

# DOSSIER

## SANTÉ MENTALE



© M. Wallflower

## LA FABRIQUE DE L'ÉPUISEMENT

par Amandine Degand

“La surcharge des journalistes n'est pas un scoop” nous lance un collègue auquel on parle de ce projet d'article. Certes. Mais la situation s'aggrave, à en juger par le nombre et l'intensité des témoignages. Alors, d'où vient le problème ? Et qu'est-ce qu'on en fait ?

“Le taux de burn-out est... élevé” admet un cadre dans la salle de réunion feutrée d'un grand quotidien. Même malaise dans l'audiovisuel. “Jusqu'à 10% du personnel pour l'ensemble de l'entreprise”. On croit rêver. Avant se surprendre à compter les cas qui nous entourent.

Bien sûr, les problèmes de bien-être au travail ne touchent pas que le secteur des médias et de l'information. L'INAMI constate une augmentation des incapacités de travail de plus d'un an pour cause de burn-out ou de dépressions : + 44% en Belgique, entre 2018 et 2023. Avec l'augmentation la plus forte observée chez les moins de 30 ans.

C'est en interrogeant des jeunes justement, sur leurs conditions d'insertion dans le secteur du journalisme que la thématique de la santé mentale s'est imposée. Comme un éléphant au milieu de la pièce.

Cet article repose sur près de 140 entretiens semi-directifs approfondis menés en France et en Belgique entre 2022 et 2025. Le panel couvre l'ensemble des statuts, des supports, ainsi qu'une grande variété de métiers et de médias. Les données ont été collectées par Jean-Marie Charon (pour la France) et par Amandine Degand et Maud Moreels (en Belgique francophone). Tous les témoignages sont anonymisés.

### BURN-OUT ANTICIPÉ

Parmi les journalistes qui partagent une expérience de burn-out sévère, plusieurs racontent un coup d'arrêt brutal. Immobilisant. Ce matin-là, elle ne parvient

pas à rejoindre sa rédaction, après une crise de panique dans le métro bruxellois. Une autre partait en reportage, et la voilà sur la bande d'arrêt d'urgence d'une autoroute française, incapable de continuer. Elle doit appeler des secours.

L'arrêt de travail s'impose au moment le plus inattendu. Pourtant, et c'est là tout le paradoxe, il était prévisible. “Il y a toujours une date de péremption” lance un ex-reporter pour une chaîne d'information en continu, “Moi, quand j'ai commencé là-bas, j'adorais ce que je faisais... Mais je savais que je ne tiendrais pas plus de 5 ans à ce rythme. Humainement, c'est pas possible... Ben, j'ai tenu 3 ans”.

La plupart des journalistes interrogés disent avoir vu des symptômes s'installer progressivement, sans forcément les considérer. “J'avais vu des signaux... mais je me disais “je vais tenir !” précise l'ex-reporter.

“Il y a toujours une date de péremption. Moi, quand j'ai commencé là-bas, je savais que je ne tiendrais pas plus de 5 ans à ce rythme.”

Selon la Haute autorité de santé en France, le burn-out peut se manifester, selon les cas, par différents signes qui peuvent être de nature émotionnelle (hypersensibilité, absence d'émotions, perte de sens, idées noires...), comportementale (insomnies, nervosité, agressivité, troubles de l'alimentation...), physique (fatigue, aménorrhée, troubles intestinaux, tensions musculaires, maux de tête...), cognitive (perte de mémoire, incapacité à se concentrer, à gérer son stress...) ou motivationnelle (doute, désengagement...). Cette liste n'est pas exhaustive.

L'apparition d'un ou plusieurs symptômes ne mène pas forcément au burn-out. Mais quasiment toutes les personnes interrogées en parlent ou le craignent. Beaucoup expérimentent un stress chronique ou un mal-être diffus au travail. Sans avoir atteint “leur limite”, ils et elles vivent dans une zone grise, proche de l'épuisement.

### UNE CONCEPTION SACRIFICIELLE

Pour appréhender les spécificités du mal-être des journalistes, il faut questionner leur rapport à leur métier. Si l'on en croit les discours, être journaliste impose de consentir à certains “sacrifices”. Entendez subir des conditions de travail qu'ils refuseraient dans un autre secteur. Pourquoi ?

