

**WEBINAIRE SANTÉ - ANDRH**

# La santé mentale des professionnels RH : lever le tabou



**Jamais seul avec Alan**

21 Juin 2024

 **Bonjour!**

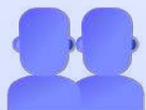


**Lydia Martin**  
Docteur en psychologie  
Psychologue du Travail



**Emmanuel Gobin**  
Directeur Général  
Les Papillons Blancs

# Agenda



**L'épuisement,  
de quoi parlons-nous ?**



**Reconnaître les signes**



**Comprendre  
comment prévenir et  
agir**



**Ressources pour prendre  
soin de vous**



Récemment, avez-vous déjà senti ...

Dans le chat votez:

1. Du stress
2. Un déséquilibre vie pro vie perso, de l'anxiété
3. Un problème de focus/concentration
4. Je vais bien, tout va bien



# Vous êtes exposés...

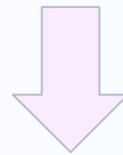


**64 %**

des professionnels des RH sont en **détresse psychologique**

**63 %**

en situation de **burn-out, dont 34 % de ces cas étant sévères.**



**Un taux quasiment deux fois plus élevé que celui de l'ensemble des salariés toutes fonctions confondues.**

# Une conséquence majeure



**56% des DRH envisagent  
de quitter leur poste en  
2024**

# 4 principales raisons...



- **Épuisement professionnel** : La pression constante, exacerbée par la pandémie, affecte l'équilibre travail-vie des DRH, les poussant à envisager un changement d'emploi.
- **Reconnaissance insuffisante** : Les DRH cherchent à être reconnus comme partenaires stratégiques, avec une autonomie qui favorise l'innovation et l'implication.
- **Pression duale** : Jongler entre le bien-être des collaborateurs et les impératifs de performance constitue une source de tension significative.
- **Solutions temporaires** : Le recours à des consultants RH pour combler les lacunes stratégiques souligne un besoin d'expertise permanente et ancrée dans l'organisation.

# Et si nous en parlions...





**Des questions ?**



**Merci et à bientôt !**



Feedback