

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 collaborateurs 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 collaborateurs 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 **GrandeCauseNationale2025** 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 et professionnelles 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

