

Pour une prévention en santé mentale accrue au sein de la sphère professionnelle – Teale

Assises de la santé mentale et de la psychiatrie 2021

Teale – qui sommes-nous ?

Co-fondée par Julia Néel Biz, Geoffroy Verzat, Nicolas Merlaud et Gilles Rasigade, l'application *teale* est une plateforme digitale de prévention en santé mentale à destination des employés. Incubée par Station F en rejoignant le Founders Program 2021, *teale* a récemment rejoint l'incubateur Santé Numérique de Bpifrance parrainé par François Crémieux.

Anciens cadres dirigeants d'entreprises du digital et du conseil, nous avons chacun fait l'expérience personnelle d'une santé mentale dégradée durant l'année 2020. Nous avons alors décidé de mettre en place un **outil simple et innovant permettant de renforcer le bien-être psychique** au quotidien et de façon **personnalisée**. Pour mener à bien notre démarche, nous avons été soutenus par un **conseil scientifique** constitué de médecins psychiatres, neuropsychologues et psychothérapeutes (rattachés à l'AFTCC¹).

Cette contribution résume notre approche, qui a vocation à informer et sensibiliser à propos de la santé mentale afin de **lever les tabous et de favoriser la prise en charge à un stade préventif, en particulier dans la sphère professionnelle**.

Si la santé mentale fait encore l'objet de trop de stigmatisation dans ce milieu, nous pensons en effet qu'il est aujourd'hui primordial d'intégrer ces considérations dans la politique de ressources humaines des employeurs, qu'ils soient privés ou publics, pour garantir à la fois un bon équilibre psychique des Français et un environnement de travail qualitatif pour eux.

La technologie comme outil de prévention de la santé mentale des employés

Modèle curatif, prise en charge trop tardive de la santé mentale : un problème de santé publique aux répercussions économiques et sociales importantes

Dans tous les secteurs, la crise sanitaire a mis en lumière et aggravé les risques psychosociaux qui pèsent sur la santé mentale des travailleurs. En effet, 44% des employés déclaraient en 2020 avoir besoin d'aide pour gérer leur stress au quotidien². Plus particulièrement, une récente étude a révélé des motifs d'**anxiété, dépression, traumatismes et troubles du sommeil chez les travailleurs de la santé pendant la pandémie COVID-19**³. Mais peu nombreux sont les travailleurs qui surveillent et prennent soin de leur santé mentale alors qu'elle peut-être, au même titre que la forme physique, source de performances ou de handicaps.

Selon la feuille de route « Santé Mentale et Psychiatrie » du Ministère des Solidarités et de la Santé publiée en juin 2018, les troubles mentaux (maladies psychiatriques ou consommation de psychotropes) représentent le

¹ Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive

² Opinion Way, sondage 2020

³ Maxime Marvaldi, et al. Anxiety, depression, trauma-related, and sleep disorders among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 126, 2021

premier poste de dépenses du régime social de l'assurance maladie par pathologie, soit 19,3 milliards d'euros. Le coût économique et social des troubles mentaux est quant à lui évalué à 109 milliards d'euros par an⁴.

Or, malgré le constat d'un problème majeur de santé publique, la prise en charge reste trop tardive : la plupart du temps, les soins et thérapie ne surviennent qu'une fois les troubles déclarés. Chaque année, les **conséquences de ce modèle curatif entraînent donc un coût considérable** à l'échelle nationale, au niveau du remboursement des médicaments et des hospitalisations notamment.

Le mal-être dans la sphère professionnelle : des coûts supplémentaires pour l'employeur

La prise en charge trop tardive de la santé mentale des Français a des répercussions économiques très importantes sur les entreprises également. Le désengagement des employés, en conséquence d'un mal-être psychologique, se traduit chaque année par un taux élevé d'absentéisme, et plus encore de présentéisme, **coutant chaque année plus de 2000€ par employé en moyenne** selon diverses études⁵. Ce mal-être trouve notamment son origine dans une culture du travail dépendant de plus en plus des nouvelles technologies, impliquant une mise sous tension quasi permanente. Les « millenials » sont les premiers touchés : comme le montre le Baromètre Santé Publique France⁷, on constate une hausse de 50% d'EDC (Épisodes Dépressifs Caractérisés) pour les moins de 45 ans, entre 2010 et 2017, et un taux d'EDC deux fois supérieur par rapport aux plus de 55 ans.

Les entreprises sont pour la plupart démunies de leviers d'actions, car les lignes d'écoute traditionnelles et la médecine du travail peinent à alerter suffisamment en amont, et à apporter une réponse rapide, accessible et personnalisée aux besoins de chacun.

Face à ces constats, l'équipe de Teale s'est donné comme mission de démocratiser la santé mentale des employés.

