

# SANTÉ MENTALE

## L'AFFAIRE DE TOUS ET DE L'ENTREPRISE EN 2022

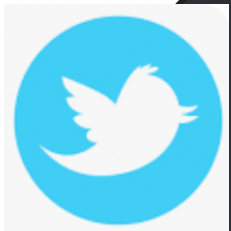
**EVA MAZUR**

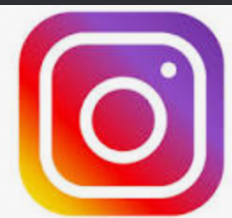


CHEFFE DE PROJET À L'OPTIMISME

FORMATRICE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



# A Propos de l'Optimisme

 1 million d'abonnés

 **L'OPTIMISME**

 TOP DE TOUS LES TEMPS  TOP 30 JOURS  QUIZ & TESTS

  Top 10

SOCIÉTÉ DE DEMAIN ▾ FAITES UNE PAUSE ▾ BOÎTE À OUTILS ▾ ELLES / ILS ONT OSÉ ▾

   **AJOUTER UN ARTICLE**

**Polyhandicap :**  
AWA, AIDANTE FAMILIALE TÉMOIGNE.



**Alors, TU EN VIS?**



*Les aidants familiaux*

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE POUR SENSIBILISER SUR LES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES PAR LES AIDANTS FAMILIAUX



Une autre vie pour les enfants soldats à travers le monde :

Le parcours inspirant de Solveig au sein de WAPA



TRANSFORMEZ VOTRE HABITAT EN LIEU RESSOURCE

4 conseils de Feng Shui




MÈRE D'UN ENFANT ATTEINT D'UN POLYHANDICAP, AWA, AIDANTE FAMILIALE TÉMOIGNE

ALORS T'EN VIS ? CETTE QUESTION À NE PLUS POSER AUX ENTREPRENEURS !

UNE PIÈCE DE THÉÂTRE POUR SENSIBILISER SUR LES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES PAR LES AIDANTS FAMILIAUX

UNE AUTRE VIE POUR LES ENFANTS SOLDATS À TRAVERS LE MONDE : LE PARCOURS INSPIRANT DE SOLVEIG AU SEIN DE WAPA

FENG SHUI : 4 CONSEILS POUR TRANSFORMER VOTRE HABITAT EN LIEU RESSOURCE

 **L'OPTIMISME**

Le média à rôle sociétal où sont mis en avant des acteurs et initiatives positives du quotidien.

## LES DERNIERS ARTICLES

 **CHARGE MENTALE AU TRAVAIL : 4 OUTILS POUR L'ALLÉGER EFFICACEMENT**

CONSEILS ET ASTUCES

CHARGE MENTALE AU TRAVAIL : 4 OUTILS POUR L'ALLÉGER EFFICACEMENT

Lire la suite ▶

**7 QUESTIONS À SE POSER**

POUR SAVOIR SI VOUS DEVEZ PARTIR DE VOTRE ENTREPRISE

RECONVERSION

7 QUESTIONS A SE POSER POUR SAVOIR SI OUI OU NON VOUS DEVEZ PARTIR DE VOTRE ENTREPRISE

Lire la suite ▶


**COMMENT L'HUMOUR AU BUREAU resserre les liens**

LIEN

AVEC L'EXPERTISE D'officeine®

COMMENT L'HUMOUR AU BUREAU RESSERRE LES LIENS

Lire la suite ▶

 **LOPTIMISME.PRO**

Le média professionnel et réseau d'entreprises engagées fédérant les acteurs de la Q.V.T

# Pourquoi la santé mentale à l'Optimisme ?

## 1. CONSTATS



### Pendant le 1<sup>er</sup> confinement:

- L'équipe a reçu des centaines de messages de détresse
- Les  $\frac{3}{4}$  de salariés et de collaborateurs

## 2. QUESTIONS



- Comment réagir face à la détresse psychologique de l'autre ? Entourage ? Travail ?
- Quels mots ? Quelles attitudes ?

