


## - Dossier de presse -

### Lancement du site [www.sante-mentale-travail.com](http://www.sante-mentale-travail.com)

Burn-out, dépression, harcèlement : un nouveau site pour aider les travailleurs à s'en sortir

Actualités : En 2026, la santé mentale est de nouveau déclarée grande cause nationale en France !

Santé mentale & Travail Les troubles ▾ Les causes ▾ Les solutions ▾    

### La santé mentale au travail

**La santé mentale au travail : Comprendre et prévenir**

**La santé mentale au travail est un enjeu essentiel pour le bien-être des salariés.** Stress, surcharge, pression constante, manque de reconnaissance ou perte de sens peuvent fragiliser l'équilibre psychologique et transformer le travail en source de souffrance.

**La santé mentale ne signifie pas seulement l'absence de trouble,** mais un état d'équilibre permettant de faire face aux exigences professionnelles, de s'épanouir et de maintenir des relations sereines.

**Lorsque les exigences dépassent les ressources disponibles** — soutien, autonomie, moyens adaptés — des signes d'alerte peuvent apparaître : fatigue persistante, anxiété, démotivation, troubles du sommeil ou isolement.

**Parler de santé mentale au travail, c'est briser le tabou,** favoriser la prévention et encourager des environnements professionnels plus humains, plus équilibrés et plus solidaires.

**Votre santé mentale au travail est une priorité : Agissons ensemble pour la préserver**


**Ce site a pour mission** d'informer, sensibiliser et accompagner toutes les personnes confrontées à des troubles psychologiques liés au travail, en leur offrant des ressources fiables, des explications claires et des solutions concrètes pour retrouver équilibre et bien-être.

**Prendre soin de sa santé mentale au travail,** c'est préserver son énergie, sa joie de vivre et la qualité de ses relations. Et c'est aussi, au fond, retrouver le plaisir de travailler sans que cela ne coûte sa santé.

#### Les troubles



#### Les causes



#### Les solutions



**Nos autres sites sur la protection des salariés au travail**

- La protection des salariés contre le stress chronique : [www.stress-travail.fr](http://www.stress-travail.fr)
- La protection des salariés contre la dépression : [www.depression-travail.com](http://www.depression-travail.com)
- La protection des salariés contre le harcèlement moral : [www.harcelement-moral-travail.com](http://www.harcelement-moral-travail.com)
- La protection des salariés contre le harcèlement sexuel : [www.harcelement-sexuel-travail.com](http://www.harcelement-sexuel-travail.com)
- La protection des salariés contre la discrimination : [www.discrimination-travail.com](http://www.discrimination-travail.com)

# Sommaire

Présentation du projet	3
Contexte & enjeux	5
Objectifs du site	5
Fonctionnalités & contenus	5
Public visé	6
Informations pratiques	6
Annexe : chiffres clés de la santé mentale au travail	7

## PRÉSENTATION DU PROJET

« *Aujourd'hui, mon travail est ma passion. Mes souffrances passées sont devenues mon moteur : aider les autres à éviter ce que j'ai vécu. »*

### Origine du projet

Le site **Santé mentale & Travail** a été entièrement conçu et développé, tant sur le plan technique que rédactionnel, par la société **Arenys**.

Son fondateur et dirigeant, **Stéphan Schnoebelen**, connaît personnellement la souffrance psychologique liée au travail.

Confronté à des **troubles graves** (stress chronique, burn-out puis dépression d'épuisement), il a dû engager un **long parcours médical et administratif** pour comprendre l'origine de cette souffrance et y mettre fin.



Ce cheminement a révélé une réalité : **sans connaissance des solutions existantes, un salarié en détresse est souvent paralysé**. Ignorance, solitude, mauvaises décisions impulsives, stratégies d'évitement... autant de pièges qui aggravent les troubles au lieu de les résoudre.

