



INSAART

Institut de soin et d'accompagnement  
pour les artistes et techniciens

# INSAART

## Présente

*Les résultats de la première étude française  
sur l'impact psychologique des conditions d'exercice  
de l'ensemble des métiers  
du spectacle vivant et du divertissement.*



Dessin Albin de la Simone

Etude dirigée par le Dr Emma Barron (médecin psychiatre)  
en collaboration avec Sophie Bellet-Vinson (psychologue clinicienne),  
Diane de Marliave (psychologue clinicienne) et Nadia Ahéhéhinou (consultante en psychologie du travail)

**2021**



## Pourquoi une étude ?

En publiant cette étude l'INSAART souhaite alerter, au delà des acteurs de la filière, les pouvoirs publics et notamment les ministères concernés (culture/santé/travail). Nous avons besoin de moyens pour poursuivre et étendre notre action.

La question de la santé au travail préoccupe les chercheurs dès le XVIIIème siècle, mais c'est en 2000 qu'apparaît le terme de Risques psychosociaux (RPS) en lien avec la multiplication des dépressions et des suicides en lien avec le travail. Les travaux et recherches sur les RPS mettent en exergue des facteurs de risques et leurs effets sur la santé mentale.

Mais cette question ne s'est posée que récemment dans les milieux artistiques au niveau international, et en particulier dans le secteur musical avec la publication de travaux et la création de structures de soutien.

L'association INSAART, fondée par des professionnels du soin et de la culture, s'inscrit dans ce mouvement. L'INSAART intervient sur la prévention des risques psychosociaux et propose des rendez-vous d'écoute et de soutien psychologique depuis février 2021.

L'étude, menée par l'INSAART, sur *l'impact psychologique des conditions d'exercice de l'ensemble des métiers du spectacle et du divertissement*, a pour objectif d'**identifier les facteurs de risques en santé mentale**, inhérents à ces professions, de mesurer leur impact et d'identifier des pistes de solutions afin d'apporter des réponses en terme de prévention, de soin et d'accompagnement.

## Une population en souffrance

Les résultats de l'étude de l'INSAART, qui s'étend à l'ensemble des professionnels du secteur culturel français, menée en période covid, tendent à confirmer les chiffres alarmants des études menées dans le secteur musical en France et à l'étranger.

La comparaison avec les résultats des études menées sur l'ensemble de la population française dans la même période, montre à quel point les professionnels du secteur de la culture sont en souffrance.

Notre étude révèle que 72% des répondants présentent un état dépressif contre 12% de la population française en général durant la même période.

15,9% des répondants ont affirmé avoir des pensées suicidaires le mois précédent contre 10% de français en population générale.

37,5% des répondants montraient des signes d'un état anxieux contre 23% de français en population générale pour la même période.

## I N S A A R T

L'Institut de Soins et d'Accompagnement pour les Artistes et Techniciens, est une **association à but non lucratif créée en juin 2020 par une équipe de professionnels du soin et des métiers du spectacle**, rassemblée autour de Sophie Bellet-Vinson psychologue clinicienne et du Dr Emma Baron psychiatre, elle est présidée par Marie Nowak éditrice musicale.

L'INSAART a pour objectif de proposer aux professionnels de la culture et en particulier du spectacle **les moyens d'appréhender et de dépasser les difficultés inhérentes à leur contexte et spécificités professionnelles**. Ses champs d'intervention sont : la santé et en particulier la santé mentale, l'accompagnement en évolution et structuration professionnelles, et la créativité.



**72% des répondants ont éprouvé des symptômes dépressifs au cours des 15 derniers jours**



**15,9% des répondants ont affirmé avoir des pensées suicidaires le mois précédent**



**37,5% des répondants montraient des signes d'un état anxieux**



## Les facteurs de risques

L'étude montre que deux tiers des répondants sont concernés par le travail de nuit et plus de 90% travaillent le week-end et à des heures imprévisibles.

72% des répondants disent manquer de sommeil, contre 45% de la population en général. Et plus de 50% ont un sommeil perturbé, contre 23% des français en général.

De nombreux commentaires libres apportés par les répondants mentionnent un non respect des conventions collectives et du droit du travail, et une tendance à attendre de ces professionnels qu'ils soient "corvéables à souhait".

On peut également considérer, outre les rythmes de travail particuliers, que les problèmes de sommeil peuvent être liés au stress généré par le sentiment d'insécurité et les questions économiques.

## Risques de dépendance accrus

Nos chiffres de consommation d'alcool, notamment pour les hommes, semblent faibles en comparaison des chiffres en population générale hors et en période COVID-19 ; notre population répondante sous-représente donc probablement les usagers d'alcool.

