

## **ACTIONS DE SENSIBILISATION** pour les entreprises ou les collectivités

### **ACTIONS DE SENSIBILISATION : SANTÉ MENTALE**

#### **Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail**

Atelier de sensibilisation de 3h pour apprendre, comprendre, partager  
au sein d'une entreprise, d'une équipe.

#### **FORMATION Santé Mentale en entreprise**

Quels leviers pour préserver et améliorer la santé mentale en entreprise ?

#### **FORMATION Prévenir les risques psychosociaux (RPS)**

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques.  
Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

#### **Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS**

Profitez de vos événements d'entreprise (team building, conférence, séminaires, forum...)  
pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.  
Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

### **ACTIONS DE SENSIBILISATION : PROCHES AIDANTS**

#### **Proche Aidant : un RÔLE essentiel à préserver**

Une demi-journée de formation pour apprendre et échanger.

#### **Aidants : prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche**

Une journée pour se ressourcer et adopter de nouvelles habitudes.

#### **Mettre en place une POLITIQUE RH en faveur des aidants**

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

#### **ACCOMPAGNER les salariés aidants et leurs équipes**

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

# Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Outil innovant de sensibilisation en entreprise : apprendre ensemble et comprendre les différentes dimensions de la santé mentale.

## Contexte

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

## Objectifs

Cette Fresque est **un atelier ludique collaboratif** avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Soutenir les organisations dans leur obligation légale de prévention santé



**SANTÉ  
MENTALE  
POUR TOUS**

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE  
AU TRAVAIL

## Contenu

Inspiré de la Fresque du Climat, cet atelier de **3 heures** :

- est basé sur l'intelligence collective
- est facilité par une animatrice formée.

Il s'agit d'une **création originale** qui s'appuie sur :

- un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- des contenus pensés pour l'entreprise
- des contenus validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

## Méthode

- En présentiel
  - 6 à 10 personnes par fresque
  - Intelligence collective
  - Co-construction
- Pré-requis : aucun

## Intervenante :

Animatrice formée et accréditée par *Santé Mentale Pour Tous*, fondateurs d'*Une fresque pour parler de la santé mentale au travail*  
[www.santementalepourtous.net](http://www.santementalepourtous.net)

## Session inter-entreprises :

**Judi 26 juin 2025 de 13h30 à 16h30 à Orléans**

Intra-entreprise : Atelier mis en place à la demande au sein de toute entreprise / organisation

Tarif inter-entreprises :

Entre prises et secteur public : 200€

Associations : 100€

Indépendants : 50€

Tarif intra-entreprise : : nous contacter

## Profil des stagiaires

**Atelier accessible à tous sans pré-requis :**

- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Tout autre agent du public, salarié du privé, profession libérale...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

**Inscriptions et renseignements complémentaires :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77



# Santé Mentale en entreprise

Quels leviers pour préserver et améliorer  
 la santé mentale en entreprise ?

Selon l'OMS 25% de la population est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental. Les entreprises françaises ne sont pas épargnées par les problèmes de santé mentale :

- 2ème cause d'arrêt maladie
- 48% des salariés sont en état de détresse psychologique dont 17% en détresse psychologique élevée
- 33% des salariés interrogés sont en risque de burn-out

Ces indicateurs sont trois fois supérieurs au niveau d'avant la crise Covid et les conséquences pour les entreprises sont importantes : absentéisme, baisse de la performance, augmentation du stress, démotivation...

Baromètre Empreinte Humaine Opinion Way 23/11/23

La santé mentale est l'affaire de tous : entreprises, collectivités, employeurs, managers, équipes, salariés, collègues...

**Comment définir la santé mentale et ses impacts au sein de l'entreprise ?**

**Quelles sont les obligations pour l'entreprise ?**

**Quels sont les acteurs et leurs rôles ?**

**Quels sont les leviers d'action pour améliorer la santé mentale en entreprise ?**

## Objectifs

- Dédramatiser le sujet de la santé mentale
- Positionner la santé mentale dans le contexte de l'entreprise
- Connaître les obligations et conséquences pour les entreprises
- Identifier les leviers de prévention, les acteurs, le rôle de chacun
- Identifier les leviers d'action pour agir sur le bien-être mental et instaurer une culture positive et engageante de la santé mentale au travail

## Contenu

- **Définir** : les dimensions de la santé mentale, les chiffres clés, les idées reçues, l'impact du travail
- **Comprendre** : le contexte, les obligations de l'entreprise, les Risques Psycho-Sociaux
- **Agir** : la prévention, les signes, le rôle des acteurs, la boîte à outils
- Durée : 3 heures

## Méthode

- En présentiel
- 8 à 16 personnes
- Apports théoriques
- Intelligence collective/Facilitation

## Intervenant·e :

Expert·e prévention et promotion de la santé au travail



Personne en activité professionnelle :  
 Entreprise du secteur privé ou public  
 Pré-requis : aucun



Intra-entreprises :  
 • dates à définir avec vous  
 • devis sur demande

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Inscriptions sur [passerelle45.fr](https://passerelle45.fr)



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77

# Prévenir les Risques psychosociaux (RPS)

Clarifier la notion de Risques Psychosociaux, le cadre légal et les facteurs de risques. Identifier et prévenir les RPS dans son quotidien en repérant les leviers et outils qui permettent d'agir.

