



Confinement et déconfinement mettent la santé mentale des salariés en péril

29/04/2020 à 19h16



Kaboompics- Pixabay- CC

En télétravail prolongé, ou sur le point de reprendre le chemin du bureau, les salariés français sont confrontés à des angoisses nouvelles. Les experts appellent les entreprises à en tenir compte.

Eprouvée par le confinement, la perspective d'un déconfinement lent et les incertitudes économiques, la **santé psychologique des salariés** est en péril et les entreprises doivent y être particulièrement vigilantes, avertissent des experts.

"J'en ai marre du télétravail, de passer du lit au bureau", soupire Marion, 35 ans. Animatrice du réseau national pour la confédération des MJC de France, la jeune femme travaille à distance depuis le début du confinement et avoue être parfois "un peu démotivée". "La perspective de prolonger le télétravail n'est pas réjouissante", se désole cette habituée des déplacements et du terrain.

Play Video

"Je redoute l'après, les transports, la pression"

C'est pourtant ce que préconise le gouvernement, qui a appelé mardi les entreprises à maintenir le télétravail autant que possible, affirmant qu'en la matière, il n'y aurait pas "un avant et un après 11 mai".

Si le confinement génère de l'angoisse, c'est aussi le cas du déconfinement progressif. "Je redoute l'après, les transports au commun, la pression, les tensions", énumère la Parisienne, qui anticipe "une charge de travail très forte qui va s'exercer sur tous pour compenser le manque à gagner".

Céline, 40 ans, s'inquiète, elle, pour son avenir professionnel. Employée au service marketing d'un groupe de chaussures, elle est au chômage technique depuis mi-mars. Une "parenthèse qui fait du bien" et lui permet de s'occuper de ses deux enfants en bas âge, explique cette habitante de banlieue parisienne.

"Ce qui me fait le plus peur, c'est la reprise", dit-elle. "Comment mon entreprise va-t-elle rebondir économiquement? Le chômage partiel sera-t-il maintenu?" Dominique, 57 ans, craint également "l'après-confinement". "Il va falloir réussir à survivre", assène-t-elle. Vivant à Dax, cette femme touchée par une maladie chronique a choisi de reprendre son travail d'agent d'entretien dans des bureaux vides "pour des raisons économiques autant que pour garder le moral".

Travailler pour vivre et par là même risquer sa vie

Pour Marie Pezé, docteur en psychologie et responsable du réseau national de consultations de souffrance au travail, "la peur de perdre son travail va être suractivée avec cette double injonction paradoxale: devoir travailler pour vivre et par là même risquer sa vie".

Selon un baromètre réalisé entre le 15 et le 22 avril par Opinion Way pour le cabinet Empreinte Humaine, la santé psychologique des salariés français se dégrade: 62% d'entre eux ressentent de la fatigue liée au confinement et 47% sont en situation de détresse psychologique, un indicateur de santé mentale.

Un salarié sur cinq (21%) accuse même une détresse psychologique aigüe pouvant conduire à des attaques de panique, de la dépression ou des troubles addictifs. Les femmes, les managers et les salariés en télétravail sont particulièrement touchés, ainsi que les secteurs de l'éducation/santé/action sociale, des services aux particuliers, du commerce et de l'industrie.

"Tous les indicateurs se dégradent", s'alarment Christophe Nguyen et Jean-Pierre Brun, co-fondateurs du cabinet spécialisé dans la qualité de vie au travail.

Un risque de contagion des problèmes psychosociaux

En cause, les conditions actuelles du télétravail, pratiqué par 3,9 millions de personnes qui "voient leur charge mentale et les difficultés de conciliation avec la vie familiale renforcées par la crise", selon France Stratégie. Mais aussi le recours inédit au chômage partiel, subi par 11,3 millions de personnes.

"Cette situation va s'aggraver avec le déconfinement, nouvelle source de stress et d'angoisse", d'autant que "l'incertitude face à l'emploi est de plus en plus présente", prédit Jean-Pierre Brun.

Aude d'Argenlieu, directrice générale de l'Institut d'accompagnement psychologique et de ressources (IAPR), constate "un accroissement de 40% sur les dispositifs d'écoute" avec des psychologues dédiés aux salariés des entreprises clientes de l'institut.

"Il existe un risque de contagion des risques psychosociaux assez insidieux", prévient-elle, appelant les entreprises à prendre le problème à bras le corps sans tarder, notamment en impliquant l'encadrement et en mettant en place un baromètre sur le ressenti de leur personnel.

"Si l'environnement de travail est protecteur ça ira"

La crise sanitaire va "peut-être obliger certaines entreprises à revoir leurs politiques de prévention des risques psychosociaux", espère Aude d'Argenlieu. Chez Air France, où le chômage partiel suscite parfois de vives inquiétudes, des visio-conférences entre Ben Smith, directeur général d'Air France-KLM, et les salariés a "permis de rassurer" ces derniers, affirme Farid Slimani, du syndicat Unsa-Aérien.

Avec le déconfinement, "si l'environnement de travail est protecteur ça ira, sinon, avec un rythme accéléré de manière excessive, le retour au bruit, au stress, on risque de constater des 'craquages'", prévient Marie Pezé, qui prédit une "déflagration" dans "un an".