

# Santé mentale en entreprise

- Prévenir, aider et s'entraider face à la détresse psychologique.



Fonction RH ; managers, collaborateurs

25 sept.  
durée : 7h

## PRÉSENTATION

Proches, collègues, amis ou nous-mêmes sommes tous concernés par cet enjeu de santé publique. Pourtant, ce sujet est longtemps resté tabou. Fruit d'échanges et de réflexions menées depuis plusieurs années avec des professionnels de santé, de « personnes concernées » et de « proches aidants », la formation a été pensée avec les acteurs de terrain dans un souci de coéducation à la santé mentale afin de déstigmatiser les troubles psychiques dans l'entreprise, de démystifier le sujet et de donner des clefs pratiques et concrètes pour ne pas attendre qu'une situation de souffrance psychique ne s'aggrave.

À la fin de cette formation, les stagiaires seront capables de définir la santé mentale et d'appréhender ses enjeux, de mobiliser les aides disponibles et d'orienter vers les bons professionnels, et d'adopter des réflexes de base dans les situations de détresse psychique

## Tarif

790€ HT

Déjeuner inclus  
9h - 17h30

## OBJECTIFS :

- Comprendre les définitions, faire un état des lieux de la situation en France
- Mieux appréhender les facteurs qui influent sur la santé mentale de manière positive ou négative au travail
- Mieux repérer les signes d'une détresse psychologique ou d'un début de problème de santé mentale
- Connaître les réflexes à aborder en cas de détresse psychologique d'un collaborateur
- Informer et rendre réceptif les collaborateurs au maintien de leur santé mentale
- Favoriser une culture « d'entraide » à tous les échelons de l'entreprise

## LE PROGRAMME

1

### Santé mentale au travail, osons en parler !

Pourquoi cela nous concerne tous aujourd'hui ?, santé mentale et monde du travail, les contours du sujet : définitions de la santé mentale, des troubles psychiques, du stress, du burn-out etc, du tabou à la curiosité pour le sujet : les grandes idées reçues, poids de l'imaginaire collectif et impact des médias sur nos représentations autour de la santé mentale, le modèle stress-vulnérabilité et les facteurs de stress au travail.

2

### Les grands réflexes pour aider un collègue en souffrance psychique au travail

La démarche des "3 R" : Reconnaître - Répondre - Réorienter, le principe actif : 5 réflexes

- 1) Être attentif aux signes de souffrance psychique autour de soi
- 2) Oser aborder le problème par un dialogue confiant dans un climat de sécurité émotionnelle
- 3) Donner de l'information sur la santé mentale
- 4) Recommander l'aide d'un professionnel
- 5) Prendre soin de sa santé mentale autant que celle des autres candidat ; exercice de mise en situation.

## Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques liés à des situations vécues
- Débat à partir de vidéos
- Mises en situation
- Outils interactifs et échanges entre les participants



## Animé par Eva Mazur.

Formatrice accréditée PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale), Eva Mazur est juriste, criminologue mais aussi sophrologue. Elle a travaillé auprès de publics variés en France et en Angleterre (accompagnement des femmes en prison, jeunes en situation de vulnérabilité etc.) Elle s'investit depuis dans années dans le secteur de la santé mentale à travers différentes associations ; médiatrice de santé-paire et formatrice en milieu hospitalier, elle est également co-auteurice du livre « Aider » - Les clefs pour observer, écouter et accompagner (Michel Lafon, avril 2023).