



Santé mentale au travail : comprendre, repérer et agir durablement

Lundi 4 mai – 10h à 12h



Introduction

Isabelle CHAVOT

Directrice territoriale du FIPHFP en région Hauts-de-France



Objectifs

- Comprendre **les enjeux de la santé mentale** et ses interactions avec l'environnement professionnel
- Identifier **les situations à risque** et repérer les signaux faibles chez les agents
- Connaître **les acteurs et dispositifs** mobilisables pour accompagner les agents concernés
- S'inspirer d'**initiatives concrètes** portées par d'autres structures publiques
- Définir des **leviers d'action adaptés** à votre organisation



Déroulement

Comprendre les enjeux

Repérer et agir

Orienter et accompagner

Agir dans la durée



Petits conseils pour la participation et le confort de toutes et tous

Consignes techniques

- Les micros et caméras des participants sont désactivés afin de garantir la qualité des échanges

Interagir pendant le webinar

- Chat : pour partager vos réactions
- Onglet Q&R : pour formuler vos questions
- Sondages : pour participer de manière interactive aux temps proposés

Bonnes pratiques

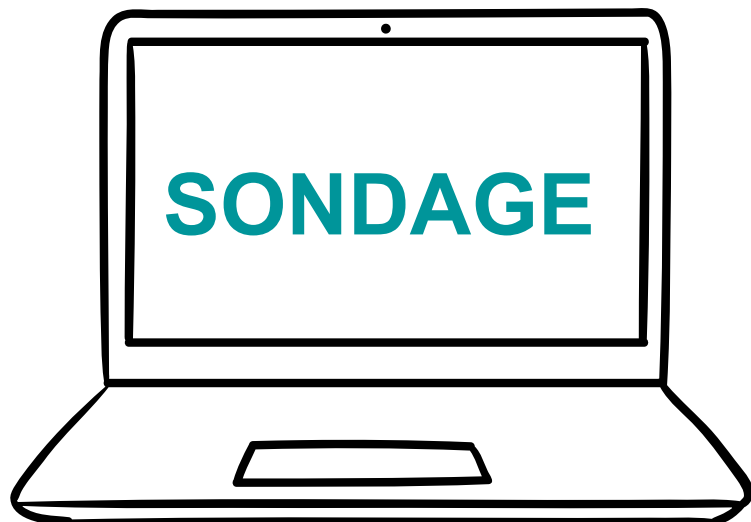
- Privilégiez des messages clairs et concis
- N'hésitez pas à contribuer : votre participation est précieuse !



SANTÉ MENTALE : COMPRENDRE LES ENJEUX

Santé mentale : comprendre les enjeux

De quoi parle-t-on ?



1. Rendez vous sur le site : <https://www.wooclap.com/fr/>
2. Entrez le code de l'événement (haut de la page) : **RBCRTB**
3. Attendez quelques secondes, nous allons bientôt commencer !



Santé mentale : comprendre les enjeux

De quoi parle-t-on ?



« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Organisation Mondiale de la Santé



Santé mentale : comprendre les enjeux

De quoi parle-t-on ?

En matière de santé mentale, on va plutôt s'intéresser à la question de manière **dynamique**.

Une affaire d'équilibre



Notre capacité à « tenir en équilibre », à se sentir bien, de faire face aux **contraintes**, difficultés et aléas de la vie et du quotidien, en mobilisant des **ressources** (internes et externes).

Santé mentale : comprendre les enjeux

De quoi parle-t-on ?



Cet équilibre peut être déstabilisé, rompu de manière plus ou moins durable.



