

DES SOLUTIONS EXISTENT POUR CONCILIER SANTÉ MENTALE & EMPLOI



LES IDÉES REÇUES SUR LA SANTÉ MENTALE

SOMMAIRE

- 3** LES IDÉES REÇUES SUR LA SANTÉ MENTALE
- 4** C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?
- 6** CONCILIER TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE ET TRAVAIL
- 10** SANTÉ MENTALE : QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?
- 15** QUE FAIRE SI JE PERÇOIS UN COLLÈGUE EN DIFFICULTÉ ?
- 16** COMMENT RÉAGIR EN CAS DE CRISE ?
- 17** JE SUIS CONCERNÉ.E PAR UN TROUBLE DE LA SANTÉ MENTALE : QUE FAIRE ?
- 20** JE SUIS RÉFÉRENT HANDICAP, MANAGER OU RH : QUEL EST MON RÔLE ?
- 22** RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

**DES SOLUTIONS EXISTENT
POUR CONCILIER
SANTÉ MENTALE & EMPLOI**

« La santé mentale, c'est un sujet privé dont il ne faut pas parler en entreprise. »

« On ne peut pas prévenir l'apparition des troubles de la santé mentale. »

« L'agressivité ou les sautes d'humeur sont des traits de personnalité, ils n'ont pas de lien avec la santé mentale. »

« Avec un peu de volonté, on peut surmonter les hauts et les bas de la vie. »

« La dépression ne touche que les personnes les plus fragiles. »

« Quand on a un bon travail, il n'y a pas de raison de déprimer. »

« Voir un psy, ce n'est pas pour moi, je peux m'en sortir par moi-même. »

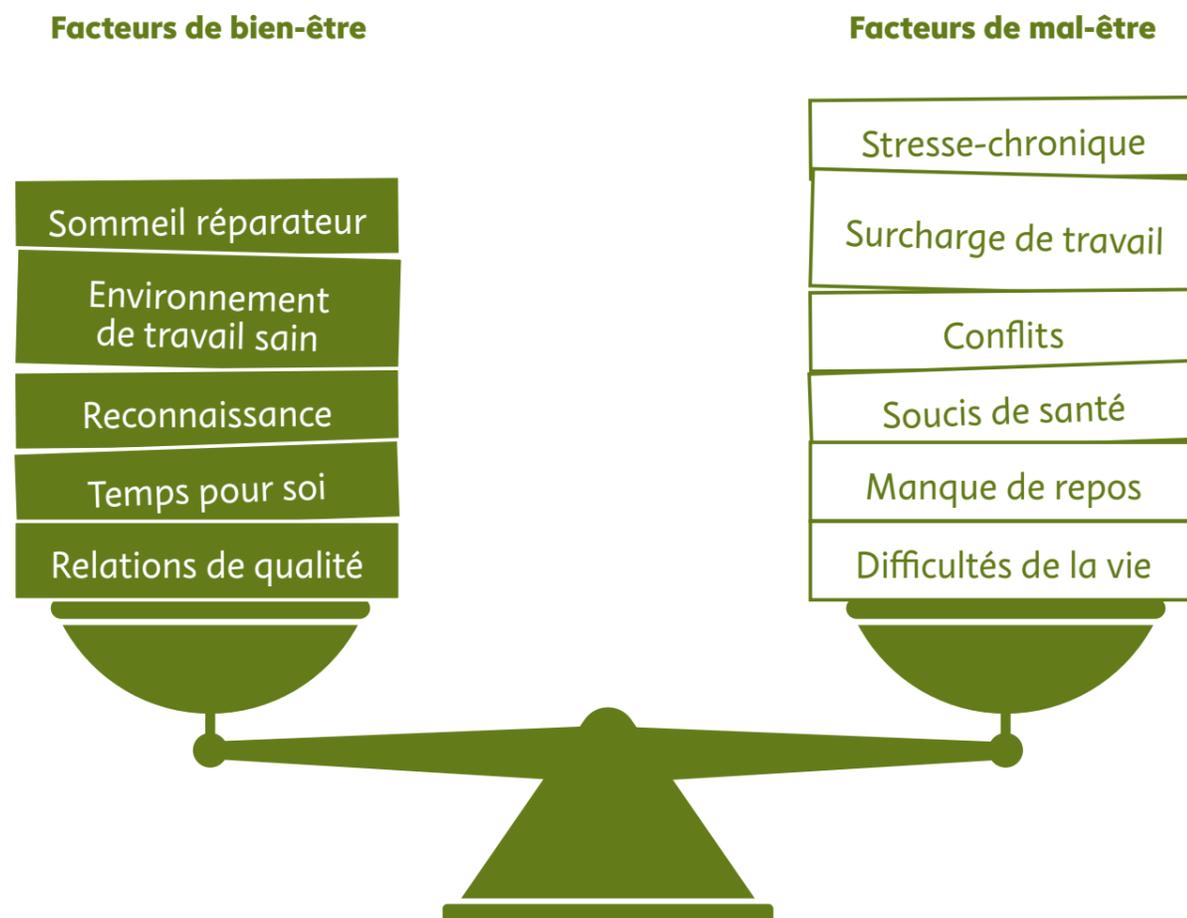
« Une personne avec des troubles de la santé mentale ne peut pas travailler. »