Parce qu'exercer le journalisme est perçu comme une “chance”, un “privilège”. Premièrement parce que le secteur est jugé

difficile d'accès et qu'on peut déjà s'estimer heureux d'en vivre, même chichement. Ensuite parce que le métier est riche d'un point de vue intellectuel et humain. Il y a aussi la fierté d'appartenir au groupe, même si le charisme de l'institution est égratigné par la “défiance”. Enfin, il y a les valeurs et le rôle social qui fondent l'engagement (chien de garde de la démocratie...).

Ces arguments sont autant de raisons pour continuer à s'engager dans le journalisme, quel qu'en soit le prix. Le voilà, le terrain propice à l'épuisement.

### DES CONDITIONS DE TRAVAIL DÉGRADÉES

Les conditions de travail sont massivement pointées comme la cause majeure des problèmes de bien-être au travail. Plusieurs sources de stress ont été documentées par la littérature académique : les échéances, l'exigence de qualité, la concurrence, les horaires, l'adoption de nouvelles technologies et le déséquilibre entre vie privée et vie professionnelle. Dans notre échantillon, ce sont principalement les cadences et le manque de temps de récupération qui sont pointés.

Du côté des pigistes et les indépendants, beaucoup se plaignent d'être “sous-payés”, en regard de la nature de leur travail et de leur(s) diplôme(s). “Ça ajoute à ce sentiment de n'être rien, que ce que tu fais n'a aucune valeur” regrette un journaliste de l'audiovisuel.

D'autres critiquent la masse de travail croissante qui a tendance à s'exporter hors de la zone de travail rémunéré. Un journaliste constate qu'il n'est payé qu'à partir du moment où son direct démarre, face caméra. Et quand il s'en plaint, on lui répond : « Enfin, je ne sais pas si tu te rends compte de la chance que tu as... Tu ne penses qu'à l'argent ? ».

Comme lui, plusieurs jeunes ayant obtenu un CDI tôt dans leur carrière ont le sentiment d'être exploités jusqu'à l'os. Certain-es se voient endosser des missions traditionnellement réalisées par trois ou quatre personnes différentes. “J'ai abandonné mon contrat pour aller mieux. C'est fou de se dire ça ! ».

### SECTEUR EN BERNE

Le contexte global de crise des médias et d'érosion du lectorat, jalonné de rachats de titres, de fusions et de vagues de licenciements, pèse aussi sur le moral des rédactions. Dans les médias qui ont connu des plans de restructuration, les “survivant-es” peuvent ressentir tristesse, colère ou culpabilité.

Quant aux médias qui parviennent à tirer leur épingle du jeu face à la concurrence des GAFAM ou de l'IA, ils tendent à développer un marché de l'emploi hyperconcurrentiel dans lequel les recrues sont mises à l'épreuve, avec de faibles espoirs de stabilisation. La chercheuse Alexia Cappuccio a consacré sa thèse à la situation au sein de Radio France, où les conditions de précarité et d'hypermobilité se prolongent dans le temps (jusqu'à 10 ans), au détriment du bien-être et la qualité de vie des journalistes.

### CHANTIER EN COURS

Face à ces constats, on se réjouit de voir plusieurs médias développer des initiatives de sensibilisation, de prévention ou de prise en charge des problèmes liés à la santé mentale. Des études sur le bien-être du personnel ont été menées ici et là. Des temps de récupération (rarement systématiques) peuvent être demandés. Des politiques de retour progressif après une absence de longue durée sont salués.

Attention toutefois. Les journalistes interrogés ont fait part d'un enthousiasme modéré, voire de critiques et de sarcasmes face aux “plans bien-être” de certains médias. “Tout ça, c'est du vent” nous dit l'une. “Bullshit” commente une autre. “On peut inventer un nouveau mot ! À l'image du greenwashing, c'est du burn-out washing !”. Ce concept existe. La littérature spécialisée met en garde contre le “Wellbeing washing”.

Certaines rédactions ont élaboré des groupes de réflexion ou d'action dédiés aux questions de santé mentale, mais ces derniers ne se sentent pas toujours entendus, ce qui peut leur donner le sentiment d'être “le couvercle sur la marmite”.

