

Étude

Juin 2022

Santé mentale en entreprise :

les attentes des étudiants et jeunes diplômés





Sommaire



01

La crise COVID-19 : accélérateur de mal-être pour la jeune génération

02

Santé mentale et entreprises : les attentes fortes des 18-30 ans

03

Conclusion : 5 idées clés à retenir

Édito

La santé mentale des jeunes joue un rôle dans la manière dont ils appréhendent le monde du travail et peut impacter les premières étapes de leur vie professionnelle.

Pour rappel, la santé mentale “se caractérise par l'absence de troubles mentaux, une bonne adaptation au milieu social et une bonne tolérance des aléas de l'existence privée et professionnelle.”

"Le travail, c'est la santé" et pour la conserver, certains sont prêts à quitter leur job. Travailler, oui, mais pas à n'importe quel prix...tel semble être le crédo des 18-30 ans en 2022 !

À l'heure où “travail” rime avec “quête de sens et d'espoir”, et où la jeune génération n'hésite plus à challenger l'ordre établi dans le domaine professionnel, **il est essentiel de comprendre comment le travail peut contribuer à la bonne santé mentale des jeunes talents pour répondre à ces enjeux d'avenir.**

Nous avons interrogé environ 900 étudiants et jeunes diplômés français pour connaître leur situation et leurs attentes en matière de santé mentale au travail aujourd'hui.



MOKA.CARE

À propos de moka.care

Fondée en janvier 2020 par Guillaume d'Ayguévives et Pierre-Etienne Bidon, moka.care propose une approche unique reposant à la fois sur un accompagnement continu des équipes RH dans la prévention en entreprise, et sur une expérience humaine avec des psychologues, pour les salariés, complétée par une application digitale de self-care.

moka.care revendique un solide portefeuille de clients, composé de plus de 100 entreprises en Europe (15 000 salariés).

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site www.moka.care ainsi que notre page LinkedIn.



JOBTEASER

À propos de JobTeaser

Fondée en 2008 par Adrien Ledoux et Nicolas Lombard, JobTeaser est la première plateforme de recrutement et d'orientation des jeunes talents en Europe : 80 000 entreprises partenaires y communiquent et recrutent au quotidien. Intégrée directement dans 750 écoles et universités, JobTeaser permet à 4 millions d'étudiants et jeunes diplômés de trouver leur voie.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site corporate.jobteaser.com.





01

La crise COVID-19 : accélérateur de mal-être pour la jeune génération

Stress, déprime, isolement...la santé mentale des étudiants et des jeunes diplômés se dégrade. En effet, difficile d'en prendre soin face à un avenir professionnel jugé incertain.





Le moral des jeunes fragilisé

Entrée dans la vie professionnelle, difficultés liées à la recherche d'un premier emploi...
30% des talents avouent se sentir mal, voire très mal moralement dans le contexte actuel.

Soit près d'1/3 des jeunes, des chiffres relativement inquiétants.

24%

24%

des répondants

déclarent se sentir plutôt mal, avec souvent des moments difficiles

+19 pts*

pour les jeunes diplômés à la recherche d'un premier emploi

6%

6%

des sondés

disent ne pas aller bien du tout

+5 pts

pour les jeunes actifs

*par rapport au reste du panel



L'avancée préoccupante du stress chronique

Si l'anxiété, la surcharge de travail et l'isolement arrivent en tête de liste, les difficultés financières des 26-30 ans (+11pts), et les problèmes de santé des étudiants et jeunes diplômés (ou d'un de leurs proches) ne sont pas en reste.

Le stress chronique, principal mal-être vécu par la nouvelle génération, semble toucher majoritairement les femmes et les étudiants sans expérience professionnelle, avec 62% de répondants concernés dans les deux cas.

11%

11%

des répondants

seulement affirment n'avoir ressenti aucun mal-être

+4 pts

pour les hommes (15%) vs. 9% pour les femmes

TOP 3

- #1 Stress chronique **56%**
- #2 Charge de travail trop importante **39%**
- #3 Perte de lien social **38%**



Préservation de la santé mentale : pas encore l'affaire de tous

Globalement, les jeunes talents aujourd'hui prennent soin de leur santé mentale grâce à deux leviers : l'activité physique (52%), et des ressources orientées "self-care" (51%) telles que les livres et podcasts spécialisés, la méditation, des séances avec des psychologues, des applications...

Toutefois, 35% des répondants indiquent ne rien mettre en œuvre, et 22% affirment ne "jamais" s'occuper de leur santé mentale.

22%

22%

des répondants

ne s'occupent jamais de leur santé mentale

Surtout :

- ◆ dans les agglomérations de +100 000 habitants **+4pts**
- ◆ et parmi les jeunes actifs **+5pts**

Le sport

Reste la solution la plus plébiscitée, notamment par :

- ◆ les hommes **61%** soit **+9pts**
- ◆ les répondants des communes rurales **68%** soit **+16pts**
- ◆ les étudiants en école d'ingénieur **63%** soit **+11pts**

La méditation

Est celle utilisée avec le plus d'assiduité : par **48%** des sondés



Quand recherche d'emploi rime avec stress et manque de confiance en l'avenir

Le stress chronique touche indéniablement l'ensemble des talents de la nouvelle génération. Toutefois de légers écarts sont à noter...

En outre, parmi les 18-25 ans, on relève un déficit de confiance un peu plus marqué (3% vs. 4% pour les 26-30 ans). Parmi eux, les étudiants en BTS et en IUT sont les plus inquiets face à leur recherche d'emploi.

