

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE - Format 7 h

“Sensibilisation à la santé mentale au travail”

1. Accueil - brise-glace & attentes (30 min)

- Tour de table, présentation du formateur et des participants.
- Recueil des attentes et représentations sur la santé mentale.
- Présentation des objectifs, du déroulé et des règles de fonctionnement.
- **Méthodes** : participative, brainstorming. **Supports** : paperboard / diaporama.

2. Comprendre la santé mentale (1 h 15)

Contenus :

- Définition OMS : santé mentale ≠ maladie mentale.
- Les 3 dimensions : émotionnelle, psychologique, sociale.
- Idées reçues et stéréotypes.
- Les déterminants individuels, organisationnels et sociaux.

Activités :

- Quiz interactif.
- Débat mouvant : “La santé mentale, c’est personnel ou professionnel ?”

Modalités :

- Apports théoriques + échanges.

3. Repérer les signaux d’alerte (1 h 15)

Contenus :

- Signes comportementaux, émotionnels, cognitifs.
- Différence entre stress, anxiété, burn-out, dépression.
- Situations à risque : surcharge, isolement, conflits, perte de sens.

Activités :

- Étude de cas : analyse de situations réelles.
- Travail en sous-groupes : “Quels signaux vous interpellent ?”

Modalités :

- Analyse collective, co-construction.

4. Les facteurs de risques psychosociaux (RPS) et leurs impacts (1 h)**Contenus :**

- Les 6 familles de RPS (INRS).
- Conséquences sur la santé, la performance, l'absentéisme.
- Obligations légales de l'employeur (DUERP, prévention primaire).

Activités :

- Mini-diagnostic : repérer les RPS dans son environnement.

Modalités :

- Apports réglementaires + échanges.

5. Adopter les bonnes postures et savoir agir (1 h 15)**Contenus :**

- Posture d'écoute active.
- Communication non violente (CNV).
- Limites du rôle : ne pas diagnostiquer, ne pas conseiller médicalement.
- Comment orienter vers les ressources internes/externes.

Activités :

- Jeux de rôle :
 - "J'annonce une difficulté à mon manager"
 - "Je repère un collègue en souffrance"

Modalités :

- Mises en situation, feedbacks collectifs.

6. Construire un environnement de travail sain (45 min)**Contenus :**

- Facteurs de protection : soutien, reconnaissance, autonomie, sens.
- Actions de prévention primaire, secondaire, tertiaire.
- Bonnes pratiques individuelles et collectives.

Activités :

- Atelier : “3 actions simples à mettre en place dès demain”.

7. Synthèse - plan d'action - évaluation (30 min)**Contenus :**

- Récapitulatif des points clés.
- Élaboration d'un mini plan d'action individuel.
- Évaluation à chaud (questionnaire + oral).

Modalités :

- Tour de table final, engagement personnel.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés.
- Pédagogie active : études de cas, jeux de rôle, co-construction.
- Supports visuels accessibles.
- Alternance théorie/pratique pour maintenir l'attention.

& Accessibilité

- Supports adaptés (polices lisibles, contrastes).
- Possibilité d'ajuster le rythme, reformuler, proposer des pauses.
- Prise en compte des besoins spécifiques en amont.

Évaluation

- Quiz diagnostique en début de formation.
- Évaluations formatives (cas pratiques, mises en situation).
- Évaluation finale : questionnaire + plan d'action.
- Attestation de fin de formation.