



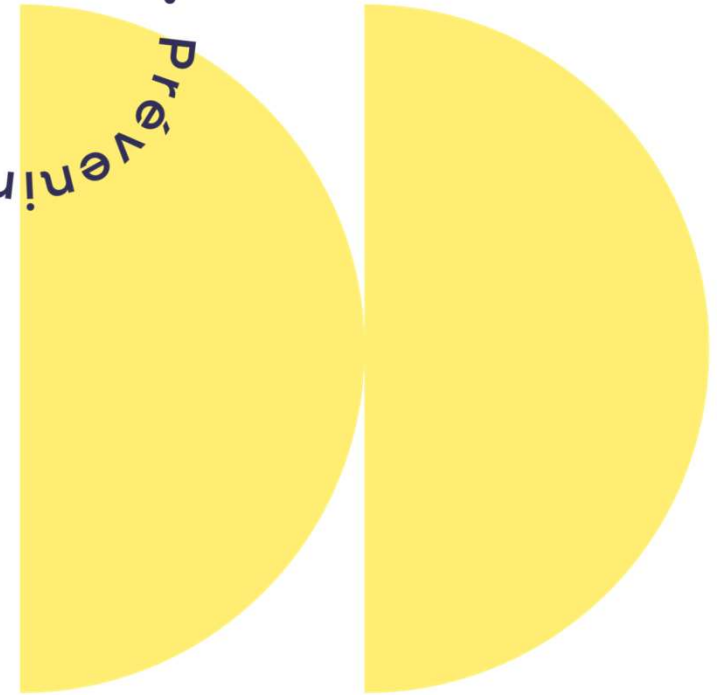
**Ligue
Santé
Mentale**

Service Prévention et Formation



**stress
berodung**

Prévenir • Former • Rétablir



Santé mentale au travail

de quoi parle-t-on... et comment agir?

Introduction

Rétablir • Former • Prévenir

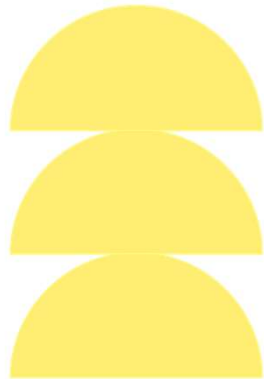


Service Prévention et Formation

Sommaire



Service Prévention et Formation



Partie 1 : Qu'est ce que la santé mentale ?

Partie 2 : Comment la souffrance s'installe ?

Partie 3 : Repérer les signaux

Partie 4 : Agir, quels leviers ?

Rétablir • Former • Prévenir

Partie 1 : Qu'est-ce que la santé mentale ?



Service Prévention et Formation

PARTIE 1 : qu'est-ce que la santé mentale ?



Service Prévention et Formation

WOOCLAP

PARTIE 1 : qu'est-ce que la santé mentale ?



Fanny Terrisse psychologue

👉 **On n'est pas :**
en bonne santé mentale
ou en mauvaise santé mentale

👉 **On évolue en permanence sur un
continuum**

PARTIE 1 : qu'est-ce que la santé mentale ?

Le continuum de la santé mentale

Nous évoluons tous, en permanence, sur ce continuum



PARTIE 1 : qu'est-ce que la santé mentale ?

Dans la plupart des organisations, on parle facilement de sécurité physique.

Beaucoup moins de sécurité psychologique.

Pourtant, les deux sont profondément liées.



La santé mentale influence directement :

- la sécurité,
- le climat de travail,
- la performance durable,
- la capacité des équipes à fonctionner ensemble.

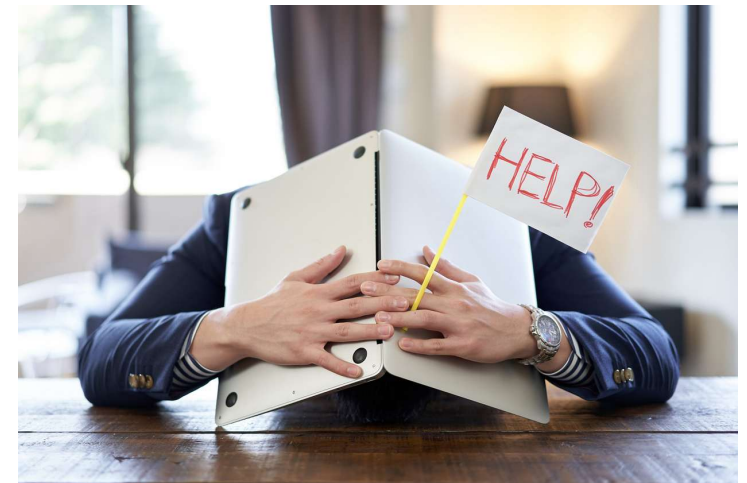
Rétablir • Former • Prévenir

PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?

PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?

Les premiers signaux visibles

WOOCLAP



PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?



PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?



Service Prévention et Formation

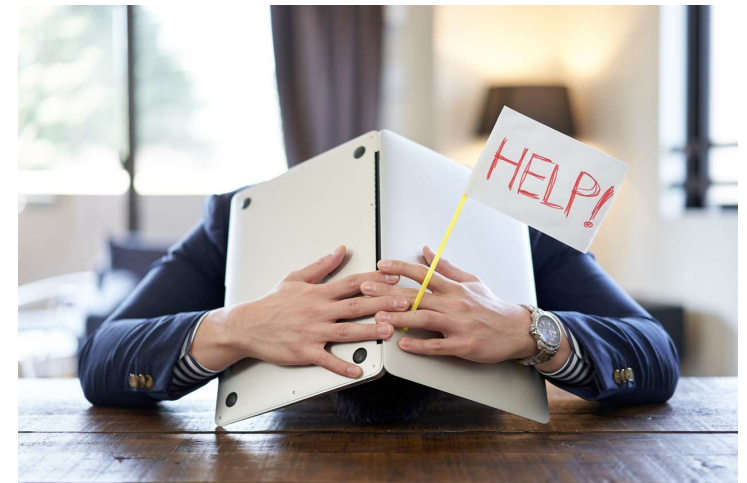
Les premiers changements :

- **Réorganisation**
- **Charge de travail qui augmente**
- **Adaptation permanente**
- **Récupération plus difficile**

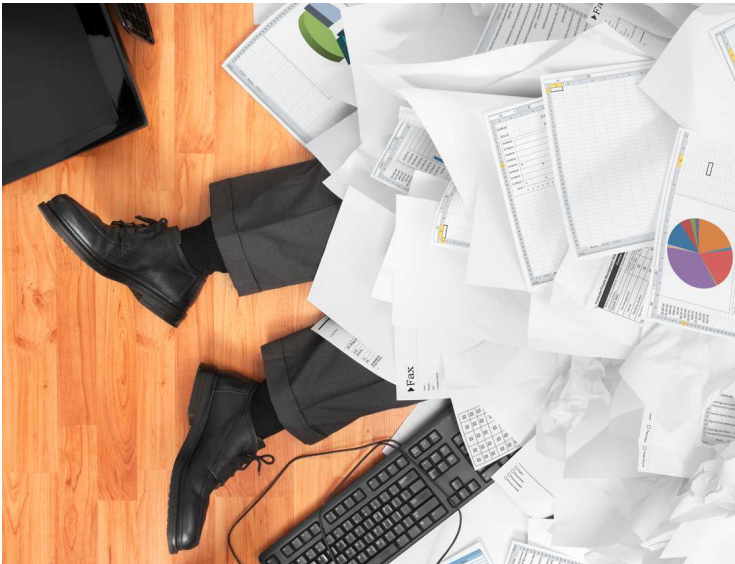
PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?

Les premiers signaux visibles

- Fatigue persistante
- Irritabilité
- Difficultés de concentration
- Isolement progressif
- Perte de motivation



PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?



Chaque élément pris isolément peut sembler “normal”.

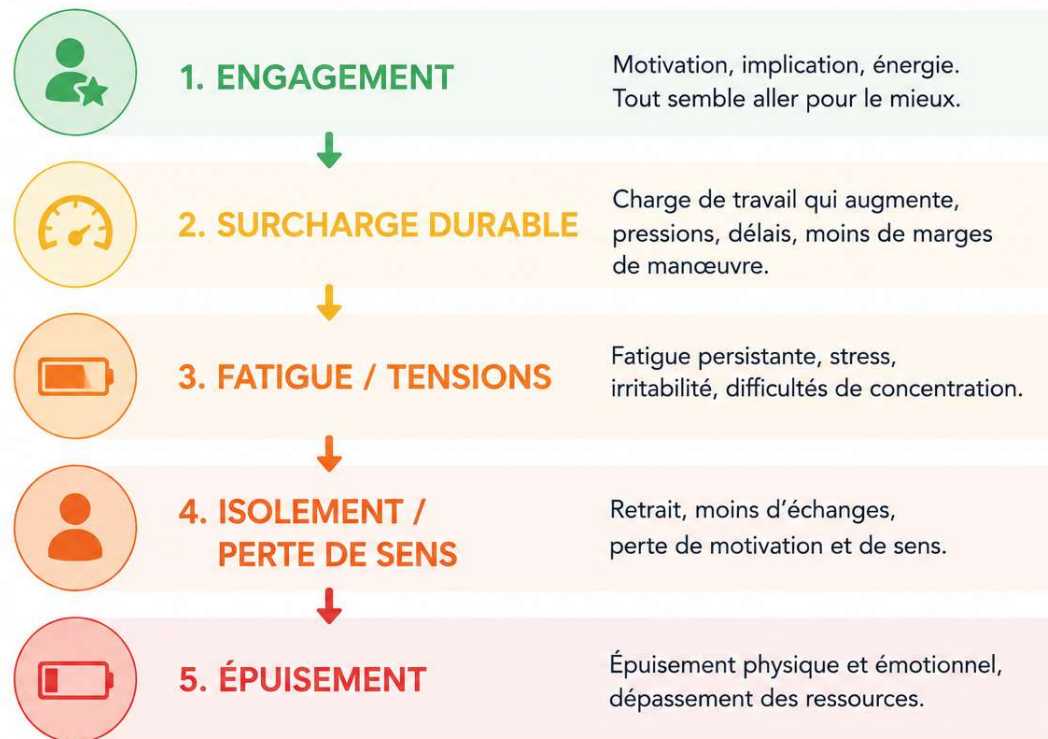
C'est :