Cette expérience personnelle a mis en évidence une vérité essentielle : **l'une des clés de la guérison réside dans la connaissance**, et particulièrement la connaissance des **troubles psychologiques liés au travail, des causes professionnelles possibles, et des solutions adaptées**.

### Une histoire personnelle qui fonde le projet

Le site **Santé mentale & Travail** s'inscrit dans le **parcours de vie** de son créateur, **Stéphan Schnoebelen**, marqué par :

- Une **carrière juridique** (Maîtrise en Droit – Master 1, DEA Droit social – Master 2, juriste)
- Plus de **23 années d'entrepreneuriat dans le secteur numérique** (Strascom, Dynamis Média, Dynamis Data)
- Une **désillusion** progressive due à la perte de valeurs communes, à une **charge mentale** excessive, à la **pression temporelle** et aux mutations du secteur
- Un basculement dans un **stress chronique** devenu **burn-out** puis **dépression d'épuisement professionnel**, nécessitant une **hospitalisation de plus de deux mois**
- La **liquidation judiciaires** des entreprises qu'il dirigeait

Grâce au **soutien** coordonné du **médecin traitant**, du **psychiatre**, des **dispositifs administratifs** (Mdph, Agefiph, France Travail) et de l'**aide régionale** (Région Grand Est), **Stéphan Schnoebelen** a pu :

- **Guérir** de ses troubles psychologiques liés au travail
- **Retrouver une vie professionnelle** en adéquation avec ses valeurs
- Créer la société **Arenys** et les sites destinés à **aider autrui**

## Le site en bref

Le site en 3 points :

- **Comprendre les troubles psychologiques** liés au travail
- **Identifier les solutions** concrètes (médicales, juridiques, pro)
- **Éviter les erreurs** qui aggravent la situation (démission brutale, changement précipité de métier, absentéisme stratégique, etc.)

## Un écosystème complet de protection

Dans cette même mission de protection des travailleurs, **Arenys** a conçu autour du site principal **Santé mentale & Travail** plusieurs portails spécialisés :

- **Stress chronique & Travail** : [www.stress-travail.fr](http://www.stress-travail.fr)
- **Dépression & Travail** : [www.depression-travail.com](http://www.depression-travail.com)
- **Harcèlement moral & Travail** : [www.harcelement-moral-travail.com](http://www.harcelement-moral-travail.com)
- **Harcèlement sexuel & Travail** : [www.harcelement-sexuel-travail.com](http://www.harcelement-sexuel-travail.com)
- **Discrimination & Travail** : [www.discrimination-travail.com](http://www.discrimination-travail.com)

## CONTEXTE & ENJEUX

**En 2026**, malgré des signaux d'amélioration, **la santé mentale au travail reste un problème préoccupant en France**. Le Gouvernement a décidé de **prolonger en 2026** la **Grande cause nationale 2025** dédiée à la **santé mentale**.

La santé mentale au travail est un sujet central en raison :

- De la hausse des **risques psychosociaux** (RPS)
- De l'augmentation des cas de burn-out et troubles liés au **stress**
- De l'évolution de l'**organisation du travail** (télétravail, intensification, incertitude)
- De la nécessité accrue d'outils de **prévention** simples et fiables

Le site s'inscrit dans cette dynamique afin d'offrir un espace :

- De **compréhension** (articles, analyses)
- De **dédramatisation** (témoignages, pédagogie)
- D'**orientation** (solutions, contacts utiles)

## OBJECTIFS DU SITE

- **Informer** sur les enjeux psychiques au travail
- **Sensibiliser** aux risques et aux signaux d'alerte
- **Accompagner** les travailleurs, managers et services RH
- **Proposer des ressources** pratiques et fiables
- **Créer un espace d'échange** (en cours de réalisation)

## FONCTIONNALITÉS & CONTENUS

Contrairement aux approches généralistes, le site propose une lecture croisée **médicale, juridique et professionnelle** des situations de souffrance au travail.

