SANTÉ ET SÉCURITÉ

# GÉRER SA SANTÉ MENTALE

COMMENT IDENTIFIER LE STRESS, PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT ET SE FAIRE ACCOMPAGNER SI BESOIN ?

CAPEB L'Artisanat du Bâtiment
PLUS FORTS, ENSEMBLE.

La nouvelle édition du baromètre ARTIsanté fait apparaître que les chefs d'entreprise artisanale du bâtiment et du paysage continuent d'exercer leur métier avec intensité, dans un contexte économique incertain et une pression administrative toujours pesante.

En collaboration avec IRIS ST L'EXPERT SANTÉ-SÉCURITÉ BY CAPEB ET CNATP

Vous avez du mal à décrocher le soir et pensez encore aux chantiers une fois rentré chez vous ? Vous repoussez sans cesse vos congés parce que l'activité ne vous laisse aucun répit ? Vous vous sentez irritable, fatigué en permanence ou avez l'impression de devoir tout gérer seul ? Ces situations, fréquentes chez les chefs d'entreprise, peuvent être les premiers signes d'un stress excessif ou d'un épuisement professionnel. La CAPEB et l'IRIS-ST vous proposent une boîte à outils pour mieux comprendre ces signaux, préserver votre santé mentale et trouver des solutions adaptées lorsque le besoin se fait sentir.

## LES PARTENAIRES DE LA BRANCHE

### L'IRIS-ST

L'Institut de Recherche et d'Innovation sur la Santé et la Sécurité au Travail (IRIS-ST) est un organisme dédié aux questions de santé et de sécurité des entreprises artisanales du BTP et du Paysage. A ce titre, l'IRIS-ST développe et met à disposition des entreprises artisanales des solutions et des outils adaptés et innovants pour la prévention des risques professionnels.

**Découvrez une page dédiée sur la gestion du stress : iris-st.org/risques/stress**

L'institut met également à disposition en version numérique et papier deux mémos :

- **La gestion du stress version chef.fe d'entreprise**
  *iris-st.org/medias/7/Iris-ST-Stress-Artisan-Depliant-OS-LW-2015-Internet-100x150-1.pdf*
- **La gestion du stress version conjoint.e**
  *iris-st.org/medias/7/Iris-ST-Conjointes-Artisans-Stress-Depliant-OS-LW-2016-Internet-100x150-1.pdf*
- **Artisans - santé et sommeil**
  *iris-st.org/medias/8/IRIS_ST_Memo_Sommeil_OS_CHD_2026-hd-ecran.pdf*
- **Une vidéo de sensibilisation**
  *youtube.com/watch?v=8oTjMJ1-NLc*

L'IRIS-ST vous propose un questionnaire qui permet en quelques minutes **d'évaluer votre niveau de stress et qualité de vie au travail** et de découvrir les points que vous pourriez améliorer.

Ce test n'a pas vocation à fournir un diagnostic précis mais permet de favoriser la réflexion sur le stress et la qualité de vie au travail.

**RÉALISER LE TEST**
*iris-st.org/test-evaluation-qualite-de-vie-au-travail-et-stress*

### L'ASSURANCE MALADIE

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

- **Dispositif « Mon soutien psy »**
  *ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy*

Le dispositif propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros. Elle est remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie. Mon soutien psy s'adresse à toute personne, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.

- **Subvention contre les risques psychosociaux : RPS accompagnement**
  *ameli.fr/entreprise/sante-travail/prevention/aides-financieres/subventions-1-50-salaries/subvention-risques-psychosociaux/rps-accompagnement*

Une subvention dédiée aux entreprises des moins de 50 salariés. Objectif : prévenir les risques psycho-sociaux et accompagner la mise en œuvre par un consultant d'une démarche de prévention collective, centrée sur le travail et son organisation.

## L'OBSERVATOIRE SANTÉ PRO BTP

**Replay du webinaire CAPEB / IRIS-ST / Observatoire PRO BTP**
*youtube.com/watch?v=Nt_TDsA9aPo*

Découvrez le webinaire organisé le 10 avril 2026 avec l'intervention du Professeur Christophe Lançon, Responsable du service de santé mentale à l'APHM de Marseille, pour apporter des éclairages sur la gestion de l'anxiété chez les dirigeants et les conjoints. Vous y retrouverez également quelques témoignages de CAPEB départementales.

**Le site de l'Observatoire santé PRO BTP**
*observatoire-sante-probtp.com*

Pour retrouver des informations et conseils santé délivrés par des professionnels. Découvrez un dispositif pédagogique conçu pour vous accompagner tout au long de l'année et vous aider à prendre soin de votre santé, quel que soit votre profil.

**Prise en charge financière du dispositif « Mon soutien psy »**

La complémentaire santé de PROBTP prend en charge la partie non financée par l'assurance maladie.

**Réseau Sévéane**

Avec le contrat santé PROBTP, à partir de votre application, vous avez accès au réseau de psychologue Psy de Sévéane, soit 1400 psychologues répartis sur toute le France.

**Infographie « Prendre soin de sa santé mentale »**
*artur.capeb.fr/www/capeb-artur/media/document/infographie-sante-mentale.pdf*

Pour prendre soin de sa santé mentale, détecter les signes et savoir vers qui se tourner.

## LES PARTENAIRES CAPEB / IRIS-ST

La MAAF et GROUPAMA proposent également des services santé tel que la prise en charge de séances chez le psychologue, des conseils nutritifs etc.

**PLUS D'INFOS**
*capeb.fr/www/capeb/media/national/CPE/fp-prevention-sante-maaf.pdf*

**PLUS D'INFOS**
*capeb.fr/www/capeb/media/national/CPE/fp-prevention-sante-groupama.pdf*

## LE NUMÉRO ET LE SITE INTERNET NATIONAL

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

Retrouvez également sur **3114.fr** des conseils et de ressources sur la prévention du suicide.

### L'ACTION DE LA CAPEB

**Prendre soin de sa santé mentale est indispensable pour tout chef d'entreprise.**

La CAPEB et l'IRIS-ST se mobilisent pour vous informer sur les moyens de prévention et d'action à votre disposition.

**En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter votre CAPEB départementale, qui peut vous fournir un accompagnement personnalisé selon vos problématiques.**