



Indice de santé mentale TELUS.

France | Juin 2025

Table des matières.

1. Ce qu'il faut savoir	3
2. Indice de santé mentale	7
Risque en matière de santé mentale.	8
Sous-scores de l'Indice de santé mentale.....	9
Anxiété	10
Isolement	11
Productivité.....	12
Risque financier	13
Santé mentale par sexe et âge.....	14
Santé mentale selon le statut professionnel.....	14
Économies d'urgence.....	14
3. L'indice de santé mentale par secteur	16

4. Mise en lumière	17
Bien-être financier.	17
Facteurs de stress personnels.....	22
Stigmatisation liée à la santé mentale.....	24
Soutien des managers en matière de bien-être.....	26
Communication sur les programmes de santé et de bien-être.....	29
Qualité du sommeil.....	34
5. Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS	38
Le rapport sur l'Indice de santé mentale se compose de deux parties :	38
Méthode adoptée.....	38
Calculs.....	38
Données et analyses supplémentaires	38

Ce qu'il faut savoir.

Près de la moitié des salariés ressentent de l'anxiété, plus de deux salariés sur cinq affirment que leur santé mentale affecte négativement leur productivité au travail et qu'ils ne disposent pas d'économies d'urgence pour couvrir leurs besoins essentiels, et plus d'un tiers d'entre eux se sentent isolés.

- Avec un score de 58,8, la santé mentale des salariés a diminué de cinq points depuis mars 2025
- 41 % des salariés présentent un risque élevé en matière de santé mentale, 43 %, un risque modéré et 16 %, un risque faible
- Tous les sous-scores de santé mentale sont en baisse par rapport à mars 2025
- L'anxiété et la productivité au travail constituent les sous-scores de santé mentale les plus faibles depuis plus de trois ans
- 48 % des salariés ressentent de l'anxiété
- 44 % des salariés affirment que leur santé mentale affecte leur productivité au travail
- 41 % des salariés ne disposent pas d'économies d'urgence pour couvrir leurs besoins essentiels
- 37 % des salariés se sentent isolés
- 32 % des salariés se sentent déprimés
- 17 % des salariés ne se sentent pas optimistes quant à leur avenir
- Les cadres présentent en moyenne un meilleur score de santé mentale que les non-cadres
- Les ouvriers présentent un score de santé mentale inférieur à celui des salariés de l'industrie des services et des employés de bureau

Plus de la moitié des salariés craignent que la divulgation de problèmes de santé mentale au travail limite leurs perspectives de carrière. Les salariés plus jeunes sont plus susceptibles d'avoir une perception négative d'eux-mêmes en cas de problème de santé mentale.

- 56 % des salariés seraient préoccupés par leurs perspectives de carrière si leur employeur était au courant de leur problème de santé mentale
- 48 % des salariés auraient une perception négative d'eux-mêmes en cas de problème de santé mentale
- Les salariés de moins de 40 ans sont 40 % plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d'avoir une perception négative d'eux-mêmes en cas de problème de santé mentale



Moins de la moitié des managers

se sentent préparés à aborder les problèmes de santé mentale des salariés, et plus d'un quart d'entre eux affirment que leur entreprise n'offre pas de formation à la santé mentale pour les managers.

- 37 % des managers se disent incertains, et 16 % ne sauraient pas quoi faire si un employé avait un problème de santé mentale
- 27 % des managers déclarent que leur entreprise n'offre pas de formation sur leur rôle dans la promotion d'un milieu de travail psychologiquement sain, et 15 % en sont incertains
- 25 % des managers déclarent que leur entreprise n'offre pas de formation aux techniques efficaces de coaching ou de management, et 15% en sont incertains

Deux tiers des salariés déclarent que la communication sur les programmes de santé et de bien-être est floue ou incohérente ; près d'un salarié sur cinq indique ne recevoir que rarement ou jamais d'informations sur ces programmes.

- 31 % des salariés déclarent que les informations qu'ils reçoivent sur les programmes de santé et de bien-être sont parfois floues ou incomplètes
- 31 % des salariés déclarent que les informations qu'ils reçoivent sont peu fréquentes ou confuses, et 5 % estiment que ces informations sont incohérentes
- Les salariés qui estiment que la communication de leur entreprise est floue sont près de trois fois plus susceptibles de ne pas connaître les programmes de santé et de bien-être
- 19 % des salariés déclarent recevoir rarement ou jamais des informations sur les programmes de santé et de bien-être
- Les salariés non syndiqués sont près de deux fois plus susceptibles que les salariés syndiqués de déclarer qu'ils reçoivent rarement ou jamais des informations sur les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise
- 49 % des salariés préféreraient recevoir des informations sur les programmes de santé et de bien-être par courriel
- 28 % des salariés préféreraient recevoir des informations sur les programmes de santé et de bien-être lors des réunions d'équipe
- 49 % des salariés déclarent que leur supérieur ne les a pas informés de l'existence des programmes de santé et de bien-être



Le stress au travail, les problèmes de santé mentale et les responsabilités personnelles ou familiales sont les principaux facteurs d'un sommeil de mauvaise qualité. Près de deux salariés sur cinq déclarent qu'un sommeil de mauvaise qualité nuit directement à leur concentration ou leur attention au travail.

- 27 % des salariés sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil
- 41 % des salariés affirment que le stress au travail est l'un des principaux facteurs contribuant à la mauvaise qualité de leur sommeil
- 29 % des salariés déclarent que les problèmes de santé mentale (ex. : anxiété, dépression) sont un facteur majeur de mauvaise qualité du sommeil ; le score de santé mentale de ce groupe est plus de 24 points inférieur à la moyenne nationale
- Les salariés de plus de 50 ans sont 60 % plus susceptibles de déclarer que des problèmes de santé mentale contribuent à la mauvaise qualité de leur sommeil
- 24 % des salariés déclarent que leurs responsabilités personnelles ou familiales sont un facteur majeur de mauvaise qualité du sommeil
- 19 % des salariés déclarent que les problèmes de santé physique ou la douleur sont un facteur majeur de mauvaise qualité du sommeil
- 38 % des salariés affirment que la mauvaise qualité de leur sommeil a entraîné une réduction de leur concentration ou de leur attention au travail
- 32 % des salariés déclarent que la mauvaise qualité de leur sommeil a entraîné une irritabilité accrue ou des changements d'humeur
- 30 % des salariés déclarent que la mauvaise qualité de leur sommeil a entraîné des difficultés à gérer le stress
- 26 % des salariés déclarent que la mauvaise qualité de leur sommeil a entraîné une baisse de productivité



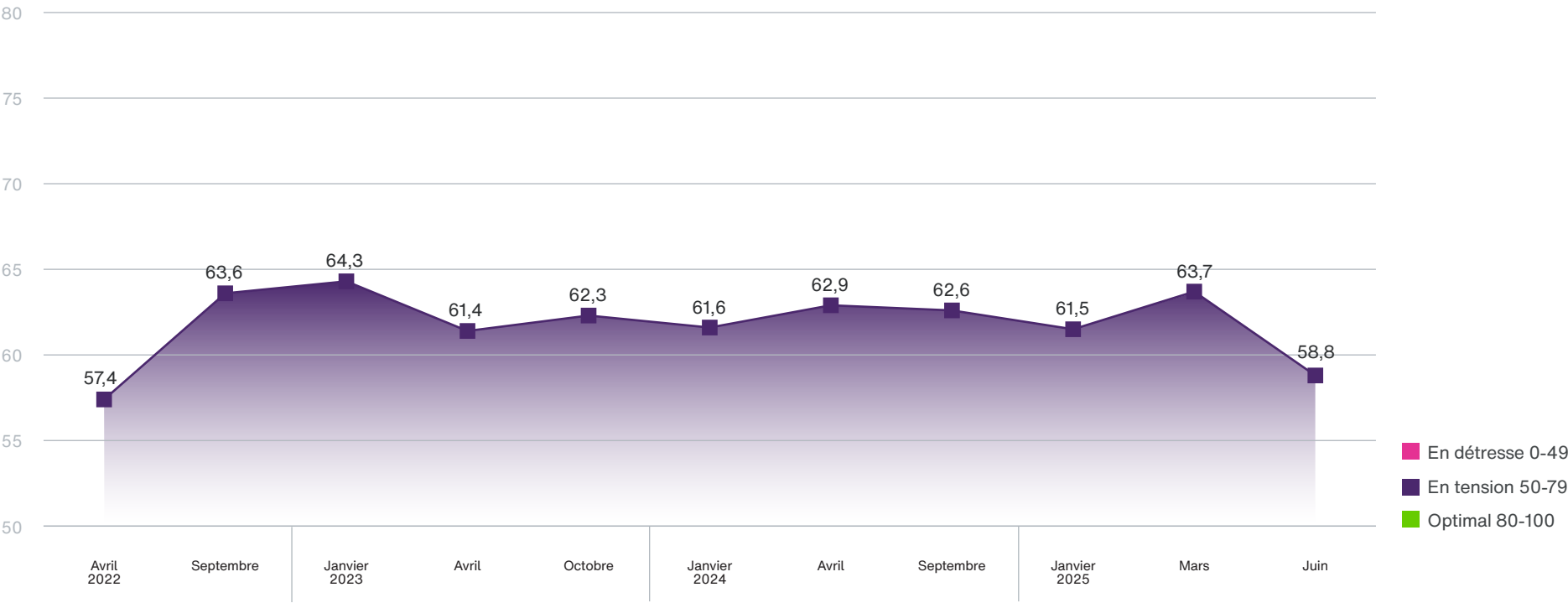
Les finances et la sécurité de l'emploi sont les principales sources de stress personnel. Les trois quarts des salariés manquent de confiance en leur avenir financier, les femmes et les salariés plus âgés étant plus susceptibles de se sentir financièrement vulnérables.

- 58 % des salariés ont réduit leurs dépenses au cours des deux derniers mois en raison de préoccupations financières ou d'incertitudes économiques ; 43 % ont légèrement réduit leurs dépenses et 15 % les ont réduites de manière significative
- 17 % des salariés ont réduit leurs dépenses de santé et de bien-être, les femmes étant plus susceptibles d'avoir effectué cet ajustement ; le score de santé mentale de ce groupe est de huit points inférieur à la moyenne nationale
- 50 % des salariés ont certaines inquiétudes concernant leur avenir financier, 21 % s'inquiètent de l'instabilité financière et 4 % se sentent financièrement vulnérables
- 49 % des salariés peuvent subvenir à la plupart de leurs besoins quotidiens, mais avec certaines difficultés, 18 % ont souvent du mal à couvrir leurs besoins essentiels et 5 % ne peuvent pas les satisfaire régulièrement
- 16 % des salariés indiquent que leurs finances personnelles constituent leur principale source de stress
- 16 % des salariés indiquent que la sécurité de l'emploi constitue leur principale source de stress

Indice de santé mentale.

