

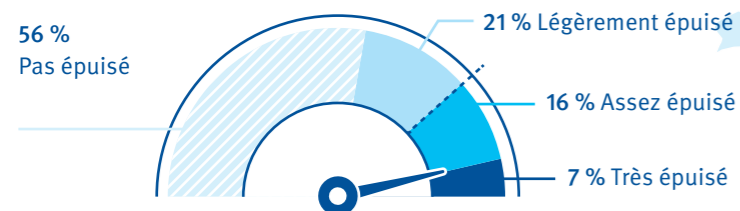
# La santé psychique en Suisse

Une grande partie de la population active en Suisse est épuisée émotionnellement: dans la vie professionnelle, beaucoup se sentent soumis à des cadences élevées, au stress et à la pression du temps. Si l'on ajoute par exemple le manque de reconnaissance, la crainte de perdre son emploi ou un environnement de travail stressant, cela peut conduire à une surcharge de travail et à un sentiment d'épuisement professionnel. Quelques symptômes du burnout correspondent à ceux d'une maladie dépressive: une personne sur six qui se sent épuisée répond aux critères de la dépression.

## Environ 23 % des personnes actives se sentent assez ou très épuisées

Seulement un peu plus de la moitié (56 %) ne ressentent actuellement aucun symptôme d'épuisement.

Part de la population active en Suisse selon le degré d'épuisement émotionnel en 2020



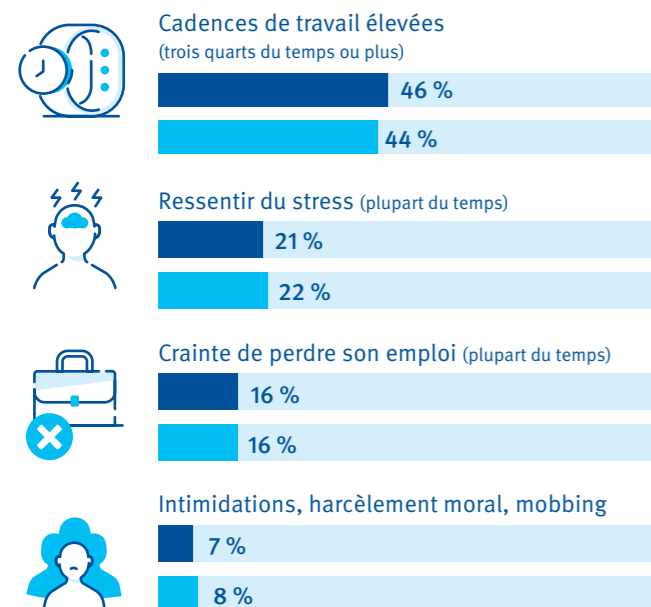
n = 2'846 personnes actives de 16 à 65 ans de Suisse alémanique, romande et italienne, du 3 février au 3 mars 2020

## 45 % se sentent soumis à des cadences de travail élevées la plupart du temps

En moyenne, une personne active sur cinq (21 %) est stressée la plupart du temps.

Sélection de risques psychosociaux au travail

■ Hommes ■ Femmes



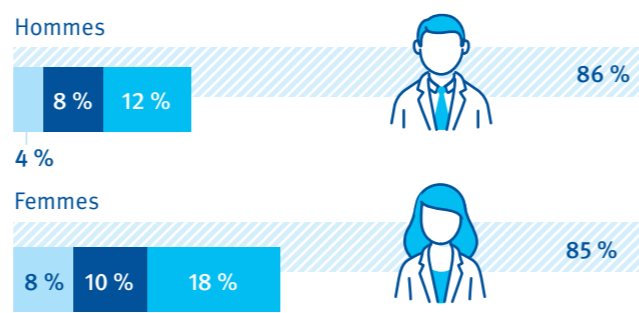
Personnes actives suisses de 15 à 64 ans en 2017

## Les femmes ressentent plus souvent une détresse psychologique que les hommes

Environ 28 % des femmes souffrent d'une détresse psychologique moyenne, voire de dépressions graves, contre 20 % des hommes.