## 3. ACTIONS



- Les premiers secours en santé mentale
- Création de modules de sensibilisation à destination de l'entreprise

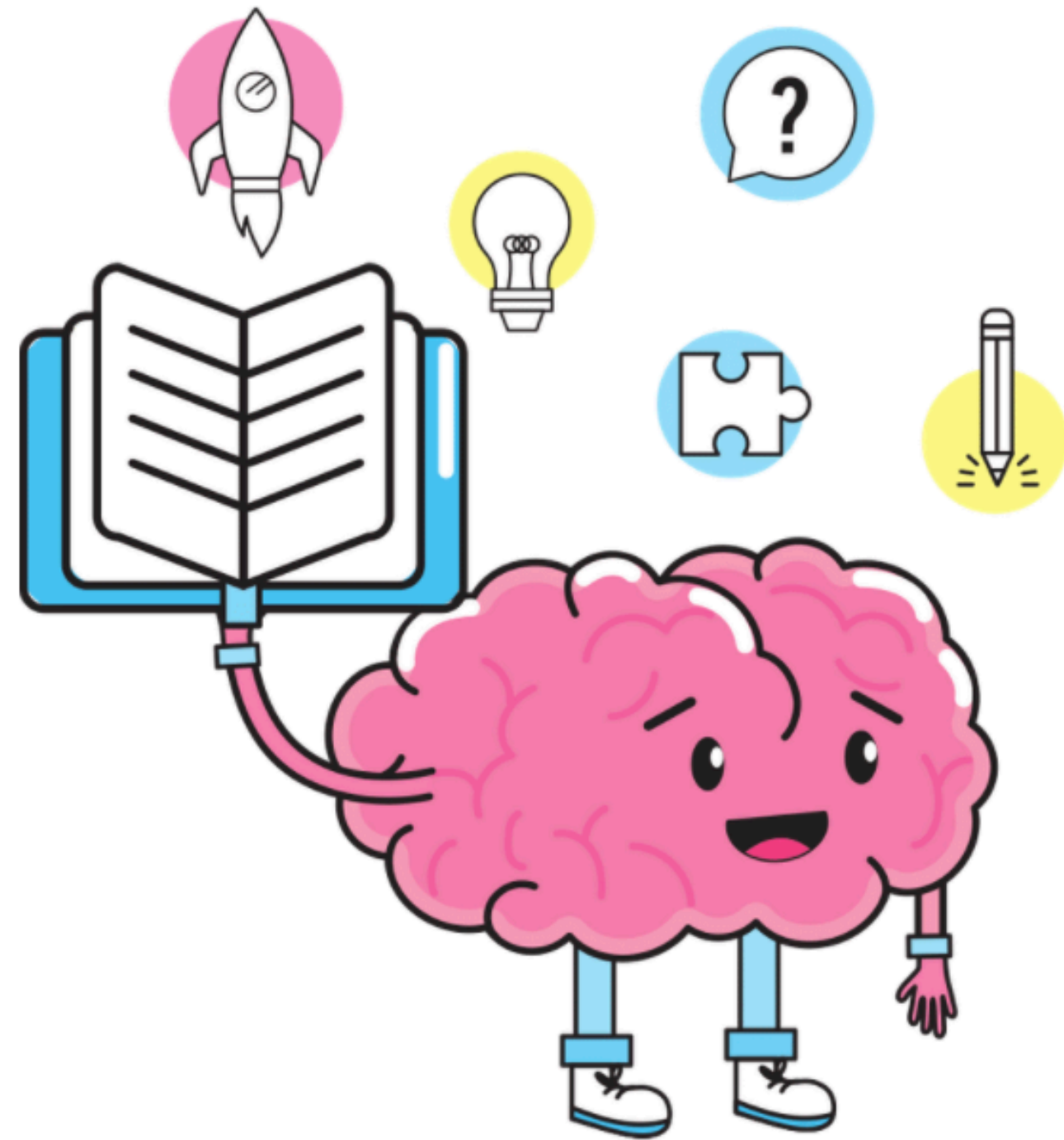
# Question



1 / 4

vis, quelle part  
population  
enne est  
au cours de  
r un trouble  
e selon l'OMS  
?

