

Claire Le Roy-Hatala

LA VÉRITÉ

DÉPRESSION, ANXIÉTÉ,

SUR LES

BIPOLARITÉ, TOC,

TROUBLES

SCHIZOPHRÉNIE :

PSYCHIQUES

LA VIE ACTIVE EST POSSIBLE !

AU TRAVAIL

PAYOT

Il y a urgence. En France, 13 millions de personnes sont touchées par des troubles psychiques invalidants (anxiété généralisée, dépression, bipolarité, troubles obsessionnels compulsifs, schizophrénie, etc.) et 20 % considèrent que ces troubles ont un impact sur leur vie professionnelle.

Dans ce livre très documenté, Claire Le Roy-Hatala s'attaque au tabou de la santé mentale dans les entreprises, qui persistent à dire, contre toute évidence, que les troubles mentaux ne franchissent pas leur porte.

Or, contrairement aux idées reçues, on peut très bien s'épanouir au travail avec des troubles psychiques ! Nourri de nombreux témoignages qui le prouvent, ce livre propose, à destination tant des employé·es que des dirigeant·es, des clés de compréhension et des solutions concrètes.

CLAIRE LE ROY-HATALA est sociologue, consultante et formatrice, spécialiste depuis vingt ans des questions de santé mentale, handicap et emploi. Intervenante à Sciences Po, au CNAM, aux universités Paris 1 Panthéon-Sorbonne et Paris Cité, ainsi qu'à la Faculté de santé de Sorbonne Université, elle a été conseillère auprès de la secrétaire d'État à la Cohésion sociale Marie-Anne Montchamp. Elle a également été la première directrice du Clubhouse Paris, lieu d'accueil pour personnes ayant des troubles psychiques à accompagner dans leur réinsertion.

CLAIRE LE ROY-HATALA

La vérité sur les troubles psychiques au travail

Dépression, anxiété, bipolarité, TOC,
schizophrénie : la vie active est possible !

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot sur

editions-payot.fr

Ouvrage publié sous la direction
de Marion Lavenir

Couverture : © Claire Morel Fatio

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2024

ISBN : 978-2-228-93720-7

INTRODUCTION

Les chiffres sont alarmants : treize millions de personnes sont touchées chaque année par un trouble psychique. Une personne sur deux connaîtra des difficultés psychiques, plus ou moins intenses, plus ou moins durables, qui auront des conséquences sur leur carrière¹. Au travail, plus d'un tiers des hommes et des femmes en activité se déclarent en mauvaise santé mentale. Cette question de santé publique est majeure. Et les salariés ne s'y trompent pas : ils sont 80 % à considérer que c'est un sujet préoccupant, à souhaiter que leur entreprise s'en soucie et propose des initiatives. Plus de la moitié voudrait pouvoir parler librement de ses problèmes, notamment avec son manager².

La santé mentale est par nature fluctuante, elle varie selon les moments de la vie, notre histoire personnelle et les événements auxquels nous devons faire face. Multifacette, elle s'exprimera différemment en fonction de chacun : anxiété, fatigue, dépression, manque de confiance en soi, débordements émotionnels, troubles

1. Baromètre Malakoff Humanis, « Santé des salariés et qualité de vie au travail », 14^e édition, 2023.

2. Baromètre Psychodon, « Les salariés et la santé mentale », 2023, réalisé à partir d'un sondage OpinionWay auprès d'un échantillon représentatif de plus de 1 000 salariés.

de l'humeur, angoisses, troubles obsessionnels compulsifs, détachement... Parce que tout le monde a une santé mentale, tout le monde peut un jour la voir vaciller. Lorsque cela arrive, la personne touchée est désarmée, inquiète de perdre son travail, honteuse de se sentir faible ou moins performante. De leur côté, les employeurs expriment un grand désarroi face aux difficultés de l'un des leurs. Ils ont peur de tout : peur de lui parler, peur qu'il ne retrouve plus ses capacités professionnelles, peur que cela pèse sur l'équipe... Personne ne sait vraiment quoi faire, ni vers qui se tourner.

