

SEMAINE DE LA QVCT



LA SANTÉ MENTALE

mews
PARTNERS

SEMAINE DE LA QVCT



LA SANTÉ MENTALE

À l'occasion de la Semaine de la QVCT, nous ouvrons le dialogue autour d'un enjeu souvent sous-estimé, grande cause nationale en 2025 :
la santé mentale.

Ce document explore les enjeux de la santé mentale dans le contexte professionnel : facteurs de risque, signaux d'alerte, leviers de prévention, et rôle de l'entreprise dans la construction d'un environnement de travail sain.

BONNE LECTURE !



SEMAINE DE LA QVCT

QU'EST CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?



La santé mentale n'est pas un état figé, mais plutôt un équilibre psychique qui peut connaître des fluctuations.

DÉFINITION

Selon l'OMS, la santé mentale se définit comme un état de **bien-être mental** qui nous permet de faire face aux sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté.

OBJECTIFS NATIONAUX

- La déstigmatisation
- Le développement de la prévention et du repérage précoce
- L'amélioration de l'accès aux soins
- L'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

- 13 millions de personnes présentent un trouble psychique chaque année en France
- 53 % des Français indiquent avoir connu un épisode de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois
- 1 salarié sur 4 se dit en mauvaise santé mentale



SEMAINE DE LA QVCT

LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



En 2023, les maladies psychiques reconnues d'origine professionnelle étaient en forte hausse (+25%) et 12 000 accidents du travail étaient liés à ces risques (régime général).

LES RISQUES MAJEURS

- Le stress au travail
- Les violences physiques et psychologiques
- Le burn-out

LES LEVIERS AU TRAVAIL

- L'organisation du travail
- La régulation de la charge de travail
- L'autonomie
- La clarté des missions
- La reconnaissance professionnelle

LA RECONNAISSANCE RQTH

La RQTH est accordée à toute personne dont les possibilités d'obtenir ou de conserver un emploi sont effectivement réduites du fait de la dégradation d'au moins une fonction physique, sensorielle, mentale ou psychique.

RÉFÉRENTS SST

Ils s'occupent des activités de protection et de prévention des risques professionnels.

CONTACTS

En cas de besoin ou de question vous pouvez aussi contacter la DRH ou votre coach.

SEMAINE DE LA QVCT



EN PARLER C'EST AVANCER



70% DES FRANÇAIS
CONSIDÈRENT LA SANTÉ
MENTALE COMME TABOU.

LIBÉRER LA PAROLE

- Le journaliste de France Inter, Nicolas Demorand, brise le silence et révèle à l'antenne être bipolaire : "Je ne suis pas un malade mental, je ne veux plus me cacher."
- *Santé mentale, briser le tabou*, sur M6+. Des célébrités telles que Yannick Noah, François Berléand et Michèle Bernier témoignent aux côtés d'anonymes de leurs troubles psychiques.
- Stromae évoque dans sa chanson, *L'enfer*, ce qui l'a poussé à s'éloigner de la scène médiatique pendant plusieurs années ; la dépression et le burn out.
- Panayotis Pascot se confie dans son livre, *La prochaine fois que tu mordras la poussière*, sur sa dépression et les difficultés qu'il éprouve à vivre, ressentir et faire sortir ses émotions.



SEMAINE DE LA QVCT

LE BIEN-ÊTRE MENTAL



LES LEVIERS PERSONNELS

Le bien-être mental est l'aspect positif de la santé mentale. Ce bien-être se cultive notamment dans la vie de tous les jours en pratiquant des activités qui procurent un sentiment d'épanouissement :

- Découvrir une exposition
- Aller au cinéma
- Faire un loisir créatif
- Jouer aux jeux de société
- Lire un livre
- Cuisiner

CHEZ MEWS

Dans le cadre du bien-être mental, Mews met en place un certain nombre de dispositifs :

- Sorties CSE
- Activités Team Building
- Massage Shiatsu 1 fois par mois
- Yoga 1 fois par mois
- Formation à la prévention des RPS pour les coachs
- Enquête Care@Mews
- Groupes de parole
- Charte de Travail Hybride

LE SAVIEZ-VOUS ?

Mews est partenaire du **Club House**, une association œuvrant pour la réinsertion sociale et professionnelle des personnes souffrant de troubles mentaux et psychiques.

Mews dispense des formations auprès de bénéficiaires de l'association via du mécénat de compétences.

FAITES :

- CE QUE VOUS AIMEZ
- CE QUI VOUS CHANGE LES IDÉES
- CE QUI VOUS FAIT DU BIEN



mews

PARTNERS