

*“opinionway* pour  **factorial**

# Les salariés de bureau et la santé mentale en entreprise

Octobre 2024



**ESOMAR<sup>24</sup>**  
Corporate



© Image de peoplecreations sur Freepik



# La méthodologie





# La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1 058 salariés de bureau**, issu d'un échantillon représentatif de 1 472 salariés français âgés de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 2 au 10 octobre 2024**.

*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour Factorial »**

*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# **Le profil de l'échantillon**



# “ Le profil des répondants

Population des employés de bureau.



| Sexe   | %   |
|--------|-----|
| Hommes | 51% |
| Femmes | 49% |



| Age             | %   |
|-----------------|-----|
| Moins de 35 ans | 30% |
| 35 à 49 ans     | 42% |
| 50 ans et plus  | 28% |



| Activité professionnelle                     | %   |
|----------------------------------------------|-----|
| Catégories socioprofessionnelles supérieures | 59% |
| Catégories socioprofessionnelles inférieures | 41% |



| Statut                     | %   |
|----------------------------|-----|
| Salariés du secteur privé  | 74% |
| Salariés du secteur public | 26% |



| Région        | %   |
|---------------|-----|
| Ile-de-France | 26% |
| Nord ouest    | 20% |
| Nord Est      | 21% |
| Sud ouest     | 11% |
| Sud est       | 22% |



| Taille d'entreprise | %   |
|---------------------|-----|
| TPE                 | 8%  |
| PME                 | 40% |
| ETI                 | 30% |
| Grand groupe        | 19% |
| Ne sait pas         | 3%  |



| Secteur d'activité                                | %   |
|---------------------------------------------------|-----|
| Industrie/BTP                                     | 25% |
| Commerce, transports, hébergement et restauration | 12% |
| Services                                          | 63% |