C'EST QUOI LA SANTÉ MENTALE ?

L'OMS définit la santé mentale comme un état de bien-être complet physique, mental et social. Elle ne résume pas seulement à une absence de maladie ou d'infirmité.

La santé mentale, c'est ce qui nous permet de penser, de ressentir, de gérer le stress, de nouer des relations et de faire face aux défis du quotidien. C'est un équilibre global entre nos pensées, nos émotions, notre comportement et nos relations avec les autres.

Pour parler de **santé mentale** d'une façon visuelle, on peut la comparer à une balance à deux plateaux. D'un côté les éléments qui nous renforcent et sont source de bien-être. De l'autre ceux qui nous fragilisent et sont source de tensions.



Une bonne santé mentale ne signifie pas que tout va toujours bien, mais qu'on parvient à trouver les ressources pour faire face aux événements de la vie, les bons comme les plus difficiles.

En effet, la santé mentale n'est pas figée dans le temps. Elle évolue constamment au cours de notre vie et même au fil d'une même journée.

Ce continuum va de :

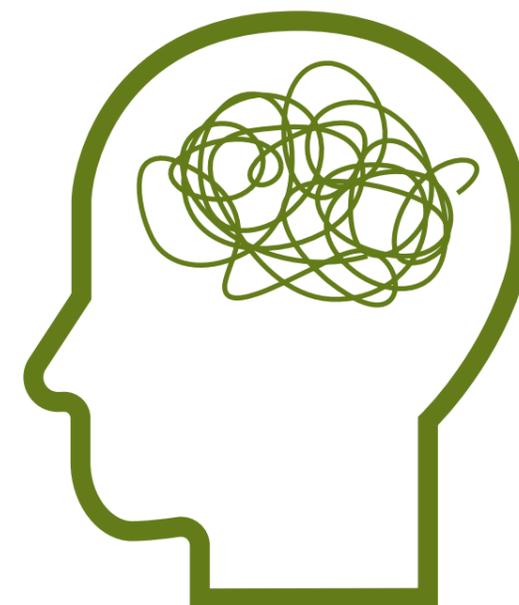
Bien-être mental : je me sens bien, je gère les difficultés, je suis motivé.

Inconfort : je ressens du stress, de la fatigue, des tensions.

Détresse : je me sens dépassé, épuisé, je perds le goût ou l'envie.

Trouble mental : mes difficultés durent, elles affectent mon travail, ma vie sociale ou personnelle.

Ces fluctuations sont normales et inévitables. Le plus important est de savoir les reconnaître et de se faire aider lorsque l'on sent que la souffrance ou nos émotions nous débordent, nous empêchent de mener notre vie sereinement.



CONCILIER TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE ET TRAVAIL

Les troubles de la santé mentale sont encore entourés de préjugés, en particulier dans le monde professionnel. Pourtant, ils sont fréquents, souvent invisibles et peuvent concerner chacun d'entre nous, directement ou indirectement. Il est donc essentiel de mieux les comprendre pour favoriser un environnement de travail inclusif et bienveillant.