*Et vous ?*



SI ON VOUS DIT  
« SANTÉ MENTALE »,  
QU'EST-CE QUE CELA  
VOUS ÉVOQUE ?

Prenons quelques instants pour y réfléchir...

*Votre avis ?*

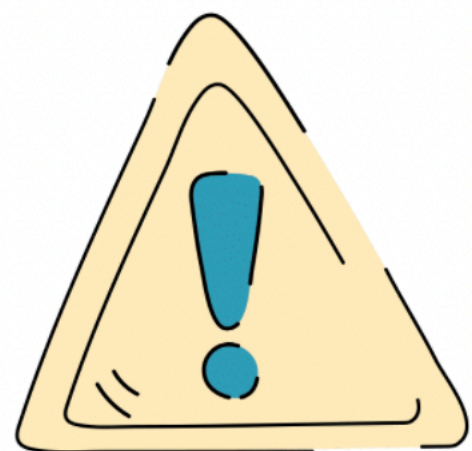


Les personnes atteintes d'un trouble psychique sont plus dangereuses pour les autres.

# Santé mentale ?



**SANTÉ MENTALE  
=  
MALADIE MENTALE  
=  
FOLIE  
=  
DANGEROUSITÉ**



**SANTÉ MENTALE  
=  
PERSONNALITÉ À  
PROBLÈME  
=  
FAIBLESSE  
=  
INCOMPÉTENT**



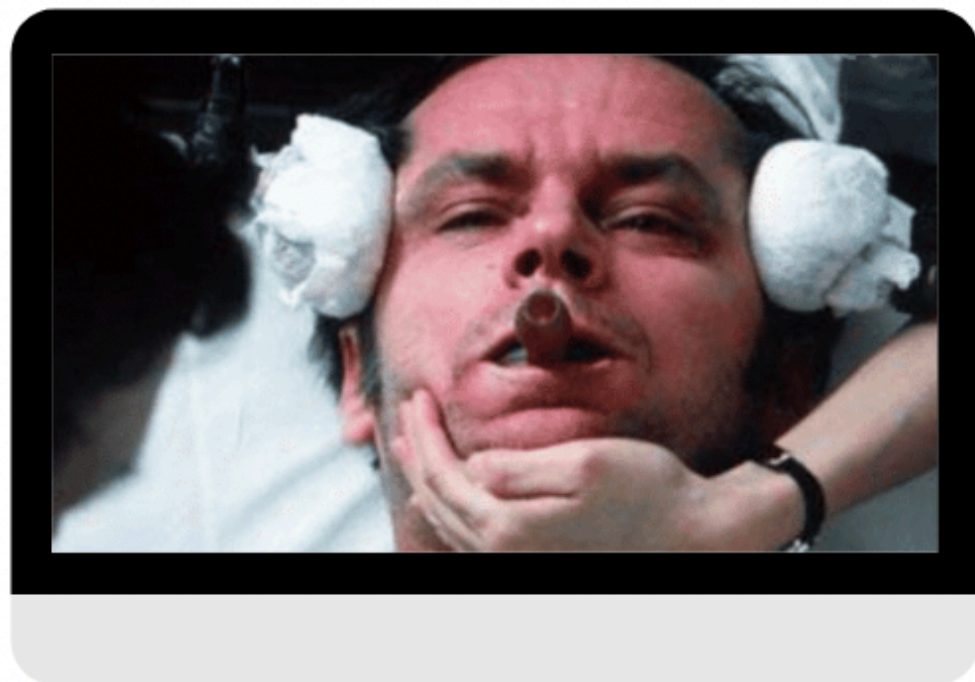
**ON PART DE  
LOIN...MAIS ON Y  
ARRIVERA !**

## **CONSÉQUENCES**

- Prises en charge tardives
- Stigmatisation & auto-stigmatisation
- Isolement
- Renforcement du tabou

# Imaginaire collectif

## CINÉMA



Vol au-dessus  
d'un nid de coucou  
(1975)



Shutter Island  
(2010)

## MÉDIA

MENU

Le Parisien



S'ABONNER

### Tuerie à l'arc en Norvège : la thèse de la maladie mentale privilégiée

La thèse de la maladie mentale du tueur est renforcée à ce stade de l'enquête sur l'attaque à l'arc qui a fait cinq morts en Norvège, a indiqué vendredi la police norvégienne.