## **Les résultats**

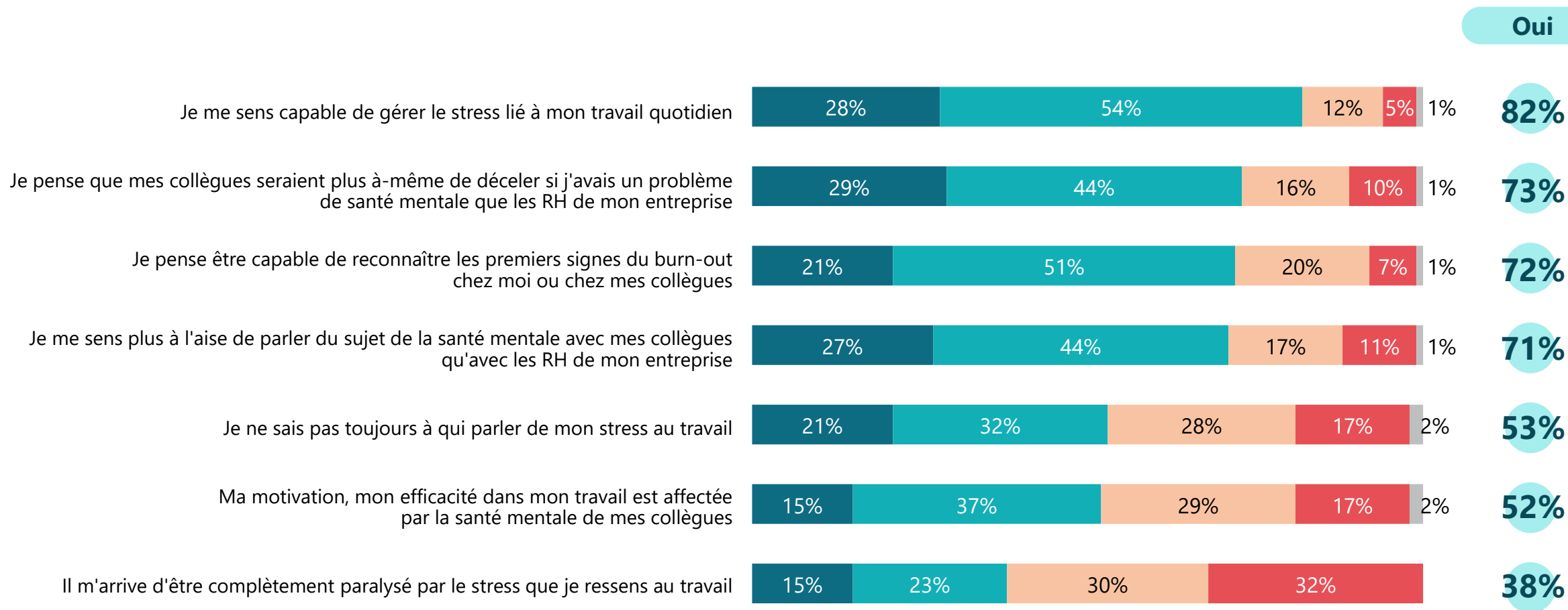




# Les perceptions relatives à la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?



● Oui, tout à fait

● Oui, plutôt

● Non, plutôt pas

● Non, pas du tout

● NSP



# Les perceptions relatives à la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

|                                                                                                                                 | % Oui | Sexe  |       | Age             |             |                | Cadre supérieur |     | Ancienneté dans l'entreprise |           |           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|-----|------------------------------|-----------|-----------|----------------|
|                                                                                                                                 |       | Homme | Femme | Moins de 35 ans | 35 à 49 ans | 50 ans et plus | Oui             | Non | Moins de 3 ans               | 3 à 5 ans | 6 à 9 ans | 10 ans ou plus |
| Je me sens capable de gérer le stress lié à mon travail quotidien                                                               | 82%   | 81%   | 82%   | 80%             | 81%         | 85%            | 83%             | 81% | 82%                          | 82%       | 81%       | 82%            |
| Je pense que mes collègues seraient plus à-même de déceler si j'avais un problème de santé mentale que les RH de mon entreprise | 73%   | 73%   | 73%   | 74%             | 75%         | 70%            | 75%             | 73% | 71%                          | 75%       | 80%       | 71%            |
| Je pense être capable de reconnaître les premiers signes du burn-out chez moi ou chez mes collègues                             | 72%   | 70%   | 74%   | 75%             | 71%         | 71%            | 74%             | 72% | 75%                          | 77%       | 77%       | 66%            |
| Je me sens plus à l'aise de parler du sujet de la santé mentale avec mes collègues qu'avec les RH de mon entreprise             | 71%   | 69%   | 73%   | 74%             | 72%         | 68%            | 71%             | 71% | 67%                          | 78%       | 75%       | 68%            |
| Je ne sais pas toujours à qui parler de mon stress au travail                                                                   | 53%   | 52%   | 55%   | 57%             | 58%         | 43%            | 51%             | 54% | 54%                          | 59%       | 66%       | 45%            |
| Ma motivation, mon efficacité dans mon travail est affectée par la santé mentale de mes collègues                               | 52%   | 50%   | 54%   | 58%             | 56%         | 39%            | 57%             | 50% | 56%                          | 63%       | 63%       | 40%            |
| Il m'arrive d'être complètement paralysé par le stress que je ressens au travail                                                | 38%   | 37%   | 38%   | 46%             | 38%         | 27%            | 36%             | 38% | 41%                          | 53%       | 46%       | 25%            |



# Les perceptions relatives à la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

|                                                                                                                                 | % Oui      | Taille de l'entreprise |     |     |              | Secteur d'activité |                                                   |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|-----|-----|--------------|--------------------|---------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                 |            | TPE                    | PME | ETI | Grand groupe | Industrie et BTP   | Commerce, transports, hébergement et restauration | Services |
| Je me sens capable de gérer le stress lié à mon travail quotidien                                                               | <b>82%</b> | 82%                    | 83% | 83% | 80%          | 84%                | 81%                                               | 84%      |
| Je pense que mes collègues seraient plus à-même de déceler si j'avais un problème de santé mentale que les RH de mon entreprise | <b>73%</b> | 59%                    | 73% | 76% | 74%          | 78%                | 80%                                               | 68%      |
| Je pense être capable de reconnaître les premiers signes du burn-out chez moi ou chez mes collègues                             | <b>72%</b> | 74%                    | 71% | 76% | 67%          | 70%                | 80%                                               | 74%      |
| Je me sens plus à l'aise de parler du sujet de la santé mentale avec mes collègues qu'avec les RH de mon entreprise             | <b>71%</b> | 65%                    | 73% | 76% | 61%          | 74%                | 79%                                               | 68%      |
| Je ne sais pas toujours à qui parler de mon stress au travail                                                                   | <b>53%</b> | 40%                    | 55% | 58% | 46%          | 61%                | 64%                                               | 53%      |
| Ma motivation, mon efficacité dans mon travail est affectée par la santé mentale de mes collègues                               | <b>52%</b> | 42%                    | 55% | 58% | 41%          | 57%                | 52%                                               | 53%      |
| Il m'arrive d'être complètement paralysé par le stress que je ressens au travail                                                | <b>38%</b> | 27%                    | 41% | 44% | 24%          | 45%                | 44%                                               | 38%      |