Santé mentale : comprendre les enjeux

Santé mentale et troubles psychiques

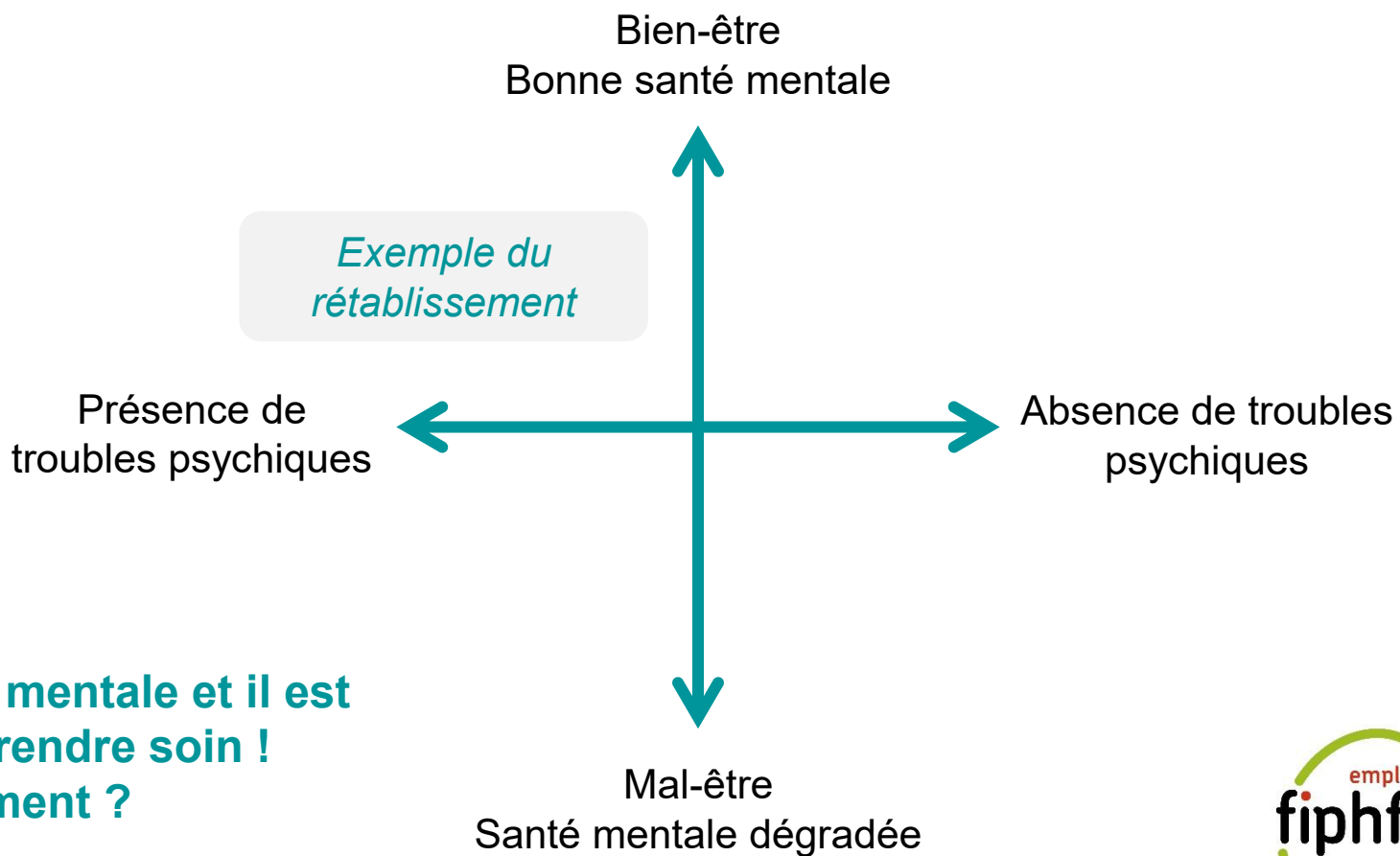


Est-ce qu'on peut être en bonne santé mentale quand on est concerné par un trouble psychique ?

Je ressens un mal-être, est-ce que cela veut dire que j'ai un trouble psychique ?



**On a tous une santé mentale et il est important d'en prendre soin !
Mais comment ?**



Santé mentale : comprendre les enjeux

Qu'est-ce qui détermine la santé mentale ?