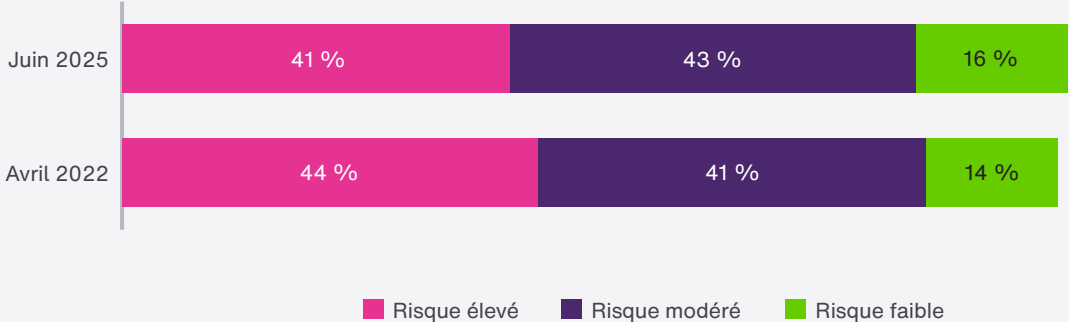
En juin 2025, l'indice de santé mentale globale est de 58,8. Entre avril 2023 et janvier 2025, la santé mentale des salariés en France est restée relativement stable. Une légère amélioration est apparue en mars 2025, mais en juin, le score de santé mentale a chuté brusquement de cinq points, atteignant presque son niveau le plus bas depuis le lancement de l'Indice de santé mentale en avril 2022.

Mois en cours – Juin 2025	Mars 2025
58,8	63,1



Risque en matière de santé mentale.

En juin 2025, 41 % des salariés présentaient un risque élevé en matière de santé mentale, 43 %, un risque modéré et 16 %, un risque faible. Plus de trois ans après le lancement de l'Indice de santé mentale en avril 2022, la proportion de salariés dans le groupe à haut risque a diminué de 3 %.



Environ 30 % des salariés du groupe à haut risque déclarent avoir reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression, 7 % des salariés du groupe à risque modéré indiquent un diagnostic d'anxiété ou de dépression, et 1 % des salariés du groupe à faible risque indiquent un diagnostic d'anxiété ou de dépression.

Sous-scores de l'Indice de santé mentale.

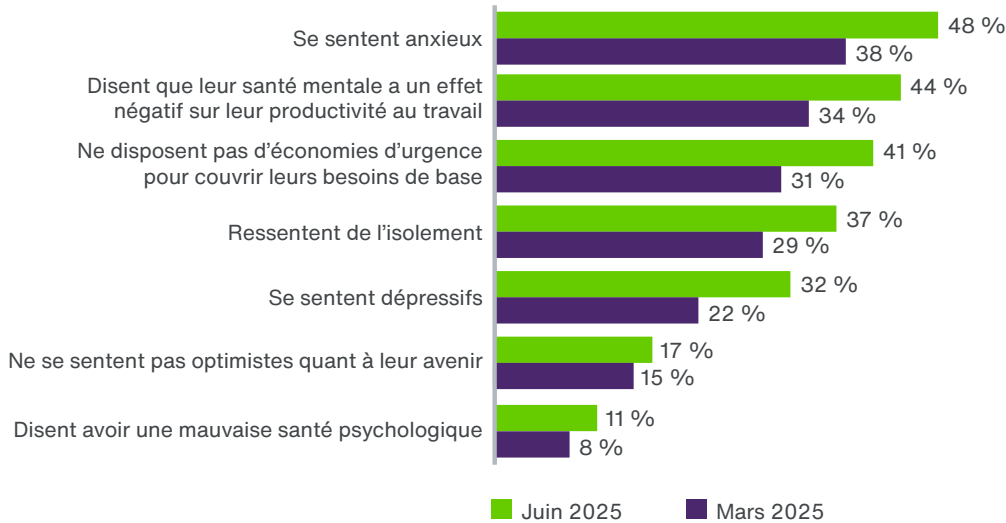
Depuis plus de trois ans, l'anxiété (45,8) est le sous-score le plus faible de l'Indice de santé mentale. La productivité au travail (51,0), l'isolement (54,4), la dépression (57,5), le risque financier (58,6) et l'optimisme (63,5) suivent. La santé psychologique générale (72,9) reste la mesure de santé mentale la plus favorable en juin 2025.

- L'anxiété et la productivité au travail constituent les sous-scores de santé mentale les plus faibles depuis plus de trois ans
- Tous les sous-scores de santé mentale sont en baisse par rapport à mars 2025, la productivité au travail ayant le plus fortement diminué, avec une baisse de 8,5 points par rapport à la période précédente

Près de la moitié (48 %) des salariées se sentent anxieuses, 44 % déclarent que leur santé mentale nuit à leur productivité au travail, 41 % n'ont pas d'épargne d'urgence pour couvrir leurs besoins essentiels, 37 % se sentent isolés, 32 % se sentent déprimés, 17 % ne se sentent pas optimistes quant à leur avenir et 11 % évoquent une mauvaise santé psychologique.

Sous-scores de l'Indice de santé mentale	Juin 2025	Mars 2025
Anxiété	45,8	51,6
Productivité au travail	51,0	59,5
Isolement	54,4	61,0
Dépression	57,5	65,1
Risque financier	58,6	65,6
Optimisme	63,5	64,7
Santé psychologique	72,9	74,6

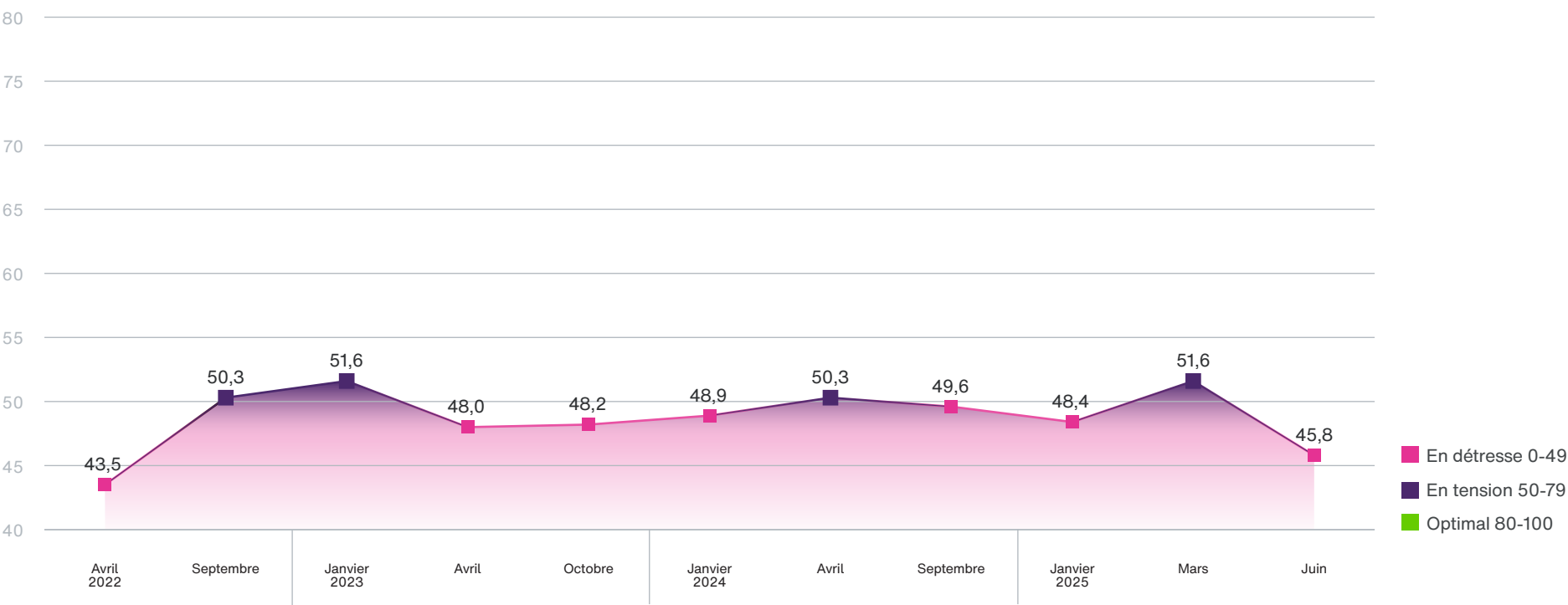
Pourcentage à risque par sous-score de l'Indice de santé mentale



Anxiété

En juin 2025, 48 % des salariés ont déclaré se sentir souvent préoccupés et nerveux.

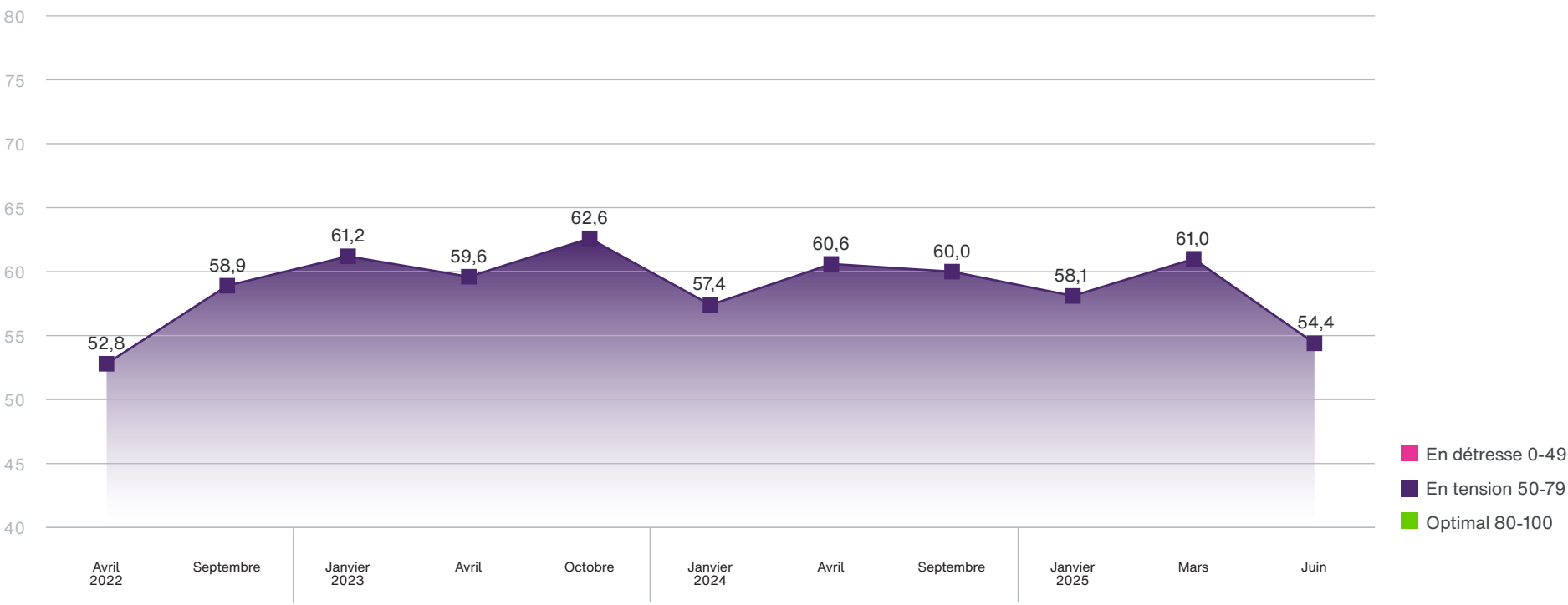
Le sous-score de l'anxiété s'est amélioré d'avril 2022 à janvier 2023 et, après une baisse notable en avril 2023, s'est stabilisé jusqu'en janvier 2025. Une amélioration de trois points a été observée en mars 2025, mais le sous-score de l'anxiété a chuté de près de six points en juin 2025 et demeure, depuis plus de trois ans, le plus bas des scores de santé mentale.



Isolement

En juin 2025, 37 % des salariés ont déclaré se sentir souvent seuls.