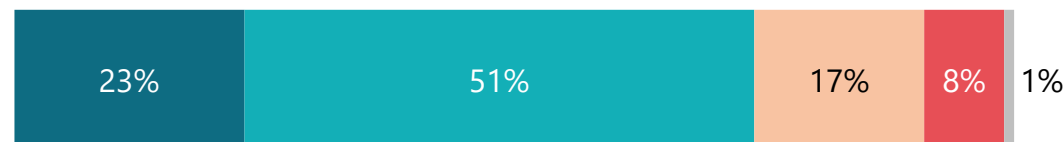
# Les attentes relatives à la gestion de la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

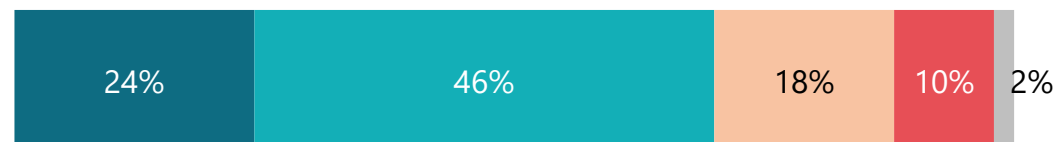
Oui

Je pense qu'avoir plus de moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise pourraient renforcer la cohésion d'équipe et notre bien-être



74%

Je pense qu'il manque des moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise



70%

J'aimerais que l'on m'accompagne davantage dans l'organisation de mon travail et de mes tâches au quotidien



48%

● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt ● Non, plutôt pas ● Non, pas du tout ● NSP

# Les attentes relatives à la gestion de la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

|                                                                                                                                                                        | % Oui      | Sexe  |       | Age             |             |                | Cadre supérieur |     | Ancienneté dans l'entreprise |           |           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|-----------------|-------------|----------------|-----------------|-----|------------------------------|-----------|-----------|----------------|
|                                                                                                                                                                        |            | Homme | Femme | Moins de 35 ans | 35 à 49 ans | 50 ans et plus | Oui             | Non | Moins de 3 ans               | 3 à 5 ans | 6 à 9 ans | 10 ans ou plus |
| Je pense qu'avoir plus de moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise pourraient renforcer la cohésion d'équipe et notre bien-être | <b>74%</b> | 71%   | 76%   | 78%             | 72%         | 73%            | 70%             | 75% | 74%                          | 83%       | 79%       | 67%            |
| Je pense qu'il manque des moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise                                                              | <b>70%</b> | 67%   | 74%   | 77%             | 70%         | 64%            | 66%             | 72% | 69%                          | 76%       | 79%       | 64%            |
| J'aimerais que l'on m'accompagne davantage dans l'organisation de mon travail et de mes tâches au quotidien                                                            | <b>48%</b> | 50%   | 45%   | 60%             | 46%         | 36%            | 48%             | 47% | 44%                          | 68%       | 54%       | 36%            |

# Les attentes relatives à la gestion de la santé mentale en entreprise



Q. Êtes-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

|                                                                                                                                                                        | % Oui | Taille de l'entreprise |     |     |              | Secteur d'activité |                                                   |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|-----|-----|--------------|--------------------|---------------------------------------------------|----------|
|                                                                                                                                                                        |       | TPE                    | PME | ETI | Grand groupe | Industrie et BTP   | Commerce, transports, hébergement et restauration | Services |
| Je pense qu'avoir plus de moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise pourraient renforcer la cohésion d'équipe et notre bien-être | 74%   | 61%                    | 75% | 80% | 64%          | 77%                | 82%                                               | 75%      |
| Je pense qu'il manque des moments de partage d'expériences sur la santé mentale au sein de mon entreprise                                                              | 70%   | 52%                    | 73% | 78% | 62%          | 75%                | 81%                                               | 70%      |
| J'aimerais que l'on m'accompagne davantage dans l'organisation de mon travail et de mes tâches au quotidien                                                            | 48%   | 33%                    | 54% | 50% | 36%          | 53%                | 58%                                               | 51%      |