Dans un média de proximité, une application “santé mentale” a été proposée aux journalistes pour évaluer leur bien-être, leur proposer des exercices de respiration, ou leur permettre



# DOSSIER

## SANTÉ MENTALE

de solliciter des thérapeutes. “Sauf que les thérapeutes sont à Paris et c’est des rendez-vous via Teams...” critique une journaliste, “Ce n’est pas du tout ce dont on avait besoin. Quand ça ne va plus, ce qu’on demande, c’est plus de contact humain et plus de d’écoute !”

D’autres rédactions encore ont mis sur pied des conférences, des sorties en forêt ou des formations variées (aromathérapie, relaxation, gestion du stress...). Formations “auxquelles il faut encore avoir le courage d’aller, parce que c’est perçu comme « féminin »” glisse un responsable impliqué dans leur organisation, avec beaucoup de guillemets. “Ce sont d’ailleurs majoritairement des femmes qui y participent”.

Proposer une formation à la gestion du stress à un individu peut lui être utile. Mais si son stress est chronique et ses charges excessives, n’est-ce pas lui demander comment il ou elle va s’équiper pour supporter un environnement de travail abusif ? Avec ce type de réponse, les rédactions ne rejettent-elles pas sur les individus la responsabilité de canaliser leur propre souffrance ? Tout en évitant de questionner les problèmes systémiques qui la causent.

### LES PIGISTES ÉCARTÉS

Autre problème : les initiatives santé mentale développées dans les rédactions ne sont pas

toujours accessibles aux journalistes pigistes et indépendant-es. Or, ils encourent des risques spécifiques, en raison de l’instabilité de leur statut et de leur relatif isolement.

Résultat : ces profils ont tendance à disparaître des radars. D’abord parce qu’ils ne sont pas forcément pris en compte dans les enquêtes liées au bien-être. Ensuite, parce que certain-es pourraient se démotiver, voire s’écarter du journalisme. D’autres encore pourraient dissimuler leurs symptômes de mal-être, par crainte de perdre leurs piges ou leurs espoirs de stabilisation. “Tant qu’on n’a pas un contrat stable, on ne va pas se mettre en burn-out” constate une journaliste, “on ne va pas l’avouer... parce qu’il y a quand même une course aux contrats.”

### IL Y A URGENCE

Le chantier est aussi vaste que vital pour le secteur. Il passera inévitablement par une étape de sensibilisation, notamment des différents échelons hiérarchiques. Les journalistes sondés soulèvent “l’incompétence” des chef-fes en matière gestion ou d’animation d’équipe. Un constat partagé par une étude lancée en France par la Conférence des Ecoles de Journalisme en 2022. Notons que certaines rédactions, comme la RTBF, imposent déjà des formations aux questions de bien-être au travail à leurs managers. Un focus

particulier mérite d’être porté sur les chef-fes d’équipe, qui sont en première ligne pour constater les problèmes d’épuisement.

Cette réflexion ne pourra pas non plus faire l’économie d’enquêtes approfondies sur le bien-être du personnel, tous services et tous statuts confondus. Ni d’espaces d’échange et de discussion dédiés. Enfin, elle impose un regard lucide sur les conditions de travail imposées en certains lieux.



© M. Wallflower

Amandine Degand  
(Chargée de cours à l’IHECS)

Avec la collaboration de Jean-Marie Charon  
(chercheur associé au CEMS-EHESS)

Cet article vous inspire un commentaire ou un témoignage ? Contactez Amandine Degand à l’adresse : [amandine.degand@galilee.be](mailto:amandine.degand@galilee.be)

### POUR ALLER PLUS LOIN

Cappuccio A. (2024) Les voix de la précarité. Impacts des conditions de travail sur les identités, les rôles et les pratiques professionnelles des journalistes “précaires” de Radio France, Thèse, IMSIC, Aix-Marseille. (à paraître)

Lamoureux, S. (2023), Souffrance au travail dans les salles de rédaction : une comparaison entre Radio-Canada et Québecor, Les cahiers du journalisme, seconde série, numéro 8-9.

