

Santé mentale au travail : un enjeu majeur, des solutions concrètes

À l'attention des professionnels des établissements
adhérents à l'ANFH.



**Prévenir et limiter l'impact
des troubles psychiques dans
les établissements de santé :
comprendre, déstigmatiser et agir
collectivement pour une santé
mentale préservée.**

**RENCONTRONS-NOUS LORS DE
NOTRE JOURNÉE TERRITORIALE
2025 >>**

SAVE THE DATE

**Rendez-vous
le lundi 13
octobre 2025**

au Bischenberg à Bischoffsheim

Programme séminaire

13 octobre 2025

9h00 > 9h30

OUVERTURE ET TÉMOIGNAGES

Briser le silence sur la souffrance au travail

- **Introduction par les organisateurs :** contexte et enjeux de la conférence.
 - Présentation des **intervenants et objectifs** de la journée.
 - **Témoignages** inspirants
 - **Débat interactif :** réactions et échanges avec le public sur les premiers ressentis et attentes de la journée.
-

9h30 > 10h00

INTERVENTION N°1

La santé mentale au travail en chiffres : état des lieux et enjeux

PASCAL CHRISTOPHE

>> Expert en santé au travail, psychologue du travail et formateur premiers secours en santé mentale, hypnothérapeute

- **Chiffres clés :** taux de stress, burnout, troubles anxieux et dépression liés au travail (données nationales et internationales).
 - **Impacts sur l'établissement :** absentéisme, turnover, optimisation de l'efficacité, climat social dégradé.
 - **Facteurs de risques émergents :** surcharge de travail, hyperconnexion, isolement.
 - **Exemples concrets et études de cas :** l'impact de la pandémie, les effets des nouvelles formes de travail.
 - **Échanges avec le public :** quels sont les principaux défis rencontrés dans votre quotidien professionnel ?
-

10h00 > 12h30

INTERVENTION N°2

Prévenir plutôt que guérir : les clés d'un environnement sain

BENJAMIN VASILE

>> Docteur en Neurosciences Cognitives, Expert en Stratégies de Communication et management relationnel et Chercheur / Auteur

Partie 1 — Prévention et bien-être au travail : un enjeu stratégique pour tous

- **Définition des niveaux de prévention (primaire :** agir en amont pour éviter l'apparition des risques ; **secondaire :** détecter et intervenir précocement ; **tertiaire :** accompagner et traiter les situations déjà installées).
- Construire une culture d'établissement bienveillante et engagée.
- Coût de l'inaction vs. bénéfices d'une démarche préventive : **études de cas** des établissements ayant réussi à transformer leur approche.

CÉLINE DE LAPORTERIE

>> Coach bien-être intégral, Spécialiste performance au travail et Consultant en prévention des risques psychosociaux, Formatrice PSSM

Partie 2 — Signaux d'alerte : Reconnaître et comprendre la détresse psychologique

- **Détecter les signes de souffrance psychologique au travail :** changement de comportement, irritabilité, isolement, optimisation de l'efficacité, fatigue chronique et symptômes physiques liés au stress.
- **Rôle des cadres et des collègues :** créer une vigilance collective.
- **Savoir aborder le sujet sans tabou :** techniques de communication bienveillante.

Atelier interactif avec mises en situation et jeux de rôle

13h30 > 15h00

BENJAMIN VASILE

>> Docteur en Neurosciences Cognitives, Expert en Stratégies de Communication et management relationnel et Chercheur / Auteur

PASCAL CHRISTOPHE

>> Expert en santé au travail, psychologue du travail et formateur premiers secours en santé mentale, hypnothérapeute

INTERVENTION N°3

Trouver son juste milieu : quand travail et vie perso s'harmonisent

Partie 1 — Quelles solutions ?

- Décryptage des nouveaux modes de travail (flexibilité, organisation du temps etc).
- Gestion du temps et des priorités pour éviter la surcharge mentale.

Partie 2 — Se protéger au quotidien : gérer son stress et fixer ses limites

- **Techniques de gestion du stress :** méditation, relaxation, sport.
- **Apprendre à poser des limites :** comment dire non sans culpabiliser ?

Partie 3 — Bien s'entourer : les ressources pour un soutien psychologique efficace

- **Les ressources pour se soutenir et grandir ensemble :** cellules d'écoute, collaborateurs formés, groupes de parole, médecine du travail, plateformes d'accompagnement, et consultations spécialisées.
- **Un réseau de bienveillance** à votre disposition pour avancer sereinement.

15h00 > 16h30

CÉLINE DE LAPORTERIE

>> Coach bien-être intégral, Spécialiste performance au travail et Consultant en prévention des risques psychosociaux, Formatrice PSSM

INTERVENTION N°4

Établissements et cadres : clés pour anticiper et accompagner

Construire un cadre de travail sain et durable

- Les piliers d'un management qui protège la santé mentale.
- Mettre en place des indicateurs de bien-être au travail.

- Études de cas : quels établissements ont réussi leur transition ?

16h30 > 17h00

ORGANISATEURS ET EXPERTS PRÉSENTS

- **Synthèse des apprentissages :** récapitulatif des messages clés.
- Questions réponses

Anfh

Siège
265, rue de Charenton
75012 Paris

01 44 75 68 00
communication@anhf.fr
www.anfh.fr
🐦 @ANFH_