

05.05.2025 - 07:30 Uhr

Santé mentale au travail : un avatar IA en soutien

Olten (ots) -

Le stress et les conflits au travail sont aujourd'hui très répandus. Les nouvelles technologies peuvent contribuer à mieux les prévenir. L'application web "Etwastun?!", développée par Angestellte Schweiz et WorkMed AG, est désormais complétée par une assistante numérique appelée "Ella". Basée sur l'intelligence artificielle, elle aide les utilisateurs à verbaliser les défis mentaux auxquels ils sont confrontés au travail et à trouver ensemble des solutions.

"Etwastun?!" existe depuis 2022. Cette plateforme facilement accessible accompagne les personnes confrontées à des situations stressantes au travail. Elle s'appuie sur les dernières recherches en matière de santé mentale et offre désormais la possibilité de discuter en direct avec un avatar IA, "Ella". "Ella" apporte aux utilisateurs un soutien préventif et des conseils.

Elle s'appuie sur deux sources principales : d'une part, les informations, les exercices et les études de cas de "Etwastun?!", qui ont été élaborés par les psychologues (du travail) de WorkMed afin d'offrir un soutien ciblé. Dans ses réponses, l'avatar renvoie à des exercices adaptés qui peuvent être effectués directement sur la plateforme. D'autre part, il apporte des connaissances supplémentaires en psychologie du travail, afin de fournir des recommandations scientifiquement fondées, mais présentées de manière compréhensible.

Réduire le stress et l'absentéisme

Les problèmes psychiques, en particulier sur le lieu de travail, sont de plus en plus visibles en société, ce qui engendre aussi de nouvelles études et recherches pour savoir comment les aborder au mieux. Selon WorkMed et SWICA, 57 % des incapacités de travail sont dues à des problèmes psychiques liés à des conflits sur le lieu de travail. Vous trouverez d'autres chiffres actuels dans l'analyse des données et de la littérature réalisée par BAK Economics en annexe.

Les conséquences peuvent être considérables pour la qualité de vie des personnes concernées et leur situation financière. De longues absences mettent en péril l'emploi et entraînent le recours aux prestations des assurances sociales et privées. Les charges sont également considérables pour les entreprises, le système de santé et, par conséquent, l'économie nationale.

"Les contraintes psychiques au travail ne touchent pas seulement les individus, elles sollicitent également les supérieurs hiérarchiques et les équipes. C'est pourquoi il est nécessaire de mettre en place des aides facilement accessibles pour tous, qui renforcent les personnes concernées et leur entourage. "Ella" offre précisément cela : un point de contact interactif qui permet d'aider les personnes à s'aider elles-mêmes, de manière anonyme,

compréhensible et disponible à tout moment. Elle constitue ainsi un atout innovant de l'application web "Etwastun?!", déclare Rachel Affolter de WorkMed AG.

Pour Jan Borer, psychologue du travail chez Angestellte Schweiz, cela ne fait aucun doute : "À une époque où nous travaillons de plus en plus individuellement, la responsabilité personnelle devient de plus en plus centrale. Cela vaut en particulier pour notre santé. Nous devons apprendre à protéger notre bien-être mental de manière proactive. Le nom "Etwastun ?!" vise à inciter les utilisateurs à agir pour rester en bonne santé mentale dans leur environnement professionnel."

L'expertise de "Etwastun?!" au service de tous

"Etwastun?!" a été conçue pour un large public et s'adresse aussi bien aux professionnel-les qu'aux entreprises qui mettent l'application à la disposition de leurs collaborateur-rices. Le responsable technique de WorkMed, Niklas Baer, et son équipe ont développé le contenu de la plateforme dans le but de renforcer la prévention.

L'application a une dimension humaine, car elle est le fruit de la longue expérience et de l'expertise des psychologues de WorkMed et de leurs consultations directes avec les personnes concernées. Leur empathie et leur savoir-faire se reflètent dans l'application et donc aussi dans les échanges avec "Ella".

Les nouvelles technologies comme soutien

"Etwastun?!" garantit la qualité des informations et s'appuie sur les derniers résultats de la recherche. Parmi les options de traitement actuelles, les technologies innovantes telles que l'IA montrent des résultats prometteurs. Aux États-Unis, une étude de l'université de Dartmouth a montré une nette amélioration des symptômes chez des personnes souffrant de divers problèmes psychologiques après des entretiens réguliers avec un interlocuteur basé sur l'IA.

Le chatbot et l'avatar ont été développés par Kuble - House of Intelligence. " "Ella" est un bon exemple de la manière dont les nouvelles technologies peuvent être utilisées pour le bien-être des personnes concernées par un problème actuel et très répandu. Sur ce sujet très personnel, l'outil encourage à aborder activement les difficultés rencontrées au travail et à trouver des moyens d'améliorer la situation", explique **Olivia Schiffmann**, responsable de la mise en oeuvre en tant que **partenaire chez Kuble - House of Intelligence**.

Une aide discrète et anonyme

Le stress psychologique au travail est souvent perçu comme une faiblesse personnelle, il n'est donc pas toujours facile de demander de l'aide. Le recours à "Ella" est possible de manière spontanée, accessible à portée de clic et sans investissement financier. "Ella" propose une conversation en direct avec une interlocutrice neutre. Elle tient compte des particularités de chaque situation et propose des approches et des outils concrets.

"Ella" ne vise toutefois pas à remplacer l'aide d'un spécialiste, mais encourage l'utilisateur à demander conseil si la situation décrite lui semble problématique.

Un travail interdisciplinaire

Avec "Ella", la collaboration fructueuse entre l'association d'employé-es Angestellte Schweiz, WorkMed AG et Kuble - House of Intelligence AG franchit une nouvelle étape. WorkMed propose des solutions innovantes pour le traitement, la prévention et l'intégration des personnes souffrant de troubles psychiques et de maladies mentales sur le marché du travail. Kuble accompagne les entreprises et les équipes dans la transformation vers l'IA grâce à des conseils, des formations continues et des solutions IA personnalisées. Angestellte Schweiz s'engage depuis plus de 100 ans en faveur de bonnes conditions de travail, de manière dynamique, fiable et utile. L'entreprise dispose de psychologues du travail dans l'équipe.

Analyse des données et de la littérature

Lien (en allemand) : <https://ots.ch/pbcbtq>

Contact:

Angestellte Schweiz

Jan Borer, psychologue du travail / partenariat social et projets
jan.borer@angestellte.ch +41 44 360 11 59
Tanja Tanneberger, communication (Deutsch)
tanja.tanneberger@angestellte.ch +41 44 360 11 21
Laure Fasel, communication (français)

laure.fasel@angestellte.ch +41 44 360 11 28

WorkMed AG

Rachel Affolter, infirmière diplômée ES, MAS en santé mentale, responsable opérationnelle

rachel.affolter@workmed.ch +41 61 685 15 02

Dr phil. Niklas Baer, psychologue, responsable technique

niklas.baer@workmed.ch +41 61 685 15 01

Kuble - House of Intelligence

Olivia Schiffmann, partenaire

olivia.schiffmann@kuble.com +41 79 776 28 63

Medieninhalte



"Ella" / Texte complémentaire par ots et sur www.presseportal.ch/fr/nr/100006251 / L'utilisation de cette image à des fins éditoriales est autorisée et gratuite, pourvu que toutes les conditions d'utilisation soient respectées. La publication doit inclure le crédit de l'image.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100006251/100931042> abgerufen werden.