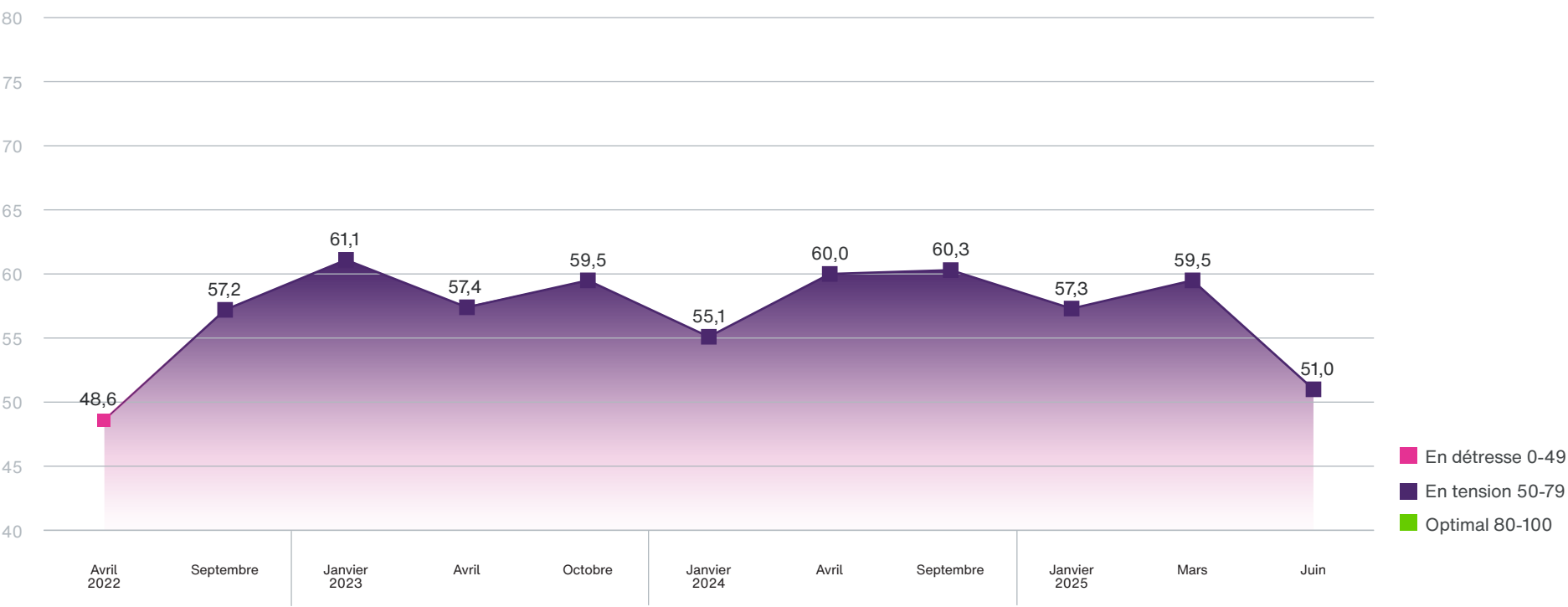
Le sous-score d'isolement s'est amélioré entre avril 2022 et octobre 2023. À la suite d'une forte baisse en janvier 2024, le score d'isolement s'est stabilisé jusqu'en mars 2025. Cependant, en juin 2025, le sous-score de l'isolement a chuté de près de sept points, atteignant un niveau proche de son point le plus bas depuis le lancement de l'Indice de santé mentale.



Productivité

En juin 2025, 44 % des salariés ont déclaré que leur santé mentale avait un effet négatif sur leur productivité et leurs objectifs professionnels.

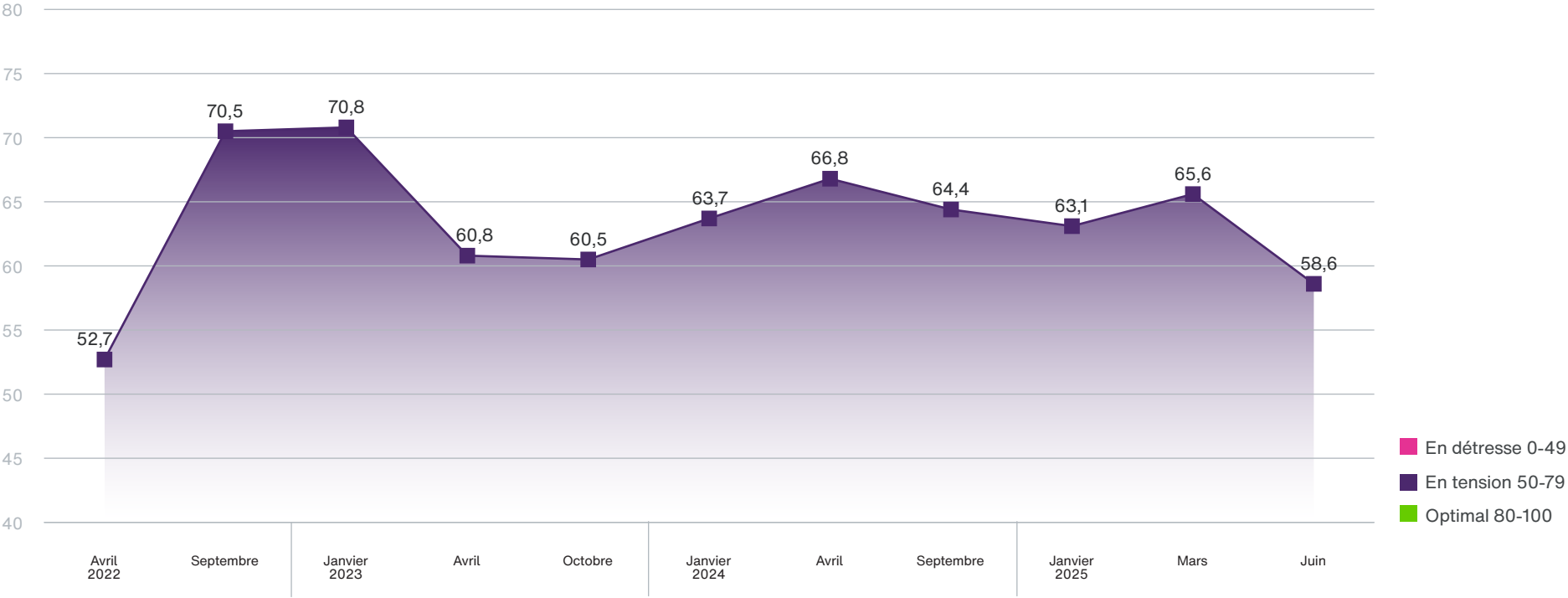
L'effet de la santé mentale sur la productivité au travail s'est amélioré d'avril 2022 à janvier 2023 et est demeuré relativement stable jusqu'en mars 2025. Cependant, en juin 2025, le sous-score de productivité au travail a chuté de plus de huit points, atteignant ainsi son deuxième niveau le plus bas depuis le lancement de l'Indice de santé mentale.



Risque financier

En juin 2025, 41 % des salariés n’avaient pas d’épargne d’urgence pour couvrir leurs besoins essentiels.

Le sous-score de risque financier est resté relativement stable d’avril 2023 à janvier 2025. À la suite d’une amélioration notable en mars 2025, le score de risque financier a diminué de sept points et se situe au deuxième niveau le plus bas depuis le lancement de l’Indice de santé mentale en avril 2022.



Santé mentale par sexe et âge.

- Depuis le lancement de l'Indice de santé mentale, les femmes ont des scores de santé mentale nettement inférieurs à ceux des hommes. En juin 2025, le score de santé mentale des femmes était de 56,2 contre 61,2 pour les hommes
- En général, les scores de santé mentale s'améliorent avec l'âge
- Les salariés ayant au moins un enfant mineur avaient un score de santé mentale inférieur (57,2) à celui des salariés sans enfants (60,6)

Santé mentale selon le statut professionnel.

- Dans l'ensemble, 2 % des répondants sont sans emploi¹ et 6 % signalent une réduction des heures de travail ou du salaire
- Les salariés signalant une réduction de salaire par rapport au mois précédent ont le score de santé mentale le plus bas (40,3), suivis des salariés signalant moins d'heures que le mois dernier (53,0), des répondants actuellement sans emploi (53,1) et des salariés n'ayant subi aucun changement de salaire ou d'heures (59,5)
- Les ouvriers présentent un score de santé mentale inférieur (56,3) à celui des salariés de l'industrie des services (59,2) et des employés de bureau (59,3)
- Les cadres ont un score de santé mentale plus élevé (60,0) que les non-cadres (57,6)
- Les répondants travaillant pour des entreprises comptant entre 5 001 et 10 000 employés ont le score de santé mentale le plus élevé (62,6)
- Les répondants travaillant pour des entreprises de 51 à 100 employés ont le score de santé mentale le plus bas (54,2)



Économies d'urgence.

- Les salariés sans économies d'urgence continuent d'afficher un score de santé mentale inférieur (39,2) à celui du groupe dans son ensemble (58,8). Les salariés ayant des économies d'urgence ont un score de santé mentale de 68,0

¹ Les répondants qui avaient un emploi au cours des six derniers mois sont inclus dans l'enquête.

Statut professionnel	Juin 2025	Mars 2025
Employé (aucun changement d'heures/salaire)	59,5	64,0
Employé (moins d'heures par rapport au mois dernier)	53,0	56,5
Employé (salaire réduit par rapport au mois dernier)	40,3	60,2
Actuellement sans emploi	53,1	58,8

Groupe d'âge	Juin 2025	Mars 2025
Âge 20-29	53,1	59,5
Âge 30-39	54,7	58,4
Âge 40-49	58,8	62,4
Âge 50-59	60,5	64,4
Âge 60-69	70,8	71,6

Nombre d'enfants	Juin 2025	Mars 2025
Pas d'enfants dans le foyer	60,6	65,6
1 enfant	58,1	62,0
2 enfants	54,4	59,8
3 enfants ou plus	60,4	64,6

Sexe	Juin 2025	Mars 2025
Hommes	61,2	65,6
Femmes	56,2	61,1

Revenu du ménage / année	Juin 2025	Mars 2025
Moins de 10 000 €	47,7	59,4
10 000 € à moins de 20 000 €	49,4	52,6
20 000 € à moins de 30 000 €	53,7	59,1
30 000 € à moins de 50 000 €	60,3	64,2
50 000 € à moins de 70 000 €	63,0	65,2
70 000 € à moins de 100 000 €	65,2	71,7
100 000 € et plus	68,7	67,6

Taille de l'entreprise	Juin 2025	Mars 2025
Travailleur indépendant/ entrepreneur individuel	59,2	65,1
2-50 employés	56,4	63,3
51-100 employés	54,2	61,9
101-500 employés	60,6	62,5
501-1 000 employés	60,1	61,9
1 001-5 000 employés	57,0	65,3
5 001-10 000 employés	62,6	61,7
Plus de 10 000 employés	62,1	65,7

Cadres et non-cadre	Juin 2025	Mars 2025
Cadres	60,0	64,7
Non-cadres	57,6	62,8

Environnement de travail	Juin 2025	Mars 2025
Travail manuel	56,3	62,2
Bureau	59,3	63,5
Services	59,2	64,7

Les chiffres surlignés en **magenta** sont les plus bas/pires scores du groupe.
 Les chiffres surlignés en **vert** sont les plus élevés/meilleurs scores du groupe.

L'indice de santé mentale par secteur.

Les salariés des secteurs de l’hébergement et de la restauration ont le score de santé mentale le plus bas (51,4), suivis par les salariés du commerce de gros et de détail (53,2), et les activités des ménages en tant qu’employeurs (54,1).