L'enjeu de la santé mentale au travail n'est ni anodin ni confidentiel.

J'ai commencé à en prendre conscience il y a vingt ans. À l'époque, alors étudiante en sociologie des organisations, j'avais obtenu des financements publics et privés pour écrire une thèse sur les troubles psychiques au travail. En partenariat avec cinq entreprises qui avaient accepté d'être mon terrain de recherche, l'objectif était de comprendre le quotidien de salariés concernés par des problèmes de santé mentale durables. J'ai mené de nombreux entretiens durant trois ans et tenté de faire une photographie de leurs parcours de vie au travail. Ce livre est né de ces premières rencontres. Des rencontres avec des gens ordinaires, des employés, des cadres supérieurs, des indépendants, des agents de la fonction publique, des ouvriers, qui m'ont confié leurs histoires, leurs cheminements si particuliers, ponctués de passages à vide, de moments de souffrance, de soins. Ils ont aussi partagé leurs stratégies pour reprendre le travail, s'y maintenir, se rétablir. Ces hommes et ces femmes, engagés dans leur métier, n'avaient pour la majorité jamais osé s'ouvrir sur le sujet, s'étonnant même

qu'une jeune chercheuse s'y intéresse avec le soutien de leurs employeurs.

Ce fut mon premier étonnement, rapidement suivi de nombreuses questions : pourquoi la santé mentale au travail était-elle si taboue ? Pourquoi véhiculait-elle autant de stéréotypes et de préjugés ? Pourquoi ignorer ces parcours professionnels ? Pourquoi croire que ceux et celles qui travaillent sont forcément bien portants, et que les autres, parce qu'ils sont troublés, devraient cesser toute activité ? Pourquoi ceux-ci étaient-ils tant discriminés dans et par le monde professionnel ? Auprès d'eux, j'ai compris que ces sujets essentiels ne concernaient pas seulement une poignée de travailleurs isolés. Mais, surtout, j'ai compris que l'on pouvait travailler et vivre avec des troubles psychiques.

Et je me suis mise au travail, un travail que je n'ai plus jamais lâché depuis vingt ans. À différents niveaux, j'ai essayé de contribuer à une meilleure prise en compte de la santé mentale. Auprès des entreprises en premier lieu, en proposant aux équipes, aux managers et aux salariés de l'accompagnement, de la sensibilisation, de la formation et de l'analyse des pratiques. Auprès de la fédération Santé mentale France, en participant à la promotion du rétablissement au sein des structures médicales et médico-sociales. Auprès d'institutions, en œuvrant à faire exister le sujet de la santé mentale au travail dans les politiques publiques. Et en m'impliquant depuis ses débuts auprès de l'association Clubhouse France¹ qui gère des lieux d'entraide et de rétablissement par la reprise d'une activité².

1. www.clubhousefrance.org

2. Un Clubhouse est un lieu d'accueil non médicalisé, et qui fonctionne selon une méthode basée sur l'autodétermination, pour des personnes ayant un trouble psychique.

Ce livre est dans la lignée de mon engagement : il est une manière de contribuer à mettre en lumière un sujet qui me tient à cœur, d'apporter des solutions et d'éclairer les acteurs de terrain pour dissiper les peurs et faire tomber les barrières invisibles. Nous y parlerons des problèmes de santé mentale au sens large. Ils englobent à la fois des troubles psychiques courants comme l'anxiété, la détresse psychologique passagère, la dépression, les troubles obsessionnels compulsifs mais aussi des troubles qualifiés parfois de plus sévères comme la bipolarité, les troubles schizophréniques... Il s'avère que l'enjeu est moins celui de l'intensité ou de la nature des symptômes que de leur impact sur le travail.

Et c'est bien l'objet de cet ouvrage : explorer les répercussions des troubles dans la vie des personnes et des organisations, répondre aux questions que chacun se pose.

