Fresque pour la Santé Mentale

Public concerné	Tout public (plus de 18 ans)	**Prérequis**	néant
Nb de stagiaires	6 à 10 participants	**Durée**	3 heures
Public en situation de handicap	Sur demande	**Intervenant**	Isabelle LOUIS

Objectifs

- Lancer votre démarche de prévention en santé mentale
- Renouveler vos initiatives de prévention santé
- Aborder les risques psychosociaux autrement
- Développer l'inclusion dans votre entreprise ou votre équipe

La fresque ne constitue pas une action de formation professionnelle

Adaptation du contenu	A partir de matériel commun, le déroulement de la fresque se fait en fonction du public	**Modalités (présentiel/ distanciel/mixte)**	Présentiel
Méthodes pédagogiques	Cartes-notions, Réflexions, Echanges, Paper-board..		
Documents stagiaires	Chacun se constitue sa fiche ressource lors de la fresque		

Contact : is.louis@hotmail.fr **/ 06 80 12 90 95**

PROGRAMME DÉTAILLÉ

- ✓ L’atelier s’appuie sur un ensemble de cartes-notions, supports à l’échange et au débat, avec lequel le groupe va créer sa “fresque” en images

- ✓ L’atelier est également conçu autour de temps de réflexions, d’échanges et d’expérimentations pour avoir une vue d’ensemble de la santé mentale

- ✓ Cette fresque fait émerger des prises de conscience et permet de partager des concepts pour ensuite passer à l’action pour soi et son entreprise

- ✓ A l’issue de l’atelier, les participants ont accès à un espace Ressources pour aller plus loin

Le Parisien Économie
Mardi 1er octobre 2024

Cet exercice de groupe se tient autour d'une table, avec des cartes qui répondent à des questions et donnent des informations sourcées.

Santé mentale
L'atelier qui brise le tabou

Elle n'est pas anxiogène et libère la parole en entreprise sur un sujet encore sensible. La fresque de la santé mentale donne des clés.

Florence Hubin

« JE VOUDRAIS que la santé mentale soit la grande cause nationale en 2025 », a annoncé Michel Barnier lors de sa première prise de parole publique, dimanche 22 septembre au journal de 20 heures de France 2, quelques heures seulement après la présentation de son nouveau gouvernement. Ignorée pendant très longtemps par le monde professionnel, où les dépressions pour surcharge de travail n'étaient pas encore appelées burn-out, elle est, depuis la crise du Covid-19, prise en compte par de nombreux employeurs.

Pourtant, il reste difficile d'en parler en entreprise, par peur de la discrimination et du regard des autres. Estelle Becuwe, formatrice et fondatrice de la Vitalité au Travail, et Laure Gomez-Montoya, fondatrice de l'application Med By Me et intervenante dans les entreprises, ont créé Santé mentale pour tous, un atelier lancé en janvier dernier pour faire tomber les barrières entre collègues.

Ce matin-là dans une salle de réunion d'une tour du quartier d'affaires de La Défense (Hauts-de-Seine), elles sont six autour de la table, six femmes entre 30 et 60 ans, salariées d'un grand cabinet d'audit, consultantes en RH et qualité de vie au travail (QVT), formatrice dans le domaine du handicap. Elles sont accueillies par Estelle et Pascaline, animatrices de cette nouvelle fresque dédiée à la santé mentale. Comme dans la version originale consacrée au climat, cet atelier collectif se tient autour d'une table, avec des cartes répondant à des questions et donnant des informations sourcées, que les participants disposent de façon à ordonner les causes, effets, ressources et actions énoncées.

« Prendre conscience des idées reçues »

« La fresque est un format participatif. Il permet de banaliser le sujet de la santé mentale, qui reste tabou en entreprise, introduit Estelle. L'objectif est de pouvoir en parler avec son voisin de coworking, à la machine à café, ou de faire accepter au bureau ses propres pratiques : exercices de respiration ou de relaxation, par exemple. » La matinée est d'ailleurs ponctuée de deux micropauses bienvenues pour se détendre avec quelques mouvements d'étirement.

Les deux animatrices invitent les participantes à écrire sur la table ce que leur inspire le terme de « santé mentale », avant de piocher dans la quarantaine de cartes, dont le contenu a été rédigé en collaboration avec des professionnels de santé (psychiatre et médecin du travail).

« Le but est de s'approprier les cartes et de construire ensemble une représentation collective du sujet », poursuit Estelle. Cela commence par prendre conscience des idées reçues et petites phrases assassines circulant dans le monde du travail. « Ton problème n'a pas de place dans l'entreprise », « Va te faire soigner ! », « J'ai pas besoin d'un psy », sont citées spontanément. Julie met en garde contre la facile banalisation de certaines situations et des préjugés : « Une femme enceinte, c'est normal qu'elle pleure » ou « Elle a 25 ans, elle ne devrait pas être fatiguée ».

Détecter et réagir

Apprendre à voir et entendre certains signaux précurseurs d'un mal-être chez un collègue ou collaborateur est une première étape. Il faut ensuite savoir les accueillir, réagir. « On a des managers qui nous expriment leur difficulté face à un collaborateur revenant de longue maladie, observe une participante, qui intervient dans des grandes entreprises. Parfois ils n'en connaissent pas le motif. *Et si c'était un burn-out ? Comment lui parler ?* nous demandent-ils. » Ce sera l'un des exercices proposé plus tard. Quelles attitudes adopter quand on s'aperçoit qu'un collègue va mal ? Que dire et quelles sont les limites ? La matinée ne permet pas d'avoir réponse à toutes les questions, mais d'en débattre et de confronter les points de vue.

Ce travail participatif de 3 heures aboutit à une liste non exhaustive d'actions pouvant être mises en œuvre à l'échelle individuelle, interpersonnelle et collective, c'est-à-dire par l'entreprise. Le salarié peut être attentif à son hygiène de vie, son équilibre de vie pro/perso. Il a la possibilité d'agir pour le bien-être de ses collègues en privilégiant le contact humain, en étant attentif aux biais et a priori, en étant vigilant sur la disponibilité, ou non, de ses voisins en open space.

Et l'employeur dispose de tout un panel d'actions que Nathalie et Sidonie, deux des participantes de l'atelier, ont pris soin de répertorier : la formation de premiers secours en santé mentale ; des fiches ressources ; des ambassadeurs formés ; des groupes de parole… et la fresque, évidemment.

> **Le but est de s'approprier les cartes et de construire ensemble une représentation collective du sujet**