Cependant, les résultats nous permettent notamment de constater que nos répondants, et tout particulièrement **les femmes, sont des consommateurs bien plus à risque que le reste de la population.**

**9% des femmes répondantes présentaient un risque de dépendance contre 1% dans la population en général et 7% des hommes contre 4% dans la population en général**

Les chiffres concernant l'usage de drogues sont tout aussi alarmants. Il apparaît que les consommations de substances psychoactives et les risques de dépendance sont nettement plus importants chez nos répondants que dans la dernière enquête en population générale en France.

**Parmi les répondants usagers réguliers de THC, 49% présentaient un risque élevé de dépendance contre 3% en population générale.**

Il est à noter également que **72,43% des répondants étaient exposés à l'alcool au travail au moins 1 fois par mois** et quotidiennement pour 16,44%.

## Méthodologie

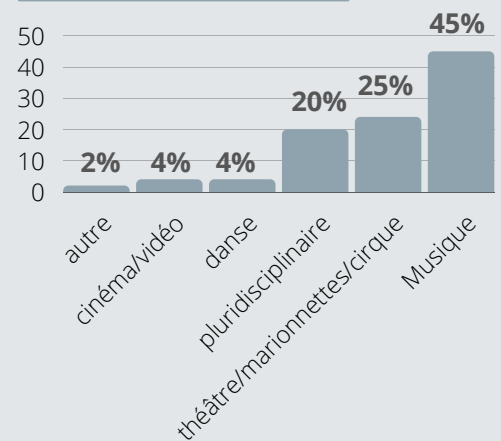
-> Enquête en ligne (Google Forms), accessible via le site web de l'INSAART et mise à disposition du 1/10/20 et le 31/03/21.

-> Questionnaire auto-administré de 60 questions.

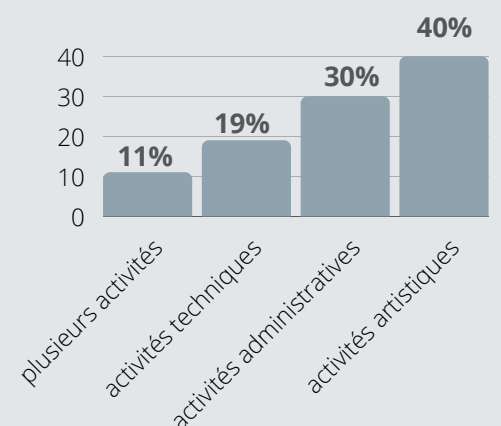
-> Analyse des données à partir d'un échantillon de 1325 répondants (sur 1600 réponses).

## Profil des répondants

### Secteurs d'activité



### Types d'activité



### Age et genre

-> **90 % des répondants ont entre 18 et 55 ans**

-> **64% sont des femmes**

### Revenus

-> **57,6 % sont intermittents et 24,5% en CDI**

-> **73,4% gagnent moins que le revenu français annuel moyen net.**



## Les causes de souffrance psychique

L'étude nous montre qu'une grande majorité des répondants considère en tout premier lieu que **l'insécurité de l'emploi (74%), la rémunération (72,5%) sont des aspects de leur travail qui impactent négativement leur vie.**

En 2019, le salaire en équivalent temps plein (EQTP) dans le secteur privé était en moyenne de 3 183 euros bruts par mois (source INSEE). Selon l'UNEDIC, le revenu brut mensuel moyen des intermittents (57,6% de nos répondants) en 2019 était de 2 500€. En 2020 il passe à 2 200€ (salaire + indemnisation).

Les réponses libres à la dernière question - quelles sont selon vous les trois priorités pour améliorer le bien-être psychique des personnes travaillant dans l'industrie du spectacle et du divertissement? -, abordent en grande majorité les questions de **la rémunération, de la précarité de l'emploi et de la reconnaissance de la personne et de la valeur de son travail.**

Concernant les autres aspects négatifs du travail sur la vie, on note que les conditions techniques (46,90%) et les heures de travail (59,68%) obtiennent des scores importants et sont également largement citées dans les commentaires libres.

Etonnamment, les aspects de discrimination en raison de l'âge (34,04%) et en raison du sexe (40,71%), s'ils obtiennent des scores importants sont très rarement évoqués dans les réponses libres.

Il nous apparaît que les répondants, à travers ces réponses libres, interpellent sur la place de ces métiers et de ceux qui les pratiquent dans notre pays.

