FICHE PROGRAMME

Santé mentale au travail : oser dire ce qui est difficile

Module adaptatif · ~20 min

La souffrance au travail se voit rarement : on peut plaisanter en réunion et traverser une dépression. Tout commence donc par la parole — et c'est précisément elle que ce module outille. Il aide à nommer ce que l'on vit, du burn-out au bore-out, démonte les quatre objections qui font se taire (« ce n'est pas si grave », « ce sera pire »), et fournit trois formulations progressives pour être entendu, avec la carte des interlocuteurs internes et externes.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Reconnaître les signaux de la souffrance au travail — corps, émotions, mental — et nommer ce qu'on traverse parmi six formes documentées.

02 Dépasser les quatre objections qui poussent au silence, de « ce n'est pas si grave » à « ce sera pire ».

03 Préparer sa prise de parole : faits précis, preuves, demande d'aide concrète, solutions proposées, bon moment choisi.

04 Choisir la bonne formulation parmi trois attaques progressives, et le bon interlocuteur, du manager à la médecine du travail.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui veut mettre des mots sur ce qu'elle traverse au travail, et trouver l'oreille pour les entendre.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Farida, technicienne de maintenance, assure l'astreinte une semaine sur trois, avec Malik et Lucas. Depuis quatre mois, ces semaines laissent Farida épuisée ; elle n'en a parlé à personne, car ses astreintes retomberaient sur Malik et Lucas. Jeudi, Farida voit son manager, qui établit le tour. Que fait Farida ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Six formes de souffrance au travail (burn-out, brown-out, bore-out, sur-engagement pathologique, anxiété généralisée, dépression professionnelle) — documentées en santé au travail
- Quatre objections du mental — méthode Afthonios
- Trois attaques de phrases progressives — méthode Afthonios, proche des techniques de communication assertive

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Gallup — baromètre mondial « State of the Global Workplace » : 41 % des salariés déclarent ressentir un stress important au quotidien
- Burn-out, brown-out, bore-out, sur-engagement pathologique, anxiété généralisée, dépression professionnelle — catégories reconnues en psychologie et médecine du travail
- OMS (2022) — recommandations sur la santé mentale au travail
- INRS — stress au travail et prévention à partir des situations de travail

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 12/10/2026