Des facteurs individuels

Facteurs biologiques, psychologiques et liés au parcours de vie

Expériences vécues

Santé globale

Personnalité

Compétences psychosociales

Des facteurs économiques et sociaux

Proches et liens sociaux

Emploi

Situation socio-économique, revenus et dettes

Des facteurs sociétaux

Inégalités sociales

Politiques d'emplois

Politiques sociales et économiques, infrastructures et environnement, culture

Services sociaux

Accès aux soins

Stigmatisation

Exposition à la violence

Santé mentale : comprendre les enjeux

Qu'est-ce qui détermine la santé mentale ?



En résumé...

Nous ne sommes pas les seuls responsables de notre état psychologique.

Il dépend, pour une grande part, de **nos conditions de vie (notamment au travail !)**

Santé mentale : comprendre les enjeux

Santé mentale au travail, pourquoi s'en préoccuper ?

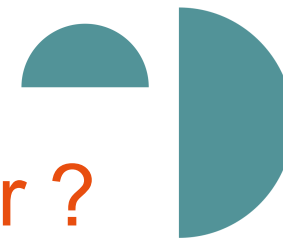
Le travail peut avoir des **effets bénéfiques** et **délétères** sur notre santé mentale

EFFETS BÉNÉFIQUES



Santé mentale : comprendre les enjeux

Santé mentale au travail, pourquoi s'en préoccuper ?



Des transformations profondes du monde du travail

- **Accélération, intensification** (pression temporelle, surcharge, multi-tâches, interruptions...)
- **Incertitudes et précarisation** de l'emploi (statut précaire, restructurations)
- **Usages du numérique** (déconnexion, surcharge informationnelle)
- **Diminution des logiques collectives**, individualisation du travail

Equilibre Ressources / Contraintes

+ de contraintes

- de ressources



AGIR SUR LES DEUX DIMENSIONS

Des impacts économiques et sociaux

- **Impacts individuels** : sentiment de solitude face à l'expérience du travail, fatigue, stress chronique, désengagement, épuisement...
- **Impacts économiques et sociaux** : absentéisme, turnover, surcharge de travail, tensions relationnelles, détérioration du climat social, baisse de qualité...

Santé mentale : comprendre les enjeux

Ressources et contraintes au travail



Et vous,

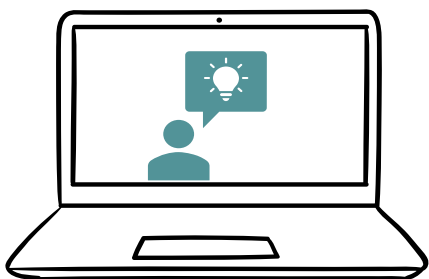
Des exemples de contraintes au travail qui peuvent influencer la / votre santé mentale ?

1. Rendez vous sur le site : <https://www.wooclap.com/fr/>
2. Entrez le code de l'événement (haut de la page) : **RBCRTB**
3. Attendez quelques secondes, nous allons bientôt commencer !



Santé mentale : comprendre les enjeux

Ressources et contraintes au travail



Et vous,

Des exemples de ressources pour faire face à ces contraintes, améliorer votre santé mentale ?

1. Rendez vous sur le site : <https://www.wooclap.com/fr/>
2. Entrez le code de l'événement (haut de la page) : **RBCRTB**
3. Attendez quelques secondes, nous allons bientôt commencer !