### Rémunération des intermittents

Selon l'UNEDIC "une majorité d'allocataires ont vu leur salaire moyen baisser en 2020 : 45 % des allocataires ont perçu un salaire mensuel brut inférieur à 500€, contre 9 % en 2019. Le salaire mensuel brut moyen des allocataires intermittents du spectacle est passé de 1 450€ en 2019 à 910€ en 2020. Cette perte de salaire a été en partie compensée par une augmentation de l'indemnisation, ce qui a limité la perte de revenus des allocataires intermittents du spectacle (-10 % en moyenne)"\*.

\*\*<https://www.unedic.org/publications/limpact-de-la-crise-sur-lemploi-intermittent-dans-le-spectacle-en-2020>

## Témoignages

"Les soucis financiers entraînent souvent toute une ribambelle de problèmes : angoisse / problèmes de santé physiques et mentaux (pas les moyens de se soigner) / et du coup difficulté à créer et à travailler (et donc chute de l'estime de soi...)." 

---

"La banalisation de la précarité de nos emplois et des impossibilités de projections sur le futur, vu le plus souvent comme un choix pour l'art..., réduit les possibilités de prise de conscience individuelle que des problèmes psy ou des fragilisations peuvent être causés par les conditions de travail." 

---

"Nous vivons une situation particulièrement pénible et génératrice de souffrances, d'autant plus qu'elle est injuste et basée sur un choix de société entre "non-essentiels" et "essentiels". Ce choix étant ressenti comme totalement subjectif et idéologique bien plus qu'économique ou sanitaire, il est d'une grande violence dans la perception que les artistes ou techniciens du spectacle peuvent avoir d'eux-mêmes et de leur place dans la société. Autour de moi, j'observe une précarisation financière réelle, une grande inquiétude pour l'avenir, et une explosion des fragilités psychologiques due à l'infantilisation et la stigmatisation dont nous faisons l'objet..." 

---

"J'ai pour ma part subi un épuisement professionnel il y a deux ans de cela et c'est terrible à dire, mais la crise du Covid m'a, je pense, sauvée du burn out et permis de me "reposer" quelque part...(cela a stoppé le rythme infernal, celui d'être toujours débordé, dans le rush, de courir après tout, etc..)." 

---



## Les réponses possibles

Une première réponse serait de faciliter l'accès aux soins. Deux facteurs sont mis en avant par les répondants sont **la gratuité (89,4%)** et **une prise en charge par un professionnel sensibilisé à l'industrie du divertissement (93,66%)**. Viennent ensuite la disponibilité par téléphone (72,09%) et en ligne (64,22%), et les groupes de parole (56,45%).

On note dans les réponses libres à la question concernant les priorités pour améliorer le bien être psychique des professionnels, **la formation des managers**, des **actions d'information et de prévention** auprès de l'ensemble des personnes qui travaillent ou se forment aux métiers de la culture, mais aussi une **communication auprès du grand public** qui puisse amener à une reconnaissance de la valeur sociale et économique du travail dans ce secteur d'activité.

**Par ailleurs cette étude nous montre qu'au delà d'une offre de soin et d'actions de prévention, se pose immanquablement une question politique que nous ne pouvons pas omettre de souligner.**

## Les projets de l'INSAART

L'INSAART propose aux professionnels de la culture les moyens d'appréhender et de dépasser les difficultés inhérentes à leur contexte et spécificités professionnels, à travers une approche globale et pluridisciplinaire.

- **Objectif 2022 :**
  - Création d'un premier **Institut itinérant** (matérialisé par un bus) qui ira à la rencontre des professionnels et futurs professionnels sur leurs lieux de formation et de travail (lieux de création, de diffusion, de résidence, de tournage...). Ce bus se présente comme une antenne mobile de prévention qui a pour mission de répondre aux besoins spécifiques des professionnels de la culture :  
Ecoute, soutien psychologique, prévention santé, prévention des risques psychosociaux, conseil en structuration et évolution professionnelle...
- **A terme :**
  - Création d'**autres antennes mobiles**.
  - Création d'**une maison** qui regroupe les différentes actions de l'INSAART : Soins, prévention, accompagnement, créativité, ressource, recherche et expertise. Nous l'imaginons comme un lieu de vie, de partage et d'échanges, un lieu ouvert et accueillant qui vibre et respire !

