



GUIDE

ORGANISER UNE SEMAINE DE LA SANTE MENTALE

QUALITE DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL_SQVCT 2024

La santé mentale est un aspect essentiel de notre bien-être général, mais elle reste souvent entourée de stigmates et de malentendus. Pour lutter contre ces préjugés et encourager la discussion ouverte, nous vous proposons une semaine de la santé mentale au travail.

La semaine de la santé mentale est une occasion unique d'être mieux informé(e) sur la santé mentale dans toutes ses dimensions, et de veiller chacun, à son bien-être mental.

Valorisons l'Humain...

Sommaire

05 ● I. La semaine de la SQVCT en entreprise :

- a. La semaine de la SQCVT : kesako
- b. Les dates à retenir
- c. Le thème de la journée mondiale de la santé mentale 2024
- d. Les acteurs de la SQVCT

04 ● 6 principales raisons de désengagement au travail

07 ● II. Organiser la semaine SQVCT : 6 Actions percutantes

- 1. Avoir les éléments de diagnostic
- 2. Programmer les activités
- 3. Prévoir un budget
- 4. Miser sur la communication
- 5. Coacher sur la mise en œuvre
- 6. Mettre le focus sur les feedbacks

12 ● III. Propositions d'ateliers SQVCT

- 1. Format d'ateliers
- 2. Quelques thématiques





POURQUOI CE GUIDE :

Ce guide d'organisation de la semaine SQVCT vous propose :

- Une démarche simple et efficace pour réussir les étapes clés de l'organisation et animations de votre semaine SQVCT.
- Des conseils pratiques et de nombreuses idées de sujets à décliner en lien avec votre thématique générale.
- Une sélection d'outils classés par thématiques qui peuvent servir de supports pour vos animations, ateliers, etc.

On le sait, organiser un atelier ou une semaine sur la SQVCT ne suffit pas à transformer durablement la QVCT, mais c'est une initiative à perpétuer.



Pourquoi organiser une semaine de la santé mentale dans votre entreprise/équipe ?

Que l'on parle de bien-être, d'épanouissement..., de difficultés relationnelles, de maladies psychiatriques, de handicap psychique, la santé mentale concerne chacun d'entre nous.

Elle varie dans le temps et selon notre environnement.

Objectif de la semaine de la SQVCT

- ✓ **SENSIBILISER** et **INFORMER** les collaborateurs sur les dimensions de santé mentale d'une part, sur les moyens et les personnes qui peuvent apporter un soutien ou une information de proximité d'autre part ;
- ✓ **DÉSTIGMANTISER** sur les différentes facettes de la santé mentale et ses acteurs
- ✓ **CONSTRUIRE** des projets en partenariat (internes & externes) pour faire des collaborateurs, des acteurs de leur propre santé mentale ;
- ✓ **RASSEMBLER** par un large éventail d'activités et ateliers éducatifs et transformationnelles des professionnels et usagers de la santé mentale.

- ✓ **PROMOUVOIR** un environnement authentique où il fait bon vivre pour mieux performer ensemble tout en mettant l'accent sur la promotion du bien-être psychologique comme levier d'amélioration de la SQVCT.

Selon le Harvard business, des décennies de recherches ont ainsi montré que lorsque les collaborateurs se sentent psychologiquement comblés, ils ont tendance à être en meilleure santé, plus heureux et plus productifs.

A cet effet, **ReginePro Consulting** vous propose à travers ce guide des étapes essentielles pour organiser la Semaine d'Information sur la Santé Mentale en vue d'améliorer la qualité de vie et des conditions de travail appelée la semaine "SQVCT".

I. La semaine de la SQVCT en entreprise

1. La semaine de la SQVCT : kesako

La semaine de la SQVCT, une initiative précieuse d'information pour sensibiliser les collaborateurs à la santé mentale, briser les préjugés et encourager le bien-être psychologique facteur clé de succès pour valoriser l'expérience client.