Octobre 2021

# Troubles psychique et dangerosité ?



***Pour près de la moitié des français,  
les personnes atteintes de  
maladies mentales peuvent  
représenter un danger pour les  
autres.***

*Ipsos, Klesia, Fondation Fondamentale, 2014.*



**Selon les études, une personne atteinte  
d'un trouble psychique est:**

- 1) Rarement impliquée dans une violence  
faite aux tiers**
- 2) Beaucoup plus souvent victime de son  
fait ou de celui d'autrui ou de la société**

*Rapport HAS, Mars 2011*

**NOUS NE DEVRIONS PAS AVOIR  
PEUR DES TROUBLES  
PSYCHIQUES...**

# D'autres idées reçues



*Lorsqu'une personne est atteinte d'un trouble psychique, elle ne peut pas se rétablir !*



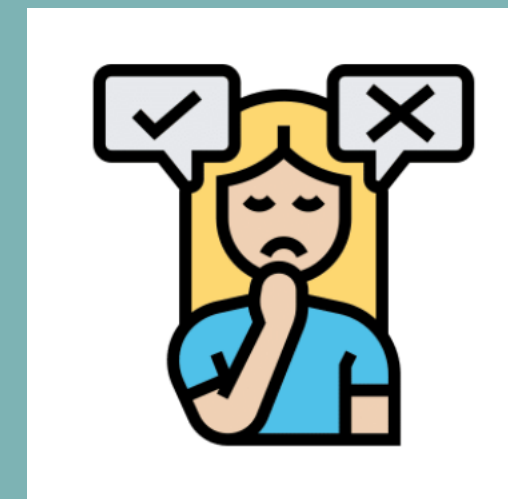
*Les personnes atteintes d'un trouble psychique ne peuvent pas travailler.*



*Le burn-out c'est pour les faibles, les incompetents ou c'est une excuse pour ne pas se lever le matin.*



*Les psychologues et les psychiatres c'est pour les fous. Moi, je ne suis pas fou.*



LES PRÉJUGÉS ET LES IDÉES REÇUES S'ATTÉNUENT AVEC L'INFORMATION ET LA SENSIBILISATION.

# Des préjugés à la curiosité...



## CITATION

« IL N'Y A PAS DE PLUS GRANDE JOIE QUE DE CONNAÎTRE QUELQU'UN QUI VOIT LE MÊME MONDE QUE NOUS. C'EST APPRENDRE QUE L'ON N'ÉTAIT PAS FOU. »

**CHRISTIAN BOBIN**

# Une définition

« La santé mentale est un état de **bien-être** dans lequel une personne peut se **réaliser**, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir **un travail productif** et contribuer à la vie de sa **communauté**. »

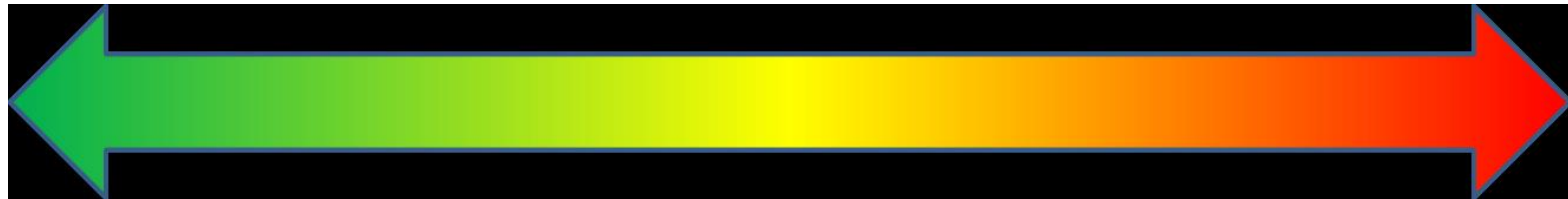
OMS



## LES POINTS CLEFS

- LA SANTÉ MENTALE EST PLUS QUE L'ABSENCE DE MALADIE
- SANTÉ MENTALE = PARTIE DE NOTRE SANTÉ
- FONDEMENT DU BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL & COLLECTIF