5%

Les 18-25 ans sont plus impactés par le stress à hauteur de **5%**

3%

3% **des jeunes diplômés** seulement se disent confiants pendant leur recherche de 1er emploi

34%

34% **de ceux qui se disent stressés** ont peur de ne pas voir leur recherche d'emploi / stage ou alternance aboutir





02

Santé mentale et entreprises : les attentes fortes des 18-30 ans

Responsabilité de l'entreprise, proposition par l'employeur de solutions de soutien, et reconnaissance des enjeux de santé mentale au travail...tels sont les critères de choix privilégiés par les candidats.





Santé mentale et rôle de l'employeur : la nouvelle donne

En 2 ans, la crise COVID-19 a profondément accentué le besoin de reconnaissance des enjeux de santé mentale par l'entreprise du point de vue des jeunes talents.

Ce sujet est même devenu l'un des principaux critères de choix des candidats. Pour près d'un quart d'entre eux, c'est aujourd'hui un élément déterminant pour accepter ou refuser une offre d'emploi.

88%

88%

des répondants

sont d'accord pour dire que l'entreprise doit jouer un rôle d'accompagnement actif

38%

d'entre eux sont même tout à fait d'accord

24%

24%

des répondants

sont tout à fait d'accord pour dire que l'importance de la santé mentale des salariés en entreprise constitue pour eux un critère déterminant

- ◆ Encore plus vrai pour les 26-30 ans **30%** soit **+6pts**
- ◆ Les étudiants en stage ou alternance **31%** soit **+7pts**
- ◆ Les jeunes diplômés à la recherche d'un 1er emploi **38%** soit **+14pts**

Près de 8 jeunes sur 10 plébiscitent le management bienveillant

Management bienveillant et équilibre entre la vie professionnelle et personnelle sont les deux éléments les plus attendus par la nouvelle génération au sein de l'entreprise.

Un peu plus loin derrière, les sessions pré-payées par l'entreprise avec des psychologues / thérapeutes / coachs, de même que les groupes de parole et applications de santé mentale, semblent déterminants dans les accompagnements proposés par l'employeur.

84%

Pour

84%

des Bac+4/5 en Master

d'une école supérieure, le management bienveillant est important, voire indispensable

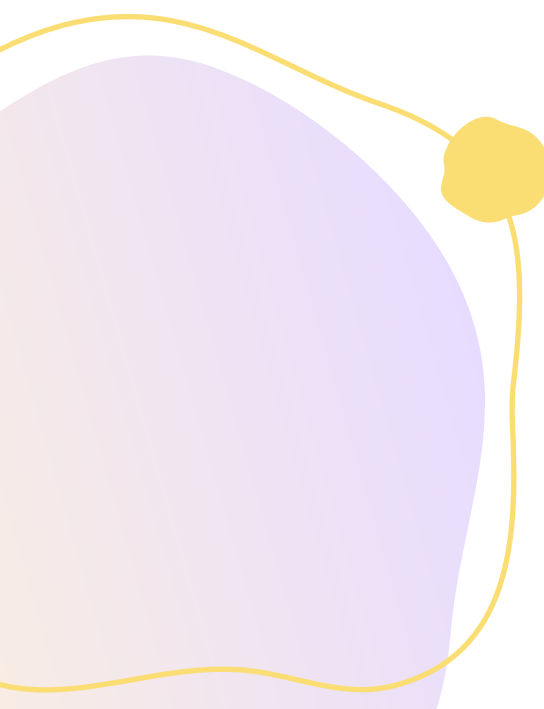
Classement des critères fondamentaux pour les jeunes talents en 2022

- #1** Le management bienveillant **79%**
- #2** Les conditions du rythme de travail **73%**
- #3** La contribution à une activité physique **57%**
- #4** Des téléconsultations ou du coaching **29%**
- #5** Des groupes de parole ou ateliers **24%**
- #6** Une application de santé **21%**



03

Conclusion :
5 idées clés à retenir





5 idées clés à retenir

01

La santé mentale des jeunes talents français est fragilisée.

30% des 18-30 ans avouent se sentir mal, voire très mal moralement dans le contexte actuel.

02

Or, elle a un impact direct sur leur premier rapport au marché de l'emploi.

56% d'entre eux disent souffrir de stress chronique, et parmi eux 34% ont peur de ne pas voir leur recherche d'emploi aboutir.

03

Même s'il y a du mieux, le soin de la santé mentale n'est pas encore l'affaire de tous.

35% des jeunes actifs sollicitent un accompagnement vers des solutions pour prendre soin de leur santé mentale.

04

Face à un avenir professionnel incertain, ils demandent une prise de conscience et un réel engagement côté employeur.

Pour 88%, l'entreprise doit prendre conscience de sa responsabilité en matière de santé mentale.

05

Pour eux, la place des enjeux de santé mentale dans la culture de l'entreprise est devenue un critère déterminant.

Bienveillance (79%) et équilibre de vie (73%) comptent plus que jamais pour les jeunes candidats.



Nous avons diffusé du 30 mars au 24 avril 2022 un questionnaire aux étudiants en fin de cursus et aux jeunes diplômés.

Nombre total de répondants : **899**

Profils :

- ◆ entre 18 et 30 ans
- ◆ étudiants avec expérience professionnelle : **27%**
- ◆ avec expérience en cours : **23%**
- ◆ sans expérience professionnelle : **15%**
- ◆ jeunes diplômés déjà actifs : **23%**
- ◆ ne recherchant pas d'emploi actuellement : **6%**
- ◆ à la recherche d'un stage / d'une alternance : **4%**
- ◆ à la recherche de leur premier emploi : **1%**

Autres critères :

- ◆ genre
- ◆ type d'études
- ◆ habitation
- ◆ niveau d'études

Contact media :



JOBTEASER

Lionel Guerin
lionelguerinpress@gmail.com

MOKA.CARE

Stéphanie de Milleville
stephanie@moka.care
06 09 31 02 32



JOBTEASER X MOKA.CARE