Santé mentale : comprendre les enjeux

Ressources et contraintes au travail



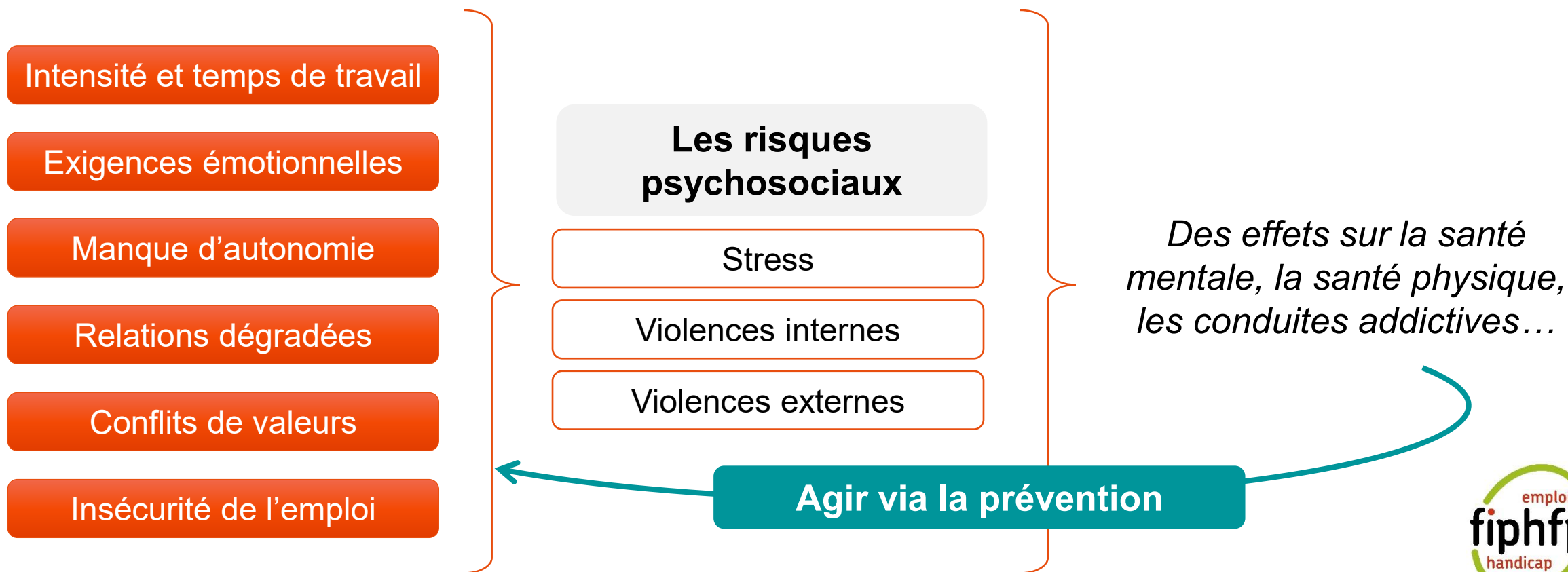
Exemple de contraintes :	Exemple de ressources :
<ul style="list-style-type: none">• Manque de temps et de moyens pour « bien faire le travail »• Instructions contradictoires• Objectifs irréalistes, flous ou jugés absurdes• Conflits de valeurs• Devoir cacher ses émotions• Faibles marges de manœuvre, ne pas participer à la prise de décision sur son travail• Restructurations et changements organisationnels	<ul style="list-style-type: none">• Autonomie et marges de manœuvre• Reconnaissance du travail réel (effort, intelligence mobilisée, possibilités d'arbitrage et d'ajustements)• Reconnaissance symbolique (utilité, statut)• Collectif de travail (entraide, coopération, possibilité de débattre sur le travail, pouvoir partager les difficultés, faire preuve d'intelligence collective pour résoudre les problèmes et transformer le travail, construire des règles communes de métier basées sur le travail réel...)

Santé mentale : comprendre les enjeux

L'enjeu de la prévention primaire



Prévenir les risques et améliorer les conditions de travail pour améliorer la santé mentale



Intensité et temps de travail

Exigences émotionnelles

Manque d'autonomie

Relations dégradées

Conflits de valeurs

Insécurité de l'emploi

**Les risques
psychosociaux**

Stress

Violences internes

Violences externes

Agir via la prévention

*Des effets sur la santé
mentale, la santé physique,
les conduites addictives...*