# *Un continuum*



**Bonne santé  
mentale**

**Santé mentale  
fragile**

# Les valises de notre santé mentale

**Individuelles  
et psychologiques**



**Relationnelles et socio-  
économiques**



**Politiques et  
sociétales**

## LES POINTS CLEFS

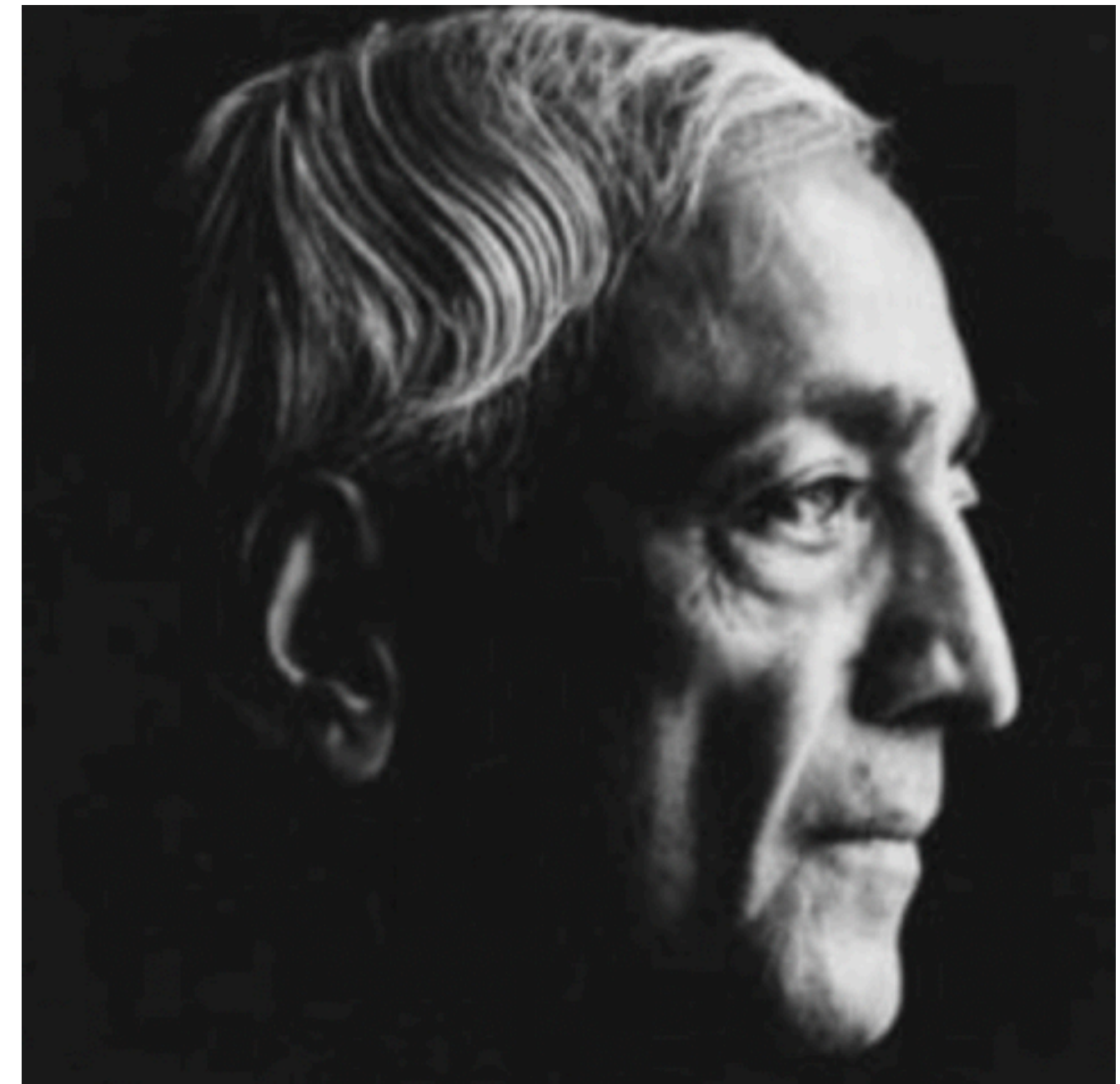
→ DE NOMBREUX FACTEURS  
INTERNES ET EXTERNES  
INFLUENCENT NOTRE SANTÉ  
MENTALE