Les salariés de la construction (64,3), de la fabrication (63,5) et de l’éducation (62,9) ont les meilleurs scores de santé mentale en juin.



Secteur d'activité	Juin 2025	Mars 2025	Variation
Transports et entreposage	61,3	58,0	3,3
Construction	64,3	61,8	2,5
Arts, divertissements et loisirs	62,1	60,0	2,1
Autres activités de services	59,2	58,5	0,7
Administration publique et défense	60,3	60,4	-0,1
Activités financières et d'assurance	62,6	65,0	-2,4
Éducation	62,9	65,6	-2,7
Activités professionnelles, scientifiques et techniques	62,6	67,3	-4,7
Activités administratives et services de soutien	58,1	62,9	-4,8
Fabrication	63,5	68,9	-5,4
Santé humaine et travail social	57,4	64,6	-7,2
Technologies	61,0	69,3	-8,3
Hébergement et restauration	51,4	62,9	-11,5
Commerce de gros et de détail	53,2	65,1	-11,9
Activités immobilières	55,3	68,0	-12,7
Activités des ménages en tant qu'employeurs	54,1	67,0	-12,9

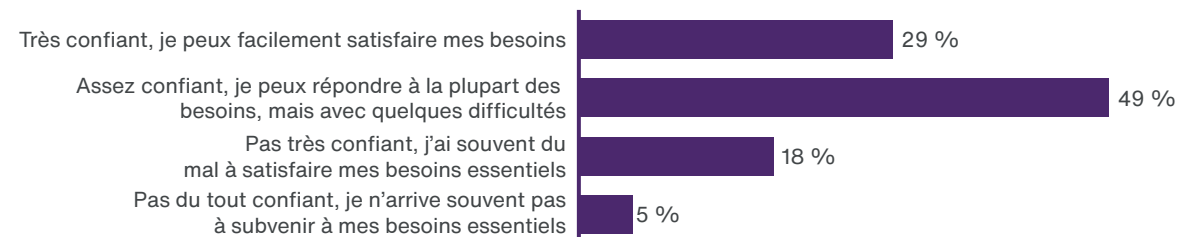
Mise en lumière.

Bien-être financier.

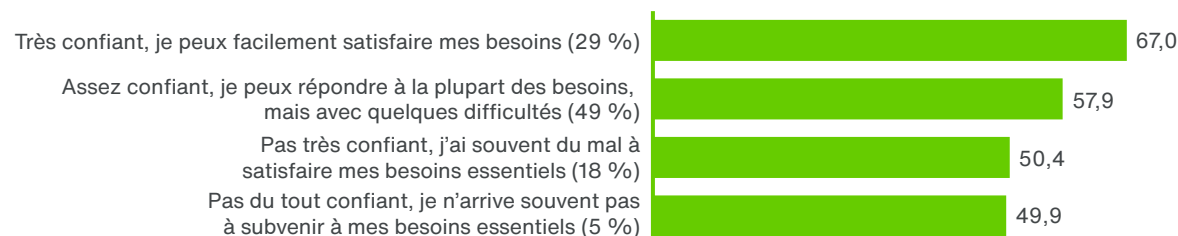
Sept salariés sur dix s'inquiètent de ne pas pouvoir subvenir à leurs besoins quotidiens.

- Le score de santé mentale le plus élevé (67,0) se trouve parmi les 29 % des salariés qui peuvent couvrir confortablement leurs besoins, soit plus de huit points au-dessus de la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés dont le ménage a un revenu annuel supérieur à 50 000 € se sentent 70 % plus sûrs de pouvoir couvrir confortablement leurs besoins que les salariés dont le ménage a un revenu annuel inférieur à 50 000 €
- Les cadres ont 60 % plus de chances que les non-cadres de se sentir confiants dans leur capacité à couvrir confortablement leurs besoins
- Les hommes ont 50 % plus de chances que les femmes de se sentir confiants dans leur capacité à couvrir confortablement leurs besoins
- Le score de santé mentale le plus bas (49,9) se trouve parmi les 5 % de salariés qui ne peuvent pas satisfaire régulièrement leurs besoins essentiels, soit 17 points de moins que les salariés qui peuvent couvrir confortablement leurs besoins (67,0) et près de neuf points de moins que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés de moins de 40 ans sont deux fois plus susceptibles que les salariés de plus de 50 ans de signaler qu'ils ne peuvent pas régulièrement satisfaire leurs besoins essentiels.
- Les parents sont 80 % plus susceptibles que les non-parents de signaler qu'ils ne peuvent pas satisfaire leurs besoins essentiels

Vous estimez-vous confiant dans votre capacité à pouvoir subvenir à vos besoins quotidiens ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Vous estimez-vous confiant dans votre capacité à pouvoir subvenir à vos besoins quotidiens ? »

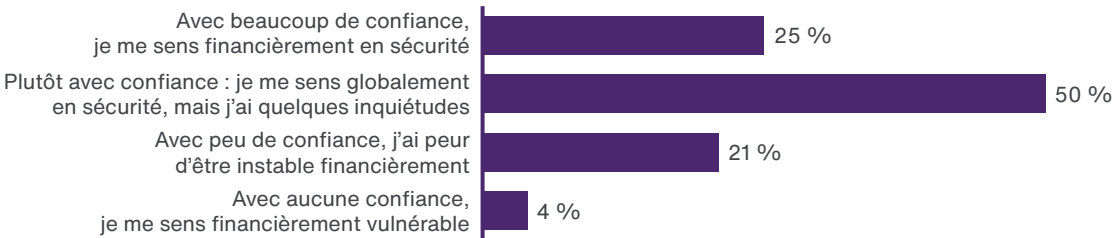


Les trois quarts des salariés manquent de confiance en leur avenir financier, les femmes et les salariés plus âgés étant plus susceptibles de se sentir financièrement vulnérables.

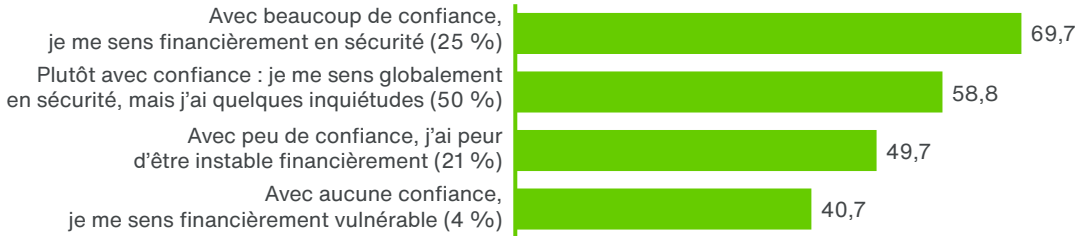
- Le score de santé mentale le plus élevé (69,7) se trouve parmi les 25 % de salariés qui ont une très grande confiance en leur avenir financier, soit 11 points de plus que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés dont le ménage a un revenu annuel supérieur à 50 000 € sont 70 % plus susceptibles de se sentir financièrement en sécurité que les salariés dont le ménage a un revenu annuel inférieur à 50 000 €
- Le score de santé mentale le plus bas (40,7) se trouve parmi les 4 % de salariés qui se sentent financièrement vulnérables et pas du tout confiants dans leur avenir financier, soit 29 points de moins que les salariés qui se sentent financièrement en sécurité (69,7), et 18 points de moins que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés dont le ménage a un revenu annuel inférieur à 100 000 € ont quatre fois et demie plus de chances que ceux dont le ménage a un revenu annuel dépassant 100 000 € de se sentir financièrement vulnérables
- Les femmes sont deux fois et demie plus susceptibles que les hommes de se sentir financièrement vulnérables
- Les salariés de plus de 50 ans sont deux fois plus susceptibles que les salariés de moins de 40 ans de se sentir financièrement vulnérables
- Les non-parents sont 90 % plus susceptibles que les parents de se sentir financièrement vulnérables



Envisagez-vous votre avenir financier des six prochains mois avec confiance ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Envisagez-vous votre avenir financier des six prochains mois avec confiance ? »

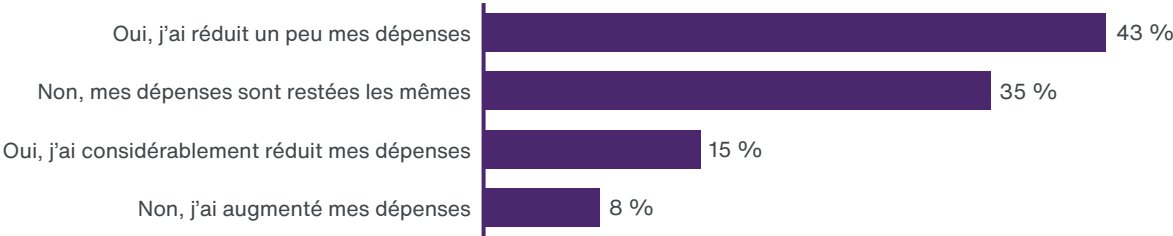


Près de trois salariés sur cinq ont réduit leurs dépenses au cours des deux derniers mois en raison de préoccupations financières ou d'incertitudes économiques.

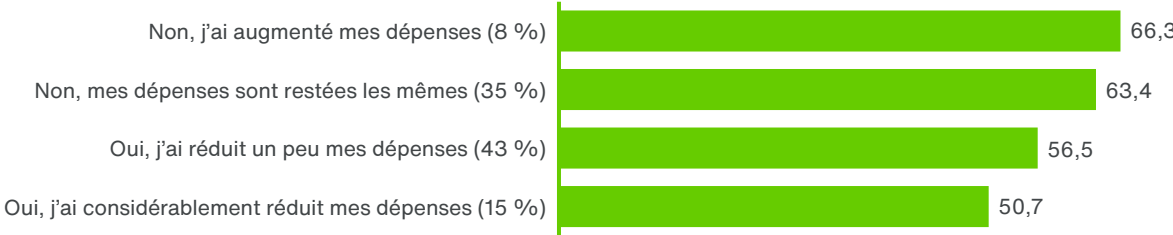
- Le score de santé mentale le plus élevé (66,3) se trouve parmi les 8 % de salariés déclarant que leurs dépenses ont augmenté au cours des deux derniers mois, soit plus de sept points que la moyenne nationale (58,8)
- Le score de santé mentale le plus bas (50,7) se trouve parmi les 15 % de salariés qui ont considérablement réduit leurs dépenses au cours des deux derniers mois, soit près de 13 points de moins que les salariés qui n'ont apporté aucun changement à leurs habitudes (63,4), et moins de huit points que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés dont le ménage a un revenu annuel inférieur à 50 000 € et les salariés sans économies d'urgence sont presque deux fois plus susceptibles d'avoir considérablement réduit leurs dépenses



Avez-vous changé vos habitudes de consommation au cours des deux derniers mois en raison de préoccupations financières ou d'incertitudes économiques ?