Il existe une grande variété de troubles de la santé mentale, avec des niveaux d'intensité et d'impact différents. Parmi eux, on peut retrouver :

Des troubles fréquents, souvent transitoires :

Troubles anxieux : Le trouble anxieux généralisé (TAG) est un état d'anxiété permanente et de soucis excessifs qui persiste pendant au moins 6 mois. Cette anxiété n'est pas liée à une situation ou un sujet précis. Il s'agit d'une inquiétude excessive de tous les moments de la vie, qu'il s'agisse du travail, de la famille, de la santé ou des amis. Nous avons du mal à la contrôler.

Dépression : La dépression (également appelée trouble dépressif) peut être confondue avec une « déprime » passagère ou un simple « coup de blues ». Or il s'agit d'un véritable trouble psychique, ou plutôt

d'une famille de troubles. Ces troubles dépressifs se manifestent par une humeur triste, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse de l'énergie.

Burn-out : Il s'agit du phénomène par lequel une personne "se consume" au travail, une forme de surmenage extrême qui mène à l'épuisement émotionnel, physique et psychique. Le risque de burnout est avéré lorsque les conditions de travail génèrent des tensions fortes et sont exigeantes du point de vue émotionnel.

À savoir

Une même personne peut avoir plusieurs ressentis, troubles perçus ou diagnostiqués, il n'y a pas de frontières étanches entre les différents types de troubles. Pour autant, ils ne définissent pas une personne. Il est possible de vivre avec et de maintenir une activité professionnelle grâce à un accompagnement complet (médical, psychologique et social).

Des troubles psychiques plus permanents :

Trouble bipolaire : Les troubles bipolaires se caractérisent par une variation anormale de l'humeur, avec l'alternance de deux phases – d'où le mot bipolaire. La personne peut, par exemple, vivre une période d'excitation (appelée épisode maniaque) suivie d'une période de dépression, voire de mélancolie profonde. Ces épisodes sont entrecoupés de périodes de stabilité qui, selon les personnes et les cycles, durent plus ou moins longtemps.

Schizophrénie : Les troubles schizophréniques se caractérisent par une altération de la perception et de la pensée, associée à certains symptômes dits

positifs et négatifs, Les symptômes identifiés chez une personne doivent être présents (en même temps ou non) de façon permanente depuis au moins un mois pour que le diagnostic soit confirmé.

Troubles de la personnalité : Le trouble borderline est également appelé "trouble de l'état limite" ou "trouble de la personnalité limite". Il s'agit d'un trouble de la personnalité caractérisé par une instabilité émotionnelle qui dure dans le temps. Ces changements rapides d'état émotionnel peuvent se produire lorsque nous sommes seuls ou bien dans nos relations aux autres.

EXPLIQUEZ-MOI LA DIFFÉRENCE ?

Troubles psychiques : Ce sont des problèmes de santé mentale qui affectent le fonctionnement psychologique ou émotionnel d'une personne. Ils peuvent être temporaires ou durables.

Ils ne sont pas forcément source de handicap s'ils sont bien pris en charge.

Handicap psychique : C'est la conséquence durable d'un trouble psychique lorsqu'il altère de façon significative l'autonomie ou la vie sociale et professionnelle. Il est souvent invisible et fluctuant, ce qui peut rendre sa reconnaissance plus difficile.

Handicap mental : Ce terme désigne une altération des capacités intellectuelles présente depuis la naissance ou la petite enfance. Elle affecte la compréhension, l'adaptation sociale, l'apprentissage. Le handicap mental est stable dans le temps. Il nécessite souvent un encadrement éducatif et professionnel spécifique.

Handicap cognitif : Il s'agit de troubles qui concernent les fonctions cognitives (mémoire, attention, langage, raisonnement...). Ils peuvent être liés à des lésions cérébrales ou à certaines pathologies. Les personnes concernées peuvent avoir besoin d'outils de compensation ou d'adaptation dans leur environnement de travail.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE CES TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE ?

