



FORMATION SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE

Aider et s'entraider face à la souffrance psychique d'un collègue

CONTEXTE

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Depuis le début de la crise sanitaire, de nombreux experts tirent la sonnette d'alarme quant aux conséquences psychologiques de la crise sanitaire sur le bien-être mental des salariés. Alors que **2 millions de collaborateurs** étaient en **burn-out sévère** en 2021, l'enquête CoviPrev de Santé Publique France annonce en ce début d'année 2022 que **17 %** des Français montrent des signes d'un état dépressif, **23 %** des Français montrent des signes d'un état anxieux, **10 % des Français ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année**.

La santé mentale des salariés est devenue un enjeu RH et managérial incontournable. Qu'est-ce que la santé mentale ? Comment en parler et lever certains préjugés sur les troubles psychiques ? Comment lever les freins à l'accès aux soins ou à une demande d'aide ? Comment repérer une détresse psychologique dans ses équipes ou dans son entourage ? Comment réagir tout en préservant sa propre santé mentale ? Vers qui orienter ? Qui sont les bons interlocuteurs ? Quels sont les bons réflexes à acquérir dans ces situations ? Autant de questions auxquelles est confronté aujourd'hui le monde de l'entreprise.

Dispensée par notre formatrice en santé mentale, cette demi-journée de formation a pour vocation de détabouiser le sujet de la santé mentale en entreprise et de donner des clefs pratiques aux stagiaires afin d'être mieux outillés face au mal-être psychique de son entourage professionnel. A la fin de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Définir la santé mentale et d'appréhender ses enjeux
- Mobiliser les aides disponibles et d'orienter vers les bons professionnels au sein de l'entreprise comme à l'extérieur
- D'adopter des réflexes de base dans les situations de détresse psychique

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation à la santé mentale vise à :

- Faire connaître la santé mentale en tant qu'enjeu majeur RH et managérial
- Comprendre les définitions, faire un état des lieux de la situation en France et dans les entreprises
- Mieux appréhender les facteurs qui influent la santé mentale de manière positive ou négative
- Mieux repérer les signes d'une détresse psychologique ou d'un début de problème de santé mentale
- Connaître quelques réflexes à aborder en cas de détresse psychologique
- Avoir des informations pratiques sur les accompagnements possibles au sein et en dehors de l'entreprise
- Déstigmatiser les troubles psychiques en ouvrant un espace de dialogue sur le sujet
- Informer et rendre réceptif les RH, les managers et les collaborateurs au sujet pour préserver leur santé mentale
- Favoriser une culture « d'entraide » sur la souffrance psychique au travail
- Présenter les professionnels de la prévention des risques et du champ de la santé mentale
- Favoriser le développement de réseaux d'échange sur la santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

D'une durée de **4H00**, la formation se compose en 3 parties :

PARTIE 1 - Santé mentale : osons en parler ! (1h30)

- Définitions : santé mentale, souffrance psychologique, troubles psychiques : de quoi parle-t-on ?
- Chiffres et actualités dans le monde de l'entreprise
- Santé mentale : un continuum et des facteurs influenceurs
- Ces stéréotypes qui ont la vie dure...Comment mieux parler de santé mentale au quotidien ?
- Les troubles psychiques : tour d'horizon pour mieux comprendre

PARTIE 2 – Les grands réflexes pour aider et s'entraider au travail (1h30)

- Augmenter son niveau d'attention face aux signes d'une détresse psychologique
- Oser aborder le problème par le dialogue : cadre, CNV, le principe de sincérité avant les mots, l'écoute active
- Connaître l'information générale sur l'aide disponible dans le champ de la santé mentale : les professionnels (les interlocuteurs au sein de l'entreprise + les interlocuteurs externes), les lignes d'écoute, les associations, les structures existantes.
- Recommander l'aide d'un professionnel : tout un art !
- Ne pas présupposer l'impact de nos actions
- Prendre soin de sa santé mentale

PARTIE 3 – Cas pratiques (1h00)

Un **kit de ressources** est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques liés à des **situations vécues**, et débats à partir de supports vidéo.

Échanges sur les expériences et interactivité (dont des mises en situation et des outils pédagogiques interactifs). Une **démarche pédagogique participative** pour :

- Prendre confiance en son potentiel aidant sur son lieu de travail
- Nuancer ses représentations sur la santé mentale et les troubles psychiques à des fins de déstigmatisation
- Renforcer l'aide qui peut être apportée à tout collaborateur qui développe un mal-être psychologique

DURÉE & MODALITÉS

- **4H00** de formation sur une demi-journée (matin ou après-midi)

PUBLIC

- RH
- Managers
- Collaborateurs

PRÉREQUIS

Aucun sinon un intérêt pour ces questions et se sentir à l'aise avec le sujet

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis s'effectuera à l'appui notamment de la correction, en groupe et validée par le formateur, des exercices (tests, cas pratiques) auxquels le stagiaire a participé.

ATTESTATION

Attestation de présence

TARIFS

Sur devis.

INTERVENANT

Eva Mazur, formatrice en santé mentale

Selon les disponibilités et les besoins : Catherine Testa, fondatrice de l'Optimisme

CONTACT

eva@optimisme.com ou formation@optimisme.com