Le site propose :

- Des **articles thématiques** : stress, burn-out, harcèlement, charge mentale, QVT...
- Des **guides pratiques** : comment réagir ? comment prévenir ? comment en parler ?
- Des **ressources utiles** : numéros d'aide, organismes spécialisés, liens de soutien
- Des **actualités** autour de la santé mentale et des environnements professionnels

Les prochaines évolutions en cours de réalisation sont :

- Des outils d'auto-évaluation
- Une newsletter
- Des témoignages de travailleurs et de professionnels
- Un espace d'échange
- Des partenariats institutionnels

## PUBLIC VISÉ

- Tous les **salariés**, quel que soit le secteur
- Les **indépendants**, freelances et travailleurs isolés
- Les **managers** et **dirigeants**
- Les **services RH**
- Toute personne intéressée par la santé mentale et la prévention des risques

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Nom du site :** Santé mentale & Travail  
Url : <https://sante-mentale-travail.com>  
Date de mise en ligne de la version 1.0 : 10/04/2026
- **Contact presse :** Stéphane Schnoebelen  
Email : [s.schnoebelen@arenys.fr](mailto:s.schnoebelen@arenys.fr)  
Site : <https://arenys.fr>
- **Date du dossier de presse :** 10/04/2026

## ANNEXE : Chiffres clés de la santé mentale au travail

Les derniers chiffres clés issus des baromètres et études publiés en 2025 et 2026 :

### État général de la santé mentale des actifs en 2026

- **22 % des actifs se déclarent en mauvaise santé mentale en janvier 2026**, contre 25 % en 2025. Cela représente environ **6 millions de travailleurs**
- **74 % des salariés** affichent un état de bien-être mental, soit une progression de 4 points par rapport à l'année précédente
- **74 % des femmes et 79 % des hommes** se déclarent en bonne santé mentale en 2026, l'écart entre les sexes se réduisant progressivement

### Épuisement professionnel et Burn-out

- **24 % des salariés français déclarent avoir vécu un burn-out** au cours des cinq dernières années (soit 1 salarié sur 4)
- Certaines études estiment même que **41 % des actifs ont déjà vécu un état d'épuisement professionnel** à un moment de leur carrière
- **73 % des femmes** ont déjà ressenti au moins un trouble psychologique lié au travail, contre **62 % des hommes**

### Impact sur la performance et l'entreprise

- **Engagement** : Les salariés en mauvaise santé mentale affichent une baisse de **33 % de leur engagement** au travail
- **Efficacité** : **41 % des salariés** reconnaissent avoir travaillé moins efficacement en raison de leur état psychique
- **Absentéisme** : **37 % des travailleurs** ont dû s'arrêter quelques jours ou semaines pour des raisons de santé mentale en 2026
- **Coût financier** : Une étude de 2025 évalue le coût global des troubles psychiques des actifs à environ **25 milliards d'euros par an** pour la société

### Facteurs d'influence et prévention

- **Soutien managérial** : **87 % des salariés** bénéficiant du soutien de leur manager sont en bonne santé mentale, contre seulement 51 % pour ceux qui n'en reçoivent pas
- **Accès à la prévention** : Près d'un salarié sur deux (**44 % à 50 %**) n'a toujours accès à aucune mesure de prévention dans son organisation en 2026
- **Efficacité de la prévention** : Dans les entreprises disposant d'un plan complet, **83 % des salariés** sont en bonne santé psychologique

**Sources et liens :**

- **Qualisocial / Ipsos-BVA (Janvier 2026) : Santé mentale au travail en 2026 : des signaux positifs**
- **Ifop / Moka.care (Avril 2026) : Grande enquête 2026 sur la santé mentale au travail**
- **Malakoff Humanis (Baromètre Fragilités 2025) : Hausse des fragilités personnelles impactant le travail**
- **MGEN / Cabinet Asterès (Octobre 2025) : Évaluation du coût de la santé mentale des actifs**