Teale : un outil de prévention pour décroiser la prise en charge de la santé mentale, informer, et lever les tabous

La démarche de *teale* est de promouvoir une **approche positive de la santé mentale, afin de la célébrer au même titre que la santé physique**. En effet, nous pensons que toute solution doit commencer par se réapproprier la définition de la santé mentale, terme trop souvent mal compris par la population. Loin d'être synonyme de pathologie, l'OMS définit la santé mentale comme **“un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive.”**

Chez *teale*, nous souhaitons également réinventer la façon d'agir sur sa santé mentale, grâce à une **approche préventive et proactive**, permettant de renforcer la résilience et le bien-être de chacun, et ainsi réduire grandement les risques de développer des troubles graves.

Pour cela nous avons créé une **application mobile** et fédéré un **réseau d'experts de la santé mentale** mettant à disposition de façon personnalisée et engageante les outils nécessaires pour améliorer son bien-être au quotidien.

⁴ https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/180628_-_dossier_de_presse_-_comite_strategie_sante_mentale.pdf

⁵ https://www.mozartconsulting.eu/wp-content/uploads/2018/07/IBET-2018_REGARDS-EXPERTS.pdf

⁶ <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/consultancy/deloitte-uk-mental-health-and-employers.pdf>

⁷ http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2018/32-33/pdf/2018_32-33_1.pdf

Notre conseil scientifique

Pour nous accompagner dans chacune de nos décisions importantes, nous avons constitué un **Conseil d'experts en santé mentale**, composé de psychiatres et psychothérapeutes (AFTCC).

Avec leur appréciation, Teale s'appuie sur des méthodes de psychothérapies issues des neurosciences, validées par des données robustes en termes de littérature scientifique : thérapies comportementales et cognitives (TCC), thérapie interpersonnelle (TIP), thérapie d'acceptation (ACT), méditation pleine conscience, intégration neuro-émotionnelle par mouvements oculaires (EMDR), remédiation cognitive, éducation thérapeutique...

En effet, la nette efficacité de ces thérapies a été démontrée, notamment :

- TCC et EMDR dans la prise en charge des troubles anxieux (TOC, phobie sociale, phobie spécifique, agoraphobie et trouble panique), associées ou non à un traitement médicamenteux.
- TCC, TIP, ACT dans la prise en charge des troubles de l'humeur, associés aux antidépresseurs ou aux thymorégulateurs pour les formes les plus sévères, et efficaces seules dans les formes les plus atténuées.
- TCC, remédiation cognitive dans la prise en charge de la schizophrénie et des TED⁸ notamment sur les aspects de réhabilitation psychosociale, acquisition des habiletés sociales et de gestion des émotions.

Teale : trois modules pour une prévention personnalisée

Afin de proposer une solution adaptée à chaque personne, nous avons mis au point trois modules : un bilan **psychologique, des contenus exclusifs pour des thérapies digitales interactives, ainsi qu'un accès à la consultation** avec des professionnels de la santé mentale.

Le bilan de bien-être psychologique permet à l'utilisateur de s'autoévaluer afin de mieux identifier ses ressources, ainsi que les dimensions de sa santé mentale potentiellement plus vulnérables. Grâce au bilan, nous pouvons recommander à l'utilisateur plusieurs types de soutien psychologique : des programmes de thérapies digitales adaptés à ses besoins ainsi que la mise en relation avec un psychothérapeute.

Les programmes de thérapies digitales interactifs sont présentés sous forme de séries d'épisodes, chacun comprenant des vidéos ou podcasts audio de psychoéducation, ainsi que des outils et exercices permettant une mise en pratique des concepts développés par le thérapeute au cours de la série.

Teale propose également la possibilité de prendre rendez-vous en cabinet ou par vidéo-consultation avec des experts de la santé mentale. Les consultations sont gratuites pour l'employé et entièrement prises en charge dans le cadre de l'abonnement payé par l'entreprise. Pour les entreprises ayant une mutuelle qui proposerait déjà un remboursement de psychothérapie (moins de 4 séances en général), l'accompagnement proposé par Teale est ainsi cumulatif, permettant à l'employé une meilleure prise en charge et un accompagnement qualitatif sur la durée.

Si notre application **ne prétend pas remplacer une prise en charge curative de certaines pathologies psychiatriques, elle propose un appui qui pourra favoriser l'acquisition de certains réflexes** chez les employés et prévenir le développement de troubles psychologiques.

⁸ Troubles envahissants du développement

Sélection des professionnels de santé partenaires

Nous sélectionnons les thérapeutes de notre réseau selon trois critères : leur formation de psychologue clinicien, leur expérience en libéral (plus de 3 ans), et une série d'échanges avec les fondateurs de teale et le conseil scientifique. Aujourd'hui, notre réseau de thérapeutes comprend plus de 100 partenaires expérimentés pour produire un contenu adapté aux attentes des utilisateurs et fournir le meilleur suivi à ceux qui en manifestent le besoin.

Les thérapeutes sont indépendants et rémunérés par la plateforme pour chaque consultation réalisée. Teale apporte à chaque thérapeute un espace digital gratuit qui lui permet de gérer ses rendez-vous et réaliser ses vidéo-consultations. Enfin, avec l'accord explicite du patient, les thérapeutes peuvent avoir accès aux données sécurisées et confidentielles du patient (bilan d'auto-évaluation, programmes de thérapie digital suivis etc.), permettant une prise en charge optimisée du patient, en amont ainsi qu'entre chaque séance.

