

A close-up, high-resolution photograph of a woman's face. Her eyes are closed, and a single tear is visible on her right cheek. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of her skin and the intensity of her expression. The background is blurred, focusing all attention on her face.

Santé mentale

**Des risques
accrus pour les
cadres**

FO
Cadres

Une exposition plus forte que celle des autres salariés

Ils travaillent sous pression



63 % doivent penser à trop de choses en même temps (vs 43 % des non-cadres)

Ils sacrifient leur vie privée



76 % des cadres travaillent au moins parfois sur leur temps libre (vs 38 % des non-cadres)

Conséquences : une santé mentale dégradée

32 % ressentent souvent stress intense, anxiété, épuisement, déprime...

(mais 2/3 d'entre eux ne sont pas arrêtés)

13 % ont vécu un épisode dépressif lors des 12 derniers mois

(un chiffre qui monte à 16,1% des femmes cadres)

Santé mentale : un ressenti **individuel**, une responsabilité **organisationnelle**, une réponse **collective**

*Sources : Apec-Santé mentale chez les cadres et les managers- octobre 2025
Baromètre Santé Publique France - décembre 2025*

Cadres, ingénieurs, vous n'êtes pas seuls

Au quotidien, nos représentants agissent pour améliorer
vos conditions de travail et défendre vos intérêts