Au niveau personnel :

- Fatigue constante, perte de motivation, difficulté à se concentrer.
- Isolement social, perte de confiance en soi, sentiment d'impuissance.
- Dégradation des relations familiales ou amicales.
- Mauvaise régulation des émotions et isolement.
- Perte de confiance en soi, paranoïa, sentiment de persécution.
- Dans les cas les plus sévères, arrêt de travail ou hospitalisations.
- Hausse potentielle des pratiques addictives.

Au niveau professionnel :

- Difficultés de concentration et de mémorisation.
- Baisse de productivité, augmentation du risque d'erreur.
- Absences répétées, retards, difficulté à suivre le rythme.
- Difficultés relationnelles avec les collègues ou la hiérarchie.
- Perte de sens, repli sur soi, désengagement du travail.

Ces conséquences ne sont **pas une fatalité** :

elles varient selon la nature du trouble, son stade, le soutien reçu et les aménagements mis en place.



LES 6 ACTIONS POUR PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE

- 1 Reconnaître les signaux d'alerte :** changements de comportement, irritabilité, isolement, perte d'enthousiasme.
- 2 Encourager la parole et l'écoute :** créer un climat de confiance où chacun peut s'exprimer sans jugement.
- 3 Proposer un accompagnement adapté :** accès à un médecin, à un psychologue, soutien RH, service de santé au travail.
- 4 Mettre en place des aménagements raisonnables :** horaires souples, charge de travail adaptée, télétravail ponctuel, lieu de pause au calme.
- 5 Former les équipes et les managers :** repérer les signaux faibles, agir avec bienveillance et mieux accompagner.
- 6 Maintenir le lien en cas d'arrêt prolongé :** prendre des nouvelles, proposer une reprise progressive, montrer que la personne garde sa place au sein de l'équipe.

CONCILIER TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE ET TRAVAIL C'EST POSSIBLE !

SANTÉ MENTALE : QUELS SONT LES SIGNAUX D'ALERTE ?

La grande majorité des troubles de la santé mentale ne surviennent pas brutalement. Souvent, ils s'installent progressivement, à travers une série de changements visibles ou invisibles.

LES SIGNAUX INDIVIDUELS

Chacun de nous peut être attentif à certains signes qui indiquent que son propre équilibre mental est fragilisé. Ces signaux peuvent être classés en 4 catégories :

Signes physiques	Signes émotionnels
<ul style="list-style-type: none">- Fatigue persistante, même après une nuit de repos.- Troubles du sommeil (insomnies, réveils nocturnes).- Douleurs somatiques (maux de tête, tensions musculaires et autres douleurs inexplicables).- Changements d'appétit (perte ou excès).	<ul style="list-style-type: none">- Irritabilité inhabituelle, sautes d'humeur.- Tristesse fréquente ou sentiment de vide.- Anxiété constante ou agitation intérieure.- Perte d'intérêt pour les anciennes activités « plaisir ».
Signes cognitifs	Signes comportementaux
<ul style="list-style-type: none">- Difficultés à se concentrer, oublis fréquents.- Pensées négatives récurrentes.- Perte de confiance en soi.- Sensation d'être submergé ou de ne plus y arriver.	<ul style="list-style-type: none">- Retrait social, évitement des collègues ou des réunions.- Baisse d'efficacité, erreurs inhabituelles.- Absentéisme, retards répétés.- Changements brusques dans les habitudes ou les performances.

Ces signes sont variables d'un individu à l'autre et ne signifient pas à eux seuls qu'il y a un trouble de la santé mentale. Cependant, ils permettent souvent une prise de conscience du risque et de l'urgence de prendre soin de soi.

LES SIGNAUX À REPÉRER CHEZ LES AUTRES

En tant que collègue, manager ou membre d'une équipe, il est important d'être attentif à certains comportements qui peuvent signaler une difficulté

Signes observables :

- **Comportement inhabituel** : retrait soudain, irritabilité, réactions excessives.
- **Baisse de motivation ou de participation** : moins d'initiatives, moins d'échanges.
- **Changements dans la communication** : silence prolongé, propos négatifs, confusion.
- **Apparence négligée, signes de fatigue marquée, consommation accrue de produits excitants (caféine...).**
- **Répétition d'absences ou de retards**, travail rendu en retard ou inabouti.