Les risques psychosociaux (RPS) représentent un enjeu majeur pour la santé des salariés mais aussi pour la performance des entreprises.

Ces risques, liés à l'organisation du travail, aux relations professionnelles et aux conditions d'emploi peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique et mentale des collaborateurs. La prévention des RPS est importante pour améliorer la qualité de vie au travail, réduire l'absentéisme et favoriser l'engagement professionnel. Une bonne compréhension des RPS encourage la mise en place d'un environnement de travail positif, augmente la productivité et permet la mise en conformité des entreprises sur leur responsabilité légale et sociale.

## Objectifs

Cette demi-journée de formation vous permettra de :

- Comprendre les composantes des risques psychosociaux et ses facteurs
- Prévenir les conséquences sur la santé des salariés de votre établissement
- Connaître les outils et méthodes pour prévenir les risques psychosociaux

## Contenu

- Les facteurs de risques psychosociaux et leurs conséquences pour le salarié et l'entreprise
- Le cadre juridique
- Les enjeux et les moyens de prévention des RPS (les acteurs d'une démarche, les conditions de réussites, les niveaux de prévention)
- Présentation d'une démarche de prévention et actions de prévention (les étapes, les outils, les actions)

## Méthode

- En présentiel
  - 16 personnes maximum
  - Apports théoriques
  - Retours d'expériences terrain
- Pré-requis : aucun

## Intervenant·e :

Expert·e prévention et promotion de la santé au travail

## Profil des stagiaires

- Membres des équipes de direction, DRH / RRH...
- Personnel d'encadrement...
- Personnel affecté aux questions de prévention...
- Médecin du travail et personnel de santé...
- Membres des Instances Représentatives du Personnel...
- Pré-requis : aucun



Document de fin de formation :  
Attestation de présence



**En inter-entreprises :**  
**jeudi 3 avril 2025**  
**de 9h à 12h à Chécy**



Inter-entreprises : 80€/personne  
Intra-entreprises : nous consulter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

**Inscriptions et renseignements complémentaires :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77



# Actions de sensibilisation LORS DE VOS ÉVÉNEMENTS

Profitez de vos événements d'entreprise pour sensibiliser vos équipes aux questions de santé mentale.  
Trouvez le mode d'intervention qui vous correspond : classique ou innovant !

## Animation de stand événementiel

- Forum, semaine de la QVCT, du handicap, de la Santé Mentale... : stimulez votre actualité d'entreprise grâce à notre stand ludique et engageant.
- **Quiz interactif, jeu de l'oie, affichage...** découvrez notre stand pour informer, sensibiliser et échanger librement avec nos intervenant·es.

## Théâtre forum

- Aborder des sujets délicats, briser des tabous ou plus simplement générer de l'échange autour d'un thème particulier, tel est l'objectif d'un théâtre forum.
- À mi-chemin entre un spectacle et un support pédagogique vivant, les comédien·nes jouent des scènes écrites qui **illustrent des "situations-problèmes"** en lien avec vos thèmes de travail. À l'issue de chaque scène, le public est amené à réagir et à faire des propositions de modification pour rendre la situation plus acceptable.
- En créant un espace de dialogue, le théâtre -forum permet une **participation active du public**, qui est invité à se projeter dans les situations et **réfléchir à des solutions concrètes**.

## One-woman-show

- Notre intervenante va vous décrire la vie comme une fête foraine ! Sur le Grand 8 et son ascenseur émotionnel, elle vous fait partager son **expérience de la dépression** et sa **réussite pour retrouver la vitalité** et le sens dans la vie.
- Ce show est un ticket gagnant pour **changer le regard** sur nos fragilités et blessures et se laisser guider vers le chemin de la joie, du lâcher-prise et de l'acceptation de soi...
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

## Animation de séminaires et colloques

- Dynamisez vos colloques ou séminaires en proposant à votre public des "**respirations théâtrales**".
- Des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec vos thématiques de travail et avec la participation du public.
- Pour sensibiliser mais aussi pour servir de transitions entre vos différent·es intervenant·es ou combler des temps de latence incompressibles.