« Mon équilibre psychique est-il important pour mon activité professionnelle ? » s'interrogent les salariés. « Comment m'adapter au quotidien pour soutenir ma santé psychique et continuer de travailler ? Y a-t-il des facteurs de risques ? Quelles sont les conditions de travail favorables ? Puis-je parler de mes problèmes de santé à mon employeur ? Ai-je des droits particuliers ? », etc.

Du côté des employeurs, des encadrants, des responsables des ressources humaines, les interrogations sont nombreuses aussi : « Comment aborder un salarié en difficulté ? Ai-je le droit de lui poser des questions sur ses problèmes ? Va-t-il pouvoir reprendre son poste suite à un arrêt ? Faut-il aménager son temps et son travail ? Comment ? Sur quels dispositifs puis-je m'appuyer ? À qui demander de

l'aide ? Quelle est la responsabilité de l'entreprise, du manager, du collègue ? »

En partant de quatre récits, ceux de trois personnes concernées, Philippe, Fabienne et Yohanes, et d'un employeur engagé, Brice, nous explorerons la portée des troubles psychiques au travail, et la façon dont cette expérience peut être intégrée dans une vie professionnelle renouvelée. Nous verrons toutes les ressources et les talents que les personnes déploient dans leur vie active. Nous nous attarderons sur les points de vigilance, les relations, les aménagements, les droits. Nous découvrirons les actions, initiatives et démarches, dans les organisations de toutes tailles, publiques ou privées, qui soutiennent les salariés. Nous constaterons à quel point préserver la santé mentale des uns est profitable aux autres, et, finalement, à l'ensemble des équipes au travail. Enfin, nous considérerons que les troubles psychiques sont aussi affaire de singularité, de richesse, de créativité, de connaissance de soi. Encore faut-il ne pas stigmatiser les personnes concernées et ne pas les réduire à l'expérience de la pathologie pour s'ouvrir aux compétences, aux savoir-faire et savoir-être, au savoir d'expérience de chacun.

C'est donc de la vie au travail avec des problèmes de santé mentale que nous discuterons, sans angélisme mais avec optimisme, dans un ouvrage en forme de plaidoyer pour libérer la parole, dédramatiser le sujet et agir collectivement.

I

Philippa : vivre avec et se rétablir

« On peut vivre avec un trouble psychique et mener sa vie sociale, personnelle et professionnelle. On peut vivre en ayant intégré cette fragilité en nous. Accepter de se tenir debout et sortir du drame que l'arrivée de la maladie a pu être. » Philippa.

Elle est une de ces femmes dont on ne peut soupçonner au premier abord la véritable histoire. Écouter le parcours de cette consultante active, formatrice et pair-aidante¹, c'est prendre conscience des profondeurs dans lesquelles les troubles psychiques peuvent faire plonger, mais c'est surtout découvrir le potentiel de vie épanouie qui est en chacun de nous. Cela donne une idée d'un rétablissement personnel possible, rétablissement que l'on peut organiser malgré l'intensité de la souffrance et le traumatisme de la maladie. Le parcours de Philippa illustre la possibilité du travail, de l'épanouissement professionnel :

1. Le pair-aidant est un professionnel ou un bénévole vivant, ou ayant vécu, un trouble de santé mentale. À partir de son expérience de la maladie et de sa compréhension de son propre processus de rétablissement, il aide ses pairs à surmonter les obstacles et à identifier ce qui les aide à se rétablir.

« Je suis une femme de 46 ans. Je suis mère de deux garçons de 17 et 16 ans, divorcée de leur père. Aujourd'hui je vis seule avec l'un de mes deux enfants.

J'ai un métier qui me passionne et que j'exerce en tant qu'indépendante depuis plusieurs années. C'est quelque chose qui est important pour moi. Mon métier, c'est de faire de la formation, du conseil et du coaching sur tout ce qui concerne les enjeux de santé mentale et de handicap psychique. J'accompagne des personnes dans leur parcours de rétablissement et de reconstruction personnelle. Je le fais également pour les entreprises, les institutions et les établissements de soin au sein desquels je forme les professionnels.