Repérer ces signaux d'alerte permet d'agir rapidement, d'éviter l'aggravation des difficultés, mais aussi de mettre en place un accompagnement adapté.



COMMENT LES DÉTECTER ?

Les signaux d'alerte liés à la santé mentale ne sont pas toujours évidents à identifier.

Ils peuvent apparaître de façon subtile et progressive. Trois grands canaux permettent de les repérer :

• Le corps

Le corps réagit souvent en amont et envoie des signaux qui traduisent un mal inconscient. Fatigue inhabituelle, douleurs récurrentes, troubles du sommeil ou migraines sont autant de signaux corporels à ne pas négliger.

• Les émotions

Nos émotions sont de précieux indicateurs. Une tristesse persistante, une anxiété qui ne disparaît pas ou un sentiment d'indifférence peuvent indiquer que quelque chose ne va pas.

• Changements perçus

Il est utile de comparer l'état actuel par rapport au fonctionnement habituel : niveau de motivation, de concentration, de tension... Certaines différences lorsqu'elles durent peuvent permettre de prendre conscience d'un déséquilibre et c'est le premier signe à prendre en compte !

Être à l'écoute de soi, prendre un temps de recul, ou demander un retour bienveillant à un proche ou un collègue peut aider à mieux détecter ces signaux.

Malgré tout, on ne se sent pas toujours légitime pour évoquer ces sujets lorsqu'on les détecte.

SANTÉ MENTALE : FOCUS SUR LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS

Les événements de la vie

Un deuil, une séparation, un accident, une maladie, des difficultés familiales ou financières, la perte d'un emploi, un déménagement, des actes de violence... sont autant d'événements source de stress et de mal-être qui peuvent fragiliser l'équilibre émotionnel.

Les prédispositions personnelles

Certaines personnes ont une plus grande vulnérabilité à la dépression ou à l'anxiété, en lien avec leur histoire, leur personnalité, leur génétique ou certains facteurs biologiques. Cela ne signifie pas qu'elles vont forcément développer un trouble, mais qu'elles peuvent y être plus sensibles.

À savoir

La puberté est une période de grandes variations qui rend souvent plus vulnérable au niveau de la santé mentale.

Les facteurs professionnels

Une surcharge de travail, des objectifs flous, un manque de reconnaissance, des horaires décalés, des conditions de travail difficiles ou des tensions dans l'équipe sont des risques psychosociaux bien identifiés. Le travail peut devenir une source de souffrance s'il n'est pas équilibré par des conditions de soutien, de clarté et de respect.

Les problèmes de santé

Des blessures ou maux temporaires, des maladies chroniques et invalidantes, des handicaps, des douleurs physiques, des troubles du sommeil... Sont aussi des éléments qui peuvent peser sur la santé mentale.

Les troubles de la santé mentale sont rarement causés par un seul événement. Ils sont le plus souvent plurifactoriels ! C'est pourquoi il est important d'avoir une vision globale de la situation de la personne et non de chercher une cause unique.

SANTÉ MENTALE : FOCUS SUR LES ÉLÉMENTS PROTECTEURS

Relations affectives et sociales

Être entouré, avoir un partenaire de vie, des amis, une famille présente, est un soutien émotionnel majeur. Ces liens permettent de partager, de relativiser et de ne pas rester seul face à ses problèmes. De même, des événements forts et positifs comme des rencontres, des mariages, des naissances permettent de sécréter des hormones du bonheur qui améliorent la santé mentale.

Activité professionnelle valorisante

Un travail qui a du sens, dans un environnement respectueux, peut être un facteur d'équilibre et d'estime de soi. Il favorise la structuration du quotidien et l'ancrage dans une vie sociale.

Le saviez-vous ?

Contrairement aux idées reçues, le travail peut aussi être une sphère positive pour notre santé mentale. Dans certains cas, il fait même partie intégrante du processus de rétablissement.

Activités personnelles

Les loisirs, le sport, les moments de détente ou les projets personnels participent au bien-être mental. Ils permettent de se ressourcer et de créer des émotions positives.

