

## Plus de 6 salariés français sur 10 subissent un stress régulier au travail

- 61 % des travailleurs français ressentent du stress au travail au moins une fois par semaine.
- Les femmes (23 %) de tous âges déclarent un niveau de stress au quotidien plus élevé que les hommes (15 %).
- Les stagiaires et intérimaires (23 %) sont les plus touchés par le stress au quotidien.
- Les salariés âgés de 45 à 54 ans (22 %) déclarent les niveaux de stress au quotidien les plus élevés, suivis de ceux de plus de 55 ans (20 %).
- Seuls 14 % des collaborateurs interrogés estiment que leur employeur soutient pleinement leur bien-être mental.
- 31 % des salariés constatent que leur employeur ne prend aucune mesure pour favoriser leur santé mentale.

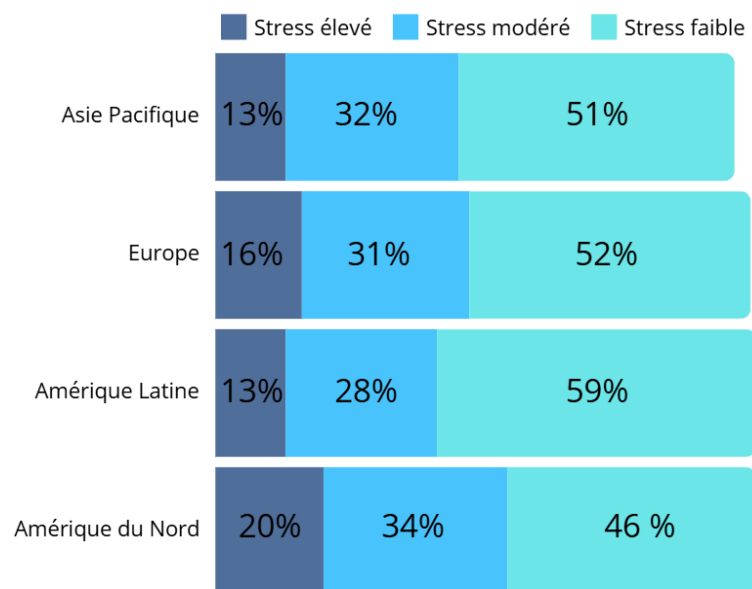
**Nanterre, le 3 octobre 2024.** Alors que le Premier ministre, Michel Barnier, vient d'annoncer son ambition de faire de la santé mentale la « grande cause nationale » de l'année 2025, l'enquête « [People at Work 2024 : l'étude Workforce View](#) » menée par [ADP Research](#) révèle que plus de 6 actifs français sur 10 (61 %) se sentent stressés au moins une fois par semaine. Si ce chiffre est en baisse de 10 points par rapport à l'année dernière (71 %), 19 % déclarent subir un stress quotidien élevé, en légère hausse de 2 points (17 %). L'enquête a été menée auprès de plus de 34 000 actifs dans 18 pays, dont près de 2 000 en France.

### Les femmes et les 45-54 ans touchés par le stress au quotidien

- **Le genre :** les hommes (62 %) sont plus nombreux que les femmes (59 %) à ressentir au moins une fois par semaine\* du stress. Cependant au quotidien, les femmes (23 %) déclarent un niveau de stress plus élevé que les hommes (15 %).
- **L'âge :** plus les travailleurs avancent en âge, plus ils font état de niveaux de stress élevés. Une tendance qui s'inverse à l'approche de l'âge de départ. Ainsi, ce sont ceux âgés de 45 à 54 ans (22 % déclarent être stressés tous les jours) qui déclarent les niveaux de stress les plus élevés, devant les plus de 55 ans (20 %). En comparaison, 18 % des salariés âgés entre 25 et 44 ans et 10 % des 18-24 ans ressentent quotidiennement du stress au travail.
- **Secteur d'activité :** le stress au travail est ressenti au moins une fois par semaine par 81 % des travailleurs exerçant dans les arts et la culture, 73 % dans le retail, l'hôtellerie-restauration et les loisirs, 67 % dans l'informatique et les télécommunications. Au quotidien, ce sont les salariés du secteur de la santé (22 %) qui sont les plus stressés, suivis de ceux évoluant dans le retail, l'hôtellerie-restauration et les loisirs, ainsi que des services professionnels (20 %).
- **Niveau hiérarchique :** les cadres supérieurs sont 70 % à ressentir au moins une fois par semaine du stress, suivis des managers intermédiaires et des managers de proximité (64 %). Cependant au quotidien, ce sont les stagiaires et les intérimaires (23 %) qui font état des niveaux de stress les plus

élevés au travail, devant les cadres supérieurs (21 %) et les collaborateurs qui ne sont pas managers (20 %).

- **Environnement de travail** : si 76 % des télétravailleurs ressentent du stress au moins une fois par semaine, contre 59 % des personnes exerçant sur site, ils sont tout aussi nombreux à être stressés au quotidien (19 %). Ce sont les travailleurs en mode hybride qui sont les moins nombreux à être stressés au quotidien (16 %).
- **Localisation** : aucun pays n'est à l'abri du stress au travail. C'est en Amérique du Nord que les travailleurs sont les plus stressés, un salarié sur cinq (20 %) faisant état d'un stress quotidien au travail. En Europe, la France se situe en 2<sup>ème</sup> position parmi les pays où les salariés sont les plus nombreux à être stressés au quotidien (19 %), derrière l'Allemagne (21 %) et devant le Royaume-Uni (18 %).