La SQVCT présente des avantages considérables sur les plans business, financier et humain :

- Améliore votre image de marque
- Fidélise vos collaborateurs et gagne des ambassadeurs
- Améliore la performance des équipes
- Valorise l'expérience client et plus de gains pour l'entreprise

Comme le dit **ALAIN EHRENBURG** : "Il n'y a pas aujourd'hui de santé, de bien-être, ni de société équilibrée sans santé mentale".

2. Les dates à retenir

D'après l'OMS, Le 10 octobre 2024, journée mondiale de la santé mentale est consacrée à l'éducation et la sensibilisation sur les questions de la santé mentale.

3. Le thème de la journée mondiale de la santé mentale 2024

Le thème de l'édition 2024 : la santé mentale est un droit humain universel (OMS)

Il est temps de donner la priorité à la Santé Mentale en Milieu du Travail.

Pour une vision globale de la SQVCT, nous vous proposons quelques thématiques au choix (voir le lexique)



4- Les acteurs de la SQVCT

4.1 - La direction

La direction crée les conditions institutionnelles de réalisation du projet SQVCT :

- En mobilisant l'équipe de direction (l'appui de la direction est essentiel pour la réalisation du projet) : elle légitime, valide, ajuste, et donne les moyens de réalisation du projet).
- En inscrivant cette action comme projet stratégique et priorité

4.2. Le comité de pilotage

Les services CSST, SQVCT, HSE ou encore, un comité spécifique élu peuvent assurer le rôle du comité de pilotage pour ce projet.

4.3- Le référent CSST / CHO / REX

Une personne référente chargée de la mise en œuvre du projet dans la structure reconnue par la direction et les membres du comité de pilotage. Elle est l'interlocutrice privilégiée en interne et en externe. Elle bénéficie d'une disponibilité suffisante et a un intérêt manifeste pour le projet. Parfois, le référent peut constituer, si les ressources humaines sont suffisantes, une équipe chargée de la réalisation du projet, associant 3 à 6 personnes volontaires.



4.5 - Les partenaires sociaux

Identifier et impliquer les différents partenaires sociaux : représentant du personnel, médecine du travail, assistante social, psychologue, médiateur, Coach, auxiliaires de la santé, etc.

4.6 - Les participants

Impliquer et mobiliser les collaborateurs, fournisseurs, clients, etc.

! Tips de succès : constituer un comité pluridisciplinaire pour favoriser l'émergence des idées et une bonne communication sur l'évènement.

La participation de tous est précieuse à la SQVCT. Vous pouvez contribuer en assistant aux événements internes, en partageant des informations sur les médias sociaux, ...



II. ORGANISER LA SEMAINE SQVCT : 6 ACTIONS PERCUTANTES

1- Avoir des éléments de diagnostic

Cette phase vous permet de recueillir des informations via les audits ou états des lieux dans votre entreprise. (Données quantitatifs ou qualitatifs). Au cas où les données ne sont pas disponibles, nous recommandons de faire un sondage pulse afin d'identifier les sujets prioritaires auprès de vos collaborateurs (2-3 questions pour l'enquête). Cette action a pour finalité d'identifier le thème prioritaire de la semaine.

2. Programmer vos activités

Date : identifier les dates et plages horaires

Format : Nous vous proposons un large choix de formats pour animer vos ateliers : café-débat, ciné-débat, table ronde, lunch & learn, présentation scénique, groupe de parole, des défis, portes ouvertes, ateliers pratiques, etc.

Le choix des formats dépend de l'objectif que vous souhaitez atteindre. Maximisez votre impact sur les ateliers à fort impacts qui susciteront un grand intérêt auprès de vos cibles

Mode d'administration : présentiel, en ligne, blended (mixte), duo

Le comité doit tenir compte des moyens et des ressources disponibles (type d'action, durée, lieu, nombre de personnes mobilisées, contraintes financières, etc.)

Vous avez la possibilité de proposer des activités en heures décalées pour faire participer le max de collaborateurs et éviter des absences de poste.

