



Santé mentale

Des risques accrus pour les 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

