



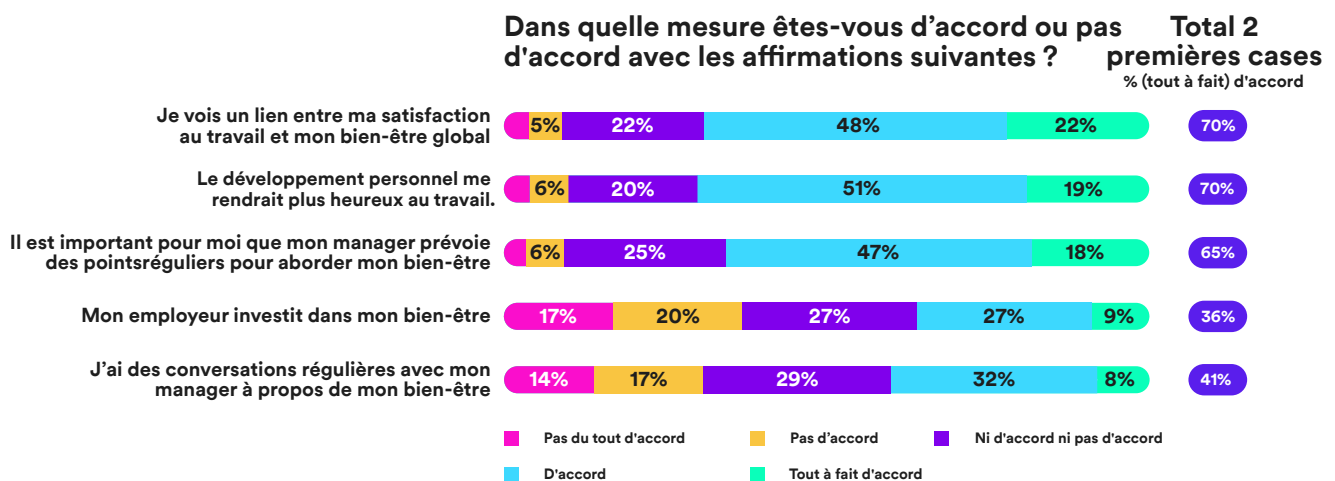
# Santé mentale et bien-être



Conclusions de l'étude 2023 de GoodHabitiz sur la santé mentale et le bien-être en France.

## 1. Le lien entre travail et bien-être

En France, 7 employés sur 10 voient un lien entre le fait d'être heureux au travail et leur bien-être global.



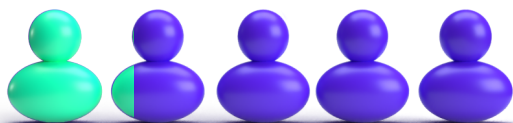
Pour les 3/4 des employés français (77 %), le fait d'avoir de bonnes relations avec leur manager et leurs collègues a un impact sur leur bien-être, comme le fait de se sentir intégré à la culture d'entreprise de leur employeur actuel (74 %).

Les chiffres reflètent ce que je remarque au quotidien dans mon poste au service RH. Selon moi, les entreprises avant-gardistes doivent reconnaître qu'il y a un lien intrinsèque entre le bien-être global d'un employé et son niveau d'épanouissement au travail. Il est essentiel que les managers soient formés à prendre en compte et soutenir ce lien, en favorisant un cadre de travail positif et stimulant.

Sandrien Boogaard  
Directrice RH, GoodHabitiz.



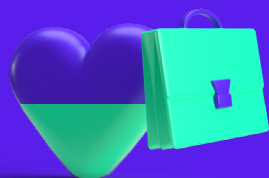
## 2. Développement et épanouissement



Près d'un tiers des employés français (28 %) pensent que leur employeur actuel n'investit pas dans leurs opportunités de carrière futures (en interne).

### Comparaison :

France



54 % des employés français conviennent que les opportunités de développement personnel jouent un rôle dans leur décision de garder leur poste actuel.

Europe

53%

Monde

57%

## 3. Performance

78 % des employés français déclarent qu'ils quitteraient leur employeur en raison d'un manque d'opportunités de développement personnel - et le feraient dans l'année.



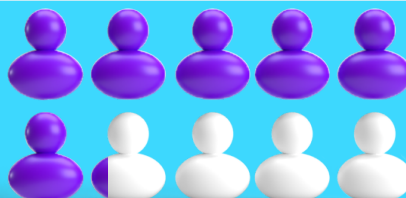
84 %

Europe

84 %

Monde

En moyenne, les employés français attribuent une note de **6,1 sur 10** à leur employeur en matière d'investissement dans leur bien-être.