# La synthèse



## La santé mentale, un enjeu sur lequel les salariés peinent à trouver des interlocuteurs en entreprise

- Les employés de bureau semblent de prime abord en mesure d'appréhender sereinement leur quotidien au travail. En effet, une large majorité d'entre eux (82%) se disent capables de gérer le stress lié à leur travail. Néanmoins, quand des situations complexes se présentent, les salariés font part de leur manque d'interlocuteurs en entreprise pour aborder les questions de santé mentale. **Plus de la moitié des sondés confient ne pas savoir vers qui se tourner lorsqu'ils ressentent du stress (53%), alors même que plus d'un tiers des salariés de bureau avouent avoir déjà été paralysés par le stress au travail (38%).**
  - Pourtant davantage concernés, les jeunes salariés semblent particulièrement démunis face aux sujets de santé mentale. 46% des moins de 35 ans se sont déjà retrouvés complètement paralysés par le stress qu'ils ont ressenti au travail (presque deux fois plus que les salariés âgés de 50 ans et plus). Néanmoins, 57% ne savent pas toujours à qui en parler (contre 43% pour les sondés les plus âgés).
  - Les salariés des ETI sont également particulièrement sujets au stress. 44% ont déjà été tétanisés par cette émotion (contre 27% dans les TPE, 24% dans les grands groupes), et 58% ont du mal à identifier un interlocuteur sur le sujet (contre respectivement 40% et 46%).
- **Plus préoccupante encore est la faible confiance accordée aux instances supposées gérer les questions de bien-être au travail dans l'entreprise.** Près de trois salariés de bureau sur quatre estiment que leurs collègues seraient plus aptes à détecter un problème de santé mentale que les Ressources Humaines (73%). Il n'est donc pas surprenant que les répondants préfèrent se tourner vers leurs homologues lorsqu'ils subissent des situations stressantes. **71% reconnaissent se sentir plus à l'aise de parler du sujet de la santé mentale avec leurs collègues qu'avec les RH.**
  - Les femmes sont notamment plus à l'aise que les hommes avec le fait de se confier à leurs collègues plutôt qu'aux RH (73% contre 69%).
- La santé mentale ne se limite pas à un enjeu individuel, elle affecte aussi la dynamique collective au sein de l'entreprise. En effet, **52 % des salariés affirment que la santé mentale de leurs collègues a une incidence directe sur leur motivation et leur efficacité au travail.**
  - Les salariés qui subissent le plus de stress à titre personnel sont également les plus impactés par les difficultés psychologiques des autres, notamment les jeunes (58%) mais aussi les cadres supérieurs – ayant souvent des missions de management – (57%) et les femmes (54%).

# L'analyse “*opinionway*”

## Mettre en place des espaces de parole sur la santé mentale, une solution saluée par les salariés

- **Face à ce constat, les salariés plébiscitent l'instauration d'espaces de parole dédiés à la santé mentale, considérant cela comme une solution potentielle pour améliorer leur bien-être.** 74% des employés du bureau sont persuadés que la mise en place de moments de partage sur la santé mentale renforcerait la cohésion d'équipe et le bien-être général (23% en sont *tout à fait* convaincus). Aujourd'hui, ces initiatives sont encore peu répandues : 70% des personnes interrogées considèrent qu'il manque encore des opportunités de partage d'expériences sur ces sujets dans leur entreprise (24% l'affirment *tout à fait*).
  - Logiquement, les salariés les plus confrontés aux sujets de santé mentale sont les plus convaincus de l'utilité d'une forme de libération de la parole, qu'il s'agisse des jeunes (78% des moins de 35 ans affirment que des partages d'expérience contribueraient à la cohésion et au bien-être), mais aussi des salariés des ETI (80%).
- Au-delà de la création d'espaces d'échange pour agir sur les sujets de santé mentale en aval, **les salariés de bureau attendent également que leur entreprise agisse en amont sur les conditions de travail pour prévenir la survenue des situations de stress.** Près d'un sur deux aimerait ainsi être davantage accompagné dans l'organisation de son travail et de ses tâches au quotidien (48%).



## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre [newsletter !](#)

# “*opinion*way

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

Vos contacts

**Eléonore Quarré**  
Responsable des études Société  
Pôle opinion  
[equarre@opinion-way.com](mailto:equarre@opinion-way.com)

**Jessie Marius**  
Directrice d'études  
Pôle opinion  
[jmarius@opinion-way.com](mailto:jmarius@opinion-way.com)