## Suggestions des répondants

- Avoir des psy sensibles au monde du spectacle et accessibles facilement.
- Gratuité et disponibilité des soutiens psychologiques.
- Apprendre à gérer son stress
- Apprendre à repérer les signes avant coureurs d'un burn out
- Identifier les signes de dépression et les risques de suicide.
- Lutter contre la stigmatisation des maladies mentales.
- Mettre en place une ligne téléphonique dédiée avec des psychologues spécialement formés aux difficultés des conditions de travail de la culture.
- Permettre un meilleur accès aux soins alternatifs.
- Accompagnement et sensibilisation aux pratiques à risques.
- Sensibilisation à l'abus d'alcool et de stupéfiants .
- Prise en charge lors de retours de tournée (dépression post tournée).
- Conseils en hygiène de vie et nutrition.
- Prendre en charge la précarité.
- Armer davantage les personnes travaillant dans l'industrie du spectacle contre le harcèlement moral et sexuel, et ce dès leurs formations en école.
- Former les directeurs/rices au management et à l'écoute des signes d'anxiété, addiction etc. Mettre en place des sessions de prévention obligatoires pour toutes les équipes.
- Utiliser les réseaux sociaux pour valoriser des outils simples pour la santé mentale et le bien être au travail.





## Les premières actions menées par l'INSAART depuis février 2021

- **Ecoute et soutien psychologique en fonction des possibilités de chacun.**
  - Inscription via un formulaire en ligne sur notre site internet. Entretiens possibles en visio via un site sécurisé.
  - Coût : Adhésion 10€ + participation libre.
  - Prise en charge par des psychologues bénévoles sensibilisés aux spécificités des métiers de la culture.
  - 35 personnes ont été prises en charge depuis février 2021 dans le cadre du soutien psychologique.
- **Ecoute et un soutien psychologique aux étudiants.**
  - **Partenariat avec le Pont Supérieur** (Pôle d'enseignement supérieur Bretagne/Pays de Loire) et la **Région Bretagne**.
- **Premières interventions sur la prévention des risques psychosociaux pour :**
  - Le **PAM** (PAM Pôle de coopération des Acteurs de la filière Musicale en Région Sud & Corse)
  - Le **Tétris**, SMAC du Havre
  - Le **Grand Boucan**, organisé par le Grand Bureau Réseau Musiques Actuelles Auvergne-Rhône-Alpes
  - Le **MAP** à Paris
  - **5 à 7 d'infos** dédié à la santé des musicien.ne.s. organisé par le **FAIR, le Studio des Variétés et la GAM**.
- **Accompagnements en structuration et évolution professionnelles.**
  - 96 artistes ont été accompagnés dans le cadre du programme de soutien professionnel, du **Fonds de Professionnalisation et de Solidarité AUDIENS**.
  - 1 Chargée de production et 1 artiste ont été accompagnées dans le cadre du Programme de Tutorat PLACE proposé par la **Gironde**.
  - 6 projets musicaux ont été accompagnés en 2021 en partenariat avec le **Conseil de la musique**, à Bruxelles.
- **Accompagnements personnalisés (psy/pro/créativité)**
  - pour des professionnels qui souhaitent retrouver une dynamique professionnelle.
  - 5 accompagnements engagés.
- Intervention auprès des étudiants du **MBA Management de la production musicale et développement d'artiste de l'ESG**, sur "la Gestion du doute dans la relation avec l'artiste".

*L'INSAART a accompagné  
plus de 150 professionnels depuis février 2021*

## Compétences

- Médecin, psychiatres.
- Psychologues (clinique, addicto, travail)
- Praticienne feldenkraï,
- Kinésithérapeute, orthophoniste..
- Formateur(trice)s en structuration professionnelle, formé(e)s au bilan de compétence.
- Intervenants artistiques.
- Intervenants experts.

## Témoignage

Auteur-compositeur-interprète, j'ai eu connaissance de l'Insaart via le Fonds Pro. Tout au long d'une dizaine de séances, nous avons exploré les événements de vie et les traumatismes qui me ralentissent parfois dans ma carrière, ou m'empêchent simplement d'apprécier ma chance d'exercer un métier si passionnant. En effet le statut d'artiste-entrepreneur et intermittent du spectacle, bien que privilégié, laisse beaucoup de place à l'égaré, à la perte de temps et à une mauvaise hiérarchisation des objectifs, où chaque instant de liberté et coloré par la pression de "développer son projet". La pratique scénique révèle aussi des blessures anciennes dont je commence à mesurer l'importance et à définir les limites dans mon histoire personnelle.

La psychologue qui m'accompagne connaît par ailleurs très bien le milieu musical, et donc pour la première fois, je bénéficie de retours spécifiques à mon métier. Enfin, le tout se fait à prix libre, via une donation à l'association, une chance quand nos revenus ne permettent pas toujours un suivi psy long. Merci pour cette opportunité précieuse.