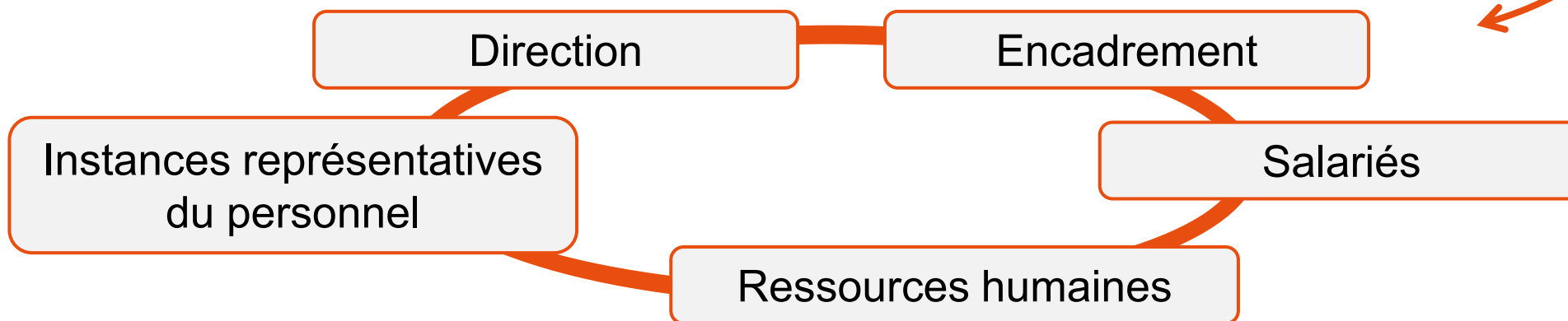
Santé mentale : comprendre les enjeux

Des leviers d'actions organisationnels



La santé mentale ne repose pas que sur les individus, mais aussi sur la façon dont le travail est organisé

C'est donc une **préoccupation collective et organisationnelle**



Santé mentale : comprendre les enjeux

Ressources pour agir en prévention



Les acteurs pour vous accompagner



Votre Service de Prévention
et de Santé au Travail



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Carsat Retraite
& Santé
au travail



Votre Centre de Gestion

anact

— agence nationale
pour l'amélioration
des conditions de travail





REPÉRER ET AGIR

Repérer et agir

Identifier les signaux faibles



Qu'est ce qui peut vous faire dire qu'une personne
peut être en situation de mal-être ?

Quels signes vous alertent ?



1. Rendez vous sur le site : <https://www.wooclap.com/fr/>
2. Entrez le code de l'événement (haut de la page) : **RBCRTB**
3. Attendez quelques secondes, nous allons bientôt commencer !

Repérer et agir

Identifier les signaux d'alerte



Exemples :

- Isolement, perte de liens
- Difficultés de concentration, perte d'efficacité, erreurs et oublis, difficultés dans les tâches quotidiennes
- Humeur changeante, nervosité, irritabilité, angoisse, impulsivité, agressivité, tristesse
- Sentiment d'être visé par ce que disent les autres, de ne plus pouvoir faire confiance à ses proches
- Mauvaise estime de soi, dépréciation constante
- Perte de motivation, d'enthousiasme, de plaisir dans les activités qui, jusqu'ici étaient plaisantes
- Consommation excessive ou inhabituelles d'alcool, de substances ou médicaments, besoin de consommer pour « tenir le coup »
- Sommeil perturbé, insomnies, somnolence
- Changements dans le comportement alimentaire, perte ou augmentation de l'appétit
- Maux physiques : maux de tête, douleurs musculaires ou articulaires, palpitations...
- Prise de risque
- Idées noires, pensées suicidaires

Repérer et agir

Identifier les signaux d'alerte



Votre boussole

- Changements de comportement
- Durée
- Intensité

Levier n°1 : Apprendre à mieux se connaître

- Être attentif, repérer les signes qui reviennent quand on ne va pas bien, quand on est en difficulté
- Apprendre à connaître les choses qui nous font du bien, qui nous aident à nous sentir mieux

Pour vous

Pour votre entourage

Levier n°2 : En parler, solliciter de l'aide

- Entourage : proches, collègues, managers, représentants du personnel, associations...
- Professionnels : médecin traitant, psychologue, médecin du travail, Centre médicopsychologique...