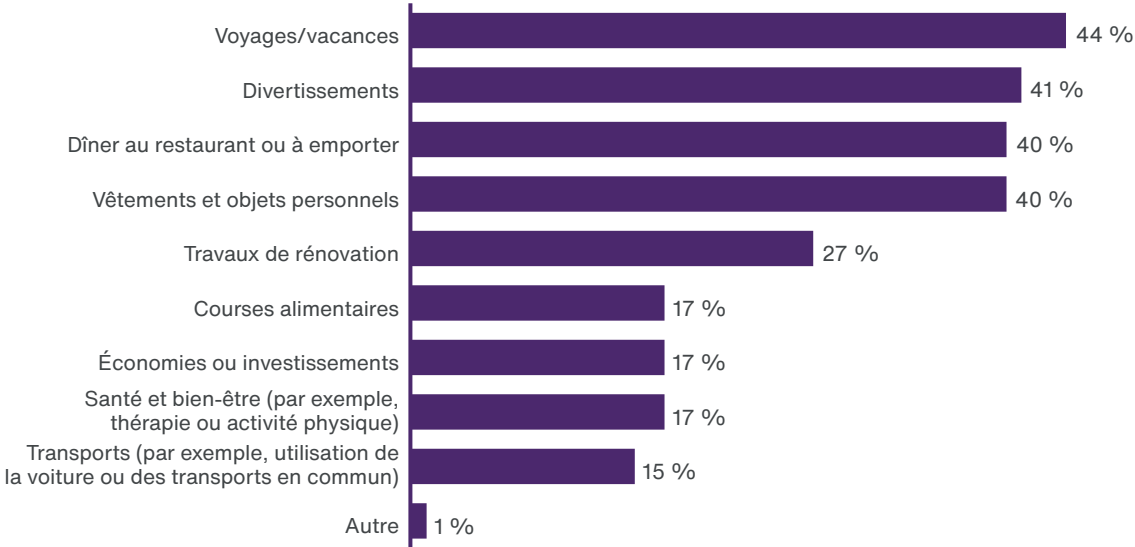
Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Avez-vous changé vos habitudes de consommation au cours des deux derniers mois en raison de préoccupations financières ou d'incertitudes économiques ? »



Près d'un salarié sur cinq a réduit ses dépenses en santé et bien-être, les femmes étant plus susceptibles de faire ce changement.

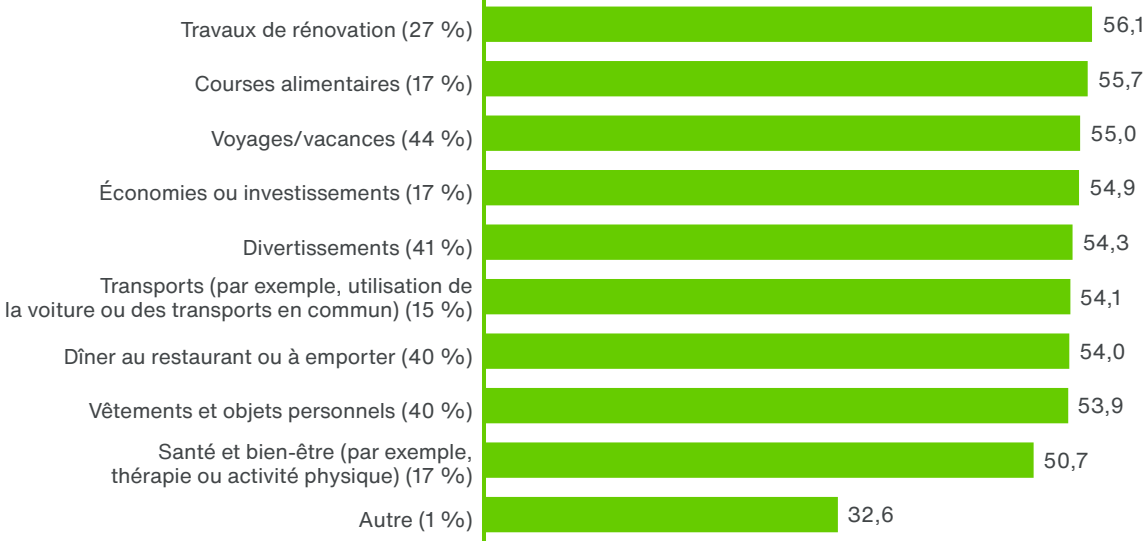
- Près de la moitié (44 %) des salariés ont réduit leurs dépenses liées aux déplacements et vacances, 41 % ont réduit leurs dépenses en matière de divertissements, 40 % ont diminué leurs dépenses pour les repas au restaurant ou à emporter, 40 % ont réduit leurs achats de vêtements et d'articles personnels, 27 % ont réduit leurs dépenses en matière de travaux de rénovation, 17 % ont réduit leurs achats alimentaires, et 17 % ont diminué leurs économies ou investissements
- Les femmes ont plus de chances que les hommes de réduire leurs dépenses en matière de santé et de bien-être

Dans quels domaines avez-vous réduit vos dépenses?



- Près d'une personne sur cinq (17 %) a réduit ses dépenses de santé et bien-être ; ce groupe a le score de santé mentale le plus bas (50,7), soit huit points de moins que la moyenne nationale (58,8)

Score de l'Indice de santé mentale selon la question
« Dans quels domaines avez-vous réduit vos dépenses ? »



Facteurs de stress personnels.

Les finances et la sécurité de l'emploi sont les principales sources de stress personnel.

- Les salariés de plus de 50 ans sont presque trois fois plus susceptibles que les salariés de moins de 40 ans de déclarer ne pas ressentir de stress personnel
- Les non-parents sont 70 % plus susceptibles que les parents de déclarer ne pas ressentir de stress personnel
- Les salariés de moins de 40 ans sont 20 % plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans de dire que la santé mentale/le bien-être est leur principale source de stress personnel
- Les cadres sont près de 70 % plus susceptibles que les non-cadres de mentionner la sécurité de l'emploi comme leur principal facteur de stress
- Les salariés dont le revenu annuel du ménage est inférieur à 50 000 € sont 50 % plus susceptibles que ceux dont le revenu annuel du ménage est supérieur à 50 000 € de signaler que leurs finances personnelles sont leur principal facteur de stress



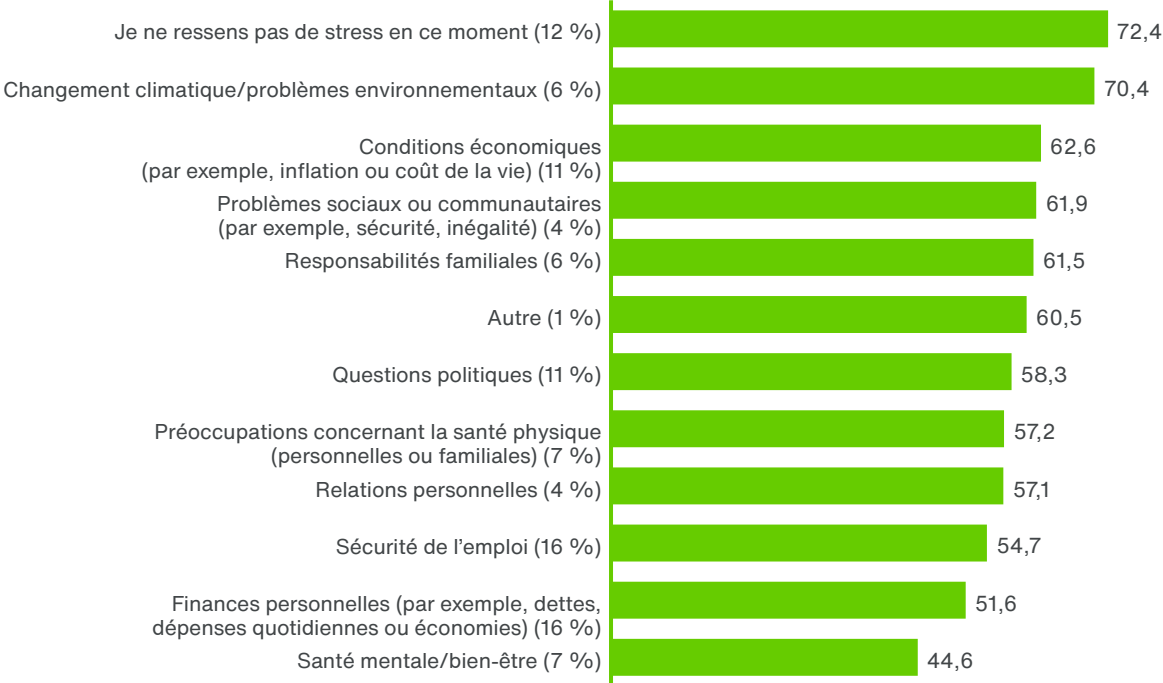
Quelle est votre principale source de stress personnel en ce moment ?



- Le score de santé mentale le plus élevé (72,4) se trouve parmi les 12 % de salariés ne subissant pas de stress personnel, près de 14 points de plus que la moyenne nationale (58,8)
- Le score de santé mentale le plus bas (44,6) se trouve parmi les 7 % de salariés qui mentionnent la santé mentale/le bien-être comme leur principale source de stress personnel, près de 28 points de moins que les salariés ne subissant pas de stress personnel (72,4) et plus de 14 points de moins que la moyenne nationale (58,8)



Score de l'Indice de santé mentale selon la question
« Quelle est votre principale source de stress personnel en ce moment ? »

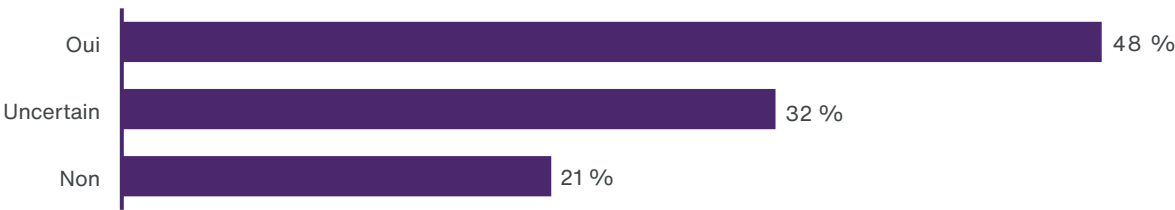


Stigmatisation liée à la santé mentale.

Les jeunes salariés sont plus susceptibles d’avoir une perception négative d’eux-mêmes en cas de problème de santé mentale, et ce de manière disproportionnée, que les salariés plus âgés.

- Plus d’un salarié sur cinq (21 %) n’aurait pas une perception négative de lui-même en cas de problème de santé mentale ; ce groupe a le meilleur score de santé mentale (68,0), plus de neuf points que la moyenne nationale (58,8)
- Près de la moitié (48 %) des salariés auraient une perception négative d’eux-mêmes en cas de problème de santé mentale ; ce groupe a le score de santé mentale le plus bas (54,2), près de six points de moins que les salariés qui n’auraient pas de perception négative d’eux-mêmes (68,0) et quatre points de moins que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés de moins de 40 ans sont 40 % plus susceptibles que ceux de plus de 50 ans d’avoir une perception négative d’eux-mêmes en cas de problème de santé mentale

J'aurais un sentiment négatif vis-à-vis de moi-même si j'avais des problèmes de santé mentale.



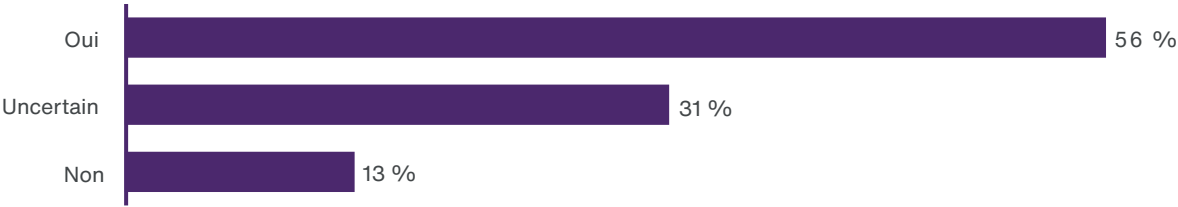
Score de l'Indice de santé mentale selon la question "J'aurais un sentiment négatif vis-à-vis de moi-même si j'avais des problèmes de santé mentale"



Plus de la moitié des salariés s'inquiéteraient de voir leurs perspectives de carrière limitées s'ils avaient un problème de santé mentale connu de leur employeur.