Cette activité s'est construite de manière singulière, car le premier levier sur lequel je m'appuie, en tant que professionnelle, c'est d'être moi-même concernée par des troubles psychiques très sévères et le chemin que j'ai parcouru m'a permis d'en faire un métier.

L'histoire de mes troubles a commencé à l'âge de 20 ans par une crise importante qui m'a amenée à l'infirmerie psychiatrique de la police judiciaire de Paris. Ce sera une rencontre avec la psychiatrie particulièrement brutale et s'ensuivront un diagnostic de troubles de l'humeur et un traitement médicamenteux lourd avec notamment plusieurs anti-dépresseurs. J'étais alors une jeune étudiante en histoire à l'université avec une vie prometteuse en perspective, et mon monde s'est écroulé. Jusque-là j'avais connu des états d'âme périodiques, mais je n'avais jamais ressenti une souffrance si intense que celle avec laquelle j'allais devoir vivre pendant plusieurs années. J'ai compris à l'époque que l'on pouvait basculer psychiquement et faire l'expérience de la folie.

Je me suis relevée, notamment grâce à ma mère qui m'a dit : "Tu es une étudiante en fac d'histoire et tu viens de vivre quelque chose de très grave, mais tu

vas récupérer et passer tes examens pour continuer ta formation et trouver un métier plus tard.”

Sans le savoir, commençait déjà mon chemin de rétablissement. Même si l’immense état de fragilité dans lequel j’étais ne me permettait pas encore de poser des actes, j’avais du soutien. On ne me réduisait pas au diagnostic que l’on venait de poser sur moi. On me projetait dans une vie où je n’étais pas condamnée à être une malade psychiatrique.

S’ensuivront dix années de silence et de souffrance non dite.

Durant ces années-là, je suis devenue mère. Je suis devenue mère « facilement ». Je mets le terme entre guillemets parce que c’est toujours un bouleversement. J’ai aimé mes enfants à la seconde où je les ai vus. (*Aimé*, le mot est faible). J’ai su m’occuper d’eux. Je me suis investie à fond dans mon rôle de maman sans me poser de questions. Jamais je n’ai pris en compte mon hypersensibilité et ma fragilité. Je crois que c’était un tort, un tort lié à de l’ignorance.

Par ailleurs, je travaillais dans la communication pour de grands groupes internationaux sur des grandes causes. J’étais dans l’absence de conscience de mes besoins et de mes fragilités (je vivais comme si mon trouble n’existait pas). Je n’avais pas le sentiment d’avoir le droit de vivre avec cette difficulté.

À chaque rechute, je me réengage comme je peux dans une activité professionnelle. Il faut petit à petit reprendre goût à la vie, envisager à nouveau de faire des choses, voir des gens... Je me redresse comme si rien ne s’était passé. Le travail, comme pour tout un chacun, me permet de retrouver une place dans la vie, de structurer mes journées, de gagner ma vie, de me sentir utile.

Les hospitalisations et les traitements médicamenteux avaient peu de sens pour moi à cette époque, et je sentais que mon rétablissement se passerait dans d’autres espaces.

Je croise finalement la route de l'association Clubhouse France après dix années de solitude, et je mesure ce que cela provoque chez moi de découvrir que certaines personnes se préoccupent des choses sous un angle nouveau. Je mesure aussi tout ce qu'il me manquait pour éviter les rechutes que j'ai vécues. La dimension solitaire et silencieuse de ma maladie n'est pas consciente parce que la dimension honteuse et indicible a été intégrée comme une évidence. C'est comme de vivre dans une grande violence sans en avoir du tout conscience.

La rencontre avec cette association opère chez moi une importante prise de conscience. On me parle alors d'estime de soi, de stigmatisation, de dignité, de réinsertion sociale et professionnelle. Des choses que je vivais mais que je ne partageais jamais.

C'est le début d'une phase importante de mon rétablissement, celle de mon engagement. Par le plaidoyer, l'entraide, le bénévolat et l'écriture, se dessine progressivement un équilibre de vie.

