

# SANTÉ MENTALE

**LIVRE BLANC**



**DONNER DES RESSOURCES  
D'INFORMATION FIABLES SUR LA  
SANTÉ MENTALE**

# Note de la rédaction

Qui ne s'est jamais retrouvé aux côtés d'un collègue qui présentait les signes d'un mal-être psychologique sans savoir comment réagir ?

Lorsqu'un collègue nous parle de son mal de dos, nous allons vouloir l'aider et lui conseiller de consulter un médecin. S'il nous dit qu'il a mal aux dents, même type de réaction : nous lui recommandons sans aucun doute d'aller voir un dentiste.

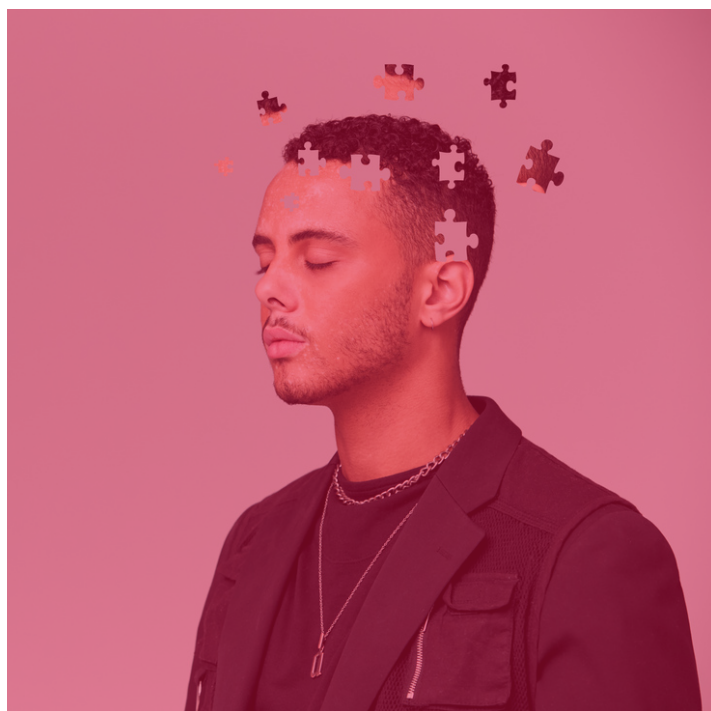
Les choses se corsent lorsqu'il s'agit des émotions de notre collègue ou de son état psychologique.

**Nous ne sommes pas toujours à l'aise face à ces situations et il nous arrive de nous demander quoi faire.**

Quels sont les bons mots ? Quelles sont les bonnes attitudes à adopter ? Au près de qui trouver du soutien ? Comment orienter notre collègue sans le vexer et trouver les bons relais d'aide au sein de l'entreprise ou à l'extérieur ?

La crise sanitaire a mis en lumière les problèmes de santé mentale des salariés. Même si les langues commencent à se délier et que des entreprises lèvent le voile pour mieux accompagner les collaborateurs en souffrance psychique, la route est encore longue pour déstigmatiser en profondeur les problèmes liés à notre santé mentale, surtout lorsqu'ils surviennent sur notre lieu de travail.

Dans ce cinquième livre blanc, nous vous livrons des clefs pour donner de l'information fiable sur la santé mentale à vos collègues.



Sensibiliser et partager des bonnes pratiques, telle est la vocation des sites [www.loptimisme.com](http://www.loptimisme.com) et [www.loptimisme.pro](http://www.loptimisme.pro).

Ce livre blanc gratuit, le premier de la **série spéciale Santé Mentale** s'inscrit dans la continuité de nos engagements.

Il est le fruit de nos actions de formation sur le terrain, des rencontres avec les spécialistes du sujet et des échanges avec le monde de l'entreprise (RH, managers, collaborateurs, dirigeants).

L'équipe vous souhaite une belle lecture.

# Sommaire



- 1** APRÈS L'ÉCOUTE, L'INFORMATION !
- 2** LES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE NE MANQUENT PAS
- 3** COMMENT DONNER CETTE INFORMATION À MON COLLÈGUE SANS LE HEURTER ?
- 4** LES POINTS CLEFS
- 5** RESSOURCES





**CHIFFRE CLEF**

**2/3 DES SALARIES**

**VEULENT EN SAVOIR PLUS SUR  
LA SANTÉ MENTALE**

Source: sondage Opinion Way, 2021



# Après l'écoute, l'information !

Une fois que votre collègue s'est senti écouté (tome 4), il est beaucoup plus facile de lui donner de l'information (et non du conseil). Sauf que parfois, vous ne savez pas toujours quelle information lui transmettre.