A vous de choisir votre formule !

3- Prévoir un budget :

Nous vous recommandons d'évoluer avec des pseudo-budgets

Les charges gérées en interne et les actions qui nécessitent le recours à des intervenants externes. Lancez un appel à contribution d'intervenants internes pour animer certains ateliers

Quelques désignations budget à prévoir : sites externes, boissons, goodies, communication, intervenants, équipements logistiques, petits matériels d'ateliers, blocs note, photographie, etc.

4. Miser sur la communication :

Jalon primordial pour engager et susciter la confiance de participation auprès des différentes cibles. La communication sur vos activités et programmes doit se faire à toutes les étapes importantes de votre projet : démarrage, constitution des équipes, formation, réalisation du diagnostic, définition des objectifs, réalisation du plan d'action, proposition du planning, mise en œuvre, évaluation, compte rendu de la semaine SQVCT

Identifier les moyens et canaux de communication, ainsi que le calendrier de communication de la semaine SQVCT

5. Coacher sur la mise en œuvre :

Cette phase renvoie à l'animation et au déroulement de l'action. Le choix des sites, intervenants et responsables est important. Tous doivent être coachés et intégrer la même vision.



6. Mettre un focus sur les feedbacks :

Il est utile de concevoir, en amont de l'atelier, une trame évaluative de vos animations. Cette évaluation a pour objectif de récolter le feedback des participants, les axes d'améliorations et communiquer sur les données clés pour votre marque employeur. Cette phase est plus qu'importante pour faire briller votre marque employeur !

! tips de succès :

1. Envoyer un memo récap des activités de la SQVCT
2. Communiquer pendant 3 – 6 mois sur les résolutions des activités afin d'inciter les collaborateurs à les faire vivre pour transformer leur quotidien et leur performance

PARTAGE D'EXPERIENCE : Entreprise MAFASSE

- **Nombre de collaborateurs :** 100 collaborateurs
- **Nom du projet SQVCT :** CARE ONE :
- **Date :** 23- 25 Octobre
- **Format :** blended – DUO _ siège direction
- **Le challenge :** organiser la journée "CARE ONE", aborder les questions de santé des collaborateurs sans être intrusifs, prévenir les risques et inciter les salariés en difficultés à solliciter un accompagnement spécifique
- **Notre approche :** miser sur l'originalité et la vitalité avec différents formats
- **Format atelier :** stand-conseil, visites sur postes de travail, ateliers en petits groupes, conférences
- **Budget :** 250 000 F CFA
- **Référent projet :** Eliane Ngob
- **Nombre d'ambassadeurs :** 6

CALENDRIER COMMUNICATION SQVCT

DÉBUT : 25 SEPTEMBRE 2024 – 24 DÉCEMBRE 2024

Date	Élément com	Canal	Responsable
25 septembre :	Visuel lancement journée	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
27 septembre	Lien d'inscription aux ateliers Visuel programme 3 jours d'activités	Mail Porte à porte Affichage Réunions RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
30 Sept :	Appel à contribution intervenants internes SQVCT	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
02 – 18 octobre	Vidéo personnel pour susciter l'engagement aux activités	Intranet Affichage Réunions Mail RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
22 octobre	Lien d'inscription aux ateliers Visuel programme 3 jours d'activités	Mail Porte à porte Affichage Réunions RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
23 octobre	Lancement activité Visuel Rappel activité jour 2	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs Collaborateurs Clients Fournisseurs
24 octobre	Lancement activité Visuel Rappel activité jour 3	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs Collaborateurs Clients Fournisseurs



25 octobre	Clôture activité Visuel remerciement	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
28 octobre	Visuel remerciement	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
01 novembre	Visuel CR SQVCT	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
Tous les mardis	Visuel CR SQVCT	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
Tous les jeudis	Vidéo feedback témoignage SQVCT	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs
24 Déc.	Visuel clôture com Séance compte rendu de la semaine SQVCT MAFASSE	Intranet Affichage Réunions Mail Porte à porte RS Groupe WhatsApp	Réfèrent com Réfèrent SQVCT Service info Ambassadeurs