Ressources internes

La confiance en soi, les compétences émotionnelles (savoir exprimer ses ressentis, réguler son stress...) ou la capacité à demander de l'aide, sont des atouts importants pour préserver sa santé mentale.

L'enjeu, pour chacun, est de renforcer ces facteurs de protection pour mieux faire face aux périodes difficiles.

QUE FAIRE SI JE PERÇOIS UN COLLÈGUE EN DIFFICULTÉ ?

Être témoin de la souffrance psychique d'un collègue, d'un collaborateur ou d'un proche peut générer de l'inquiétude, de l'impuissance, voire de la gêne. Pourtant, il est possible (et surtout utile) d'agir avec simplicité, respect et humanité. Il ne s'agit pas de se substituer à un professionnel de santé, mais de jouer un rôle de soutien et de repère.

OUVRIR LE DIALOGUE

Lorsqu'un collègue montre des signes de mal-être, il est important de ne pas rester silencieux. Le simple fait d'ouvrir un espace de parole peut déjà constituer une aide précieuse.

Comment faire ?

- Choisir un moment calme, dans un lieu discret.
- Employer un ton bienveillant, sans jugement ni pression.
- Utiliser le "je" : « Je t'ai senti moins en forme ces derniers temps, est-ce que tu veux en parler ? »
- Respecter le silence ou le refus de parler : le but est d'encourager, pas d'insister.

Ce qui aide :

- Écouter activement, sans couper la parole ou vouloir immédiatement trouver « une solution ».
- Valider les ressentis et ne pas minimiser : « ça va passer », « il faut se bouger ».
- Encourager à consulter un professionnel ou à contacter les ressources internes à l'entreprise (médecin du travail, RH...).

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE CRISE ?

C'EST QUOI UNE CRISE DE SANTÉ MENTALE ?

Une crise se présente comme un épisode intense et soudain de souffrance psychique.

Elle peut prendre différentes formes :

- **Crise d'angoisse** : palpitations, sensation d'étouffement, respiration rapide, peur de mourir.
- **Crise de panique** ou **peur extrême**.
- **Perte de contact temporaire avec la réalité** : propos confus, détachement, hallucinations...

DÉCONSTRUIRE LES IDÉES REÇUES

Les personnes en crise ne sont pas dangereuses. Elles sont en situation de détresse, pas une menace.

Il ne s'agit pas d'un moment de faiblesse ou d'un caprice mais une manifestation réelle de souffrance.

LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER

- Rester calme et garder une posture rassurante.
- Isoler la personne dans un lieu calme si possible, à l'écart des regards.
- Parler lentement, d'une voix posée, en proposant de respirer ensemble.
- Ne pas toucher la personne sans son accord.
- Si la crise ne passe pas ou si la personne est en danger pour elle-même ou autrui, appeler les secours : Samu 15, Pompier 18 ou Appels d'urgence 112.



JE SUIS CONCERNÉ PAR UN TROUBLE DE LA SANTÉ MENTALE : QUE FAIRE ?

Vivre avec un trouble de la santé mentale ne doit pas être synonyme d'exclusion.

Cela ne doit jamais empêcher de travailler, d'évoluer professionnellement, ni d'être reconnu dans ses compétences. Il existe des dispositifs pour permettre aux personnes concernées de **vivre et travailler dans de bonnes conditions**, sans être pénalisées par leur état de santé mentale, comme cela serait le cas pour des pathologies physiques.

M'INFORMER SUR LES DISPOSITIFS AUXQUELS J'AI DROIT

Lorsque l'on vit avec un trouble de la santé mentale, le maintien de son activité professionnelle peut être difficile. Pour pallier certaines difficultés rencontrées des dispositifs existent et permettent de favoriser la stabilité, l'adaptation du poste et l'accompagnement dans la durée.

La RQTH

La RQTH est une reconnaissance officielle du handicap délivrée par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). Elle est accessible aux personnes dont les troubles (qu'ils soient visibles ou non) affectent durablement leur vie professionnelle.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter la fiche dédiée « RQTH pas à pas »

Dispositif Emploi accompagné

Le Dispositif Emploi Accompagné (DEA) est un dispositif national, gratuit, destiné aux personnes en situation de handicap psychique, mental ou cognitif, qui ont besoin d'un soutien renforcé et durable pour leur activité professionnelle.

