

Prévention de la santé mentale en entreprise

odEos

Mentorat | Formation | Coaching | Expertise

Business Vital

fit for life - fit for work



Stéphanie Haenni

Personne de confiance en entreprise,
Mentor d'entreprise, Formatrice adulte,
spécialisée leadership



Beatrice Straub Blum

Coach, Superviseuse et
Formatrice adulte, spécialisée
burnout, stress et autisme



La santé mentale

La santé psychique est donc **une des conditions fondamentale** du bien-être et de la cohésion de la société.

Elle est influencée par **une pluralité de facteurs**:

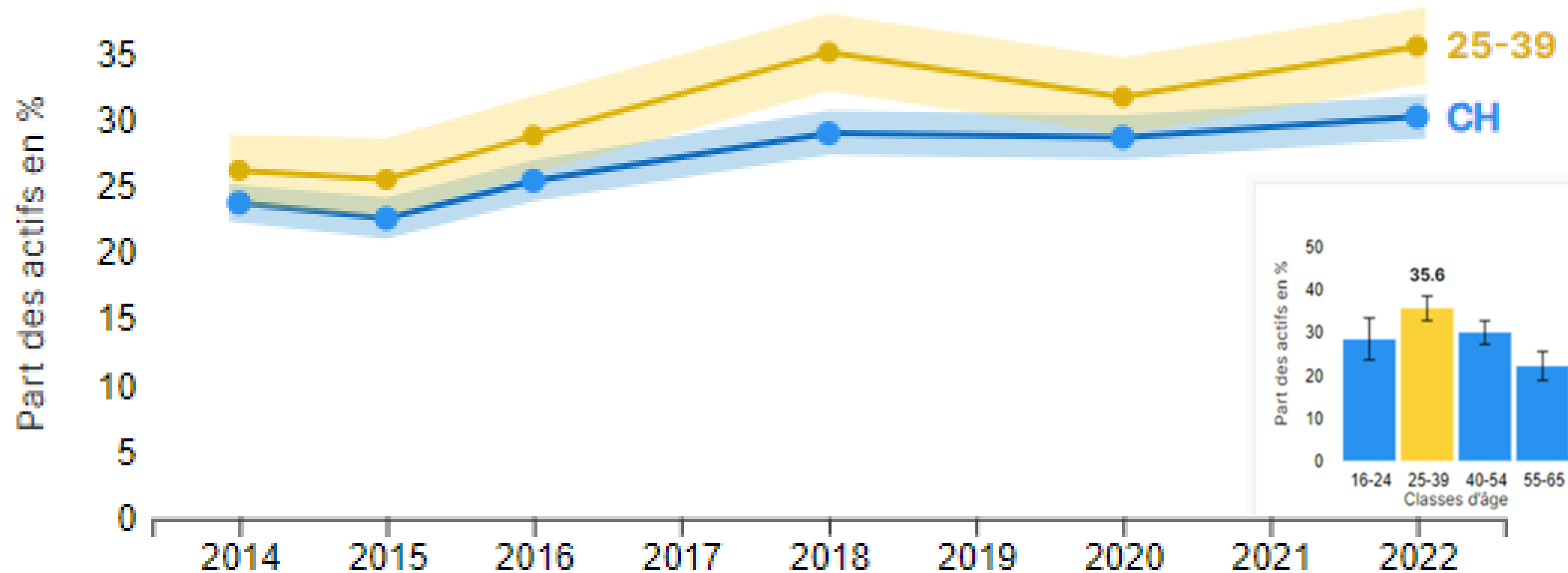
- expérience personnelle,
- facteurs génétiques,
- relations sociales,
- environnement familial,
- ressources personnelles,
- travail,
- conditions de travail,
- conditions de logement.....

Le risque de se trouver en souffrance au travail ou en burnout concerne **chacun d'entre nous.**

- Les personnes épuisées émotionnellement dans la population active en Suisse représentent **30,3% en 2022**. Il s'agit **du taux le plus haut** depuis 2014.
- En 2022, on observait une différence marquée entre les sexes dans le groupe d'âge des **16 à 24 ans**: **41,0% des jeunes femmes** étaient épuisées émotionnellement, contre **14,4% des jeunes hommes**.

