

# Séminaire RPS

## Qualité de vie au travail : pression, sommeil, écrans, apport des neurosciences

La santé mentale est devenue cause nationale en 2025. Or la définition de l'OMS ne peut mettre que la pression, qui, ajoutée aux contraintes familiales de toutes sortes, peut entraîner surcharge cognitive, troubles de sommeil, surstimulation digitale, problèmes relationnels ou encore ruminations mentales incessantes ... autant de facteurs de stress, d'anxiété, de symptômes dépressifs, et d'épuisement professionnel. Les troubles de sommeil sont par exemple une des principales plaintes chez 20 à 40% des salariés ... à juste titre. L'objectif de la conférence-débat est d'aborder les obstacles et les leviers d'un mieux-être au travail à la lumière des neurosciences et des sciences humaines et sociales.



**Par Christine Cannard**

Idr en Psychologie de l'enfant et de l'adolescent

Psychologue clinicienne

Ingénieur de recherche INSERM

Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)

Université de Grenoble-Alpes

**Jeudi 12 juin 2025**  
**13h30**  
**Salle D-420**