Cet engagement est une condition de mon rétablissement ; une raison de vivre en contribuant à faire changer le regard sur la santé mentale. Je me dis que j'ai une place dans le monde dans lequel je vis et je peux lui donner du sens. Cela m'apaise et me donne de la force pour travailler sur mes fragilités et trouver des solutions.

Durant cette période je vais écrire deux livres : l'un sur l'histoire de ma famille, publié chez Stock en 2021¹ ; l'autre sur le monde de la psychiatrie, en cours de publication.

À côté de mon engagement bénévole et professionnel, ce sont les liens d'amour et d'amitié qui

1. Philippa Motte, *Le jour où ma mère m'a tout raconté*, Paris, Stock, 2021.

m'aident à vivre au quotidien. Le dessin est aussi quelque chose d'important pour moi.

Malgré tout cela, j'ai vécu à nouveau deux crises, mais qui ont donné lieu à des hospitalisations librement consenties.

Le plus difficile a été de mettre en place une hygiène de vie exigeante, mais qui m'équilibre. Je fais beaucoup de sport (trois fois par semaine), je fais attention à ma consommation d'alcool, je médite quotidiennement et je prends soin de moi. J'investis tous les espaces qui me permettent de mieux me connaître grâce à différentes approches thérapeutiques (coaching, hypnose, acupuncture...). J'ai notamment été accompagnée pendant plusieurs années par une pair-aidante.

Aujourd'hui, j'ai un rythme de travail soutenu en tant que coach, formatrice et consultante, qui m'amène un peu partout en France, mais je suis très attentive à développer une médecine personnelle lorsque j'en ai besoin. C'est un processus au long cours exigeant, qui ne peut se faire sans un immense respect de soi. »

Les problèmes de santé mentale au travail : éclairages

Tous concernés

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Elle fait partie de la santé tout court. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) nous rappelle qu'il n'y a pas de santé, sans santé mentale : « Car elle est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Pour vivre, pour être au monde, nous avançons sur deux pieds, c'est ce que dit l'OMS à travers ce message : notre corps physique, qui nous permet d'être en mouvement, en lien avec les autres, en relation avec le monde qui nous entoure, et notre psyché qui nous permet de nous penser dans ce monde, de ressentir, de nous engager dans notre existence. C'est une invitation à nous considérer dans ces deux dimensions de notre être. Notre société a besoin de rattraper des années de messages de santé publique qui nous éduquaient certes sur la nécessité de bouger, de bien s'alimenter, de prévenir les accidents pour rester en bonne santé, mais en délaissant l'idée que nous avons également besoin de prendre soin de notre santé psychologique.

La santé mentale est une composante de notre condition d'êtres humains. Nous sommes *tous concernés* à partir du jour de notre naissance et les années passant, encore davantage, les chemins de vie s'enrichissant d'expériences variées.

Avant de penser les problèmes de santé mentale, considérons celle-ci dans sa dimension positive, nous dit, de plus, l'OMS : « Elle correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons¹. »

L'OMS en propose une définition optimale qui fait référence aux ressources psychologiques, sociales et environnementales permettant à l'individu de mener une vie « satisfaisante », de se développer et de surmonter l'adversité : « Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté². » Elle serait donc le moyen de s'épanouir sur le double plan intellectuel et émotionnel, mais aussi de trouver et de tenir sa place dans la vie sociale, scolaire et professionnelle. Elle structure également notre capacité à faire société, à vivre ensemble.

Au même titre que notre santé physique, la santé mentale est un des véhicules par lequel nous allons nous mettre au travail durant notre vie adulte, une

1. OMS, Santé mentale, <https://bit.ly/4acadRI>.

2. OMS, Santé mentale : renforcer notre action, <https://bit.ly/3IZ7245>.

composante de notre mise en activité professionnelle, une condition de notre épanouissement professionnel. C'est une ressource centrale dans la capacité à prendre sa place dans la population active. Point d'appui, notre santé mentale peut dans le même temps être mise à mal par nos conditions de travail, par les relations au travail, et c'est pourquoi elle doit être protégée.