Ces indicateurs font partie du système de monitoring Addiction et MNT (MonAM) de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Épuisement émotionnel



© Obsan 2023

Comment préserver sa santé mentale au travail

- Le travail peut avoir des **effets bénéfiques** sur notre santé mentale. Il renforce notre sentiment d'avoir notre place dans la société, nous donne une identité à travers notre profession, participe à l'estime de soi.
- Mais il peut aussi être à **l'origine de problèmes de santé mentale.**

L'impact des crises actuelles sur la santé mentale



Parlons-en

Déroulement de l'atelier

Suite à nos questions:

- Concentrez-vous sur l'essentiel
- Faites part de vos réflexions
- Exprimez ce que vous avez dans la tête et sur le cœur
- Reliez et connectez les idées
- Écoutez à la fois les points de vue et les questions plus profondes
- Jouez, crayonnez, dessinez
- Écrivez sur la nappe en papier
- Amusez-vous !



Déroulement de l'atelier, suite

1. Réuni.es autour d'une table, découvrez la question posée
2. Partagez entre vous
3. Utilisez la nappe en papier pour développer vos réflexions
4. Préparez une synthèse sur une feuille de flipchart à restituer aux autres groupes (définissez qui va restituer vos travaux)
5. «Mesures et priorités»
6. **Vous avez 30 minutes.**



incapacité à la joie

Groupe 1
Quels sont les signes de détresse mentale les plus fréquemment observés chez vos collaboreurs/trices en cette période ? Comment les distinguer vous des réactions normales au stress ?
SCA

Recherches
→ Anxiété

1. Nombre de jours
→ Conscience
→ Zéro de jours

Peurs
Inquiétude chronique
Instabilité
Intolérance

↳ mémoire, attention, concentration

peut de jours
+++

Di

Retrait des interactions
Sociales / Isolement

Rupture dans l'appartenance à l'équipe / entreprise

Trop de "tirés" avertis
↳ charge mentale
injonctions multiples

Changement d'humeur
Anxiété

Limites de
Demotivation

insomnie
boule au ventre
Rx normales stress
maux de tête

→ détresse
↑ intense
↑ ds la durée (chronicité?)

Faible énergie
↳ type stress
↳ manque d'apport en oxygène
déséquilibre

Groupe 2



Résilience:

les facteurs & les impacts positifs

Revention
Yoga
Méditation
Training Autogène
Encadrement holistique

en importance
transcendance
(spiritualité)

lâcher-prise
gestion émotionnelle

déceler les
signes de stress

Perfection

Intensifier l'impact
naturel de saction

Repartition physique
exigences personnelles
Qui ne peut ne peut

Devie de la re

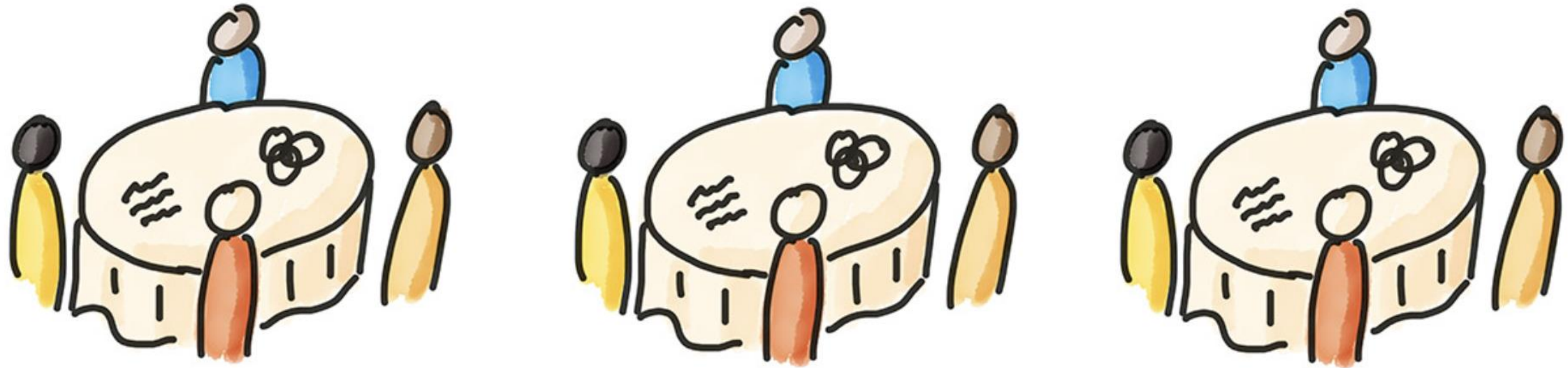
notion de "passé"
ce que

gestion du stress
chronique

je fais toujours de mon mieux
contact avec l'art
la nature



Restitution par groupe: 7' par groupe max.