- l'accumulation
- la durée
- l'absence de récupération
qui fragilisent progressivement.

PARTIE 2 : comment la souffrance s'installe ?

La progression

Un déséquilibre qui s'installe progressivement



Rétablir • Former • Prévenir

PARTIE 3 : Repérer les signaux



Service Prévention et Formation

PARTIE 3 : Repérer les signaux

Émotionnels	Cognitifs	Comportementaux	Physiques
Irritabilité	Difficultés de concentration	Isolement	Fatigue
Anxiété	Oublis	Désengagement	Troubles du sommeil
Hypersensibilité	Charge mentale	Surinvestissement	Tensions

PARTIE 3 : Repérer les signaux

Le mal-être ne ressemble pas toujours à un “ralentissement”.

Parfois,

- hyper-engagement
- difficulté à décrocher
- besoin de contrôle
- impossibilité de s'arrêter



PARTIE 3 : Repérer les signaux



Service Prévention et Formation

Pourquoi est-ce difficile à repérer ?

- Les signaux sont souvent discrets
- Ils peuvent être normalisés/banalisés
- Peur d'interpréter à tort
- On s'habitue progressivement et cela devient une habitude de fonctionnement

PARTIE 3 : Repérer les signaux



Service Prévention et Formation

Chez les autres... et pour soi

Nous sommes souvent plus vigilants pour les autres... que pour nous-mêmes.

” Pourquoi est-ce souvent plus difficile pour soi ?”

PARTIE 3 : Repérer les signaux



Repérer, ce n'est pas :

- analyser
- interpréter
- diagnostiquer



Repérer, c'est :

- observer un changement
- se poser une question
- ouvrir le dialogue

Rétablir • Former • Prévenir

PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?



Service Prévention et Formation

PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?

La santé mentale au travail se joue à plusieurs niveaux :

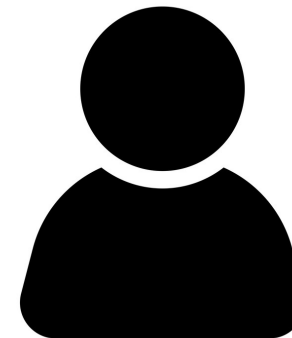
- Individuel
- Collectif
- Organisationnel



PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?

Niveau individuel

- Apprendre à reconnaître ses signaux
- Accepter ses limites
- Demander du soutien
- Préserver des espaces de récupération



Mais ça ne suffit pas toujours !

PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?

Niveau collectif

Le collectif peut :

- Soutenir
- Protéger

ou, à contrario

- Banaliser
- Isoler



PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?

Niveau organisationnel

Facteurs importants :

- Charge de travail
- Clarté des rôles
- Reconnaissance
- Marges de manœuvre
- Qualité de management



PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?

La prévention est plus efficace lorsqu'elle agit :

- sur les personnes
- sur les collectifs
- sur l'organisation



PARTIE 4 : Agir, quels leviers ?



Service Prévention et Formation

RH – délégués – managers – médecine du travail :

Un rôle de :

- Vigilance
- Mise en lien
- Orientation
- Soutien

Conclusion

Rétablir • Former • Prévenir



Service Prévention et Formation



Service Prévention et Formation

Le service *Stressberodung* propose :

- des **consultations individuelles confidentielles** (jusqu'à cinq séances par salarié),
- un **appui psychosocial** destiné aux **délégués du personnel** dans une logique d'orientation et de prévention.

Le service *Stressberodung* est gratuit.

Les consultations ont lieu sur rendez-vous.

Les personnes intéressées peuvent contacter le service *Stressberodung* :

- par e-mail : stressberodung@csl.lu ou
- par téléphone : **+352 27 494 – 222**



**Ligue
Santé
Mentale**

Service Prévention et Formation

lisame.lu

**Merci
pour votre
attention !**

Emilie Senez



Workshop CSL