S'inspirer des études en faveur de la prévention et mener de nouvelles recherches pour mesurer l'impact du dispositif

A l'heure où les limites entre sphère personnelle et professionnelle se sont estompées, ne rien faire pour la santé mentale des employés implique des conséquences sociales importantes. Cela représente également un coût très important pour les entreprises. C'est pourquoi il est important pour elles d'investir dans des solutions qui auront un impact concret en termes de bien-être et de productivité des salariés.

Des études en faveur de la prévention en santé mentale

Selon une étude récente de Deloitte menée au Royaume Uni⁹, investir sur la santé mentale de ses collaborateurs peut présenter un **retour sur investissement potentiellement très élevé, jusqu'à 11 fois le montant investi**. Pour atteindre ce type de rendement, l'étude a montré que les solutions proposées devaient présenter 3 caractéristiques essentielles : (i) être focalisée sur la **prévention**, (ii) avoir recours à la **technologie** afin d'évaluer les besoins individuels et apporter une réponse personnalisée, et (iii) s'adresser à **l'ensemble des employés**, cadres et non cadres, dans une politique globale interne sensibilisant sur l'importance de la santé mentale.

Nous nous sommes grandement inspirés de ces études, et d'autres similaires, afin de construire les fondations de notre plateforme Teale. Bien que notre déploiement soit relativement récent (début d'année 2021), les premiers retours d'expérience sont très encourageants. Nous comptons plusieurs milliers d'utilisateurs sur la plateforme, réalisant chacun en moyenne 1 bilan d'autoévaluation et suivant 1 programme de thérapie digitale thématique par mois (c'est à dire environ 7 épisodes contenant des courtes vidéos de psychoéducation ainsi que des exercices issus des TCC).

L'engagement des utilisateurs : une réussite pour Teale

Pour les entreprises, l'impact est immédiat et se mesure par le taux d'engagement des employés sur la plateforme. Alors que les solutions traditionnelles (lignes d'écoute, psychologue du travail) ne parviennent qu'à enregistrer 2 à 3% d'engagement parmi les employés, **Teale parvient à atteindre 30 à 40% d'engagement, dès les premiers mois**. Les programmes de thérapies digitales les plus plébiscités sont ceux donnant des clés

⁹ <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/uk/Documents/consultancy/deloitte-uk-mental-health-and-employers.pdf>

pour mieux gérer son anxiété, pour améliorer l'estime et la confiance en soi, ainsi que pour retrouver un sommeil réparateur. Par ailleurs, 15% à 20% des employés en moyenne souhaitent effectuer une consultation en direct avec un thérapeute, mentionnant que l'application les a aidés à oser passer le cap.

L'impératif d'une nouvelle culture d'entreprise pour une meilleure qualité de vie au travail

L'usage régulier de la plateforme est un élément selon nous essentiel vers le bien-être mental. Nous espérons par ailleurs pouvoir en **mesurer directement les effets durables grâce à des études sur lesquelles nous travaillons actuellement, en collaboration avec des établissements de recherche**. Néanmoins, nous avons parfaitement conscience que nous ne pourrons résoudre seuls des problématiques très complexes.

L'entreprise ne peut pas uniquement se reposer sur des intervenants extérieurs pour accompagner ses salariés. **Le cadre de travail, la culture d'entreprise, les méthodes de management**, sont autant d'éléments qui doivent contribuer à la qualité de vie au travail et sur lesquels le monde de l'entreprise doit évoluer. Ainsi, en tant qu'outil de prévention à destination des salariés, teale peut par exemple être couplé aux dispositifs émergents qui ont également tout intérêt à se développer au sein des populations d'employés, tels que la **Formation de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)**.

Conclusion

La santé mentale est encore un sujet tabou en France, dans le monde de l'entreprise en particulier, où tout signe de vulnérabilité est souvent banni. **La technologie, qui contribue à accentuer les pressions sociales et professionnelles, peut retrouver sa raison d'être si l'innovation est réellement mise au service de l'humain**.

Teale est un projet entrepreneurial dont l'ambition première est de s'attaquer à ce problème sociétal, culturel et économique. La **prévention, la sensibilisation et le dialogue** sont les éléments essentiels qui permettront de **décloisonner et démocratiser l'accès à une meilleure santé mentale pour tous**. La prévention en santé mentale doit également devenir une considération à part entière de la prévention en santé au travail et les employeurs doivent y prendre part.

Pour que les expériences soient partagées et mieux prises en compte, nous encourageons encore l'ouverture du dialogue en matière de santé mentale entre les différents acteurs, civils et institutionnels. Teale salue ainsi la tenue des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie, qui témoignent d'une réelle prise de conscience pour le gouvernement à propos d'un enjeu majeur de santé publique.

Chez Teale, nous nous mettons à dispositions des entreprises, établissements publics et administrations qui souhaiteraient s'inscrire dans cette démarche.

Nous avons tous une santé mentale, et nous avons tous intérêt à en prendre soin.

L'équipe Teale.