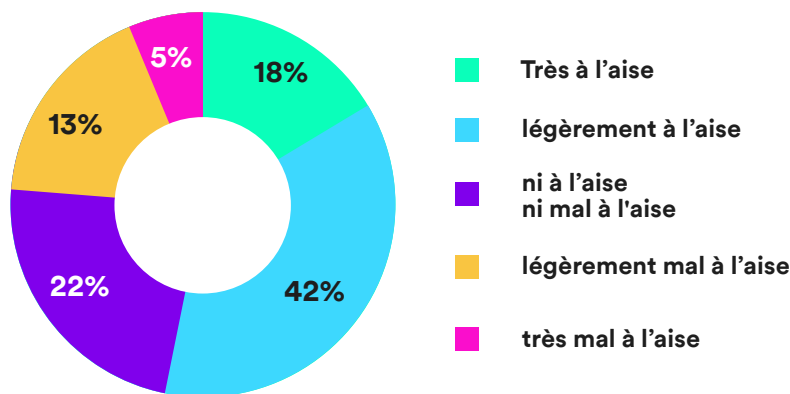
“ L'un des plus gros défis des managers de L&D reste d'améliorer le bien-être de leurs employés et de renforcer leur engagement par le biais de formations. Les initiatives visant à motiver les employés et les aider à atteindre leurs objectifs personnels et professionnels sont vitales pour maintenir une bonne culture au travail.”

**Sarah Hatton FLPI**  
CLO, Learning & Performance Institute



## 4. Faire face aux problèmes de santé mentale

**18% des employés français** se sentent (légèrement à très) mal à l'aise à l'idée d'aborder les problèmes de santé mentale dans leur entreprise.



“ Instaurez une culture de bien-être mental en créant un climat de confiance et de soutien, dans lequel la vulnérabilité et la sincérité sont acceptées et bien accueillies. En tant que leader, montrez l'exemple en partageant vos propres expériences en lien avec votre bien-être et racontez comment vous avez vaincu certains challenges. Encouragez les conversations sérieuses, prévoyez du temps dans les réunions pour être à l'écoute des ressentis de votre équipe. Posez les bonnes questions, donnez-leur l'espace dont ils ont besoin pour s'exprimer.”

**Gijs Coppens**  
fondateur d'OpenUp & iPractice / psychologue



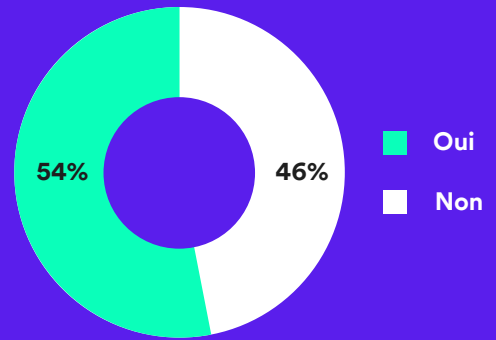
## 5. Les signes du burn-out

**13 %** des employés français ont connu des signes (sévères) de stress/burn-out l'année dernière.

### Comparaison

**16%** Europe  
**18%** Monde

Avez-vous fait part de ces symptômes de burn-out à votre employeur/un membre des RH/votre manager ?



Sur les **46 %** de répondants français qui ont fait part de leurs symptômes de stress à leur employeur, **36 %** n'ont pas reçu le soutien nécessaire pour aller mieux.

Les femmes ont connu plus de signaux de stress/burn-out que les hommes (**15 % vs 8 %**) l'année dernière.

## 6. Les compétences qui ont un impact sur le bien-être

Les employés français déclarent qu'apprendre les compétences suivantes aurait le plus d'impact sur leur bien-être.

1

Capacités de gestion du stress

2

Capacités de gestion du temps

3

Capacité à travailler en équipe

4

Compétences en communication

5

Compétences de productivité

6

Compétences de leadership

7

Compétences digitales

Point intéressant : les répondants français expriment un besoin en formations classiques comme la gestion du stress et du temps. L'histoire est différente dans d'autres pays comme le Royaume-Uni ou les Pays-Bas : les employés de ces pays font passer

la communication et les compétences de management en priorité pour améliorer leur bien-être. Quoi qu'il en soit, ces chiffres montrent l'importance d'adopter une approche holistique dans votre offre de formations.

**goodhabitiz**  
online training