→ « CE N'EST PAS QUE DANS LA  
TÊTE ! »

# *Citation*

**« Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale d'être bien adapté à une société malade. »**

**KRISHNAMURTI**



# Fondement fragilisé

## POPULATION GÉNÉRALE

## ENTREPRISE

- 17 % des Français ont des signes d'un état de détresse
- 23 % des Français ont des signes d'un état de détresse
- 66 % des Français ont des problèmes de santé mentale des 8 derniers jours
- 10 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année.

**Seulement 22% se disent prêts à réagir face à la difficulté rencontrée par leur collègue.**

- 17 % des Français ont des signes d'un état de détresse
- 23 % des Français ont des signes d'un état de détresse
- 66 % des Français ont des problèmes de santé mentale des 8 derniers jours
- 10 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année.

2021

# Un nouveau rôle citoyen: le secouriste en santé mentale



**PREMIERS SECOURS EN SANTÉ  
MENTALE DEPUIS 2019 EN FRANCE**



**TOUT CITOYEN VOLONTAIRE**

*Des bulles d'air...*



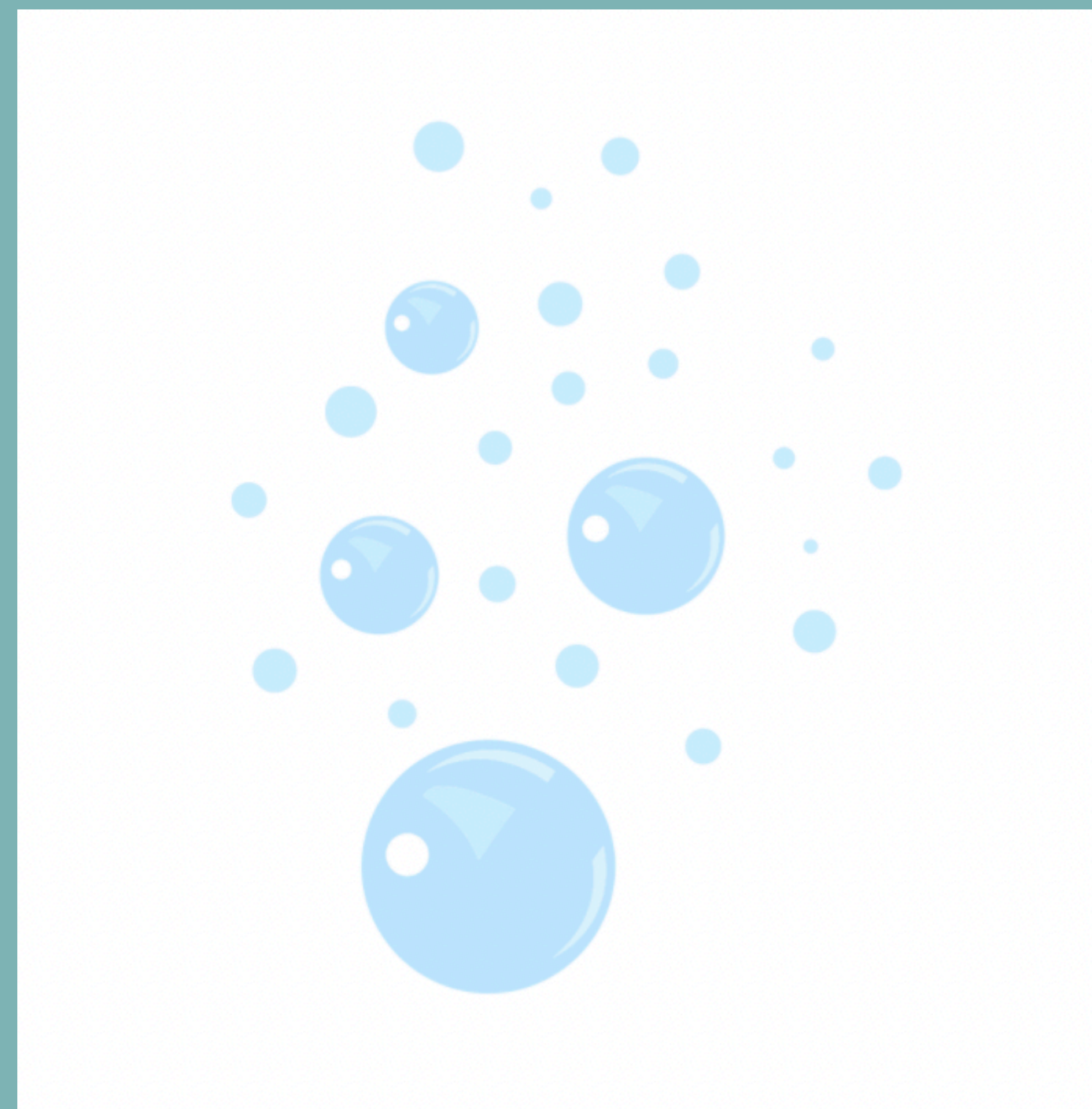
**AGIR**



**INVITER**



**RASSURER**



POUR VOUS, QUE  
SIGNIFIE « AIDER » ?

# AGIR



« DÈS QUE NÉCESSAIRE ET AUTANT DE FOIS QU'IL VOUS SEMBLE NÉCESSAIRE »

- LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE PEUT ÊTRE DIFFICILE À REPÉRER