UNE RÉALITÉ COMPLEXE

La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ! Non, il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques changeantes.

Elle est donc une notion complexe, un peu floue (un état de *bien-être*) et profondément subjective, propre à chacun. Elle englobe différentes dimensions de notre être et de notre environnement. Elle nous accompagne tout au long de la vie.

Avant d'être problématique, c'est une des dimensions de notre citoyenneté. La santé est un droit, le droit de jouir du « meilleur état de santé physique et mentale qu'il soit possible d'atteindre¹ ».

Au cours de la vie, chacun d'entre nous fera l'expérience de voir cette santé mentale fluctuer en fonction des événements, de notre patrimoine génétique, de notre histoire familiale, de notre environnement. La santé mentale est en quelque sorte une ressource vivante qui interagit avec le monde qui nous entoure. Elle nous appartient, elle est faite de notre histoire personnelle et même physiologique mais n'est pas

1. Haut-Commissariat des Nations unies aux droits de l'homme.

insensible à ce qui se passe autour d'elle. Et dans ce dialogue intérieur et extérieur elle peut être nourrie ou au contraire malmenée. Il arrive alors parfois que nos ressources psychiques soient épuisées et nous n'arrivons plus à mener notre vie, à prendre notre place dans la communauté, à fonctionner dans le monde.

Si l'on reprend la métaphore du bateau présentée par Eva Mazur et Catherine Testa dans leur ouvrage *Aider*¹, on comprend que notre santé mentale peut être mise à mal lorsque l'équilibre entre nos ressources et les obstacles que nous rencontrons dans la vie est fragilisé. Elles utilisent la métaphore du bateau : il avance grâce à différents carburants composés de ressources intérieures (la confiance, l'estime de soi, la capacité à s'affirmer, la résilience) et des ressources extérieures (le travail, la famille et les amis, l'argent, le logement). Le bateau traverse les vagues de l'existence (tracas, stress, trauma...) sans avoir besoin de sortir les rames, lorsque les carburants sont suffisants. Mais il arrive que ceux-ci se consomment trop vite quand les tempêtes se multiplient : accidents, agressions, licenciements, séparations, deuils... Les ressources viennent à manquer, et le bateau n'arrive plus à s'adapter dans l'agitation de la mer. Il faut que le capitaine soit secouru au risque de dériver.

Notre santé mentale est un bien précieux, en permanence mis à l'épreuve, et notamment dans la vie au travail. Cette santé mentale, trop chahutée, vacille parfois au gré des tempêtes de l'existence.

1. Eva Mazur et Catherine Testa, *Aider. Oser parler de santé mentale*, Paris, Michel Lafon, 2023.

UN SUR DEUX DANS LA CIBLE !

On peut assister alors à l'émergence de problèmes de santé mentale. L'OMS les définit comme cela : « Ils comprennent les troubles mentaux et les handicaps psychosociaux ainsi que d'autres états mentaux associés à une souffrance importante, une altération du fonctionnement ou un risque de comportement auto-agressif. Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale sont plus susceptibles de ressentir un bien-être mental moindre, mais ce n'est pas toujours nécessairement le cas¹. »

Ces altérations du fonctionnement psychique s'étendent sur toute une gamme allant de la détresse psychique, du mal-être, à la désorganisation de la pensée, dont le degré d'intensité et la durée dans le temps sont extrêmement variables d'une personne à une autre.

Le nombre d'individus concernés par des problèmes de santé mentale, notamment au travail est stupéfiant. Les diverses études sur le sujet nous interpellent :

- En France, une personne sur cinq est touchée par un trouble psychique, soit 13 millions de Français.
- L'OCDE dans un rapport daté de 2015 sur la santé mentale et l'emploi estimait même qu'une personne sur deux connaîtra des problèmes de santé mentale au cours de sa vie².
- La dernière enquête CoviPrev de Santé publique France estimait en 2023 que 18 % des Français

1. Rapport mondial sur la santé mentale, OMS, 2022.

2. *Le Cadre d'action de l'OCDE en matière de santé mentale et d'emploi*, OCDE, mars 2015.

montraient des signes d'un état dépressif et 26 % d'un état anxieux¹.

