

LIVRET DE BIEN-ÊTRE POUR SALARIÉS :

Prévention et Intervention en Santé Mentale



"Ensemble, cultivons un environnement de travail
bienveillant."



TABLE DES MATIÈRES



Objectif du livret

Importance d'une Culture de Prévention de la Santé Mentale au Travail

3

Me Connaître

Auto-Description

- Quand je vais bien
- Quand je vais mal

4

Reconnaître les Signes d'Alerte

Changements, signes

5

Signes et Symptômes

- Anxiété
- Dépression
- Burnout

6

Addiction

Critères selon le DSM-5

7

Stratégies de Gestion

Techniques pour rester calme et concentré(e)

- Pratiques de bien-être au quotidien

8

Prendre des Mesures

Étapes à suivre en cas de détresse

- Réseau de Soutien
- Contacts internes (collègues, RH, PAE)
- Contacts externes (lignes, sites)

9

OBJECTIF DU LIVRET

Importance d'une Culture de Prévention de la Santé Mentale au Travail

«Il n'y a pas de santé sans santé mentale » (OMS).

Ce guide est conçu pour aider les salariés à comprendre leur bien-être, à reconnaître les signes de détresse et à adopter des stratégies efficaces pour gérer le stress.

Il vise à promouvoir un environnement de travail où la santé mentale est une priorité.



Qu'est-ce qu'une bonne santé mentale ?

La santé mentale n'est pas un état figé, elle est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions de vie et les événements qu'elle vit ou qu'elle a vécus.

Investir dans une culture de prévention de la santé mentale au travail n'est pas seulement bénéfique pour les employés, mais aussi pour l'entreprise.

Cela crée un environnement de travail sain, productif et attractif, tout en protégeant la santé et le bien-être des employés.



ME CONNAÎTRE



Auto-Description

Quand je vais bien



Exemple: Je me sens énergique
J'ai une attitude positive (optimiste, de bonne humeur)
Je suis productif(ve)
Je me sens épanoui(e)
Je communique bien avec mes collègues

Quand je vais mal



Exemple: Je manque d'énergie
Je suis démotivé(e)
Je suis peu productif(ve)
Je me retire des activités professionnelles
Je suis isolé(e)
Je me sens insatisfait(e)



RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE

Changements, signes

Quand parle-t-on de troubles psychiques ?

On parle de troubles psychiques lorsque l'état de bien-être est perturbé.



L'individu est alors dans l'incapacité de s'adapter aux situations difficiles voire, douloureuses et de maintenir son équilibre psychique.

Soyez vigilant(e) si vous :

- Ressentez le besoin de vous isoler
- Manquez d'intérêt pour le travail ou les interactions sociales
- Avez des difficultés à dormir
- Ressentez de l'anxiété ou des sautes d'humeur
- Vous sentez dépassé(e) ou confus(e)
- Remarquez des pensées ou perceptions inhabituelles
- Augmentez votre consommation de café ou de tabac

DURÉE

Dure depuis au moins 2 semaines



INTENSITÉ

Changements majeurs dans la pensée, les émotions et le comportement



IMPACT

Sur la vie quotidienne (absentéisme, retards, isolement, insomnies, etc.)



RECONNAÎTRE LES SIGNES D'ALERTE

Signes et Symptômes

ANXIÉTÉ

- Nervosité, agitation ou tension
- Sentiment de danger imminent, panique ou catastrophe
- Augmentation du rythme cardiaque
- Respiration rapide (hyperventilation)
- Transpiration, tremblements
- Sensation de faiblesse ou de fatigue
- Difficulté à se concentrer ou à penser à autre chose que l'inquiétude actuelle

DÉPRESSION

- Sentiments persistants de tristesse, de vide ou de désespoir
- Perte d'intérêt pour les activités autrefois appréciées
- Changements de poids ou d'appétit
- Troubles du sommeil (insomnie ou sommeil excessif)
- Fatigue ou perte d'énergie
- Sentiments de culpabilité ou de dévalorisation
- Difficulté à penser, à se concentrer ou à prendre des décisions
- Pensées de mort ou de suicide

BURNOUT

- Épuisement émotionnel et physique
- Détachement ou cynisme par rapport au travail
- Sentiment d'inefficacité et de manque d'accomplissement
- Irritabilité ou impatience
- Diminution de la performance professionnelle
- Augmentation de l'absentéisme



ADDICTION

(Critères selon le DSM-5)

Pour diagnostiquer un trouble de l'usage de substances, il faut que 2 ou plusieurs des critères suivants soient présents au cours d'une période de 12 mois :

1. Usage de la substance en **quantités plus importantes** ou pendant une **période plus longue** que prévu.
2. Désir persistant ou **efforts infructueux pour diminuer ou contrôler l'usage** de la substance.
3. Beaucoup de **temps passé à obtenir, utiliser ou récupérer de l'usage** de la substance.
4. Envies ou **forts désirs de consommer la substance**.
5. Usage récurrent de la substance conduisant à **l'incapacité** de remplir des **obligations** majeures au travail, à l'école ou à la maison.
6. **Poursuite de l'usage** de la substance **malgré** des **problèmes** sociaux ou interpersonnels persistants ou récurrents causés ou exacerbés par les effets de la substance.
7. **Abandon ou réduction d'activités sociales, professionnelles ou récréatives** importantes à cause de l'usage de la substance.
8. Usage récurrent de la substance dans des situations où cela est physiquement dangereux.
9. **Usage continu de la substance malgré la connaissance d'un problème physique ou psychologique** persistant ou récurrent qui est susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par la substance.
10. Tolérance, définie par un besoin de **quantités nettement plus fortes** pour obtenir un effet ou une diminution notable de l'effet avec l'usage continu de la même quantité.
11. Sevrage, manifeste par le **syndrome de sevrage** caractéristique de la substance ou la prise de la substance pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.

Si vous pensez souffrir d'addiction, vous pouvez en parler à votre médecin traitant ou consulter un addictologue.



STRATÉGIES DE GESTION

Pour rester calme et concentré(e)



Évaluez régulièrement votre humeur et vos émotions



Pratiquez des exercices de respiration profonde



Participez à des activités physiques



Maintenez une alimentation équilibrée et une routine de sommeil



Évitez l'alcool et les drogues



Fixez-vous des objectifs réalisables



Prenez des pauses et gérez votre charge de travail



PRENDRE DES MESURES

Étapes à suivre

- Contactez des collègues ou amis de confiance
- Concentrez-vous sur des activités qui apportent joie et détente
- Informez un superviseur de confiance ou les RH si nécessaire
- Cherchez de l'aide professionnelle si les symptômes persistent

Identifiez votre **réseau de soutien** :

- Collègues de confiance
- Contacts RH
- Contacts du Programme d'Aide aux Employés (PAE)
- Service de Santé au Travail

Professionnels de la santé mentale externes

- Médecin traitant
- Psychologue
- GEM (groupe d'entraide mutuelle)
- Psychiatres en libéral
- CSAPA : la source

Numéros utiles:

- Urgences médicales : 15
- Urgences par SMS : 114
- Prévention du suicide : 3114



Personnes à contacter



MERCI



**PRENEZ SOIN DE VOUS..
PRENEZ SOIN LES UNS DES AUTRES...**

Livret offert par Fabienne BALAS
Dirigeante d'Ouvea conseil- bien-etre-entreprise

Pour en savoir plus sur la formation **S.M.A-R.T** ©
(Santé Mentale et Addictions, Référent en Entreprise),
visitez notre site www.bien-etre-entreprise.fr ou merci de nous
contacter au 06 89 49 87 96

