



SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Développer une posture professionnelle ajustée
pour prévenir l'usure et renforcer la santé mentale

 14 heures — 2 journées

Présentiel • Intervenante : Audrey LEFEVRE

CONTEXTE ET ENJEUX

Les collectivités territoriales sont confrontées à des transformations profondes : intensification des missions, complexification des relations aux usagers, contraintes budgétaires et tensions organisationnelles. Ces évolutions exposent les agents et encadrants à des risques réels d'usure professionnelle et de perte de sens.

Si les démarches réglementaires de prévention sont indispensables, elles demeurent insuffisantes sans un travail approfondi sur la posture professionnelle. **La santé mentale n'est pas un sujet fragile — c'est un sujet vivant.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de :

- Mieux comprendre les mécanismes d'usure professionnelle
- Identifier les tensions liées aux conflits de valeurs et aux risques psychosociaux
- Préserver leur équilibre psychique grâce à des outils concrets
- Renforcer leur capacité d'adaptation dans un environnement contraint
- Développer une posture professionnelle ajustée, consciente et régulée

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 1 — COMPRENDRE

Accueil et positionnement (15 min)

- Présentation des objectifs de la formation
- Tour de table : météo du jour
- Recueil des représentations de la santé mentale

État des lieux et contexte (15 min)

- Tensions organisationnelles dans les collectivités territoriales
- Réalités terrain et données générales
- Échanges d'expériences entre participants

Cadre réglementaire (30 min)

- Code du Travail et obligations de l'employeur
- Le Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP)
- Principes généraux de prévention
- Mécanismes d'apparition du dommage



► **Santé mentale et usure professionnelle** (45 min)

- Définitions et distinctions essentielles
- Facteurs aggravants et signaux d'alerte individuels et collectifs
- Reformulation collective et ancrage des notions clés

► **Les principaux Risques Psychosociaux (RPS)** (30 min)

- La surcharge de travail et la charge émotionnelle
- Le manque de reconnaissance et les tensions relationnelles
- La perte de sens au travail
- Questions ciblées et illustrations concrètes

► **Conséquences des RPS** (30 min)

- Impacts pour l'agent : santé, motivation, performance
- Impacts pour l'équipe et la dynamique collective
- Impacts organisationnels pour la collectivité
- Discussion collective à partir de schémas explicatifs

► **Ce qui est à l'origine des conflits** (1h)

- Les besoins fondamentaux et leur frustration
- Mécanismes d'escalade conflictuelle
- Étude de cas réelle en sous-groupes
- Débrief collectif et restitution des analyses

► **Le sens du travail et la perte de sens** (1h30)

- Définition du « sens du travail » — les 3 dimensions : utilité, cohérence, reconnaissance
- Facteurs qui donnent du sens : valeurs, contribution, autonomie, appartenance
- Mécanismes de perte de sens : injonctions paradoxales, éloignement du terrain, conflits de valeurs
- Signaux d'alerte individuels et collectifs

JOUR 2 — AGIR

► **Accueil et reprise** (15 min)

- Tour de table : météo du jour — ressenti depuis la veille
- Retour sur les points clés du Jour 1

► **Identifier ses forces au travail** (2h)

- Définition et rôle des forces professionnelles dans la prévention de l'usure
- Exercice individuel : identifier ses forces personnelles

► **Clarifier ses valeurs professionnelles** (2h)

- Définition des valeurs et leur rôle dans l'engagement au travail
- Exercice individuel : identifier ses valeurs professionnelles



► La posture professionnelle ajustée (45 min)

- Définition et enjeux de la posture professionnelle
- Identifier sa posture dominante et repérer les déséquilibres
- La régulation émotionnelle comme levier d'ajustement

► La boîte à outils du quotidien (1h)

- Sélection d'outils pratiques directement applicables
- Exercices de régulation émotionnelle
- Techniques de ressourcement et de récupération
- Plan d'action personnel pour la suite

► Bilan et clôture de la formation (15 min)

- Réactions à chaud et retour sur les 2 journées
- Questionnaire de satisfaction
- Positionnement oral et écrit des participants

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés interactifs, d'échanges collectifs et de travaux pratiques
- Exercices individuels et en sous-groupes : autoréflexion, analyse de situations, jeux de cartes
- Mises en situation et études de cas issus du terrain des collectivités territoriales
- Supports variés : diaporama, fiches autoréflexion, fiches situation concrète, vidéos
- Questionnement réflexif tout au long des deux journées

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Positionnement oral en ouverture et en clôture de chaque journée
- Questions ciblées et reformulations collectives au fil des séquences
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation
- Élaboration d'un engagement personnel individuel

INFORMATIONS PRATIQUES

Prérequis Aucun	Durée 14 heures — 2 journées	Modalité Présentiel
Public visé Agents et encadrants des collectivités territoriales	Tarif Sur devis	Délai d'accès Formation sur mesure, selon disponibilités mutuelles
Intervenante Audrey LEFEVRE — EI LEMESLE AUDREY	Modalités d'accès 06.62.68.98.41 — kerzen.bzh@gmail.com	Accessibilité Nous contacter pour tout besoin spécifique