1. Quels sont les signes de détresse mentale les plus fréquemment observés chez vos collaborateurs-trices en cette période ? Comment les distinguez-vous des réactions normales au stress ?
2. Résilience:
 - les facteurs & les impacts positifs
3. Changements sociétaux et psychologie collective:
 - mesures et priorités

Synthèse Groupe 1

Handwritten notes on a piece of paper, organized into a list and a diagram.

- Perte de sens
- Inquiétude chronique / Anxiété
- Irritabilité
- Troubles cognitifs
- Isolement
- Désabusement; cynisme
- Sent. d'impuissance
- Épuisement phys. + psy.

The list is grouped by a red bracket on the right side, labeled "Chronique".


Diagram illustrating the spectrum of stress:

- stress aigu (top)
- ↑
- intensité / durée (middle)
- ↓
- détresse (bottom)

Synthèse Groupe 2

Analyse $\xrightarrow{\text{Résilience}}$ Mesures

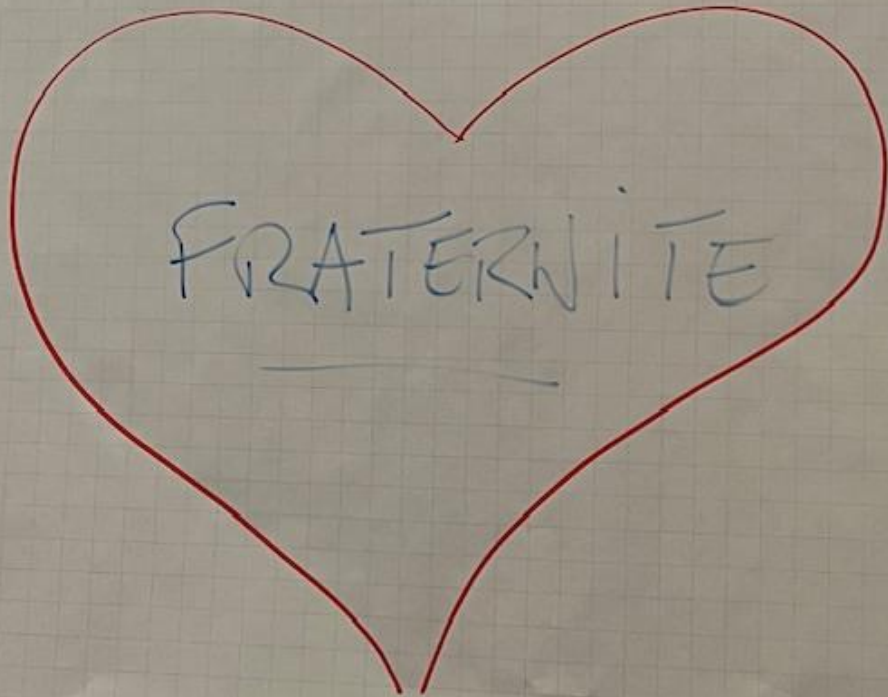
- savoir déceler les facteurs de stress
- connaître ses traits de personnalité

 Dangers!

Sois ...
Fais ...
Ne fais pas ...
ETC

- Valider! "je fais de moi-même"
• ↓ exigences personnelles
- intensifier réseau naturel de soutien
- ~~favoriser~~ la créativité
- tenir compte de / chercher un équilibre :
 - mental
 - spirituel
 - corps
 - nature
 - émotionnel

Synthèse Groupe 3



FLEXIBILITE

COLLABORATION
TROUVER DU SENS
APPARTENANCE
NOUVELLES FORMES GMM.
PENSEE POSITIVE !
REALITE

- > Evolution management
- > Orientation solidaire
- > Changement de valeurs
 - ↳ Retrouver valeurs

Mesures:

- Sensibilisation & formation
- Soutien de la direction
- Politique et pratique de travail flexible
- PCE (personnes de confiance en entreprise)
- Promouvoir la santé physique
- Formation et accompagnement sur la gestion du stress
- Communication ouverte
- Quête de sens
- Evaluation des RPS
- ...

Priorités:

- Soutien de la direction
- Sensibilisation & formation
- Communication ouverte
- Personne de confiance en entreprise
- Culture d'entreprise
- ...

Prévention de la santé mentale en
entreprise

**Par quelle action allez-vous
commencer ?**

Merci pour votre participation.

www.business-vital.ch & www.odeos.ch

