

# LA SANTÉ MENTALE ET LE COVID-19

**I**l y a ce salarié dans l'informatique qui a vu sa charge de travail augmenter depuis le premier confinement, et qui vit «*des journées à rallonge*» et des week-ends à traiter les tâches accumulées. Nervosité et fatigue l'accompagnent au quotidien. Il y a également ce jeune ingénieur en télétravail qui avoue avoir «*perdu toute notion du temps*» : «*Je me couche très tard dans la nuit pour me lever en plein milieu de journée. Je n'ouvre que rarement mes volets.*»

Et puis Marie, responsable du marketing numérique d'une grande entreprise, elle aussi en télétravail, qui se questionne sur le sens de son travail. A mesure que le confinement se prolongeait, ses journées commencèrent à lui paraître ennuyeuses et répétitives, et elle se mit à s'interroger sur le sens réel de ce qu'elle faisait. «*N'était-il pas hors sujet, en ces temps de crise planétaire, de proposer une nouvelle collection de chaussures à la pointe des dernières tendances?*»

Comme cela a été le cas pour beaucoup de salariés, la crise sanitaire du Covid-19 a bouleversé leur vie professionnelle. Leurs témoignages, distillés au fil de l'ouvrage *Santé psychologique au travail et Covid-19* (Editions Deboeck Supérieur), montrent combien la pandémie a pu désorganiser en profondeur le monde de l'entreprise et exposer ses membres à une multitude de

risques psychosociaux. Pour les auteurs de l'ouvrage, Christophe Nguyen et Jean-Pierre Brun, cofondateur du cabinet Empreinte humaine, spécialisé dans les risques psychosociaux, c'est même «*une autre épidémie*» qui est apparue à bas bruit à la faveur de la crise, «*plus cachée, moins fulgurante mais potentiellement plus durable*», celle touchant la santé mentale des populations en général, des travailleurs en particulier.

## Tensions entre collègues

Ils en veulent pour preuve les nombreuses enquêtes réalisées sur le sujet par le cabinet depuis le début de la pandémie. En mai 2020, 50 % des salariés déclaraient éprouver des difficultés psychologiques liées au travail. En octobre 2020, 35 % d'entre eux estimaient que la crise leur avait fait comprendre que ce qu'ils faisaient n'avait pas de sens pour eux. En mars 2021, un tiers considérait que les tensions entre collègues s'accroissaient dans l'entreprise.

S'adaptant souvent dans l'improvisation, les entreprises ont pu mettre en place de nouvelles organisations du travail, elles-mêmes sources de stress ou de démotivation. L'ouvrage souligne combien un contrôle excessif de certains managers a eu des conséquences négatives sur la santé mentale de leurs salariés.

Les défis apparaissent considérables pour les entreprises. Com-



## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL ET COVID-19

de Christophe Nguyen et Jean-Pierre Brun, éditions Deboeck Supérieur, 2021, 240 p., 24, 90 €

ment retrouver une cohésion d'équipe mise à mal par la montée en puissance du télétravail, éviter la démotivation et le désengagement des salariés, tout en préservant durablement leur santé mentale? L'ouvrage propose de nombreuses pistes à destination des organisations, des managers mais aussi des collaborateurs.

Fixer des règles claires au sein de l'organisation (notamment sur le télétravail), avoir un véritable suivi de la charge de travail, maintenir le bureau comme «*centre de gravité du travail*», favoriser l'écoute et le dialogue... Surtout, les auteurs appellent les entreprises à faire preuve d'anticipation. Soulignant que «*le manque de culture de la prévention des risques psychosociaux [en France] s'est cruellement ressenti dans la gestion de la crise sanitaire*». ■

F.DE.