Pourquoi ne pas commencer tout simplement par lui poser la question :

« Tu me parles de stress, d'anxiété, de surcharge, de tristesse ou de colère... Veux-tu de l'information à ce sujet ? »



# Les ressources en santé mentale ne manquent pas

Les ressources dans le champ de la santé mentale sont nombreuses... mais parfois nous ne sommes pas informés qu'elles existent !

A quels types de ressources pouvons-nous penser ? Où pouvons-nous aller chercher de l'information ?

Nous vous proposons ici une liste, non exhaustive, de sources d'information et de soutiens possibles pour nourrir vos échanges avec vos collègues.

## Mon collègue veut en savoir plus sur la santé mentale en général ?

- Le psycom
- Ceapsy

## Mon collègue me parle d'anxiété ?

- **Les applications utiles** : Respirelax+, Mind, Petit Bambou...
- **Les sites internet** : anxiete.fr, epsykoi.com, info-trauma.org, aftoc.org
- **Livre d'auto-aide** : Soigner le stress et l'anxiété par soi-même – Dr Servant Dominique, Éditions Odile Jacob

## Mon collègue me parle de dépression ?

- **Les sites internet** : stopblues.fr, francedepression.fr, parlonsdepression.fr, argos2001.net

- **Livre d'auto-aide** : *La dépression comment en sortir* – Dr Christine Mirabel-Sarron, Editions Odile Jacob  
*Idées noires et tentatives de suicide, Réagir et faire face*, Emmanuel Granier, Editions Odile Jacob
- **Les lignes nationales** : SOS Amitié, Suicide Écoute, SOS Suicide Phénix, Fil Santé Jeunes
- **La ligne nationale de prévention du suicide** : 3114

## Mon collègue me parle d'un trouble lié à l'utilisation d'une substance ?

- **Les sites internet** : alcool-info-service.fr, drogues-info-service, tabac-info-service.fr...
- **Les lignes d'aide** : Alcool info service, drogues info service

Votre collègue vous parle d'un proche qui va mal et a besoin de soutien en tant qu'aidant ? Vous pouvez penser à lui parler de l'UNAFAM qui propose accueil, écoute, information et formations pour les proches aidant.

Cette liste n'est évidemment pas exhaustive mais vous donne un aperçu de toute la richesse du type d'informations que vous pouvez donner.

L'enjeu est de trouver l'information adaptée à la situation de votre collègue ou bien de faire cette démarche avec lui: « *Souhaites-tu que nous cherchions de l'information ensemble pour t'aider et trouver des pistes ?* »



# Comment donner cette information à mon collègue sans le heurter ?

Une façon simple de faire circuler de l'information plus librement en entreprise auprès de vos collègues est de **parler de santé mentale jour après jour en montrant que le sujet est important et qu'il peut être abordé au même titre qu'une autre thématique** telle que nos vacances ou nos recettes de cuisine que nous partageons à la pause-café.

**Pour normaliser le sujet en entreprise**, montrez-vous sensible et ouvert avec vos collègues. Un peu comme si vous leur faisiez ce clin d'oeil : "Et toi aussi, ça t'intéresse qu'on parle de santé mentale ?" Vous aurez d'autant plus de facilité et de confiance pour que cette information soit reçue par votre collègue sans le vexer.

Nous vous proposons 3 pistes pour pouvoir diffuser de l'information sur votre lieu de travail de manière décomplexée :



**Éveillez la curiosité** de vos collègues pour la santé mentale au quotidien



**Inspirez-vous de "role models"** pour passer des messages de prévention auprès de vos collègues



**Partagez vos ressources naturellement** et sans vous positionner



# Éveillez la curiosité de vos collègues pour la santé mentale au quotidien

Vous savez ce qui rend le sujet de la santé mentale passionnant aujourd'hui ? C'est que si on fait preuve d'honnêteté avec soi-même : **à notre échelle, on n'y connaît pas grand-chose !**

Nous ne sommes pas experts. Cela nous prive-t-il d'en parler et de partager nos idées ? Ce champ d'exploration est vaste, immensément vaste. **Et quoi de plus excitant que de s'emparer d'un sujet duquel nous avons tant à découvrir ?** Cet « état de bien-être » (comme le définit l'OMS) parle de nous, de ce que nous sommes **profondément**, de nos émotions, de notre confiance en soi, de notre estime de soi, de nos rapports aux autres, de nos aspirations... Bref, ça parle de l'humain, ça parle de vous et de vos collègues, de ce que vous vivez et de ce qu'ils vivent !