- Plus de la moitié (54 %) des salariés s'inquiéteraient de voir leurs perspectives de carrière limitées s'ils avaient un problème de santé mentale connu de leur employeur ; ce groupe a le score de santé mentale le plus bas (56,5), soit près de sept points de moins que les salariés qui ne s'inquiètent pas à ce sujet (63,0) et plus de deux points de moins que la moyenne nationale (58,8)
- Plus d'un salarié sur dix (13 %) ne s'inquiéterait pas de voir ses perspectives de carrière limitées s'il avait un problème de santé mentale connu de son employeur ; ce groupe a le score de santé mentale le plus élevé (63,0), plus de quatre points au-dessus de la moyenne nationale (58,8)

Je serais inquiet que mes perspectives de carrière soient limitées si j'avais un problème de santé mentale et que mon employeur en était informé.



Score de l'Indice de santé mentale selon la question "Je serais inquiet que mes perspectives de carrière soient limitées si j'avais un problème de santé mentale et que mon employeur en était informé."



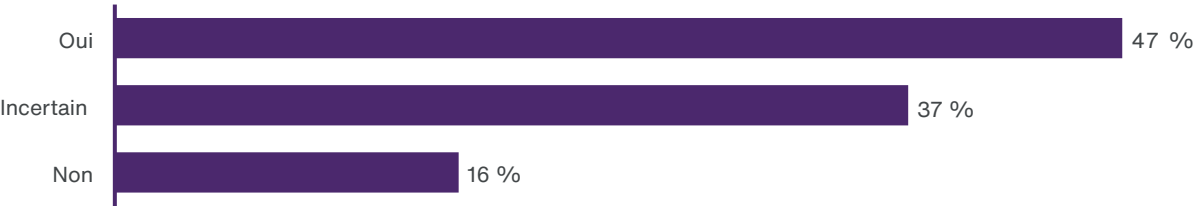
Soutien des managers en matière de bien-être.

Moins de la moitié des managers sauraient quoi faire s'ils soupçonnaient un employé d'avoir des problèmes de santé mentale.

- Près de deux managers sur cinq (37 %) sont incertains, et 15 % supplémentaires ne sauraient pas quoi faire s'ils soupçonnaient un employé d'avoir des problèmes de santé mentale ; le score de santé mentale des managers qui sont incertains (58,9) correspondent à la moyenne nationale (58,8). Le score de santé mentale des managers qui ne sauraient pas quoi faire (64,1) est supérieur de plus de quatre points à celui des managers qui sauraient quoi faire (59,6) et supérieur de plus de cinq points à la moyenne nationale (58,8)



Si vous soupçonniez un salarié d'avoir des problèmes de santé mentale, sauriez-vous quoi faire ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Si vous soupçonniez un salarié d'avoir des problèmes de santé mentale, sauriez-vous quoi faire ? »

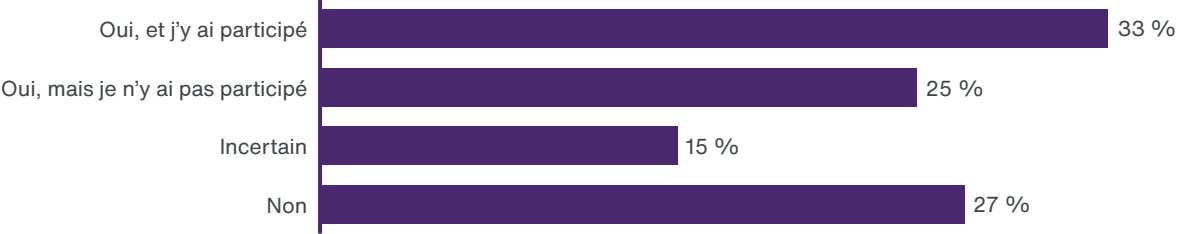


Plus d'un quart des managers affirment que leur entreprise ne propose pas de formation sur le rôle qu'ils peuvent jouer pour promouvoir un environnement de travail psychologiquement sain.

- Un tiers (33 %) des managers ont participé à une formation sur le rôle qu'ils peuvent jouer pour promouvoir un environnement de travail psychologiquement sain ; 25 % supplémentaires affirment que leur entreprise propose une formation, mais qu'ils n'y ont pas participé
- Le score de santé mentale le plus bas (56,4) se trouve parmi les 25 % de managers qui n'ont pas participé à une formation sur le rôle qu'ils peuvent jouer pour promouvoir un environnement de travail psychologiquement sain, soit plus de deux points en dessous de la moyenne nationale (58,8)



Votre entreprise propose-t-elle une formation sur le rôle que les managers peuvent jouer pour promouvoir un environnement de travail psychologiquement sain ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Votre entreprise propose-t-elle une formation sur le rôle que les managers peuvent jouer pour promouvoir un environnement de travail psychologiquement sain ? »

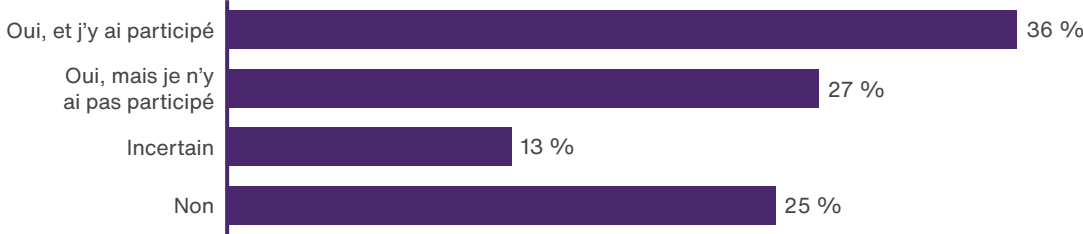


Près de deux managers sur cinq sont incertains ou affirment que leur entreprise ne propose pas de formation pour les managers sur les techniques de coaching/management efficaces.

- Le score de santé mentale le plus élevé (61,3) se trouve parmi les 36 % de managers ayant participé à une formation sur les techniques de coaching/management efficaces, soit plus de deux points que la moyenne nationale (58,8)
- Le score de santé mentale le plus bas (57,6) se trouve parmi les 27 % de managers qui indiquent que leur entreprise propose une formation, mais qui n'y ont pas participé, soit près de quatre points de moins que les managers qui y ont participé (61,3) et plus d'un point de moins que la moyenne nationale (58,8)



Votre entreprise propose-t-elle une formation sur les techniques de coaching/management efficaces pour les managers ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Votre entreprise propose-t-elle une formation sur les techniques de coaching/management efficaces pour les managers ? »



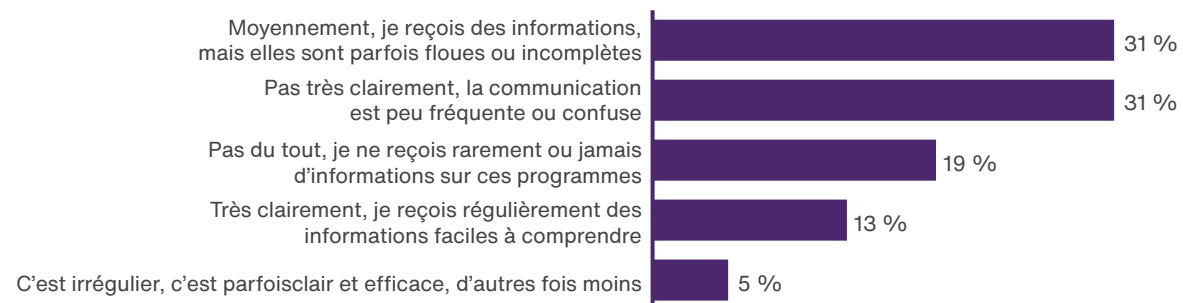
Communication sur les programmes de santé et de bien-être.

Près de neuf salariés sur dix affirment que la communication de leur entreprise concernant les programmes de santé et de bien-être est floue ou incohérente.

- Le score de santé mentale le plus élevé (69,6) se trouve parmi les 13 % de salariés qui affirment que leur entreprise communique très clairement sur les programmes de santé et de bien-être, soit près de 11 points de plus que la moyenne nationale (58,8)
- Le score de santé mentale le plus bas (55,3) se trouve parmi les 31 % de salariés qui affirment que la communication de leur entreprise sur les programmes de santé et de bien-être est peu claire, peu fréquente ou confuse, soit près de 20 points de moins que les salariés qui disent que la communication est très claire (75,1) et plus de trois points de moins que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés non syndiqués sont près de deux fois plus susceptibles que les salariés syndiqués de déclarer qu'ils reçoivent rarement ou jamais des informations sur les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise

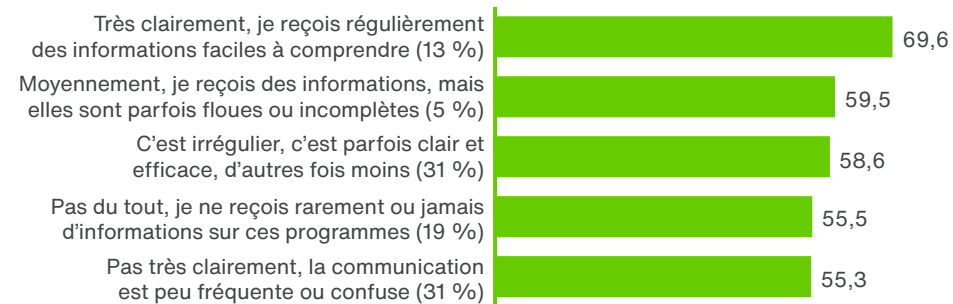


Votre entreprise communique-t-elle clairement sur les programmes de santé et de bien-être ?



- Les salariés de plus de 50 ans sont 60 % plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de dire qu'ils reçoivent rarement ou jamais d'informations sur les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise
- Les non-parents sont 50 % plus susceptibles que les parents de dire qu'ils reçoivent rarement ou jamais d'informations sur les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise

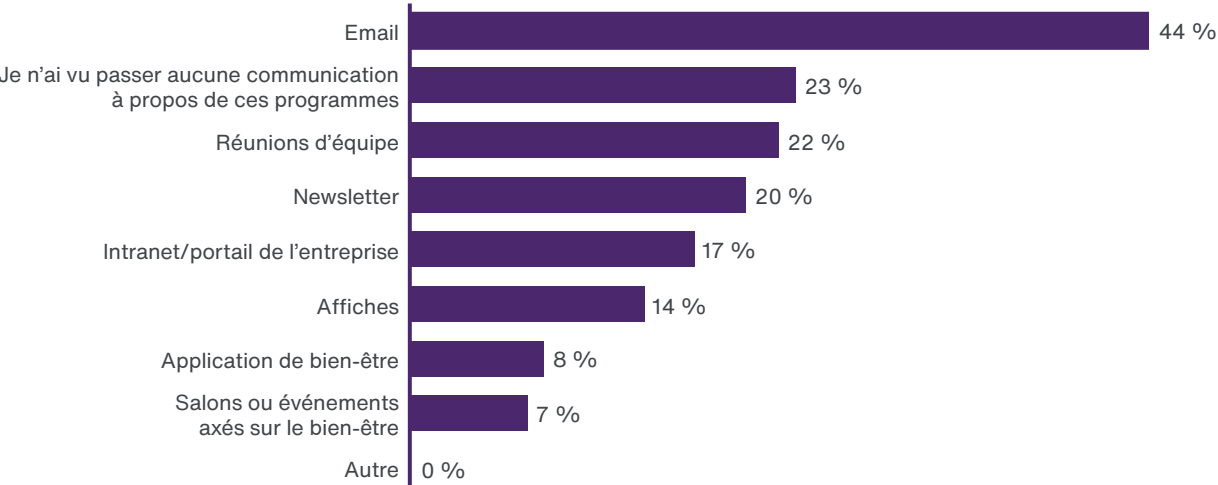
Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Votre entreprise communique-t-elle clairement sur les programmes de santé et de bien-être ? »