Repérer et agir

Agir à son niveau



Aude CARIA

Directrice Psycom



Il ne s'agit pas de se transformer en psy, c'est un métier. Mais juste de ne plus avoir peur de voir et d'entendre les gens qui ne vont pas bien. Nous pouvons toutes et tous prendre soin les uns des autres, en tant qu'ami, parent, bien sûr, mais aussi voisine, collègue, DRH, patron, élu local, enseignante, journaliste... que sais je !

Source : TEDx La Rochelle 2024

Repérer et agir

Agir à son niveau

Vous connaissez les gestes de premier secours ?

La formation de sauveteur secouriste ?



Pour la santé mentale, ça existe aussi !

« Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté. »

Repérer et agir

Premiers secours en santé mentale



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER



Pour qui ?

Toute personne adulte souhaitant venir en aide à d'autres adultes montrant des signes de difficultés psychiques.

Pas de prérequis

Durée : 2 jours

Objectifs :

- Des connaissances de base sur les troubles de santé mentale
- Mieux repérer et agir en cas de crise
- Développer des compétences relationnelles pour entrer en contact et maintenir le lien : écouter sans jugement, rassurer, fournir de l'information adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour les autres

Repérer et agir

Premiers secours en santé mentale



Contenu abordé :

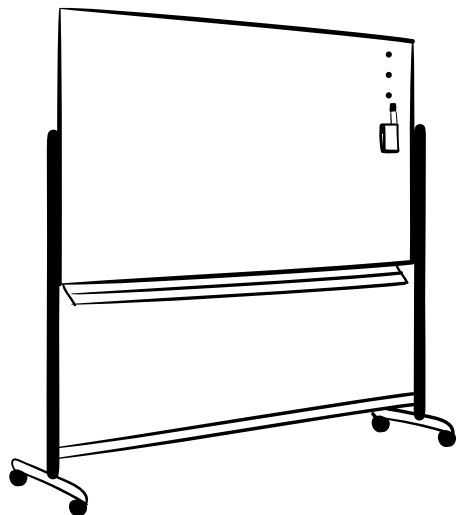
- Introduction à la santé mentale et aux interventions efficaces
- Introduction aux premiers secours en santé mentale : cadre et plan d'actions
- Connaissance des principaux troubles psychiques (signes et symptômes) : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'usage de substances
- Interventions efficaces, acteurs relais et plan d'actions en premiers secours pour ces différents troubles
- Premiers secours en cas de crises : attaque de panique, choc post-traumatique, crise suicidaire, crise liée à l'utilisation de substance, crise d'agressivité

Les +

- *Plan d'actions*
- *Mises en situations et outils concrets*
- *Approche scientifique reconnue*

Repérer et agir

Premiers secours en santé mentale



Trouver une session de formation ?

Site de PSSM Formation



Bon à savoir :

Il existe également une version **PSSM Jeunes**, conçue pour les adultes souhaitant venir en aide aux jeunes, avec des contenus spécifiques liés aux enjeux de cette période de vie.

Repérer et agir

En cas d'urgence



Si vous vous trouvez dans une **situation d'urgence, dans un cas de danger grave et immédiat** :

- appelez le 15 (SAMU) pour une urgence médicale
- le 18 (pompiers) pour une situation de péril ou un accident
- le 17 (police ou gendarmerie) pour une situation mettant en cause la sécurité des personnes (agression, menaces, violences).

Si vous êtes une **personne sourde, malentendante, sourdaveugle ou aphasique** :

- Texto au 114 par texto en visio par l'application mobile « urgence 114 » ou par la page web www.urgence114.fr. Il peut être utilisé par toute personne ayant du mal à parler ou à entendre.

Partout **dans les pays de l'Union européenne**, y compris en France :

- appelez le 112, le numéro réservé aux appels d'urgence. Les répondants vous redirigent vers le service d'urgences le plus adapté (SAMU, pompiers, police...).