Et en la matière, nous avons tous quelque chose à dire et à partager. **Pour rendre le sujet attrayant auprès de vos collègues, montrez-vous curieux.** Prenez conscience que nous avons tous des a priori, issus de nos conditionnements et de nos expériences et revenons à la base sans complexe (c'est-à-dire notre ignorance).

Pour éveiller la curiosité de vos collègues, rien de tel que de **commencer par leur demander leur avis** et de discuter de questions simples et basiques en montrant un réel intérêt pour les réponses qu'ils vous donneront, sans juger et sans rentrer dans des débats d'opinion. Simplement : écoutez-les et remerciez-les pour leurs réponses qui seront forcément riches.

Voici quelques questions de curiosité que vous pourriez leur poser :

- " Tu sais en ce moment, on entend beaucoup parler de santé mentale. Mais au fond, c'est quoi la santé mentale pour toi ?"
- " Tu connais certains clichés qu'on entend sur la santé mentale ? D'où viennent-ils selon toi ?"
- "Selon toi, est-ce que nous avons une santé mentale ou une santé "tout court" ?"
- "Comment toi tu prends soin de ta santé mentale, tu as des idées ? Cela m'intéressait que tu me les partages, cela pourrait m'aider."





# Inspirez-vous de "role models" pour passer des messages de prévention auprès de vos collègues

De plus en plus de stars et de célébrités prennent la parole sur le sujet et osent se montrer dans toute leur vulnérabilité. Ce fut le cas de Stromae qui en janvier 2022 a fait une intervention télévisuelle marquant les esprits. En plein milieu de son interview sur TFI, il a répondu à la journaliste par une chanson ("L'enfer") pour parler de ses idées et de ses pensées suicidaires. Même l'OMS l'a remercié pour avoir diffusé ce message. **Cela a permis à beaucoup de salariés en burn-out, par exemple, de franchir le cap de demander de l'aide** (consultations chez le médecin ou appel au 3114, la ligne nationale de prévention du suicide).

Peu importe l'opinion des uns et des autres sur cette séquence. Utilisez-la auprès de vos collègues pour les interroger : "*As-tu vu cette intervention de Stromae?*", "*Qu'est-ce que tu as ressenti?*".

Stromae vous a touché ? Dites-le avec sincérité pour diffuser un message préventif à vos collègues : "J'ai été ému car je pense qu'on ne parle pas suffisamment de ce sujet et que cela peut concerner tout le monde. On ne devrait pas hésiter à demander de l'aide quand on en ressent le besoin. Quel courage de le faire ! J'admire les personnes qui osent se montrer authentiques dans leurs fragilités." Vous ne savez pas ce que ces mots peuvent avoir comme effet sur votre collègue !



# Partagez vos ressources naturellement et sans vous positionner

**Nous ne savons pas ce qui est "bon" pour la santé mentale de nos collègues à un instant T de leur vie : nous sommes tous différents.** En revanche, chacun d'entre nous fait des expériences, a des contacts, tisse des liens, prend connaissance d'une ressource dans le champ de la santé mentale.

Vous avez vu une vidéo Youtube sur la gestion de l'anxiété qui a permis de mieux comprendre la vôtre ? **Sans dire que vous en souffrez vous-même, vous pouvez amener le sujet à vos collègues de manière neutre en parlant de ce que vous avez appris :** *"J'ai regardé une vidéo intéressante. J'ai appris que... Je ne savais pas... Ça m'a intéressé. Tu veux que je te la partage ?"*

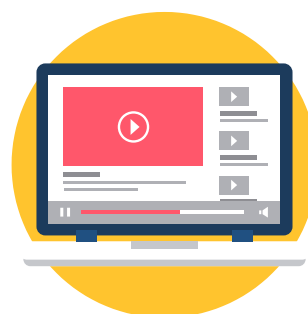
Ou bien, par hasard, vous avez vu un témoignage touchant d'une mère qui s'occupe de son fils atteint de schizophrénie, de dépression, de bipolarité. Vous pourriez dire à l'une de vos collègues qui est maman : *" Je me suis demandé ce que je ferais à la place de cette maman. Cela m'a fait réfléchir sur mon rôle et ma place en tant que mère. Et puis, je réalise que je ne connais pas du tout ce genre de maladies. Je te la partage ?"*

Vous avez peut-être entendu parler d'une association ? d'une structure ? d'une thérapie en particulier ? Même chose, positionnez-vous pour simplement montrer un centre d'intérêt : *"J'ai vu le parcours de ce jeune qui a souffert de TOC. Il a monté depuis une association pour aider les gens qui en souffrent. Cela s'appelle X."*

Évitez de juger les ressources dont vous avez connaissance en termes de "c'est bien/c'est pas bien", "tu devrais regarder", "je te conseille de..."

