

ATELIER DE SENSIBILISATION



**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

**Une fresque pour parler de la santé mentale
au travail**

*Ce programme est conforme au référentiel de Santé Mentale pour Tous
en partenariat avec Santé Mentale France*



Ensemble, agissons pour la santé mentale, clé de l'engagement des salariés

La Fresque pour parler de la Santé Mentale au travail est un atelier d'intelligence collective qui s'adresse à tout le monde au sein des organisations, de la direction aux salariés. Inspiré de la Fresque du Climat, il permet aux organisations de sensibiliser et informer les collaborateurs aux questions de santé mentale.

?

Pourquoi organiser cette fresque au sein de votre organisation ?

👉 Pour lancer votre démarche de **prévention** en santé mentale : Encouragez les initiatives favorables à la santé mentale au niveau individuel et collectif et créez les conditions du soutien entre collègues en levant les tabous.

⌚ Pour renouveler vos initiatives en prévention santé : permettez à vos collaborateur.rice.s d'aborder la santé mentale de manière collaborative et vivante.

✓ Pour développer l'inclusion dans votre organisation ou votre équipe : outillez vos équipes face aux problèmes de santé mentale des collaborateur.rice.s et favorisez la déstigmatisation.

Et aussi :

👉 Pour nourrir votre stratégie de prévention des **RPS** et de promotion de la **QVCT**

👉 Pour animer un **séminaire** qui est en lien avec la GrandeCause Nationale 2025 et vos enjeux RSE

?

Pour qui ?

Tout le monde

Car une santé mentale, tout le monde en a une !

Des membres du **Codir aux Employés** en passant par les **Managers intermédiaires**, RH, CSE...les **élu·e·s, les agent·e·s de la fonction publique...**

?

Comment se déroule cet atelier ?

😊 Avec une animatrice compétente et certifiée par Santé Mentale France

🕒 Sur une séance de 3h, entre 6 et 10 participant.e.s

🎲 Avec une pédagogie participative et ludique (cartes, quizz, échanges et appropriation des notions),

📍 Sur votre lieu de travail ou dans une belle salle de réunion pour sortir de vos locaux,

LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DE L'ATELIER

- Comprendre les enjeux et les concepts liés à la santé mentale.
- Comprendre ses différentes dimensions
- Identifier les principaux facteurs de santé mentale et des leviers de prévention
- Connaître les signaux d'alerte chez soi et ou dans son entourage pro (ou perso)
- Avoir des repères sur les principales familles de troubles et comprendre le rétablissement
- Identifier les principaux facteurs de risques psychosociaux
- Identifier les principales ressources internes et externes possibles en cas de difficulté ou en rétablissement
- Se mettre en mouvement et encouragez les pratiques préventives individuelles et collectives

L'atelier se déroule en plusieurs étapes : 1 - Introduction et présentation du sujet. 2- Création de la "fresque" en images à l'aide de cartes-notions. Un jeu d'une quarantaine de cartes pédagogiques comme support à l'atelier. 3 - Temps de réflexions, d'échanges et d'expérimentations. 4 - Synthèse et partage des prises de conscience. 5 - Accès à un espace Ressources pour approfondir. Des supports d'information et des ressources après l'atelier.

Chaque participant ayant suivi l'atelier reçoit :

Une attestation de réalisation

Évaluation : Un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.



Prix facturé pour l'atelier : à partir de 1 000,00 € TTC
selon secteur d'activité et nombre de participant.e.s
Exonération de TVA Article 261.4.4a du CGI

Engagement sociétal : 5% du tarif d'une fresque est reversé à « Santé mentale France » à l'initiative du média « Plein Espoir » dédié au rétablissement, construit par et pour les personnes vivant avec des troubles psychiques.



RÉSERVEZ UN ATELIER

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com
www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 01/2026