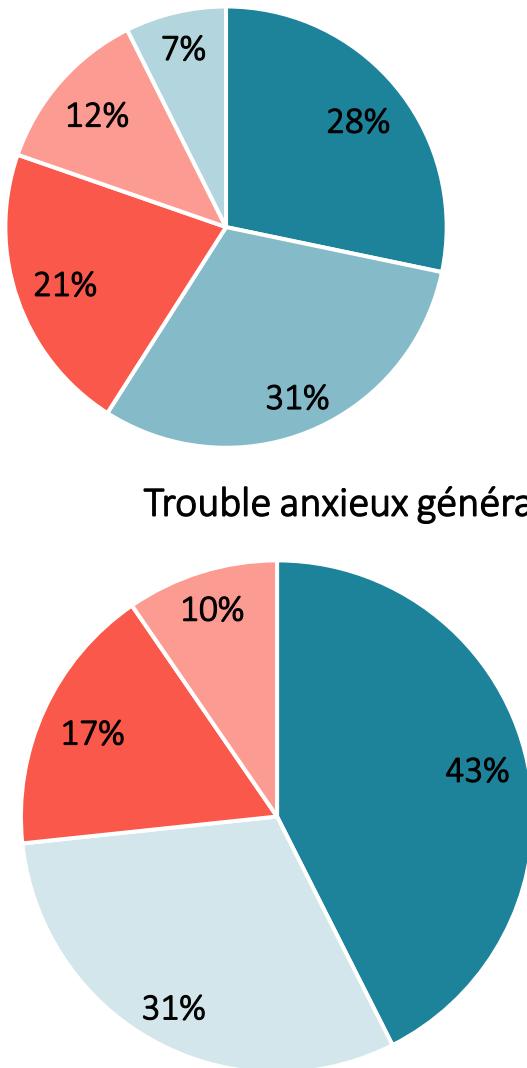
(par ex. pensées ou sentiments négatifs, stress, maladies psychiques ou crises)



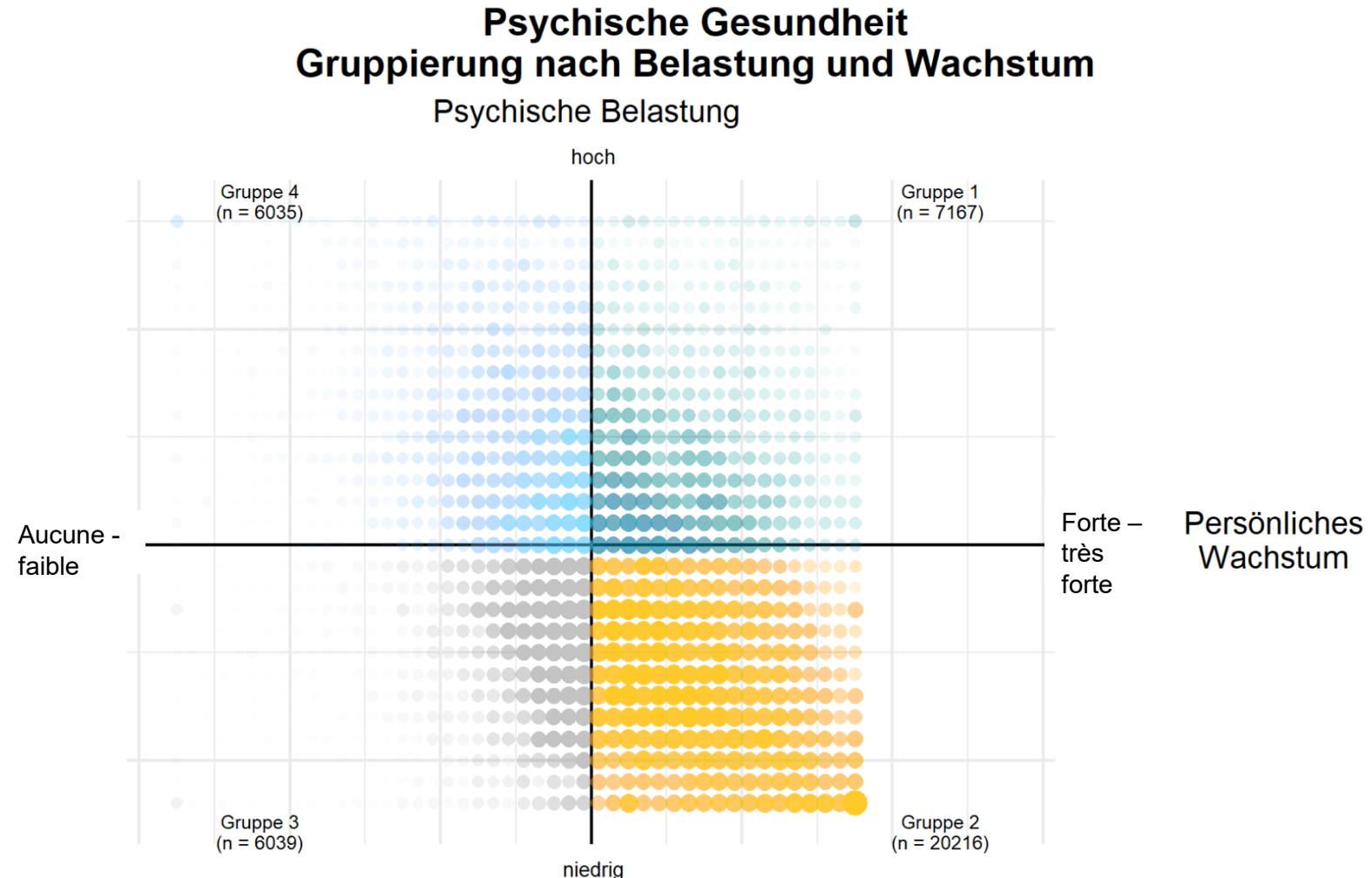
Formateurs/formatrices (2022):
Apprenti(e)s souffrant de problèmes psychiques, selon le parcours d'apprentissage



Valeurs élevées obtenues pour les questions de dépistage



Deux dimensions de la santé psychique





Message à retenir:

- ✓ L'incapacité de travail pour raisons psychiques est en augmentation, notre façon d'y réagir a changé
- ✓ Les incapacités de travail pour raisons psychiques durent longtemps, débutent souvent à 100% et sont généralement déclenchées par un conflit
- ✓ Env. 60% des apprenti(e)s souffrent de problèmes psychiques – les parcours d'apprentissage problématiques se distinguent systématiquement à cet égard
- ✓ Le changement d'approche à l'égard des problèmes psychiques a des effets manifestes chez les jeunes: ils sont en souffrance mais connaissent en même temps une évolution personnelle pendant l'apprentissage -> deux dimensions de la santé psychique

Merci de votre attention