Partagez juste cette information avec vos collègues et **laissez-leur le choix de la prendre ou non avec une question ouverte :** "est-ce que cela t'intéresserait que je te la transmette?" **Nous sommes des passeurs d'informations au quotidien dans l'entreprise en ce qui concerne la santé mentale :** à nous de savoir les délivrer jour après jour car il va de soi qu'il s'agit d'un travail au long cours...

**Il y a 1000 manières de partager de l'information sur la santé mentale sur son lieu de travail sans heurter ou blesser. Partager de l'information de la manière la plus neutre possible, c'est de nous rassurer les uns les autres et de ne plus nous sentir seul face à la détresse psychologique.**



## Pour aller plus loin en entreprise...

Voici quelques idées supplémentaires à soumettre à vos services RH ou communication pour démocratiser le sujet de la santé mentale dans votre entreprise.



**Proposer la mise en place d'une boîte à livres** spécial "bien-être" ou "santé mentale" qui serait alimentée sur la base de la générosité de vos collègues.



**Faire intervenir** des experts inspirants sur le sujet ou des pair-aidants (qui ont vécu un trouble psychique et partagent leur expérience).



**Partager de l'information** sur les réseaux internes.



**Faire circuler des livrets gratuits du Psycom dans vos services** à commander directement sur leur site.



**Afficher des posters de sensibilisation** et de prévention aux endroits stratégiques.



# Les points clefs

1

Il est important de prendre conscience que la circulation de l'information sur la santé mentale en entreprise permet de nous **libérer d'une charge** et qu'elle nous fait entrer dans une démarche constructive.

2

Lorsque nous sommes mieux informés des **ressources existantes**, nous avons moins peur d'engager la discussion avec nos collègues car nous savons qu'elles existent et de que de l'aide est possible.

3

Il y a **plein de façons ludiques et intéressantes de présenter cette information pour normaliser le sujet auprès de vos collègues**. Inspirez-vous des podcasts, des sites internet, des livres ou des films que vous lisez pour en discuter avec vos collègues au quotidien. Ils vous écouteront d'autant mieux le jour où vous leur passez une information les concernant pour pouvoir les aider.





# Ressources

**Vous souhaitez aller plus loin ?**

**Notre équipe vous propose différentes possibilités.**



## RESSOURCES EN LIGNE



**LOPTIMISME.com**

Des articles sur la santé mentale et sur le bien-être en général  
[www.loptimisme.com](http://www.loptimisme.com)



**LOPTIMISME.PRO**

Des articles sur la santé mentale orientés monde du travail et sur la qualité de vie au travail en général  
[www.loptimisme.com](http://www.loptimisme.com)

## LIVRES BLANCS



Des livres blancs téléchargeables gratuitement pour vous permettre d'explorer le sujet de la santé mentale



## FORMATIONS & SENSIBILISATIONS

### FORMATION PSSM

La formation standardisée aux **Premiers Secours en Santé Mentale**  
Sur 2 jours -14h- ou en ligne -7x2h-

### FORMATION SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE

- Formation d'une journée en présentiel
- Formation d'une demi-journée en présentiel

### SENSIBILISATION

- Conférence d'une heure en présentiel ou distanciel
- Atelier de 2h ou 3h30 en présentiel ou distanciel

## CONTACT

[formation@loptimisme.com](mailto:formation@loptimisme.com)  
02 82 83 08 85



**Mieux parler de santé mentale  
sur son lieu de travail**



**Repérer une détresse  
psychologique chez un collègue**



**Approcher un collègue  
qui semble aller mal**



**Ecouter et accueillir les ressentir  
de son collègue sans s'y noyer**



**Donner des ressources d'information  
fiables sur la santé mentale**



**S'assurer que son collègue a des  
soutiens additionnels en interne  
et/ou en externe**