

Expertise Relyens et expérience du terrain, focus sur la santé mentale des soignants

Désignée « Grande Cause nationale » en 2025, la santé mentale s'impose comme un enjeu prioritaire. Pour Relyens, elle doit d'abord s'appliquer à ceux qui font vivre le soin : les professionnels de santé. Manager du risque, le groupe mutualiste livre des données inédites issues de son expérience terrain pour avancer sur la prévention. Dans cette publication, Relyens partage des chiffres clés sur l'évolution des absences liées aux risques psychosociaux chez les acteurs du soin, ainsi que des exemples de bonnes pratiques mises en œuvre dans des établissements engagés sur le terrain.

Pour télécharger le focus réalisé par Relyens
« Santé mentale des soignants : de l'alerte à l'action », [cliquez ici](#)

Dans un contexte où le système de santé fait face à des défis organisationnels – pénurie de personnel, surcharge de travail, désaffection pour les responsabilités managériales – la santé mentale des professionnels du soin apparaît comme un facteur clé de résilience. [Relyens](#), groupe mutualiste spécialisé en gestion des risques, publie aujourd'hui un éclairage basé sur son accompagnement direct d'hôpitaux, de cliniques et d'EHPAD.

Principaux constats :

- **1 professionnel sur 5** se déclare en **situation anxio-dépressive** ;
- Une **détection précoce** permet de **limiter l'arrêt à 2 mois, contre 1 an** sans intervention en amont ;
- Les **arrêts de travail de plus de 181 jours ont augmenté de 52 % entre 2021 et 2024**, pour des raisons souvent liées à la santé mentale.

Selon Relyens, trois profils méritent une attention particulière :

- Les managers, ils sont plus de 20 % à se déclarer anxio-dépressif ;
- Les **femmes**, qui constituent la majorité des effectifs, sont deux fois plus exposées au burn-out que les hommes (25 % contre 13 %) ;
- 18 % des **jeunes professionnels** de moins de 25 ans rapportent des symptômes anxio-dépressifs

Des solutions existent et sont déjà mises en place

Sur le terrain, les équipes Relyens expérimentent déjà aux côtés de plusieurs établissements des réponses adaptées et innovantes pour mieux protéger la santé mentale des soignants. Grâce à ses différents partenaires, le groupe mutualiste intègre dans sa démarche de Management des risques des solutions technologiques permettant aux établissements d'accompagner durablement leurs personnels.

Dans une **logique d'innovation managériale**, plusieurs établissements accompagnés par Relyens **expérimentent de nouvelles approches** pour **améliorer la qualité de vie au travail** et **attirer les jeunes générations** : élargissement du choix des horaires et des jours travaillés, gardes de 12 heures concentrées pour mieux concilier vie professionnelle et personnelle, création d'espaces de discussion.

Ces démarches, co-construites avec les encadrants volontaires, s'appuient sur des outils participatifs comme le jeu collaboratif SLAC (Sens, Lien, Activité, Confort), développé par la Chaire Management &

Santé au Travail de Grenoble, afin de faire émerger les priorités du collectif et renforcer l'engagement des équipes.

Concrètement :

- Depuis 2020 le **laboratoire managérial du CHU d'Orléans** offre aux cadres de santé **un espace sécurisé d'échange entre pairs, loin de toute logique hiérarchique, pour travailler sur la gestion des émotions, les conflits professionnels ou encore la posture managériale**. Relyens a contribué à structurer ce parcours en y intégrant des outils de prévention (PNL, communication non violente, hypnose...) et un cadre d'analyse des pratiques. Ce modèle renforce la cohésion, la confiance et la capacité à faire face à la complexité du terrain ;
- Autre exemple, **Guillaume Couillard, directeur général du GHU Paris psychiatrie & neurosciences**, a mis en place une **démarche d'amélioration continue centrée sur l'écoute des professionnels, la maintenance des systèmes et des temps de dialogue**. Cette méthode vise à redonner aux soignants la capacité d'agir dans une ambiance de travail apaisée, en travaillant sur la culture managériale de l'ensemble de l'établissement.

Toutes ces initiatives ont en commun de **redonner aux équipes de terrain une marge de manœuvre, un pouvoir d'agir**. Elles contribuent à renforcer la **cohésion**, à **prévenir l'épuisement** et à **créer un climat de travail plus serein et durable**.

L'importance d'une détection précoce des facteurs de risques

Un **arrêt pour épuisement professionnel** dure en moyenne plus d'un an. Pourtant, lorsqu'il est détecté à temps et pris en charge par une équipe pluridisciplinaire, il peut être réduit à deux mois. **Dans 84 % des cas, des signaux faibles étaient identifiables en amont**.

Relyens agit avec des **outils comme le Holitest, développé par Holicare**, qui permet un **autodiagnostic individuel et anonyme de l'état de santé mentale** et **oriente vers des actions adaptées**. Que ce soit par la prévention et la sensibilisation, l'identification de signaux faibles, mais aussi jusqu'au pilotage et à l'analyse pour les établissements, Relyens et Holicare mettent leur expertise et expérience au service des soignants.

Cette solution est **nommée parmi les 3 finalistes pour le Prix du Fonds FHF Recherche & Innovation** dans la catégorie « amélioration de l'expérience Soignant » - preuve de l'importance apportée à la prévention du burn-out en milieu hospitalier.

« Si la santé mentale est aujourd'hui une cause nationale, elle doit d'abord s'appliquer à ceux qui soignent. Les professionnels de santé donnent sans compter : notre responsabilité collective est de leur permettre de tenir dans la durée. »

Chez Relyens, nous agissons aux côtés des établissements pour prévenir les risques, repérer les signaux faibles et faire émerger des solutions aussi innovantes que concrètes. Certains établissements ont déjà sauté le pas – avec succès. Cette publication en témoigne : leur audace paie. Sur le terrain, ils se démarquent et attirent les talents. Cette dynamique managériale produit un véritable retour sur investissement. »

Aurélien Seunes,
Consultant en management des risques RH chez Relyens

MÉTHODOLOGIE

Cette étude repose sur une approche mixte :

- **L'analyse des données clients assurés Relyens** en maladie ordinaire au sein des établissements sociaux et médico-sociaux (sur un échantillon de 380 établissements et 13 606 agents) et en accident du travail au sein des établissements sociaux et médico-sociaux (sur un échantillon de 441 établissements et 25 112 agents) ;
- **Les résultats du Holitest**, un auto-diagnostic mené auprès de plus de 800 professionnels hospitaliers et médico-sociaux, en partenariat avec Holicare ;
- **Des retours qualitatifs issus de l'accompagnement de terrain de Relyens**, notamment à travers des dispositifs comme le laboratoire managérial du CHU d'Orléans ou les bilans médico-psycho-sociaux menés à Garches.

À propos de Relyens

Chez Relyens, nous sommes bien plus qu'assureur, nous sommes Risk Manager. Piloter, prévenir les risques et les assurer, c'est notre engagement pour protéger plus efficacement les acteurs du soin et des territoires, en Europe. À leurs côtés, nous agissons et innovons en faveur d'un service d'intérêt général toujours plus sûr, pour tous.

Groupe mutualiste créé à Lyon il y a près de 100 ans par et pour des hospitaliers, Relyens est « entreprise à mission » depuis 2021. Développant ses activités en France, en Espagne, au Portugal, en Italie, en Allemagne et au Benelux, il compte 1 200 collaborateurs. www.relyens.eu / LinkedIn [@Relyens](https://www.linkedin.com/company/relyens)

Contact presse

Camille Diaz, Agence EKNO
06 99 25 81 56 / camille.diaz@ext.ekno.fr