- LES SIGNES PEUVENT SE MANIFESTER À DIFFÉRENTS NIVEAUX
- QUESTION: QUAND S'EN INQUIÉTER ?



**LE BOUTON  
SUR LE NEZ**

# AGIR



## LES POINTS-CLÉS



LE BON MOMENT POUR AGIR: QUESTION COMPLEXE !



ÊTRE ATTENTIF AUX CHANGEMENTS INHABITUELS



3 POINTS DE REPÈRE: DURÉE, INTENSITÉ, IMPACT D'UN SIGNE

# INVITER



À UN ÉCHANGE POUR EN PARLER  
OUVERTEMENT !

- UNE INVITATION = PROPOSITION = S'ATTENDRE À UN REFUS
- TEMPS DE PRÉPARATION AVEC 3 QUESTIONS
- LA TECHNIQUE DE L'ÉPI:
  - EXPRIMER SON INQUIÉTUDE AU « JE »
  - PARTAGER SES OBSERVATIONS
  - INSTALLER UNE OUVERTURE AVEC UNE QUESTION

**LE MASQUE  
À OXYGÈNE**



# INVITER



## LES POINTS-CLÉS



INVITER C'EST PROPOSER ET ACCEPTER UN REFUS



SE PRÉPARER À L'ÉCHANGE: MOMENT ? LIEU ? SUIS-JE LA BONNE PERSONNE ?

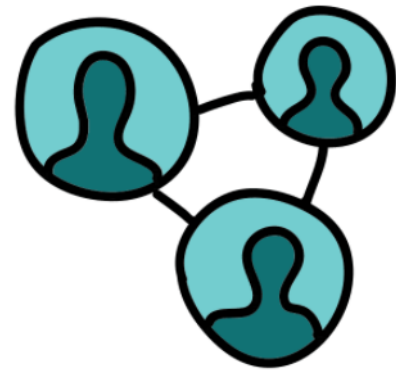


LA TECHNIQUE DE L'EPI



LA SNCÉRITÉ AVANT LES MOTS

# RASSURER



AVEC DE L'INFORMATION SUR  
L'AIDE DISPONIBLE

- RAPPELER CE QUI EXISTE EN INTERNE
- LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DU PRIVÉ
- LES SERVICES DANS LE PUBLIC: CMP, CSAPA
- ASSOCIATIONS: UNAFAM, PAIR-AIDANCE ETC.
- LES LIGNES D'ÉCOUTE GRATUITE ET ANONYME
- LES SITES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE:  
PSYCOM
- DES SITES D'AUTOGUIDE OU D'AUTOSOIN:  
TCCMONTREAL.COM

