



Communiqué de presse
Le 10 février 2026

Burn-out : la durée des suivis psychologiques en entreprise a bondi de 32% en quatre ans

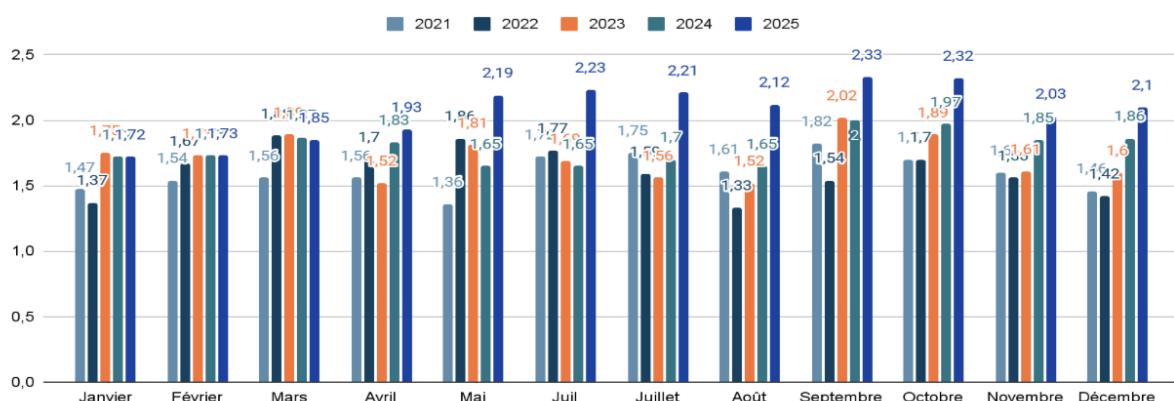
- À l'occasion de la journée mondiale du burn-out, Moodwork, première application de prévention de santé mentale au travail, publie des données inédites issues de son accompagnement auprès de 100 000 salariés en France.
- Entre 2021 et 2025, le nombre moyen de consultations psychologiques par salarié suivi est passé de 1,56 à 2,06, soit une augmentation de 32%.
- Parallèlement, une étude menée par les chercheurs de Moodwork et publiée dans la revue internationale *Journal of Workplace Behavioral Health* démontre qu'il est possible de réduire le risque de burn-out de 13% grâce à un accompagnement adapté.

Une augmentation constante depuis 2021

L'analyse des données d'accompagnement psychologique sur quatre ans met en lumière deux tendances majeures :

- Une **augmentation de plus de 50 %** des personnes détectées comme à risque de burn-out parmi les utilisateurs de Moodwork.
- La **durée moyenne des suivis** s'allonge significativement (+32%), pouvant traduire des problématiques plus ancrées nécessitant un accompagnement dans le temps.

Evolution du nombre de rendez-vous par patient



Ces chiffres soulèvent deux hypothèses. Première lecture : une démocratisation progressive de l'accès aux psychologues en entreprise, qui lève les freins à la consultation et encourage les salariés à poursuivre leur suivi.

Seconde lecture, plus inquiétante : un mal-être devenu plus important, nécessitant une prise en charge plus longue et traduisant des problématiques plus complexes. La réalité se situe probablement entre les deux. Mais la constance de la tendance interroge : la santé mentale des salariés est peut-être de plus en plus fragilisée, nécessitant le recours croissant à des dispositifs d'accompagnement individuel.

"La grande cause nationale met le projecteur sur la santé mentale. Ces données rappellent qu'il est temps de passer des discours aux actes : mesurer l'efficacité réelle des dispositifs déployés et interroger en profondeur l'organisation du travail elle-même", souligne Grégory Salinger, CEO de Moodwork.

La preuve que l'accompagnement fonctionne

Dans un marché saturé de solutions "bien-être" aux promesses invérifiables, Moodwork publie les résultats d'une étude scientifique démontrant l'impact mesurable de l'accompagnement psychologique structuré.

Menée par Clément Poirier, responsable du centre de recherche Moodwork selon une méthodologie rigoureuse, l'étude révèle des résultats significatifs :

- **-13% de risque d'épuisement professionnel (burn-out)**
- **-9% de stress professionnel**
- **+4% de bien-être au travail**

Cette recherche, publiée dans la revue internationale *Journal of Workplace Behavioral Health*, positionne Moodwork comme la première solution française de santé mentale au travail à démontrer scientifiquement l'effet de son usage.

Méthodologie de l'étude scientifique

L'étude a été menée sous la forme d'un essai randomisé contrôlé sur 6 mois auprès de plusieurs dizaines de salariés français. Les participants, répartis aléatoirement entre un groupe ayant accès à la plateforme Moodwork et un groupe témoin, ont répondu à des questionnaires utilisant des échelles psychométriques validées (stress professionnel, épuisement professionnel, bien-être au travail) au départ, à 3 mois et à 6 mois.

Référence : Poirier, C., & Gelin, M. (2024). Boosting workplace well-being: Unveiling the impact of digital tools. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/15555240.2024.2441209>

À propos de Moodwork

Moodwork est une entreprise à mission fondée en 2018, qui propose une solution digitale de prévention de la santé mentale au travail, à destination des salariés du secteur privé comme des agents du secteur public. La particularité de la démarche est que toute la solution est adaptée par métier et secteur, ce qui permet d'accompagner toute typologie de métier.

Moodwork se distingue par la rigueur de sa démarche scientifique, la richesse de ses contenus, et un accompagnement humain à chaque étape de la mise en place. L'entreprise intervient également sur des missions de conseil, de formation (PSSM), et d'évaluation des risques psychosociaux.

Avec plus de 110 organisations clientes (Johnson&Johnson, ENGIE, Bouygues, AP-HP etc) et 100 000 employés couverts en France, Moodwork s'impose aujourd'hui comme le partenaire de référence des salariés engagés dans une démarche active de prévention et de santé mentale au travail.

Plus d'informations sur [Moodwork.com](https://moodwork.com) et sur [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/moodwork).

Contact presse

Agence Relations

Jihane Teretal

06 08 27 68 85

jihane@jt-conseil.com