- Dans une autre enquête, 25 % des personnes interrogées déclaraient, en 2021, souffrir d'un trouble anxieux généralisé² (pour la moitié d'entre eux, ils considèrent que cela détériore leur quotidien). Ce chiffre monte à 41 % chez les jeunes³.

De manière générale, on estime que 64 % des Français ont déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique et le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 10-25 ans.

Numériquement, nous sommes donc nombreux à avoir fait (ou faisons actuellement) l'expérience d'un problème de santé mentale. Si l'on ajoute à ces chiffres toutes les personnes qui n'ont pas expérimenté cela par elles-mêmes, mais dont un proche est concerné, on atteint alors certainement 100 % de la population. Au regard de cet état des lieux, on ne peut que s'étonner que ces questions de santé publique n'aient pas été mises plus tôt sur le devant de la scène, sans attendre la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19.

ALERTE AU TRAVAIL !

Logiquement, on retrouve dans le monde du travail cette augmentation grandissante de problèmes de santé mentale.

1. Une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale après l'épidémie de Covid-19, CoviPrev.

2. Nous expliquerons dans la partie suivante ce que recouvrent ces troubles.

3. Étude Ipsos commandée par la fondation FondaMental et réalisée auprès d'un échantillon de 1 000 Français, âgés de 18 ans et plus, du 24 au 27 septembre 2021.

Même s'il est impossible de dire finement combien de personnes au sein de la population active sont concernées, certains indicateurs sont inquiétants.

En 2022, 2,5 millions de salariés français étaient en état de burn-out sévère, d'après le 9^e baromètre du cabinet Empreinte humaine. Les médecins tirent la sonnette d'alarme : ils reçoivent de plus en plus de salariés en situation de stress intense, de souffrance au travail, de surmenage, de harcèlement...

« Les troubles psychiques sont responsables de 35 à 45 % de l'absentéisme au travail », selon Santé publique France¹. Ces chiffres sont cohérents avec ceux de l'Inspection générale de la Sécurité sociale (avant le Covid) qui dit que les troubles psychiques sont la principale cause des absences de longue durée (plus de 21 jours)².

On comprend non seulement que les problèmes de santé mentale éloignent du travail et donc à ce titre représentent un risque de désinsertion professionnelle ; mais aussi que toute une part de la population active est concernée : travailler et avoir affaire avec des problèmes de santé mentale est une réalité professionnelle pour un grand nombre d'actifs.

UN COÛT GLOBAL DE 160 MILLIARDS D'EUROS

Qui sait cela ? Avec plus 23 milliards d'euros par an, les dépenses remboursées au titre de la détresse psychique et des maladies psychiatriques sont le premier poste de dépenses de l'Assurance Maladie, devant les cancers et les maladies cardiovasculaires. Santé

1. Santé publique France, Santé mentale, « Les troubles mentaux, une forte prévalence », 2023, <https://bit.ly/4f1gV00>.

2. Chiffres de l'absentéisme, Inspection générale de la Sécurité sociale, 2019.

publique France estime que « les troubles mentaux représentent l'un des principaux fardeaux en matière d'années de vie perdues en bonne santé. En France, les maladies psychiatriques associées à l'ensemble des traitements chroniques par psychotropes (dont les anxiolytiques et hypnotiques) représentent 14 % des dépenses totales. Ils sont la première cause d'années vécues avec une invalidité.

On estime à 160 milliards d'euros le coût des maladies mentales en France, selon une étude exclusive URC-Eco pour la fondation FondaMental. Celle-ci distingue les coûts directs et indirects, médicaux et non médicaux. Elle comprend les coûts de la prise en charge du secteur médico-social et social, du secteur sanitaire, ainsi que les coûts liés à la perte de productivité et à la perte de qualité de vie¹.

