

En juin 2025, le FIPHFP Auvergne Rhône-Alpes a animé une grande rencontre thématique sur la santé mentale pour laquelle il a obtenu le label gouvernemental « parlons santé mentale ». S'inspirant des temps forts de la rencontre, le FIPHFP Auvergne Rhône-Alpes a élaboré des fiches synthétiques à destination des employeurs publics.



## Quelques définitions

Avant de construire une action de sensibilisation visant à lutter contre les représentations en santé mentale, il est essentiel de comprendre plusieurs notions clés : **stéréotype**, **préjugé**, **stigmatisation**, **auto-stigmatisation** et **discrimination** et comment ces notions interfèrent.

### Stéréotype

Un *stéréotype* est une image préconçue, une représentation simplifiée d'un groupe d'individus. Il repose sur une croyance partagée relative aux attributs physiques, moraux et/ou comportementaux, censés caractériser ce ou ces individus. Le stéréotype remplit une fonction cognitive importante : face à l'abondance des informations qu'il reçoit, l'individu simplifie la réalité qui l'entoure. (Synonyme : clichés). Il peut être positif ou négatif.

### Préjugé

Un *préjugé* est un jugement ou une opinion préconçue, souvent négative, à l'égard d'un individu ou d'un groupe, fondée sur des stéréotypes plutôt que sur des faits. Dans le domaine de la santé mentale, les personnes atteintes de troubles psychiques font l'objet de représentations encore très ancrées dans nos sociétés. Elles peuvent être vues comme dangereuses, instables, faibles ou incapables de travailler. Or, ces clichés sont infondés et largement contredits par la science.

### Stigmatisation

La *stigmatisation* est le processus par lequel un individu ou un groupe est étiqueté, mis à l'écart ou discrédité en raison de caractéristiques perçues comme dévalorisantes (ici, des troubles psychiques). Stigmatiser se traduit par le fait de manifester des attitudes de rejet, de peur ou de mépris, et contribue à renforcer les préjugés.

Mais la stigmatisation ne vient pas seulement de l'extérieur. Elle peut aussi être intériorisée : on parle alors d'auto-stigmatisation.

### Auto-stigmatisation

L'*auto-stigmatisation* survient lorsque la personne concernée intériorise les préjugés véhiculés par la société. Elle peut alors se percevoir elle-même comme « dangereuse », « faible » ou « inapte », ce qui peut affecter son estime de soi, sa confiance en elle et sa volonté de demander de l'aide. Elle se dit, par exemple : « Si je vais voir un psy, c'est que je suis fou. », « Je suis faible de ne pas réussir à gérer mon stress. » ou encore « Je suis un fardeau pour les autres. ».

### Zoom sur l'auto-stigmatisation en santé mentale

Cette perception négative de soi renforce l'isolement social et décourage la recherche d'aide psychologique. Selon l'OMS, l'auto-stigmatisation est l'un des principaux freins à l'accès aux soins en santé mentale. De nombreuses études montrent qu'elle peut retarder la consultation de plusieurs mois, voire plusieurs années. L'auto-stigmatisation est directement liée aux représentations et préjugés culturels sur la santé mentale. Plus une société véhicule de clichés négatifs sur les troubles psychiques, plus ses citoyens sont susceptibles de les intérioriser.

Aussi, en France, d'après une étude menée par IPSOS et la Fondation FondaMental

53 % des Français associent encore la schizophrénie à la dangerosité.

1 personne sur 2 pense qu'un dépressif peut « s'en sortir avec de la volonté ».

**Ces croyances renforcent le silence, la honte et la non-demande d'aide, en particulier dans le monde du travail.**

### ⚠ Les conséquences de l'auto-stigmatisation

L'auto-stigmatisation peut ainsi entraîner :

Une baisse de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité personnelle.

Une augmentation du risque de dépression et de troubles anxieux.

Une hésitation à consulter, à suivre un traitement, ou à parler de sa souffrance, y compris à ses proches ou à son employeur.

Elle peut également accentuer l'isolement social, qui aggrave les symptômes.

### Discrimination

La *discrimination* est le fait traiter une personne de manière inégale ou injuste en raison d'une caractéristique particulière. Lorsqu'elle est liée à la santé mentale, cette discrimination se manifeste par des attitudes, des décisions ou des comportements injustes envers les personnes vivant avec un trouble psychique ou ayant vécu un épisode de souffrance mentale

Dans le monde professionnel, la santé mentale reste un sujet souvent tabou. Le manque d'information et la peur de la différence alimentent **les comportements discriminatoires**.

La lutte contre ces discriminations passe donc par une culture d'entreprise inclusive et une véritable politique de prévention, qui ne se limite pas à la gestion des risques psychosociaux, mais intègre aussi la déconstruction des stéréotypes.



