

## Santé mentale au travail : prévenir les déséquilibres organisationnels et agir dans le cadre du travail

 **PUBLIC** : Manager/ Collaborateur RH

 **PRÉREQUIS** : Aucun prérequis

 **TARIFS**  
Inter : 350€  
Intra : *Contactez-nous, il est possible qu'un formateur soit disponible dans votre région.*

 Vous souhaitez adapter ce programme à vos besoins ? Sollicitez-nous.

1 jour -Présentiel ou  
Distance

+ capsule elearning  
amont (20 minutes)

### LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Identifier les grands repères juridiques et institutionnels encadrant la santé mentale au travail (obligations de l'employeur, rôle du manager, ANI QVCT...).
- ✓ Clarifier la distinction entre santé mentale, souffrance au travail, burn-out, risques psychosociaux, déséquilibres organisationnels.
- ✓ Analyser les situations de travail pouvant engendrer des atteintes à la santé mentale (surcharge, perte de sens, conflits de valeurs, défaut de reconnaissance...).
- ✓ Repérer les signaux faibles de déséquilibres psychiques en lien avec le travail, sans diagnostic médical.
- ✓ Mobiliser les outils de prévention existants dans le cadre légal et managérial : entretien, référents, alerte, aménagements, ressources internes.
- ✓ Élaborer un plan d'action réaliste dans son rôle, en s'appuyant sur la QVCT comme levier de prévention primaire.

***Cette formation ne relève en rien d'une approche thérapeutique. Elle se concentre sur les responsabilités professionnelles des encadrants et fonctions RH dans la préservation de la santé mentale des collaborateurs au travers du travail, dans les cadres de droit du travail, du dialogue social, de l'organisation et de la prévention des RPS.***

### LE PROGRAMME

#### Séquence 1 – Définir un cadre commun autour de la santé mentale au travail

- Définitions : santé mentale (OMS), santé mentale au travail, bien-être, équilibre.
- Distinction santé mentale / souffrance psychique / maladie mentale.
- Cadre légal : articles L4121-1 et suivants du Code du travail, jurisprudence sur le burn-out.
- Obligations de l'employeur (prévention des atteintes à la santé mentale).

CMA Académie 2026

[cma-academie@cma-france.fr](mailto:cma-academie@cma-france.fr) / 01.44.43.10.23

<https://cma-academie.fr/>

N° de Déclaration D'Activité (NDA) : 1175PO13475

- Principes de responsabilité partagée (employeur/manager/collectif de travail).
- Éclairage sur l'ANI QVCT 2020 : évolution du cadre QVT → QVCT.

### **Séquence 2 - Identifier les facteurs professionnels qui influencent la santé mentale**

- Modèle Gollac & Bodier : 6 grandes familles de RPS.
- Facteurs organisationnels aggravants (charge mentale, désorganisation, injonctions paradoxales...).
- Liens avec le burn-out : définitions, critères d'alerte, signes précurseurs.
- RPS, stress chronique et déséquilibre des conditions de travail.
- Effets des déséquilibres QVCT sur la santé mentale des équipes.
- Points de vigilance dans les environnements hybrides ou instables.

### **Séquence 3 - Repérer les signaux faibles et les déséquilibres professionnels**

- Signaux faibles collectifs et individuels : absences, isolement, erreurs, tensions...
- Outils de détection : observations, entretiens, indicateurs RH.
- Comportements à observer au travail et non diagnostic médical.
- Limites de posture : ce que le manager/RH peut / ne peut pas faire.
- Préserver l'écoute active sans jugement.
- Savoir orienter vers les bons relais internes (référents RPS, RH, médecine du travail...).

### **Séquence 4 - Agir concrètement en tant que manager ou RH**

- Niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) : définitions + exemples.
- Pratiques de prévention quotidiennes : cadre, règles claires, charge de travail, reconnaissance.
- Mettre en place un entretien de régulation / alerte.
- Construire une feuille de route personnelle : leviers, ressources, relais.
- Agir collectivement : manager une équipe dans une logique QVCT.
- Préparer un plan d'actions managérial ou RH réaliste.

### **Méthodes pédagogiques mobilisées**

- Alternance d'apports courts, d'études de cas et d'exercices de projection
- Activités immersives : jeux de rôle, quiz interactif, ateliers flash
- Construction d'outils personnalisés pendant la formation (diagnostic, plan d'action)
- Techniques d'intelligence collective et d'apprentissage entre pairs
- Pédagogie active ancrée dans les réalités professionnelles

### **EVALUATION**

- ✓ **Initiale : Auto-positionnement sur les représentations de la santé mentale et les pratiques actuelles**
- ✓ **Pendant la formation : Retours formatifs réguliers (mise en commun, quiz de consolidation, vote sur dilemmes)**

- ✓ **Finale : Quiz de consolidation, présentation orale d'un plan d'action individuel, feedback entre pairs**

*Pour toute question concernant la participation de personnes en situation de handicap, contacter directement CMA Académie (coordonnées ci-dessous).*