L'expérience de troubles psychiques représente un risque socio-économique individuel majeur. Elle nous alerte également sur les coûts que cela fait porter à la société et nous interroge sur les actions menées pour prévenir la chronicité, l'isolement et la désinsertion professionnelle.

DES MOTS POUR LE DIRE : UNE CLARIFICATION NÉCESSAIRE

Mais de quoi parle-t-on finalement ? Ces questions de santé mentale ne sont-elles qu'affaire de diagnostics et de maladies ?

La question des mots utilisés, dans le champ de la psychiatrie et de la santé mentale, pour décrire l'expérience de santé est particulièrement sensible

1. Laetitia Blampain et Pr Isabelle Durand-Zaleski (dir.), *Le Coût des maladies psychiatriques en France en 2018*, étude FondaMental – URC-Eco, octobre 2021.

et complexe. Au-delà des conflits idéologiques dont ils sont révélateurs, les débats autour des termes utilisés sont significatifs de notre connaissance partielle du fonctionnement humain et du fonctionnement de notre cerveau ; peut-être aussi de notre difficulté à admettre notre impuissance à guérir un certain nombre de troubles, enfin de la complexité du sujet et de la multitude de dimensions qu'il mobilise : la subjectivité individuelle, les aspects environnementaux, les expériences de vie, les questions relationnelles, les questions génétiques, héréditaires et physiologiques, les enjeux somatiques et métaboliques, la stigmatisation...

Il n'est pas de notre ressort de dire quels seraient les *bons* termes à utiliser mais il est utile de connaître leur diversité et leur usage. Procédons à une clarification pour nous rappeler que ce n'est pas qu'une affaire de spécialistes.

Il y a tout d'abord le terme de **maladie mentale**, qui renvoie à un diagnostic médical que seul un médecin psychiatre va pouvoir poser, à partir d'un faisceau de symptômes identifiés grâce à un entretien clinique et parfois des examens complémentaires (bilan somatique et neuropsychologique dans les centres experts). C'est un regard pathologique porté sur l'expérience de santé mentale, dans une perspective de soins. Les principales maladies mentales sont la bipolarité, la schizophrénie, la dépression sévère... Mais c'est un terme très peu utilisé dans le monde du travail, car il renvoie à un diagnostic des problèmes de santé mentale.

Une expression parfois rencontrée est celle de **troubles mentaux** qui est en fait la traduction française du terme *mental disorders* en référence au *Manuel*

*diagnostique et statistique des troubles mentaux*¹ (en anglais *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM*) de l'Association américaine de psychiatrie (APA, en anglais : American Psychiatric Association) qui fait référence chez les professionnels de la psychiatrie. Ce manuel décrit l'ensemble des troubles mentaux dans de grandes catégories intégrant notamment les troubles de l'humeur, les troubles de la personnalité, les addictions, les troubles de l'attention dans sa dernière version².

Au Canada francophone, c'est le terme utilisé, avec une distinction, notamment par rapport aux questions d'insertion professionnelle entre les troubles mentaux courants (dépression, anxiété généralisée, troubles obsessionnels compulsifs...) et les troubles mentaux sévères (troubles bipolaires, troubles schizo-phréniques...).

En France, les professionnels et les personnes concernées parlent plus souvent de **troubles psychiques ou problèmes de santé mentale**. Un ouvrage paru dernièrement s'intitule par exemple *Vivre avec un trouble de santé mentale*³. Dans le champ professionnel, deux psychiatres ont publié un ouvrage intitulé *L'Entreprise face aux troubles psychiques*⁴. Par cette formule un peu imprécise, on englobe toutes les expériences de santé mentale qui nécessitent du soin

1. La cinquième version de ce manuel, a été publiée en français en 2015.

2. Dans le *DSM-5* sont recensés plus de 400 troubles mentaux différents.

3. Mickaël Worms-Ehrminger, *Vivre avec un trouble de santé mentale*, Paris, Marabout, 2023.

4. Gisèle Birck et Clément Bonnet, *L'Entreprise face aux troubles psychiques*, Paris, Érès, 2017.