ORIENTER ET ACCOMPAGNER

Orienter et accompagner

Des situations souvent complexes...



Des agents qui « tiennent » mais où la situation qui se dégrade lentement

Des encadrants qui peinent à assurer leur rôle de soutien car se retrouvant eux-mêmes en difficulté

Des agents en difficulté mais qui refusent de mobiliser de l'aide

Des services en tension entre maintien en poste et protection de l'agent

Des situations que tout le monde voit que quelque chose ne va pas mais où rien ne se passe

Qu'est ce qui freine ?

Comment débloquer ou gérer ces situations ?

Des problématiques souvent invisibles, à la frontière entre la vie professionnelle et la vie personnelle

Orienter et accompagner

... qui demandent de la coordination



Des situations et des **configurations d'établissements très variées**
mais un enjeu **transversal** :

Se coordonner

Permet de clarifier la posture, les rôles : qui fait quoi ? Quand intervenir ? jusqu'où aller ?

Equilibre entre intervenir, ne pas se substituer et ne pas laisser tomber la personne.

Rappel : **Les démarches (et processus psychiques) prennent parfois du temps**, beaucoup de freins.
→ Temporalité longue et parcours non linéaire.

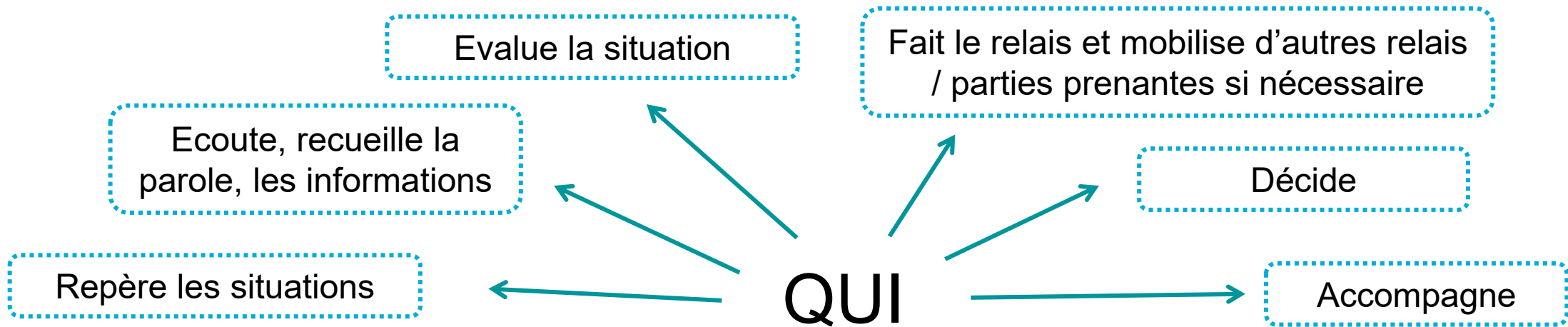
Chacun a un rôle à jouer.

Orienter et accompagner

Comment faire ?



Au-delà d'une lecture individuelle des situations, structurer votre approche : identifier les parties prenantes de la structure (internes et externes) et échanger entre vous.



Selon la configuration de la structure : Identifier un temps / un espace dédié à cette coordination, à la discussion et l'analyse des situations complexes (cadre à formaliser) : cellules maintien en emploi ?

Orienter et accompagner

Cartographie des acteurs



Construire votre propre cartographie des acteurs

Prévention / signaux faibles

Qui intervient ? à quel moment ? A quel niveau ?

Reclassement

Dégradation de la situation

Arrêt de travail

Reprise du travail / maintien

Acteurs internes : direction, RH, manager, représentant du personnel, salarié, collectif de travail, référent handicap ou santé / sécurité au travail, personnes formées aux PSSM, Comité médical...