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

Jour 1 : Santé psychologique		Jour 2 : Gestion du stress		Jour 3 : Santé physique	
9h30	Mot d'ouverture de la direction				
Stand conseil : petit déjeuner bio et énergétique Préau		Lunch & learn : 3 tips pour demeurer acteur de sa santé mentale au quotidien		Challenge sport : 30 mn de marche pour réduire le stress et le risque des AVC	
9h45 – 10h15	Ensemble des collaborateurs 3 stands (2 internes et 1 externe) Responsable stand : M. Roger Alle Chef service HSEQ Evaluation : feedback fin activité Eau + fruits	11h – 11h30	Préau : Tous les collaborateurs, clients Intervenants: Consultant externe Responsable : dany yogi, responsable Achat, département approvisionnement, Evaluation : feedback fin activité Eau + café + viennoiseries	16 h – 16h30 :	Jardin botanique, Tous les collaborateurs + clients + fournisseurs Responsable : Antoine Asu : responsable matériel Service matériel Evaluation : feedback fin activité Eau + fruits
Atelier : Table ronde : Briser les idées reçues sur la santé psychologiques Salle de réunion				Discours de clôture M. Sall Odo : médecin de la santé	
14h – 16h	10 participants / 30mn (4 groupes) Facilitateur : Mme Ebele, assistante juridique département exploitation Evaluation : feedback fin activité				Evaluation : feedback fin activité Partage de gadgets Eau + fruits
	Café + eau + thé				





III- PROPOSITIONS D'ATELIERS SQVCT

1- Formats des ateliers

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| 1.1 Les lunch & Learn | 1.4 Les jeux concours | 1.6 Les webinaires |
| 1.2 Les ateliers | 1.5 Les cinè-debats | 1.7 Les challenges |
| 1.3 Les conférences | | |

2- Quelques thématiques

La santé mentale au travail, kesako	Le harcèlement au travail	Le cancer et la nutrition	Atelier de médiation	Les accidents au travail
Pourquoi bien travailler rime avec bien travailler	5 avantages de la pratique de l'activité sportive	Cancer du sein : prévention	Comment maintenir une bonne santé mentale à mesure que nous vieillissons.	Comment gérer le stress et l'anxiété liés au travail, et promouvoir un environnement de travail sain.
Gestion du stress	Faire des break (sommeil, congés, etc) , les bénéfices	Ma boîte à outil de la santé mentale	Les effets positifs et négatifs des réseaux sociaux sur notre bien-être mental.	Informations sur des troubles comme la dépression, l'anxiété, et les troubles bipolaires, et comment les gérer.
Les addictions	Pratique de yoga	Techniques pour renforcer la résilience face aux défis de la vie quotidienne.	Techniques pour réduire le stress et améliorer le bien-être mental.	Capitaliser sur un sommeil de qualité
Les TMS	Posture	Alimentation et équilibre mentale	Atelier de sophrologie	Sport et santé psychologique

Nous espérons que ce guide : organiser une semaine de la santé mentale _qualité de vie et des conditions de travail vous aidera à réussir votre projet semaine SQVCT, booster votre capital humain et améliorer le service rendu au client !

Les références

5 façons de faire propres aux équipes les plus performantes - Harvard Business Review France (hbrfrance.fr)



ReginePro Consulting accompagne depuis 6 ans les entreprises à mettre en place des actions SQVCT à forts impacts.

Vous souhaitez organiser une semaine SQVCT, nous vous accompagnons !

Nous suivre : LinkedIn, YouTube, Facebook

Valorisons l'Humain...



+225 01 53 63 63 89
+225 07 69 80 16 17
+237 691 010 048



Riviera Palmeraie Triangle,
Face Clinique Saint Viateur
Abidjan-Côte d'Ivoire



contact@reginepro.com



www.regineproconsulting.com