Le DEA est mobilisable avec ou sans RQTH, selon les départements et nécessite un accord tripartite entre la personne, le service spécialisé et l'employeur.

La PCH

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide financière accordée par la MDPH, en fonction du niveau de handicap, pour compenser les limitations d'autonomie.

Dans le cas d'un handicap psychique, elle peut être attribuée si la personne rencontre des difficultés dans sa vie quotidienne : besoin d'un accompagnement, d'un soutien à domicile, ou d'aides humaines pour l'organisation, les déplacements...

[Retrouvez ici des solutions de compensation et des témoignages](#)

SAVOIR COMMENT ET À QUI EN PARLER EN ENTREPRISE

Parler de sa santé mentale au travail est une démarche personnelle.

Cela peut permettre d'obtenir des aménagements, mais cela doit se faire dans un cadre de confiance.

À qui s'adresser ?

- Le médecin du travail : interlocuteur neutre et confidentiel. Il peut recommander des aménagements sans révéler le diagnostic.
- Le service RH ou le référent handicap : formé pour proposer un accompagnement adapté.
- Le manager, selon la relation entretenue : cela peut faciliter les ajustements au quotidien.
- Les CSE ou CSSCT de votre entreprise
- Un collègue proche ou une personne de son entourage
- Parler de ses besoins, sans entrer dans les détails médicaux, peut suffire à débloquer des freins et trouver des solutions concrètes.

QUELS ACCOMPAGNEMENTS ENVISAGER

Pendant l'arrêt :

Il est possible (mais pas obligatoire) de **garder un lien léger avec l'entreprise** grâce à un contact désigné qui donnera des nouvelles de l'équipe et transmettra des messages bienveillants. Ce lien doit être respectueux de votre rythme et rester non intrusif.

Avant la reprise :

Un rendez-vous de pré-reprise avec le médecin du travail peut être organisé pour anticiper vos besoins (aménagements, horaires, tâches).

À la reprise :

Demander un entretien de retour pour présenter ses besoins et clarifier les conditions de travail.

Passer une visite médicale obligatoire pour les arrêts de travail supérieurs à 30 jours

Évoquer une reprise progressive via le temps partiel thérapeutique selon ses besoins.

Rester à l'écoute de sa santé car la reprise est un moment charnière.

OSER DEMANDER DE L'AIDE ET DU SOUTIEN.



JE SUIS RÉFÉRENT HANDICAP, MANAGER OU RH : QUEL EST MON RÔLE ?

76% des employeurs estiment que le handicap psychique est difficile à intégrer en entreprise.*

Le personnel encadrant et les acteurs RH ont un rôle clé dans la prévention, l'accompagnement et la sensibilisation autour de la santé mentale au travail.

COMMENT ACCOMPAGNER LES SALARIÉS CONCERNÉS ?

Accueillir avec respect : Écouter sans juger, avec discrétion et ouverture.

Ne pas chercher à poser un diagnostic ni à évaluer la gravité car ce n'est pas le rôle de l'entreprise.

Adapter les conditions de travail : En lien avec les recommandations du médecin du travail. Par exemple des horaires plus flexibles, un poste adapté, une charge de travail réévaluée, un management rapproché.

Maintenir le lien : En cas d'absence, proposer un point de contact clair, sans pression.

Se former : Sur les troubles psychiques, les postures d'écoute, la gestion de crise et les droits liés au handicap. Il existe une formation de secourisme en santé mentale. Grâce à la formation PSSM, on compte plus de 8 millions de secouristes dédiés à la santé mentale dans le monde, dont 186 000 en France.

COMMENT SENSIBILISER À LA SANTÉ MENTALE EN ENTREPRISE ?

La sensibilisation et la prévention autour de la santé mentale ne sont pas uniquement un enjeu de Santé Publique. Ces actions doivent aussi être menées en entreprise afin de briser les tabous, favoriser l'inclusion et le soutien au sein d'une équipe.

Action 1 :

La campagne « Dites je suis là »

Elle encourage les collaborateurs à se rendre disponibles pour écouter, soutenir ou orienter. Cette campagne repose sur l'engagement volontaire de salariés formés à la première écoute.