*Votre Centre de gestion
(→ des compétences spécialisées en santé mentale)*

*Votre Service de Prévention et de santé au travail :
médecins du travail, psychologues du travail,
assistantes sociales, conseillers en prévention...*

FIPHFP

Assurance maladie / CARSAT

MDPH

Cap emploi

*Réseaux d'intervenants-
pairs / pairs-aidants*

*Emploi
accompagné*



Orienter et accompagner

Dispositifs et aides mobilisables



Les aménagements nécessaires vont dépendre de chaque situation mais qui sont bien souvent sur le registre organisationnel. *Quelques exemples : flexibilité et aménagement des horaires, recours au temps partiel, adaptation des modes de management et de communication, organisation des missions et du contenu du travail...*

Les Appuis
spécifiques

Le dispositif Emploi
accompagné



Contactez le FIPHFP, Cap emploi ou votre
Centre de Gestion pour en savoir plus



Orienter et accompagner

Articulation entre la compensation des situations de handicap et l'amélioration des conditions de travail

- Impact de la **prévention primaire** (notamment risques psychosociaux)
- Des aménagements bien souvent d'ordre **organisationnel** → qui peuvent bénéficier à **l'amélioration des conditions de travail de toutes et tous**
- Articulation **dispositifs spécifiques / droit commun**



AGIR DANS LA DURÉE

Agir dans la durée au sein des organisations

Les essentiels



Structurer une politique organisationnelle qui soutient ces actions et les diffuse dans la culture de l'établissement

Former et outiller tous les niveaux d'encadrement

Sensibiliser les collectifs de travail

Accompagner les agents (en prévention et en cas de difficultés) et aménager le travail



Répétition
régularité

Agir dans la durée au sein des organisations

Témoignages



Ludovic DIERYNCK

Ville de Villeneuve d'Ascq



Agir dans la durée au sein des organisations

Témoignages



Formations PSSM et déploiement d'un réseau de secouristes

Formations Risque suicidaire

Procédure de prévention et gestion du risque suicidaire

PAPRIPACT

Sensibilisations / formations RPS

Groupes d'échanges, groupes de parole en lien avec les RPS

Commission RPS / possibilité de saisine

Actions sport, bien-être / sophrologie

Evènements et sensibilisation à la santé mentale



Des programmes avec les organismes d'assurance / mutuelle

Sensibilisation Handicap psychique (CREHPSY)

Information et aide à l'accompagnement des managers

Soutien médico-psychologique (3 000 €) – dispositif FIPHFP

Accompagnement individuel (ergonome / psychologue du travail)

Ligne d'écoute téléphonique ou cellule d'écoute physique

Démarches QVCT



Agir dans la durée au sein des organisations

Dynamiques partenariales



→ **Du 5 au 18 octobre 2026**



Centre ressources spécialisé sur le handicap psychique :

- Mise à disposition d'outils et autres ressources
- Sensibilisations, formations, événements



Association et lieu d'accompagnement :

- Créer du lien social et lutter contre l'isolement
- Accompagnement à la réinsertion sociale et professionnelle
- Changer de regard sur la santé mentale





RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Ressources complémentaires

Présentation de la boîte à outils

The image shows the cover of a brochure titled 'BOITE À OUTILS'. The cover has a white background with a large teal shape on the left side. Inside the teal shape, there is a yellow semi-circle on the left and a blue semi-circle on the right containing a white icon of two hands shaking. The text on the cover reads 'BOITE À OUTILS' in white, followed by 'Santé mentale au travail : comprendre, repérer et agir durablement' in white. In the top right corner of the white area, there is a logo for 'emploi fiphfp handicap' with 'emploi' in red, 'fiphfp' in black, and 'handicap' in red. A small teal semi-circle graphic is also visible on the right edge of the teal shape.

BOITE À OUTILS

Santé mentale au travail : comprendre, repérer et agir durablement

emploi
fiphfp
handicap



QUESTIONS / RÉPONSES



EVALUATION ET PISTES POUR LA SUITE

<https://app.wooclap.com/ZJMBCY/questionnaires/69ef3436c90267f76c0ea9cb>