

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE - Format 3 h 30

“Sensibilisation à la santé mentale au travail”

1. Introduction - Cadre & attentes (15 min)

- Présentation du formateur et des participants.
- Recueil des représentations : “Pour vous, la santé mentale, c’est...”.
- Objectifs et déroulé de la session. **Méthodes** : brainstorming, échanges.

2. Comprendre la santé mentale (30 min)

Contenus :

- Définition OMS.
- Santé mentale ≠ maladie mentale.
- Facteurs individuels, organisationnels et collectifs.

Activité :

- Mini-quiz interactif “Vrai / Faux”.

3. Repérer les signaux d’alerte (45 min)

Contenus :

- Signaux individuels : émotionnels, comportementaux, cognitifs.
- Signaux collectifs : tensions, absentéisme, dysfonctionnements.
- Signaux organisationnels : surcharge, manque de clarté, conflits de valeurs.

Activité :

- Étude de 2 situations courtes à analyser en sous-groupes.

4. Stress / anxiété / burn-out / dépression : faire la différence (30 min)

Contenus :

- Définitions simples et repères clés.
- Ce que l’on peut repérer sans diagnostiquer.

Activité :

- Tableau comparatif à compléter en groupe.

5. Posture et actions possibles (45 min)

Contenus :

- Écoute active, reformulation, non-jugement.
- Limites du rôle : ne pas diagnostiquer, ne pas conseiller médicalement.
- Comment orienter vers les ressources internes/externes.

Activité :

- Jeu de rôle court : “J’exprime une difficulté / j’écoute et j’oriente”.

6. Ressources & relais (15 min)

- Internes : RH, managers, SST, médecin du travail, référents.
- Externes : médecin traitant, psychologues, associations, numéros d’écoute.

7. Synthèse & évaluation (15 min)

- Récapitulatif des points clés.
- Élaboration d’une action simple à mettre en œuvre.
- Évaluation à chaud (oral + questionnaire).

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques courts et ciblés.
- Pédagogie active : quiz, cas pratiques, jeux de rôle.
- Co-construction et échanges d’expériences.

& Accessibilité

- Supports lisibles et adaptés.
- Possibilité d’ajuster le rythme et de reformuler.