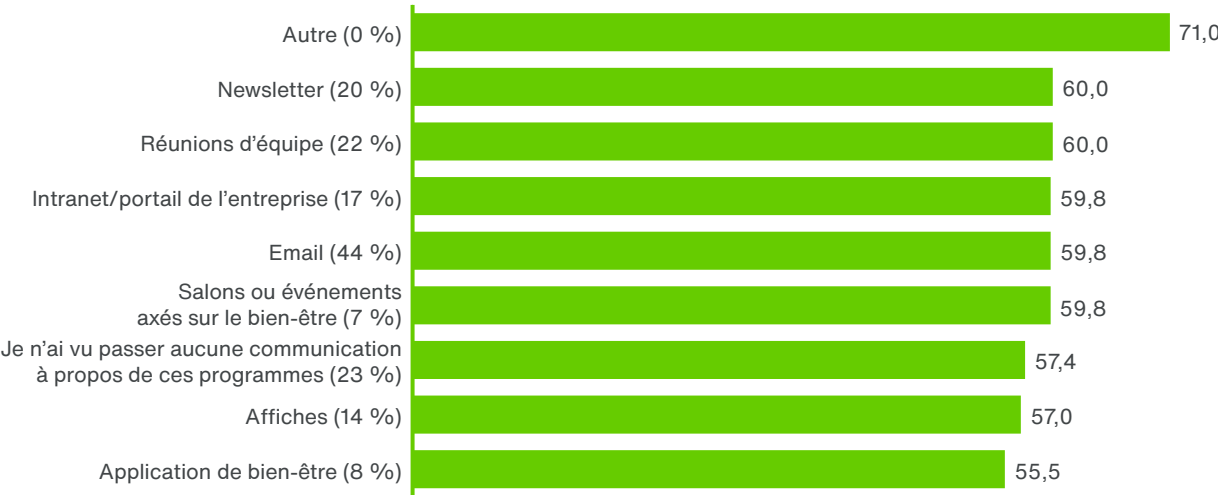
Près d'un quart des salariés affirment n'avoir reçu aucune communication concernant les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise.

- Plus de deux entreprises sur cinq (44 %) utilisent les courriels pour communiquer sur les programmes de santé et de bien-être, 22 % communiquent sur les programmes lors de réunions d'équipe, 20 % communiquent sur les programmes par le biais de bulletins d'information, 17 % utilisent l'intranet/le portail de leur entreprise, 14 % utilisent des affiches, 8 % communiquent via une application de bien-être, et 7 % communiquent sur les programmes de santé et de bien-être lors de salons/événements axés sur le bien-être
- Près d'un quart (23 %) des salariés n'ont reçu aucune communication concernant les programmes de santé et de bien-être ; ce groupe a un score de santé mentale (57,4) inférieur de plus d'un point à la moyenne nationale (58,8)

Quelles méthodes votre entreprise utilise-t-elle pour faire connaître les programmes de santé et de bien-être aux salariés ?



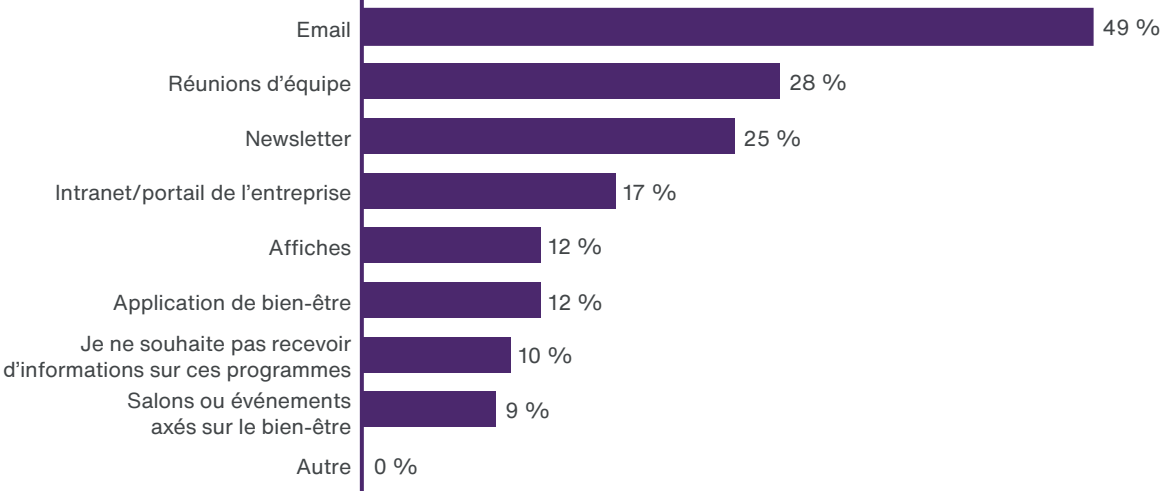
Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Quelles méthodes votre entreprise utilise-t-elle pour faire connaître les programmes de santé et de bien-être aux salariés ? »



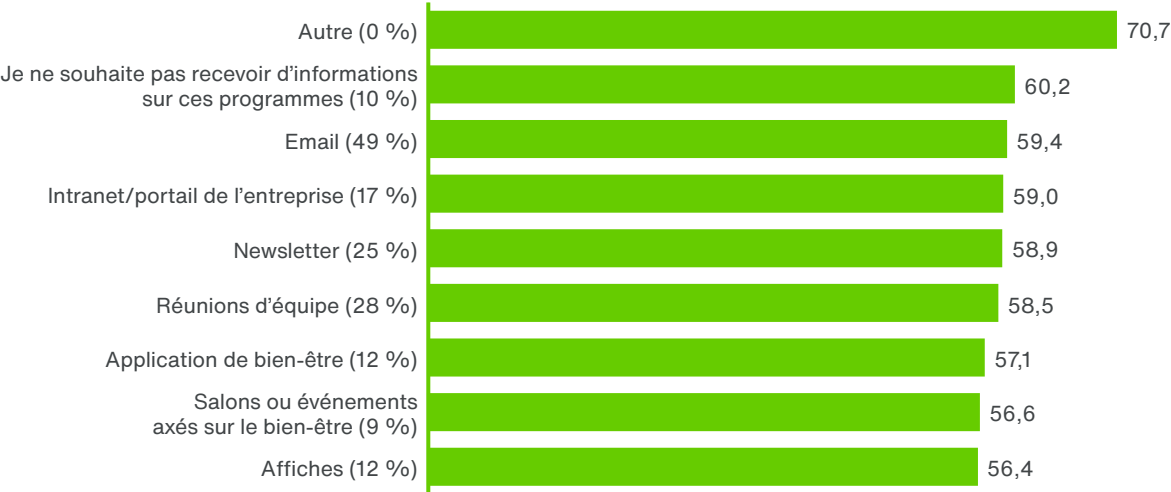
La moitié des salariés préféreraient recevoir des informations sur les programmes de santé et de bien-être de leur entreprise par Email.



Comment préféreriez-vous recevoir des informations sur les programmes de santé et de bien-être de votre entreprise ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Comment préféreriez-vous recevoir des informations sur les programmes de santé et de bien-être de votre entreprise ? »



La moitié des salariés affirment que leur supérieur ne les a pas informés de l'existence des programmes de santé et de bien-être disponibles.

- La moitié (49 %) des salariés affirment que leur supérieur ne les a pas informés de l'existence des programmes de santé et de bien-être ; 10 % supplémentaires sont incertains à ce sujet
- Le score de santé mentale le plus bas (57,7) se trouve parmi les 49 % de salariés qui affirment que leur supérieur n'a pas communiqué sur l'existence des programmes de santé et de bien-être, soit près de quatre points de moins que les salariés qui disent que leur supérieur leur a communiqué cette information (61,4) et un point de moins que la moyenne nationale (58,8)



Votre supérieur vous a-t-il informé de l'existence des programmes de santé et de bien-être ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Votre supérieur vous a-t-il informé de l'existence des programmes de santé et de bien-être ? »



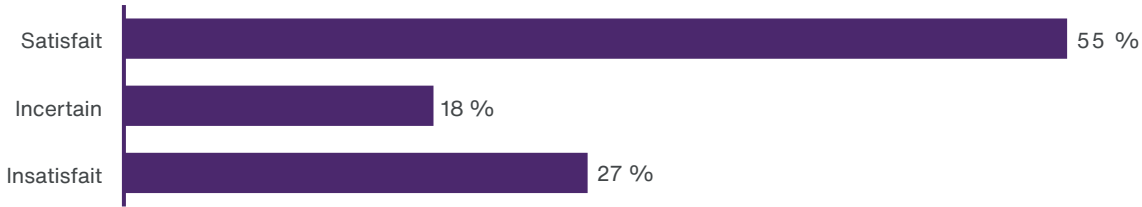
Qualité du sommeil.

Plus d'un quart des salariés sont insatisfaits de la qualité de leur sommeil.

- Le score de santé mentale le plus élevé (64,5) se trouve parmi les 55 % de salariés satisfaits de la qualité de leur sommeil, près de six points de plus que la moyenne nationale (58,8)
- Le score de santé mentale le plus bas (48,9) se trouve parmi les 27 % de salariés insatisfaits de la qualité de leur sommeil, près de 16 points de moins que les salariés satisfaits de la qualité de leur sommeil (64,5) et 10 points de moins que la moyenne nationale (58,8)



Dans l'ensemble, à quel point êtes-vous satisfait de la qualité de votre sommeil ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Dans l'ensemble, à quel point êtes-vous satisfait de la qualité de votre sommeil ? »

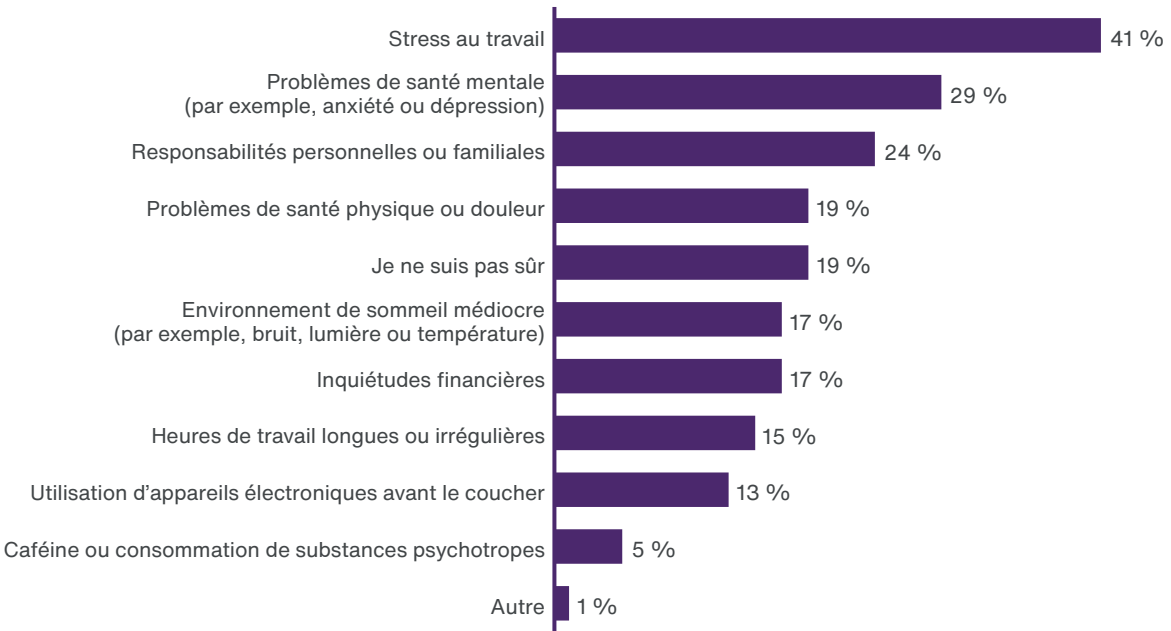


Le stress au travail, les problèmes de santé mentale, les responsabilités personnelles ou familiales, ainsi que les problèmes de santé physique ou la douleur sont les principaux facteurs contribuant à une mauvaise qualité du sommeil.

