

Agir pour la santé mentale au travail

La **santé mentale, grande cause nationale 2025**, reste un sujet tabou dans notre société et les entreprises. Les troubles psychiques concernent pourtant 13 millions de personnes en France, et constituent la **1ère cause d'arrêt de travail de longue durée**. S'emparer de cet enjeu en l'intégrant au cœur de votre politique **QVCT**, c'est offrir à vos collectifs des conditions de travail favorables à leur santé mentale. Et les outiller **pour prévenir les risques** et accueillir les **vulnérabilités**.

Pour qui ?

- Comité de Direction, groupes de travail
- Fonctions RH/handicap & inclusion/prévention
- Encadrants
- Collaborateurs

Objectifs pédagogiques ?

- Mieux comprendre le concept de santé mentale : Acquérir un 1er socle de connaissances. Travailler représentations, idées reçues et ouvrir le dialogue.
- Développer des compétences individuelles et collectives :
- Mieux appréhender les facteurs influant de manière positive ou négative. Avoir des indicateurs pour aider à identifier quand quelqu'un va moins bien. Avoir les repères pour mieux aiguiller vers les professionnels de la prévention.
- Renforcer la cohésion et l'engagement : encourager dialogue et partage, favoriser la confiance et la collaboration autour d'un sujet essentiel.

Compétences acquises ?

- Capacité à définir la santé mentale et d'en appréhender les enjeux majeurs.
- Compréhension des facteurs de risque et des méthodes de prévention.
- Mobiliser les aides disponibles et orienter vers les professionnels au sein de l'entreprise comme à l'extérieur.
- Adopter des réflexes de base dans les situations de détresse psychique.



Trouver équilibre et engagement

Formation de **1/2 jour**
12 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



Méthodes d'animation :

- Inclusion
- Déclusion
- Quiz
- Supports vidéo
- Etude de cas

Notions clés :

Compréhension des concepts de santé mentale, de bien-être psychologique et de troubles psychiques.

Réflexes de prévention

Signaux d'alertes

Ressources d'aide et de soutien



Formations
alternatives
inclusives et
Régénératives

Au programme de la formation



Qu'est-ce que la santé mentale:

- Idées reçues, stéréotypes, préjugés
- Définitions
- Données chiffrées
- Les déterminants de la santé mentale : individuels, sociaux/économiques, sociétaux
- Les différents troubles psychiques



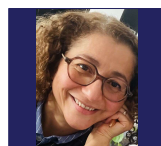
Moi et ma santé mentale?

- La santé mentale en entreprise
- Pourquoi prendre soin de sa santé mentale?
- L'importance de l'aidant
- Comment parler de sa santé mentale?
- Comment en prendre soin : Santé mentale et santé physique: un indissociable.



Réflexes pour aider et s'entraider au travail

- Repérer les changements de comportement au travail, au domicile...
- Comment aborder la personne?
- Comment adapter son attitude, ses mots... ? (instaurer un cadre, écoute active, CNV, poser l'intention, oser le dialogue...)
- Pistes d'intervention et limites
- Recommander l'aide d'un professionnel
- Connaître l'information sur l'aide disponible (professionnels internes et externes, associations, lignes d'écoute...) et repérer les espaces ressources et les contacts d'urgence.



Zoom sur
LA FORMATRICE

Nora POURCHER

Experte en animation de politique handicap et DEI, formatrice, facilitatrice sur les enjeux de handicap, de santé mentale et de management des vulnérabilités. Fondatrice d'IZIA, conseil inclusif.

Modalités d'évaluation

- Quiz

Notre petit truc en plus ?

L'ancrage par la pratique d'exercices de respiration et de relaxation en lien direct avec la santé physique et mentale.