**Toutes ces notions s'articulent entre elles dans un cercle vicieux** : les **idées reçues** nourrissent des **préjugés**, qui à leur tour contribuent à la **stigmatisation** sociale des personnes vivant avec des troubles psychiques. Cette stigmatisation peut être intériorisée sous forme d'**auto-stigmatisation**, ce qui aggrave la souffrance psychique et freine la recherche de soutien. Enfin, ces mécanismes peuvent conduire à des **discriminations** concrètes dans la vie quotidienne.



« Lutter contre la stigmatisation, c'est aussi permettre à chacun de ne pas devenir son propre juge. Parce que la santé mentale ne devrait jamais être une honte, mais une priorité ! »



### Imaginer et construire une action de sensibilisation

Pour lutter contre la stigmatisation et donc l'auto-stigmatisation, il existe des leviers :

- Sensibiliser le grand public et les milieux professionnels.
- Former les encadrants à la santé mentale et aux premiers secours psychologiques.
- Promouvoir la parole libre et valoriser les témoignages de personnes concernées.

## Méthodologie proposée pour élaborer une action de sensibilisation



### Bonnes pratiques

#### Connaître son public pour mieux adapter les objectifs et le message :

Menez une courte enquête préalable ou discutez avec des personnes représentatives du public visé. Identifiez **les liens entre le sujet et leur travail** ainsi que les idées reçues les plus répandues.

Définissez ainsi clairement **vos objectifs et les messages à faire passer**. Attention il n'est pas toujours possible de mixer les publics.

#### Communiquer régulièrement et via des canaux variés :

Utilisez plusieurs formats : affiches, réseaux sociaux, vidéos, podcasts, discussions en direct, ateliers. Répétez les messages clés de manière cohérente mais avec des formes différentes pour **capturer l'attention**.

**Inscrire ses actions dans la durée :** Privilégiez des actions suivies ou répétées plutôt qu'un seul événement ponctuel. C'est par la répétition que le message sera **entendu et intégré durablement**.

Vous pouvez vous appuyer sur des personnes relais qui diffuseront votre message à leur tour.

#### Donner la parole aux personnes concernées :

Valorisez les témoignages de personnes vivant avec un trouble psychique ou en ayant vécu une expérience de troubles en santé mentale.

Laissez la place à l'échange, au dialogue, et aux témoignages.

Vous pouvez travailler avec des associations de pair-aidance ou des intervenants concernés pour co-construire

#### Construire des actions en cohérence avec ses moyens humains et financiers.

Estimez au plus juste le temps de travail nécessaire, les collaborateurs à associer mais également l'intérêt de recourir à un organisme externe. Il est plus pertinent de mettre en place de « petites » actions qu'un unique événement important



Prévoyez une évaluation de l'impact de votre action : Utilisez des outils simples tels que questionnaires avant/après, boîtes à retours anonymes... Pensez à mesurer l'évolution des perceptions, pas seulement la participation !



## Pour vos actions de sensibilisation, pensez aux ressources existantes et en libre accès.

**Psycom** est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. Les informations diffusées sont fiables et accessibles sous différents formats (brochures, vidéos, affiches...) : [Nos supports d'information - Psycom - Santé Mentale Info](#)

**Le Centre Ressources de Réhabilitation (CRR)** diffuse de l'information pour lutter contre la stigmatisation. Son principal objectif est de diffuser les concepts et techniques de réhabilitation psychosociale. Le CRR propose entre autres une campagne « *santé mentale : osons écouter, osons parler* » : [\[Campagne\] Santé mentale : osons écouter, osons en parler - Centre ressource réhabilitation](#)

## Des chiffres clés pour des messages forts

La santé mentale reste un sujet considéré comme tabou par 70% des Français (Odoxa), et même par 84% des personnes atteintes de troubles ! Il est donc primordial de lever ces tabous ! Les quelques chiffres clés ci-dessous vous permettront de diffuser des messages percutant lors de vos actions de sensibilisation, quelle que soit la forme ou le canal choisi.

### 25%

En Europe, **1 personne sur 4** sera concernée par un trouble psychique au cours de sa vie.

### 1 salarié sur 4

se déclarent en mauvaise santé mentale en 2025. 16% des français présentent des signes de dépression et 23% des signes d'anxiété, selon Santé publique France.

### 42%

C'est la part des salariés français en **détresse psychologique** modérée selon le dernier baromètre d'Empreinte Humaine avec Opinion (automne 2024). **15% des personnes interrogées se déclarent en détresse psychologique élevée**

*Définition de la détresse psychologique : « chevauchant à la fois des symptômes de dépression et d'épuisement ». Non traitée, elle peut entraîner des problèmes de santé tels que « diverses maladie psychosomatiques, l'hypertension, troubles anxieux, dépression, troubles addictifs »*

### 8 sur 10

C'est la part d'actifs qui estiment que leur situation de détresse psychologique est **liée au moins partiellement au travail**, selon le baromètre d'Empreinte Humaine avec Opinion Way.