- Les salariés de plus de 50 ans sont 60 % plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de signaler que les problèmes de santé mentale contribuent à la mauvaise qualité de leur sommeil
- Les parents sont 60 % plus susceptibles que les non-parents de dire que les responsabilités personnelles ou familiales sont le principal facteur contribuant à la mauvaise qualité de leur sommeil
- Les salariés sans économies d'urgence sont trois fois plus susceptibles de dire que les soucis financiers sont le principal facteur contribuant à la mauvaise qualité de leur sommeil



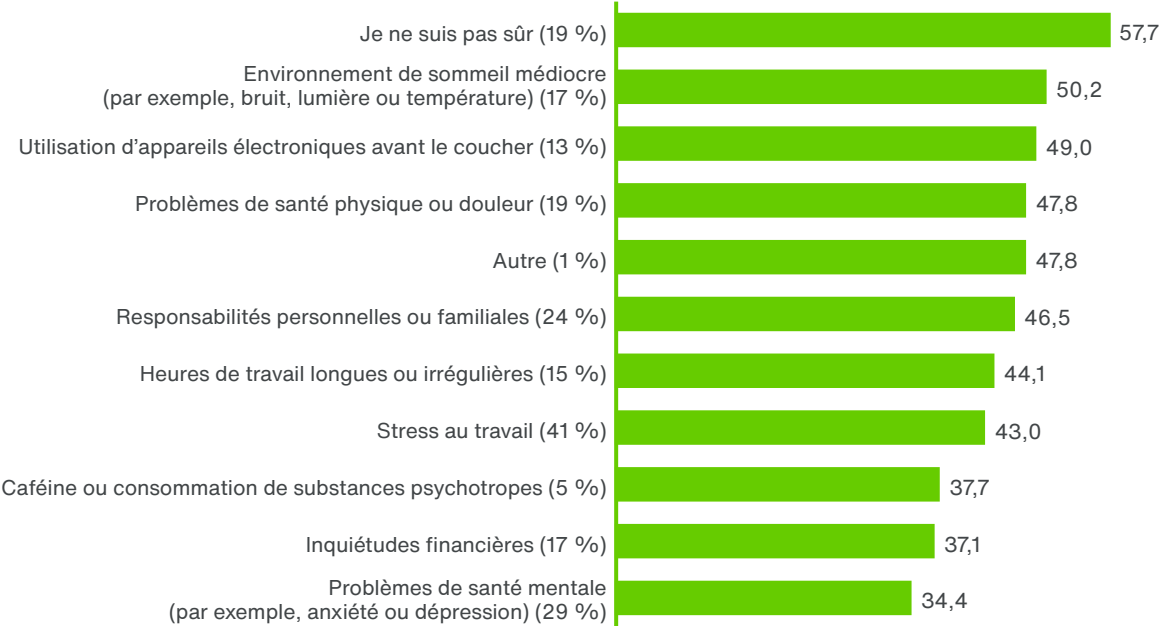
Quels sont, selon vous, les principaux facteurs contribuant à la mauvaise qualité de votre sommeil ?



- Le score de santé mentale le plus bas (34,4) se trouve parmi les 29 % de salariés signalant que les problèmes de santé mentale contribuent à la mauvaise qualité de leur sommeil, soit plus de 24 points de moins que la moyenne nationale (58,8)



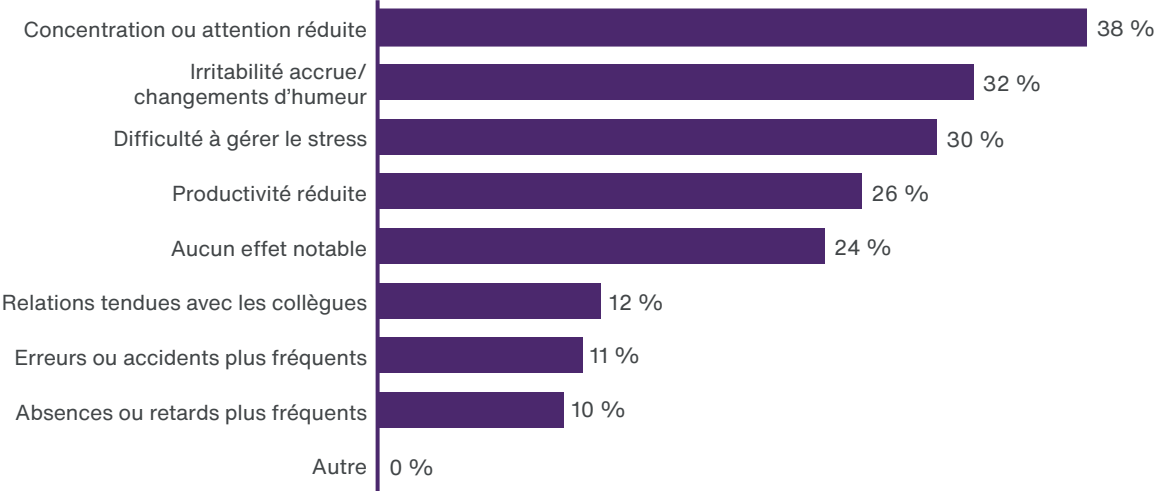
Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Quels sont, selon vous, les principaux facteurs contribuant à la mauvaise qualité de votre sommeil ? »



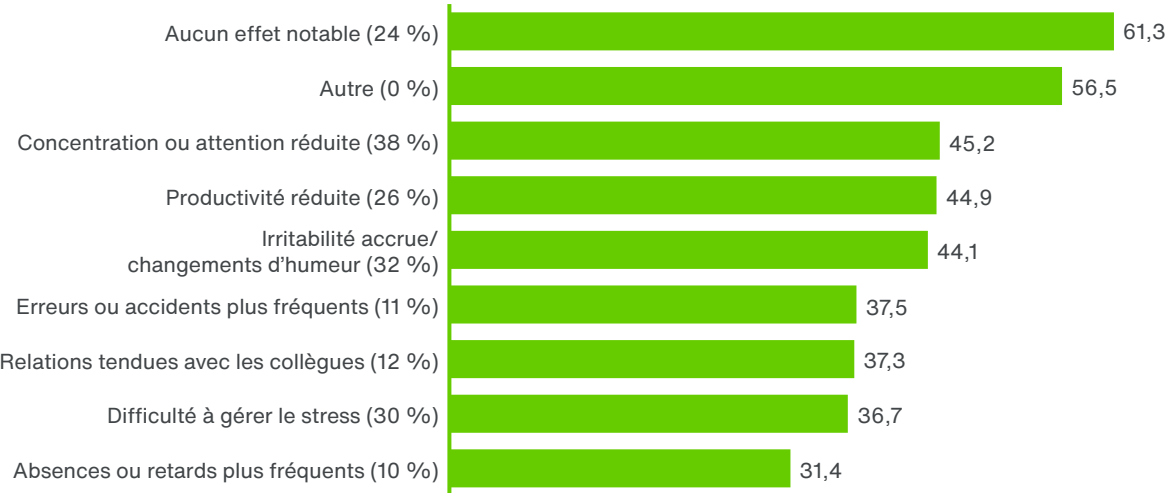
Près de deux salariés sur cinq signalent une concentration ou une attention réduite en raison d'un sommeil de mauvaise qualité.

- Le score de santé mentale le plus élevé (61,3) se trouve parmi les 24 % de salariés ne signalant aucun effet notable de la qualité de leur sommeil au travail, presque trois points de plus que la moyenne nationale (58,8)
- Les salariés de plus de 50 ans sont trois fois plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de ne signaler aucun effet notable de la qualité de leur sommeil au travail
- Les non-cadres ont plus de deux fois plus de chances que les cadres de ne signaler aucun effet notable de la qualité de leur sommeil au travail
- Le score de santé mentale le plus bas (31,4) se trouve parmi les 10 % de salariés qui affirment qu'un sommeil de mauvaise qualité entraîne une augmentation des absences ou des retards, environ 30 points de moins que les salariés ne signalant aucun effet notable (61,4) et plus de 27 points de moins que la moyenne nationale (58,8).
- Les salariés de plus de 50 ans sont 60 % plus susceptibles que ceux de moins de 40 ans de signaler une irritabilité accrue/des changements d'humeur en raison d'un sommeil de mauvaise qualité
- Les femmes ont 60 % plus de chances que les hommes de signaler des difficultés à gérer le stress au travail en raison d'un sommeil de mauvaise qualité

Comment la mauvaise qualité de votre sommeil a-t-elle affecté votre travail ?



Score de l'Indice de santé mentale selon la question « Comment la mauvaise qualité de votre sommeil a-t-elle affecté votre travail ? »



Aperçu de l'Indice de santé mentale TELUS.

La santé mentale et le bien-être d'une population sont essentiels à la santé globale et à la productivité au travail. L'Indice de santé mentale mesure l'état de santé mentale actuel des employés adultes. Les hausses et baisses de l'Indice de santé mentale visent à prédire les risques en matière de coûts et de productivité et à justifier la nécessité d'investir dans le soutien en santé mentale par les entreprises et les gouvernements.

Le rapport sur l'Indice de santé mentale se compose de deux parties :

1. L'indice global de santé mentale (IGSM).
2. Une section phare qui met en lumière les répercussions particulières des enjeux actuels dans la collectivité.

Méthode adoptée

Les données de ce rapport sont collectées par le biais d'une enquête en ligne menée auprès de 1 000 personnes vivant en France et actuellement employées ou ayant été employées au cours des six derniers mois. Les participants sont sélectionnés pour représenter l'âge, le sexe, le secteur et la répartition géographique en France. Les répondants sont invités à prendre en compte les deux dernières semaines lorsqu'ils répondent à chaque question. Les données pour le rapport actuel ont été collectées entre le 10 juin et le 19 juin 2025.

Calculs

Un système de notation, qui attribue des valeurs en points aux réponses individuelles, est utilisé pour créer l'Indice de santé mentale. Des valeurs de points plus élevées sont associées à une meilleure santé mentale et à un risque de santé mentale moindre. La somme des scores est divisée par le nombre total de points possibles pour générer un score sur 100. Le score brut est la moyenne mathématique des scores individuels. La distribution des scores est définie selon l'échelle suivante :

En détresse 0 à 49

En tension 50 à 79

Optimal 80 à 100

Données et analyses supplémentaires

Des répartitions démographiques des sous-scores et des analyses croisées particulières ainsi que des analyses personnalisées sont disponibles sur demande.

La comparaison avec les résultats nationaux ou tout sous-groupe est disponible sur demande.

Contact : MHI@telushealth.com.





<https://www.telushealth.com/fr-fr>

