Cfdt: Covéa

FICHE INFO 8

Mars 2026

SANTÉ MENTALE & ADDICTIONS AU TRAVAIL

INFORMER, PROTÉGER, ACCOMPAGNER LA CFDT COVEA S'ENGAGE À VOS CÔTÉS

Un enjeu essentiel pour les salariés de notre entreprise

Dans notre groupe d'assurance de 22 000 salariés, les transformations rapides, la charge mentale, les objectifs exigeants et l'hyperconnexion peuvent fragiliser l'équilibre de chacun. La CFDT COVEA souhaite rappeler que la santé mentale est un droit fondamental et qu'aucun salarié ne doit affronter ses difficultés seul.

ON VOUS DIT TOUT !

L'ADDICTION : UN SUJET DE SANTÉ, PAS DE CULPABILITÉ

Les addictions ne concernent pas uniquement les substances. Elles peuvent aussi prendre la forme de comportements qui s'installent progressivement :

- Hyperconnexion (mails tardifs, difficulté à décrocher)
- Travail compulsif
- Usage excessif des réseaux sociaux
- Recours à des médicaments pour « tenir »
- Alcool, tabac, cannabis ou autres substances

Une addiction n'est jamais un manque de volonté : c'est **un mécanisme d'adaptation** qui mérite écoute et soutien.

TOUS EXPOSÉS ! TOUS CONCERNÉS ...

Les métiers de l'assurance exposent à plusieurs facteurs de risque :

- Dossiers complexes et charge mentale importante
- Relation client parfois émotionnellement éprouvante
- Pression sur les objectifs, agilité constante
- Réorganisations et transitions numériques

La CFDT constate depuis plusieurs années l'émergence de **situations d'épuisement, d'isolement ou de surinvestissement** professionnel qui peuvent favoriser des comportements addictifs.

Cfdt: Covéa

FICHE INFO 8

Mars 2026

LES ACTIONS QUE LA CFDT COVEA SOUTIENT ET REVENDIQUE

Une vraie politique de déconnexion : respect des horaires, régulation de la charge de travail

Des managers formés pour repérer sans juger et orienter correctement

Un accès renforcé et anonyme aux dispositifs de soutien psychologique

Un accompagnement individuel en cas d'addiction, sans sanction ni stigmatisation

Plus de transparence sur les indicateurs de risques psychosociaux

NOTRE ENGAGEMENT :

défendre des mesures concrètes qui protègent la santé et la dignité des salariés.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL !

Si vous traversez une **période difficile**, si vous observez **une perte de contrôle** ou **une fatigue inhabituelle, parlez-en !**

Le premier pas est souvent le plus important.

Ressources à votre disposition :

- **Vos représentants syndicaux CFDT et les référents QVCT**
- **La médecine du travail**
- **La plateforme d'écoute 24/7 08 05 03 98 68 numéro vert**
- **Les référents RH**

Chaque démarche est confidentielle, respectueuse, et sans jugement.

AGISSONS ENSEMBLE !

La santé mentale et la prévention des addictions doivent être au cœur des priorités. La CFDT COVEA continuera à défendre un environnement de travail humain, protecteur et respectueux.

Protéger les salariés, c'est protéger l'avenir de notre entreprise.

RESTEZ INFORMÉS DE NOS ACTUALITÉS VIA NOTRE SITE WEB et abonnez-vous à notre newsletter !