Charge et santé mentale dans la communication culturelle : un livre blanc propose des ressources pour construire un environnement de travail plus sain

Posted on 22 décembre 2025 by Bénédicte Chipault

La question de la santé mentale des professionnels de la communication occupe une place grandissante dans les débats liés au bien-être au travail. Le « livre blanc pour préserver la santé mentale des chargé·e·s de communication » publié par **Jérôme Ramacker** s'inscrit dans ce contexte, en mettant en lumière la réalité souvent méconnue du quotidien des chargés de communication, en particulier dans les secteurs culturel et associatif.

Ce travail, s'il s'intéresse aux métiers de la communication, propose des observations et recommandations précieuses pour la gestion des ressources humaines et la définition des cadres de travail, en général.

Pourquoi ce livre blanc ?

Selon l'auteur, le **turnover croissant** dans les services communication est un signal d'alerte. Les professionnels sont confrontés à une **accumulation de facteurs de stress** : charge mentale importante, multiplication des projets, obligation constante de publier, manque de temps et de moyens, sentiment d'isolement. Prendre en compte que polyvalence ne veut pas dire gérer plusieurs tâches simultanément et qu'il faut **construire un environnement de travail plus sain**.

Ce qu'on y retrouve

Des conseils et des ressources pour :

- Détecter les signaux d'alarme
- Bloquer les interactions néfastes
- Élaborer un cadre professionnel
- Trouver l'inspiration

Une ressource gratuite

Le livre blanc est téléchargeable gratuitement en ligne, ce qui renforce la volonté de diffusion et d'accessibilité du sujet. Parallèlement, Ramacker a ouvert sur son site une décharge mentale anonyme, permettant à chacun de déposer un témoignage. Cette démarche participative vise à donner une voix à la profession et à nourrir une réflexion collective et à compléter le livre blanc.

 Lien pour consulter : Livre blanc et décharge mentale

Pour plus d’informations

Un Café TMNlab avec **Jérôme Ramacker** est prévu le **26 février 2026**, au cours duquel il présentera les principales conclusions du Livre blanc et échangera avec les participants sur les bonnes pratiques à mettre en place pour soutenir la santé mentale au travail dans la communication culturelle.

Café TMNlab | Charge et santé mentale dans la communication culturelle