



Psychologue du travail et coach, **Noémie Le Menn** a accompagné plus de 500 personnes depuis les années 90. Son travail consiste à restaurer le cercle vertueux de sa clientèle en se basant sur son expertise en psychologie. Le coaching l'a menée au sexisme: elle a construit un modèle de coaching «du féminin» pour permettre aux femmes de se développer autant que les hommes. Auteure de l'ouvrage «Libérez-vous des réflexes sexistes au travail», elle publie régulièrement des conseils pratiques sur son site [up-change.com](http://up-change.com)

# (RE)TROUVER LE PLAISIR DE TRAVAILLER

PAR NOÉMIE LE MENN

Les troubles psychologiques forment la deuxième cause des arrêts maladie en 2022 en France, d'après une enquête réalisée par Malakoff Humanis. Les dernières études d'Opinion Way dont celle de 2023 révèlent une hausse constante des troubles de la santé mentale depuis les dernières années. «Près d'un salarié sur quatre, soit 2 millions de personnes (en France toujours) affirment être en risque de burnout. Une tendance qui touche en particulier les femmes (à 49%), les jeunes (55%) et les managers (44%).» Crise sanitaire, guerre en Ukraine, inflation, plans sociaux, crise climatique, réforme des retraites, grèves: les situations éprouvantes se multiplient, augmentent le stress et ses conséquences.

Depuis des années, l'OMS affirme que les multiples rôles que les femmes occupent, les discriminations ainsi que le poids des nombreuses responsabilités qu'elles portent, les risques qu'elles encourent et les violences qu'elles subissent les exposent davantage à certains problèmes de santé mentale. Les diagnostics de dépressions, de troubles anxieux et de burnout sont plus nombreux pour les femmes.

Selon l'article 6 de la Loi sur le travail suisse, l'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé. Des études montrent que les personnes ressentant au travail un bien-être psychologique élevé sont plus productives, plus créatives et plus engagées dans leur travail. Par conséquent, au-delà de l'éthique et du droit, investir dans le bien-être au travail est bénéfique pour les entreprises.



**CHAQUE PERSONNE A  
UN POUVOIR D'ACTION  
POUR OPTIMISER  
SA SANTÉ ET CELLE  
DE SES PROCHES.**

Chaque personne a du pouvoir pour préserver et optimiser sa propre santé, optimiser son épanouissement professionnel et muscler sa résistance psychologique en prenant des mesures comme:

- **Réduire** autant que possible **les stresseurs externes**.
- **Mieux manager son stress en régulant ses émotions**. Les techniques de respiration, changement des représentations (dédramatisation, réévaluation cognitive, ...) réduisent l'anxiété et améliorent l'endurance psychologique.
- **Dialoguer** pour donner des limites, négocier des délais, obtenir des moyens, déléguer et mieux organiser sa charge de travail.
- **Prendre soin de soi**: Il est important de dormir suffisamment, de manger équilibré, de pratiquer une activité physique régulière, d'avoir des loisirs, de se faire plaisir et s'apaiser.
- **Entretenir le soutien social** en cultivant des relations positives au travail et des relations affectives avec des proches.
- **Demander de l'aide** en cas de besoin, à un professionnel ou à l'entreprise.

La santé mentale est un enjeu de santé publique. Les politiques de prévention et d'accompagnement sont cruciales d'autant plus dans les périodes de crise. Cependant, au niveau individuel, chaque personne a un pouvoir d'action pour optimiser sa santé et celle de ses proches, pour atteindre ses objectifs mais aussi développer compétences et expertises, les siennes et celles des autres, dans son propre intérêt comme dans l'intérêt commun. Et surtout (re)trouver le plaisir de travailler et la confiance en soi comme en l'avenir... ●