### 6 actifs sur 10

61% actifs français se sentent **stressés au moins une fois par semaine** révèle l'enquête People at Work - oct 2024. Une baisse de 10 points vis-à-vis de l'année précédente qui cache cependant un stress quotidien élevé en légère hausse (19% contre 17% en 2023).

### 91%

C'est le pourcentage d'employés qui estiment que **la QCVT est prioritaire ou importante** d'après le baromètre Qualité de Vie et Conditions de Travail 2025 de Qualisocial en partenariat avec Ipsos. **Or, moins d'un salarié sur quatre a accès à un plan de prévention** complet en santé mentale au sein de son organisation (23%).

### 68%

C'est la part d'actifs qui estiment voir **une vraie amélioration** de leur santé mentale que dès lors que sa structure a mis en place au moins **deux actions de prévention**. Ce taux s'élève même à 83% lorsque l'organisation adopte une stratégie globale.

### 91%

C'est la proportion de français, tous métiers et âges confondus, qui estiment que **les difficultés psychologiques sont de plus en plus répandues au travail** (source : *Baromètre du bien-être mental en entreprise, 1er semestre 2022*).

### 53%

53% des français disent avoir été en **souffrance psychique au cours des douze derniers mois** (lfop). Les français sont, collectivement, les plus gros consommateurs de psychotropes du monde : plus d'un quart consomme des antidépresseurs, somnifères, anxiolytiques ou autres médicaments psychotropes (données EPI-PHARE).

### 15%

C'est le taux des arrêts maladie **pour motifs psychologiques**. Ce taux atteint même **22% pour les arrêts longs** [plus de 90 jours], ce qui fait du motif psychologique (syndrome d'épuisement professionnel, stress chronique, mal-être, anxiété, harcèlement, etc.) **la première cause d'arrêt long en France**.

### 10%

C'est le taux, probablement sous-estimé, des suicides identifiés comme étant en lien potentiel avec le travail en 2018, d'après une étude de Santé Publique France



## Des messages à faire passer pour l'amélioration des conditions de travail

Si le travail peut contribuer grandement au rétablissement de la personne qui vit avec des troubles psychiques, de mauvaises conditions de travail peuvent entraîner à contrario des problèmes de santé mentale ou aggraver des troubles psychiques existants.

Même si les effets ne sont pas systématiques, il est important de connaître **et de communiquer sur les six facteurs de risques** pour prévenir l'apparition de troubles de santé mentale, liés au travail.

### Intensité et temps de travail

L'intensité du travail comprend les notions « d'exigences psychologiques » et « d'efforts », les contraintes de rythme, l'existence d'objectifs irréalistes ou flous, l'exigence de polyvalence non maîtrisée, les instructions contradictoires. Le temps de travail fait référence aux longues journées de travail, au travail en horaires atypiques et à l'imprévisibilité des horaires de travail.

### Exigences émotionnelles

Cette notion fait référence à la nécessité de maîtriser et façonner ses propres émotions. Elles concernent essentiellement les métiers de services où l'image de l'employeur est en jeu : exigence de sourire ou de bonne humeur, tensions avec le public, contact avec la souffrance ou la détresse humaine.

### Manque d'autonomie

L'autonomie désigne ici la possibilité d'être acteur dans son travail. Elle rejoint la notion de « latitude décisionnelle » et inclut les marges de manœuvre (la possibilité de s'organiser dans son travail), la participation aux décisions qui concernent directement son activité, ainsi que l'utilisation et le développement de ses compétences.

### Rapports sociaux au travail

Ils incluent les relations avec les collègues ou avec la hiérarchie, les perspectives de carrière, l'adéquation de la tâche à la personne, les procédures d'évaluation du travail, l'attention portée au bien-être des collaborateurs. Ils portent également sur les « pathologies » des rapports sociaux comme le harcèlement moral.

### Conflits de valeurs

Il s'agit de toutes les difficultés liées au décalage entre ce qui est exigé au travail et les valeurs professionnelles, personnelles ou sociales de la personne. Par exemple : faire un travail que l'on juge inutile, vendre un crédit à des personnes à très faibles revenus, faire la promotion d'une méthode que l'on sait inefficace, etc.

### Insécurité de la situation de travail

Cela comprend l'insécurité socio-économique (peur de perdre son emploi, non-maintien du niveau de salaire, contrat précaire) et le risque de changement non maîtrisé de la tâche et des conditions de travail (restructurations, incertitude sur l'avenir de son métier, etc.).

Ces risques, potentiellement présents pour toutes les personnes, peuvent être plus prégnants pour celles qui sont en situation de souffrance ou de handicap psychique.