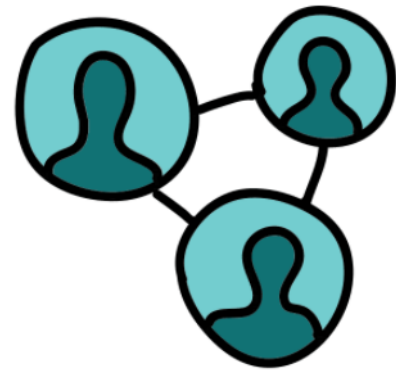
**RÉSEAU &  
ÉCOSYSTÈME**

Souffrance  
Prévention  
du suicide

**C'EST LE MOMENT  
D'APPELER**

**3114**

# RASSURER



AVEC DE L'INFORMATION SUR  
L'AIDE DISPONIBLE

- NI UNE FATALITÉ, NI UNE FAIBLESSE, NI UN MANQUE DE VOLONTÉ
- PLUS SA DIFFICULTÉ EST PRISE AU SÉRIEUX TÔT, MEILLEURES SONT LES CHANCES DE RETROUVER UN ÉQUILIBRE
- SE RENSEIGNER AUPRÈS DE LA MUTUELLE
- RAPPELER LES TRÈS NOMBREUSES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES DE NOS JOURS
- L'INVITER À SE RENSEIGNER SUR LES PROFESSIONNELS AVANT DE CONSULTER

# RASSURER



## LES POINTS-CLÉS



DONNER UNE INFORMATION SERA TOUJOURS PLUS UTILE QUE DES INJONCTIONS À « SE PRENDRE EN MAIN »



ÊTRE DANS UNE LOGIQUE DE RÉSEAU POUR NE PAS PORTER SEUL LA SOUFFRANCE DE L'AUTRE

*Boîte à idées...*



*Devenir une  
entreprise  
"santé  
mentale  
friendly" ?*

*Une image en conclusion !*



« NOUS SOMMES TOUS LA  
PORTE D'ENTRÉE DE  
QUELQU'UN D'AUTRE  
POUR PRÉSERVER NOTRE  
SANTÉ MENTALE »

# Un slogan



ET VOUS, PAR QUOI  
REMPLACERIEZ-VOUS LE MOT  
« IGNORANCE » DANS CE SLOGAN  
?

*Pour aller plus loin...*

**Grand public & entreprise**



**17 ET 18 JANVIER 2022**

**14 ET 15 MARS 2022**

**16 ET 17 MAI 2022**



Formatrice  
accréditée

Les Premiers Secours en Santé Mentale pour devenir  
secouriste en santé mentale

**2 JOURS  
à PARIS**

**Entreprise**

**En présentiel ou visio-conférence**

- Format conférence (30 minutes à 1h15)
- Sensibilisation d'une demi-journée au sujet
- Formations sur-mesure avec adaptation des cas pratiques aux réalités vécues de l'entreprise

# POURQUOI L'ENTREPRISE PARTICULIÈREMENT CONCERNÉE ?



**76%** des salariés dans le privé pensent que les employeurs sont responsables de la santé mentale de leurs salariés. <sup>(1)</sup>



**60%** des talents de la génération Z prennent en compte l'accompagnement psychologique dans le choix de leur employeur. <sup>(2)</sup>



**2/3** des salariés souhaitent en apprendre davantage sur la santé mentale <sup>(1)</sup>



**L'OPTIMISME EST AUX CÔTÉS DES ENTREPRISES DEPUIS 2017 POUR LES ACCOMPAGNER DANS LEUR TRANSFORMATION...**

<sup>(1)</sup> Opinion Way, avril 2021

*On échange ?*



CONTACT

EVA.MAZUR@LOPTIMISME.COM



FORMATION@LOPTIMISME.COM