## Pause bien-être et bonne humeur

- Pour une **journée découverte** ou pour un **atelier récurrent**, faites vivre à vos équipes une expérience de bien-être et de bonne humeur à travers des **ateliers de 30 min minimum**.
- Testez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt : cultiver le positif au travail, **recupérer avec la micro-sieste**, équilibrer sa vie pro et perso, gérer ses émotions au travail, **lâcher prise par le rire**, préserver des relations de qualité, soulager les tensions musculaires, arrêter son mental, **préserver sa vitalité au travail**, se détendre, se relaxer en restant dynamique...
- Une pause bien-être pour découvrir de nouvelles pratiques, trouver l'inspiration et se faire du bien.

## Spectacle d'impro

- Sur la base de thèmes et de **contraintes donnés par le public**, des comédien·nes jouent des **saynètes improvisées** en lien avec la santé mentale et éventuellement vos thématiques professionnelles.
- Au-delà du divertissement, l'improvisation théâtrale permet d'**aborder des sujets complexes** et parfois délicats **de manière ludique et accessible**, en aidant le public à déconstruire ses idées reçues.
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.

Renseignements complémentaires et devis :



formations@passerelle45.fr



06 03 82 35 77



# Proche Aidant : un rôle essentiel à préserver

Une demi-journée de formation pour apprendre et échanger

## Contexte

Le terme "proche aidant" est apparu récemment dans le vocabulaire courant pour désigner l'aide apportée par des proches, membres de la famille ou non, à une personne en situation de dépendance, de handicap ou de maladie. Au moins 1 français sur 6 serait en situation de proche-aidant, dont plus de 60% exercent en parallèle une activité professionnelle.

La société tend à mieux prendre en compte ces aidants du quotidien, mais de nombreux aidants eux-mêmes ne se reconnaissent pas en ces termes et en ignorent toutes les incidences et soutiens possibles. Cette formation permettra aux personnes qui se questionnent sur leur rôle de prendre du recul et de réfléchir à leurs responsabilités, leurs limites et les soutiens possibles.

## Objectifs

- Comprendre le rôle et les responsabilités des aidants professionnels et des proches aidants.
- Repérer les défis et les besoins des aidants.
- Identifier des compétences de communication et de gestion du stress pour les aidants.
- Explorer les ressources et les soutiens disponibles pour les aidants.

## Contenu

### Comprendre les Aidants

- Aidant professionnel et Proche aidant
- Rôles et responsabilités spécifiques
- Se positionner dans la relation
- Pressions émotionnelles et physiques

### Compétences Clés des Aidants

- Communication
- Écoute active et empathie
- Gestion du Stress
- Préserver son équilibre et prévenir l'épuisement

### Ressources et Soutiens pour les Aidants

- Difficultés rencontrées
- Programmes de soutien locaux et nationaux
- Aides financières et administratives
- Réseaux de Soutien

### Études de Cas et recherche de solutions possibles

## Méthode

- En présentiel - 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Exercices pratiques, mises en situation

## Intervenant·e

Formateur spécialisé en gérontologie et en Premiers Secours en Santé Mentale

## Profil des stagiaires

- Tout public
- Toute personne se reconnaissant **en situation de Proche Aidant**
- Pré-requis : aucun

**Action de Sensibilisation d'une demi-journée ou une journée sur demande**

**Renseignements complémentaires et devis :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77



# Aidants : prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche

Une journée pour se ressourcer et adopter de nouvelles habitudes.

## Contexte

Aider, accompagner un proche, un parent, un enfant... demande beaucoup d'énergie et de patience. Pour ne pas s'épuiser et continuer à aider efficacement et avec bienveillance, il est indispensable de prendre aussi soin de soi.

Culpabilité, manque de temps, fatigue... les raisons sont nombreuses pour ne pas s'autoriser de moments de répit. Cette journée vous permettra d'échanger avec d'autres aidants et de tester des stratégies concrètes et transposables dans votre quotidien.

## Objectifs

- Prendre conscience que se ressourcer, prendre du temps pour soi est utile et bénéfique
- Expérimenter des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif
- Évaluer son équilibre de vie entre les différents domaines : personnel, professionnel, social
- Construire son plan d'action personnalisé pour mieux vivre son quotidien avec la personne aidée

## Contenu

- Comprendre l'épuisement
- Identifier les bénéfices et les freins de prendre soin de soi en s'autorisant des pauses
- Comprendre l'impact du stress et des émotions sur son énergie et sur sa santé physique et mentale
- Identifier son niveau de stress, les sources et les outils de régulation (exercices de détente corporelle, respiration)
- Évaluer et identifier son niveau d'équilibre entre les différents domaines de vie
- Repérer une première action à mettre en place pour plus d'équilibre
- Construire son plan d'action, définir ses besoins, ses activités et techniques express

## Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

## Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupe
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive

## Profil des stagiaires

- **Toute personne qui vient en aide à un proche**
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

**Action de Sensibilisation d'une journée (7h) sur demande**

**Renseignements complémentaires et devis :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77

# Mettre en place une politique RH en faveur des aidants

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

## Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique

Pour l'entreprise, cette thématique est un enjeu fort de gestion RH mais aussi l'occasion d'une enrichissante collaboration mutuelle. Elle a un rôle à jouer en s'emparant de ce sujet de stratégie RSE étroitement lié aux enjeux de QVCT.

**Comment identifier et accompagner les salariés en situation de proche-aidance dans la conciliation vie personnelle et vie professionnelle ?**

**Comment devenir une entreprise consciente tout en restant une entreprise performante ?**

**Comment accompagner les équipes pour prévenir les situations à risque de dégradation ?**

## Objectifs

- Connaître les enjeux RH des salariés en situation d'aide d'un salarié-aidant.
- Poser les bases d'une politique d'accompagnement dans l'entreprise de ses salariés proches aidants.
- Savoir repérer les signaux faibles et les situations de fragilité chez les salariés aidants
- Anticiper les situations problématiques et en faire des leviers de performance
- Identifier le rôle, les acteurs en entreprise et les dispositifs existants ou à réaliser

## Contenu

### Les enjeux pour le salarié en situation de salarié-aidant

- La notion de proche aidant et ses enjeux : définition, impact sur la vie quotidienne
- Les besoins spécifiques des aidants

### Accompagner les salariés aidants : une opportunité pour l'entreprise

- L'impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Les enjeux pour l'entreprise
- L'implication souhaitée de l'entreprise dans l'accompagnement de ses salariés aidants
- La définition, les bénéfices et les enjeux de l'engagement d'un programme RH
- Les impacts organisationnels en jeu
- Les acteurs internes et externes à mobiliser : rôles et articulation
- La méthodologie d'intervention en mode projet : plan d'action, communication, évaluation

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers
- Echanges et débats

## Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

## Profil des stagiaires

- **Personnels de direction, RH...**
- **Partenaires sociaux...**
- Pré-requis : aucun

**Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)**

**Renseignements complémentaires et devis :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77



# Accompagner les salariés-aidants et leurs équipes

Rôle de l'entreprise et enjeux dans l'accompagnement des salariés aidants.

## Contexte

En France, 11 millions de personnes viennent en aide à un proche dépendant ou en perte d'autonomie, dont 53% sont salariés. Ces salariés-aidants sont davantage exposés aux risques d'absentéisme, d'épuisement, d'isolement en milieu professionnel et de développement d'une maladie chronique. Le manager occupe une place stratégique dans l'accompagnement des salariés aidants.

Grâce à sa connaissance des équipes et des personnels, le manager est le premier relais pour rechercher des solutions. Il dispose de nombreuses solutions pour faciliter le quotidien du salarié aidant et équilibrer la vie de son service (Gestion des retards, réorganisation de la charge ou du temps de travail, mise en œuvre d'un dialogue avec les autres ressources internes de l'entreprise).

## Objectifs

- Appréhender la spécificité des salariés-aidants
- Anticiper les conséquences collectives individuelles et sur l'équipe
- Identifier le périmètre d'action du manager
- Savoir encadrer et soutenir le salarié-aidant et le collectif de travail

## Contenu

### Les enjeux de la situation de salarié aidant :

- Définition, impact sur la vie quotidienne
- Besoins spécifiques des aidants

### L'accompagnement des salariés aidants :

- Impact de la situation d'aide sur la relation au travail
- Impacts organisationnels
- Acteurs internes et externes à mobiliser, rôles et articulation
- Droits des aidants et leurs modalités
- Dispositifs et soutiens possibles en entreprise

### L'accompagnement des salariés aidants dans les équipes :

- Signaux d'alerte
- Prévenir et Agir
- Communication bienveillante (DESC)

### Exercice pratique à partir d'une situation réelle

- Identifier les besoins, utiliser les ressources, analyser les conséquences et agir

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques et méthodologiques
- Travail en ateliers, partage d'expérience
- Echanges et débats

## Intervenant·e

Formatrice experte sur la thématique de la prévention santé et conditions de travail.

## Profil des stagiaires

- **Managers, encadrants...**
- Pré-requis : aucun

**Action de Sensibilisation d'une journée à la demande (7h)**

**Renseignements complémentaires et devis :**



[formations@passerelle45.fr](mailto:formations@passerelle45.fr)



06 03 82 35 77