Stress par région.

La somme de ces chiffres peut ne pas être égale à 100% en raison des moyennes et des arrondis.

Selon l'étude, les salariés très stressés sont bien plus susceptibles de déclarer qu'ils ne parviennent pas à travailler au mieux de leurs capacités (28 %). Ce sont ceux exerçant dans les arts et la culture (45 %), les télétravailleurs (41 %), ainsi que les jeunes de 18-34 ans (35 %) qui paraissent être les plus concernés. En outre, même parmi les collaborateurs soumis à un stress modéré, près d'un tiers (32 %) affirment avoir besoin de plus de pauses.

## Les salariés français déplorent le manque de soutien en entreprise pour leur santé mentale

Malgré une baisse du stress modéré, presque revenu à son niveau pré-pandémie (55 % en 2019), les employeurs doivent rester vigilants compte tenu de l'importance de la santé mentale pour la productivité et les performances.

En effet, moins de la moitié des actifs (46 %) a le sentiment de pouvoir parler ouvertement de sa santé mentale au travail, et 43 % pensent que leurs managers et collègues ne sont pas en mesure d'aborder cette question sans porter de jugement. De plus, ils sont 31 % à constater que leur employeur ne prend aucune mesure pour favoriser leur bien-être mental. Un constat particulièrement visible chez les salariés travaillant dans une entreprise de plus de 1000 collaborateurs (39 %).

Pourtant, conscients des risques que peuvent provoquer le stress sur leurs salariés, certains employeurs s'efforcent de trouver des solutions pour apporter du soutien en termes de santé mentale à leur personnel et promouvoir une bonne santé mentale au travail.

En France, les principales initiatives mises en place dans ce domaine sont :

1. Un droit à la déconnexion garanti après les heures de travail : 14 %
2. Des pauses de gestion du stress (par exemple : salle zen, activités de bien-être, cours de méditation, pause dédiée le midi, etc.) : 13 %
3. Une communication plus fréquente avec les salariés : 13 %
4. Des jours de congé supplémentaires pour le bien-être : 12 %
5. Des activités de cohésion d'équipe : 11 %

**Carlos Fontelas de Carvalho, Président d'ADP France et Europe centrale**, commente : « Le stress au travail est répandu dans le monde entier, et la France ne fait pas exception. Nos données montrent également que les employeurs peuvent encore progresser sur ce sujet. Quel que soit le niveau de stress des collaborateurs, les entreprises doivent intensifier leurs actions en faveur de leur santé mentale. En effet, seulement 14 % des collaborateurs estiment que leur employeur soutient pleinement leur bien-être mental. De plus, les résultats au niveau monde montrent que les salariés qui se sentent soutenus par leurs supérieurs et leurs collègues sont moins susceptibles d'appartenir à la catégorie « stress élevé ». »

Il poursuit : « Face à ce constat, le rôle de la communication et du dialogue entre manager et collaborateur est primordial. Ce sont en grande partie les managers de proximité qui sont essentiels dans le maintien du lien, qu'ils soient sur site ou à distance. L'organisation dans son ensemble et notamment les services RH doivent être dotés des bons outils qui leur permettent de dégager du temps, par exemple sur certaines tâches administratives chronophages, pour se concentrer sur leurs équipes, et ainsi accompagner les managers et mener des enquêtes ouvertes pour mesurer réellement le ressenti des collaborateurs vis-à-vis du stress et son évolution. »

\* La prévalence du stress sur le lieu de travail a été utilisée pour classer les travailleurs en trois catégories : stress élevé (stress tous les jours au travail), stress modéré (stress plusieurs fois par semaine) et stress faible (une fois par semaine ou moins).

Pour en savoir plus, consultez le rapport « **People at Work 2024 : l'étude Workforce View** » [ici](#)

### **À propos de l'étude**

Le rapport « [People at Work 2024 : l'étude Workforce View](#) » étudie les comportements des salariés face au monde du travail actuel, ainsi que leurs attentes et espoirs vis-à-vis de leur futur environnement de travail. ADP Research a interrogé 34 612 actifs dans 18 pays, dont 1 929 en France.

### **A propos d'ADP**

Concevoir de meilleurs modes de travail grâce à des solutions à la pointe de la technologie, des services haut de gamme et des expériences uniques qui permettent aux collaborateurs d'atteindre pleinement leur potentiel. Ressources Humaines, gestion des talents, des temps et de la paie, basées sur les données et conçues pour vos collaborateurs. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.fr.adp.com](http://www.fr.adp.com)

ADP, son logo et Always Designing for People sont des marques déposées d'ADP, Inc. Toutes les autres marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Copyright © 2024 ADP, Inc. Tous droits réservés.

### **Service de presse ADP**

#### **Rumeur Publique**

Marie Goislard – Tél : 06 21 23 37 75

Gaëtan Heu – Tél : 06 15 92 65 22

[adp@rumeurpublique.fr](mailto:adp@rumeurpublique.fr)