Action 2 :

La fresque pour parler de la santé mentale au travail

Un atelier collaboratif, ludique et pédagogique pour comprendre les facteurs qui influencent positivement ou négativement la santé mentale au travail. Favorise l'échange, la sensibilisation et la co-construction de solutions.

Action 3 :

Journées de sensibilisation dédiées à la santé mentale

Organisation de conférences, webinaires, témoignages ou toute autres activités en interne pour normaliser le sujet, partager des ressources utiles et normaliser les prises de parole. Inclure la santé mentale dans les actions QVCT et plus largement la culture d'entreprise.

Action 4 :

Mise en place d'un réseau de référents

Créer un poste spécifique ou monter une équipe formée et volontaire pour accompagner les collaborateurs qui en ont besoin sur tous les sujets de santé mentale, bien-être...

NOUVEAUTÉ

DEUX NOUVEAUX MODULES APRO PROPOSÉS PAR L'AGEFIPH POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE !

Santé mentale grand public :

<https://appuipro.agefiph.fr/learn/courses/1131/la-sante-mentale-et-si-on-en-parlait>

Santé mentale entreprises :

<https://appuipro.agefiph.fr/learn/courses/1132/sante-mentale-et-travail-comprendre-prevenir-agir>

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

Le collectif de la santé - Agenda des actions nationales et locales :

<https://www.google.com/url?q=https://collectif-sante-mentale.org/&sa=D&source=docs&ust=1752848080499903&usg=AOvVaw3tkTaLc6GN7kWqoXTd5qMB>

<https://www.google.com/url?q=https://collectif-sante-mentale.org/&sa=D&source=docs&ust=1752848080499903&usg=AOvVaw3tkTaLc6GN7kWqoXTd5qMB>

Fédération Santé Mentale France :

https://www.google.com/url?q=https://santementalefrance.fr/&sa=D&source=docs&ust=1752848652574578&usg=AOvVaw3igf6_5vAQ2Kc3JKbU8w8C

https://www.google.com/url?q=https://santementalefrance.fr/&sa=D&source=docs&ust=1752848652574578&usg=AOvVaw3igf6_5vAQ2Kc3JKbU8w8C

Club House :

<https://www.google.com/url?q=https://www.clubhousefrance.org/&sa=D&source=docs&ust=1752848609242018&usg=AOvVaw29jjERxXarGYNL3WllgqWr>

<https://www.google.com/url?q=https://www.clubhousefrance.org/&sa=D&source=docs&ust=1752848609242018&usg=AOvVaw29jjERxXarGYNL3WllgqWr>

Observatoire de l'emploi et du handicap :

https://www.agefiph.fr/sites/default/files/medias/fichiers/2025-05/Agfiph_Etude_SanteMentale_o4_2025.pdf

https://www.agefiph.fr/sites/default/files/medias/fichiers/2025-05/Agfiph_Etude_SanteMentale_o4_2025.pdf

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

La maison perchée :

<https://www.maisonperchee.org/>

Guide ministériel sur les troubles psychiques

https://handicap.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/masa-fiche_troubles_psychiques_-_version_courte.pdf

La vérité sur les troubles psychiques au travail, Claire Leroy-Hatala :

<https://www.fnac.com/a20724608/Claire-Le-Roy-Hatala-La-verite-sur-les-troubles-psychiques-au-travail>

Plaquette "Santé mentale et emploi"

https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2024/04/PSYCOM_Brochures-A5_SM_Emploi_2025_WEB.pdf

Ressources du Psycom

<https://www.psycom.org/>

Guide UNAFAM

<https://www.unafam.org/paris/livret-troubles-psychiques-et-si-en-parlait>

Premiers Secours en Santé Mentale :

<https://www.pssmfrance.fr/>

Campagne "dites je suis là" prévention du suicide :

<https://www.ditesjesuisla.fr/organisation>



activ box

SENSIBILISATION & HANDICAP

Retrouvez plus d'informations sur le site

www.agefiph.fr

Retrouvez des témoignages dans le centre de ressources du site agefiph.fr