MacDonald J. B., Anthony J. S., Hodgins G., Ovington L. A., (2016) Burnout in journalists : A systematic literature review, Burnout Research, Volume 3, Issue 2.

Sur le site de l’AJP, le guide SAFETY propose également de nombreuses ressources relatives à la santé mentale des journalistes et au bien-être au travail. Plus d’infos : [www.ajp.be/projet-safety/preserver-sa-sante-mentale/](http://www.ajp.be/projet-safety/preserver-sa-sante-mentale/)

## QUAND LE "MÉTIER DE RÊVE" MÈNE AU BURN OUT

par Anne-Sophie Leurquin

Le stress, nouveau mal du siècle. Selon la campagne EndStress.eu, 88 % des travailleurs européens et quatre managers sur cinq s’y disent soumis. Les journalistes n’y échappent pas. Considérés comme des « travailleurs à haut risque », ils subissent délais serrés, notifications incessantes et horaires contraignants menaçant l’équilibre entre vie professionnelle et privée, auxquels s’ajoutent, pour certains, des sujets difficiles à traiter, une précarité économique et un sentiment de solitude. Sans oublier la crise structurelle des médias et les violences directes ou indirectes, qui touchent particulièrement les femmes.

Anxiété, burn-out, troubles du sommeil et désillusion fragilisent une profession déjà en difficulté.

Pour réfléchir aux moyens de prévenir ces risques, la Fédération européenne des journalistes (FEJ) et l’Association des journalistes professionnels (AJP) ont réuni à Namur, mi-juin, trente-cinq représentants syndicaux et experts dans le cadre du projet Stand Up for Journalism. « Le bien-être et la sécurité des journalistes ont trop longtemps été négligés au profit de l’information en continu. Il est temps d’assumer pleinement notre devoir de protection, tant sur le plan physique que mental », a exhorté Ricardo Gutiérrez, secrétaire général de la FEJ.

### LA PRÉCARITÉ ET LE MANQUE DE SOUTIEN POUSSENT LES JEUNES AU DÉPART

Les enquêtes confirment la vulnérabilité de la profession. En Italie, 84 % des répondants au sondage Come TiSenti (2023) l’attribuent au manque de sécurité économique et 63 %

à l’ambiance de travail. Amandine Degand, chercheuse à l’Ihecs, dit avoir constaté la présence du burn-out dans presque chaque entretien mené avec de jeunes journalistes, les pigistes se révélant particulièrement vulnérables. « Même les bons contrats s’accompagnent de la pression de devoir faire ses preuves dès le départ », souligne-t-elle. Résultat : beaucoup quittent la profession après seulement quelques années, épuisés par un burn-out précoce. Selon Clémence Petit (UCLouvain), si beaucoup considèrent exercer « le métier de leurs rêves », la précarité du statut, surtout pour les freelances, les pousse au départ.

Les managers, souvent d’anciens journalistes, subissent eux aussi la pression et manquent de formation pour encadrer avec empathie. Certaines rédactions expérimentent des solutions pour briser le tabou de la santé mentale, qui ont été présentées à Namur. Chez Reuters, un réseau de 70 pairs formés à l’écoute active a ainsi permis de libérer la parole dans vingt-six pays. En Allemagne, une Helpline gratuite (mais rémunérée pour les répondants) apporte désormais un soutien moral aux journalistes.

### UN ENJEU ORGANISATIONNEL ET POLITIQUE

« Nous devons non seulement accompagner les personnes en burn-out, mais aussi prévenir, en renforçant le soin organisationnel et la négociation collective », a insisté en visioconférence l’eurodéputée belge Estelle Ceulemans (S&D), plaidant pour une directive européenne sur les risques psychosociaux.

Si la sécurité physique des journalistes reste souvent prioritaire dans les rédactions, leur bien-être mental ne peut plus être relégué au second plan. La crise de la profession n’est pas seulement économique ou éditoriale : elle est aussi humaine. Reconnaître les risques psychosociaux, former les managers, instaurer des dispositifs de pair-aidance et promouvoir une culture de la sécurité sont des conditions essentielles pour que le « métier de nos rêves » ne mène pas à l’épuisement.

Anne-Sophie Leurquin



© Fédération européenne des journalistes