Santé psychique de la population suisse

■ Heureux, toujours / plupart du temps  
 ■ Traitement pour problèmes psychiques  
 ■ Dépression moyenne à sévère  
 ■ Détresse psychologique moyenne / élevée



Population âgée de 15 ans et plus vivant dans des ménages privés en 2017

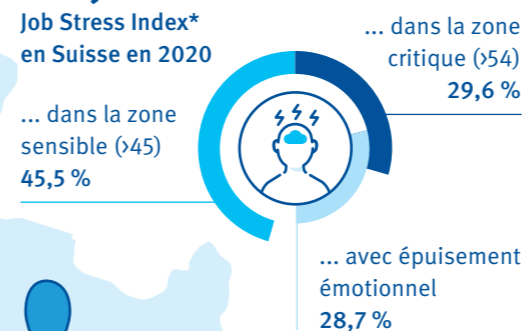
## 75 % des personnes actives se trouvent au moins dans une zone de stress sensible

Des collaborateur-rices stressé-es à long terme travaillent moins efficacement, ce qui conduit à des pertes de production: en 2020, la perte de production liée à la santé s'élevait à 7,63 milliards de francs

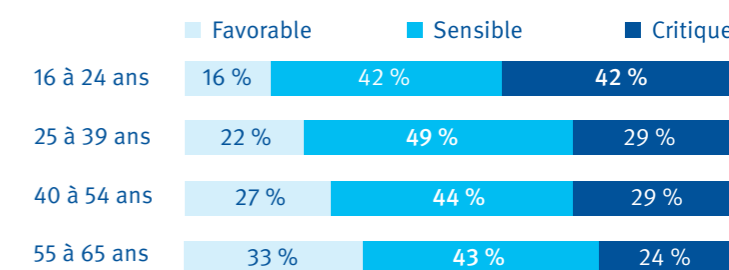
50,83

Job Stress Index\* en Suisse en 2020

Part de la population active:



Part de la population active par zone de stress et par groupe d'âge



\* Indicateurs du Job Stress Index: 0-45 favorable (ressources > stress), 45-54 sensible (ressources = stress), 54-100 critique (ressources < stress)

## Le burnout est l'une des 20 principales raisons de l'échec des start-up

Une responsabilité élevée et la pression du succès, combinées à un manque d'expérience en matière de direction, peuvent conduire au burnout.

Top 5 des facteurs de stress pour les créateur-rices de start-up

- Responsabilités multiples**  
Nécessité d'un vaste niveau de compétences
- Sollicitation émotionnelle / enthousiasme excessif**  
En raison d'un enthousiasme constant pour sa propre idée
- Pression en termes de temps et de réussite**  
Tout doit être fait en même temps
- Interruptions de travail**  
En raison des demandes des cofondateur-rices et des collaborateur-rices
- Impossibilité de planifier**  
En raison d'une croissance rapide et des nombreux intérêts

Influence sur l'équipe, la santé personnelle, les compétences de direction et le succès de l'entreprise

## Prévenir le burnout – dans la vie privée et au travail

Dès l'apparition des premiers symptômes de burnout, l'employeur et la personne concernée peuvent intervenir en prenant des mesures appropriées.

→ Les symptômes d'un burnout sont par exemple

- Pression constante
- Inquiétude et nervosité
- Diminution de la performance
- Absence de sens et de perspective
- Troubles du sommeil
- Prédilection aux infections
- Maux de dos et de tête
- Tensions musculaires
- Nausée / problèmes digestifs
- Changements de poids

→ Possibilités d'intervention dans le travail quotidien

- Fixer des objectifs réalisables, prévoir des pauses de récupération
- Redistribuer les tâches, changer de domaine
- Renforcer le travail d'équipe
- Coachings sur la gestion du stress
- Exercices de relaxation
- Promouvoir un mode de vie sain

Sources: Office fédéral de la statistique (CH), DearEmployee, DFV, Promotion Santé (CH)