

Dirigeants, managers : prenez soin de votre santé mentale

Webinaire du 28 octobre 2025 – 45 mn de présentation + 15 mn pour vos questions

Webinaire du réseau Présanse Paca-Corse



Ce webinaire vous est proposé par le réseau Présanse Paca-Corse, qui regroupe 16 services de prévention et de santé au travail interentreprises de Paca et Corse, œuvrant pour 150 000 entreprises et plus d'1 million de salariés du secteur privé.

Retrouvez leurs coordonnées sur www.presanse-pacacorse.org (rubrique « Le Réseau »).

Le contenu de ce webinaire a été réalisé par les services de prévention et de santé au travail :

- GEST 05
- Odalia
- SPSTI 2A
- ST Provence

Les intervenants

- Valentin COLOMBAN
 - Psychologue du travail au GEST 05
- Marie-Christine ROUSTAND
 - Médecin du travail chez ODALIA
- Maëva GERONIMI LEPAGE
 - Psychologue du travail au SPSTI 2A
- Anne-Sophie BOURNE
 - Psychologue du travail à ST Provence

Sommaire

Introduction

- Définition santé globale, santé mentale

Risques psychosociaux

- 6 facteurs de risque de Gollac

Repérer les impacts des RPS

- Signes d'alerte, symptômes

Dispositif Amarok

- Questionnaire

Astuces au travail

- Comment mieux gérer sa charge

Bonnes pratiques au quotidien

- Alimentation, sommeil, activité physique
- Conciliation des sphères de vie

Conclusion

- Ressources externes
- Cercle vertueux

Quiz

- Le burn-out ? Tout le monde en parle... sauf ceux qui en sont victimes. **VRAI**
- Le stress est toujours nocif pour la santé. **FAUX**
- Le stress stimule toujours la performance. **FAUX**
- Le burn-out nous tombe dessus sans prévenir. **FAUX**
- Le burn-out se résout en changeant simplement de travail. **FAUX**
- Le burn-out et la dépression, c'est la même chose. **FAUX**
- Si je dors mieux le week-end, cela suffit pour compenser une semaine de stress chronique. **FAUX**
- Les troubles de la santé mentale touchent rarement les dirigeants, car ils sont plus « résistants au stress ». **FAUX**
- Le stress chronique et le burn-out se traduisent uniquement par des symptômes psychologiques. **FAUX**
- Un changement brutal du comportement (isolement, irritabilité, baisse d'efficacité) peut être un signal d'alerte à prendre au sérieux. **VRAI**
- Le diagnostic du burn-out est facile. **FAUX**

Qu'est-ce que la santé au travail ?

■ Santé globale

- Bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas uniquement en une absence de maladie. Elle est comme une dynamique, elle se construit au quotidien avec les tensions inhérentes à la vie. *(Définition de l'OMS)*

■ Santé mentale

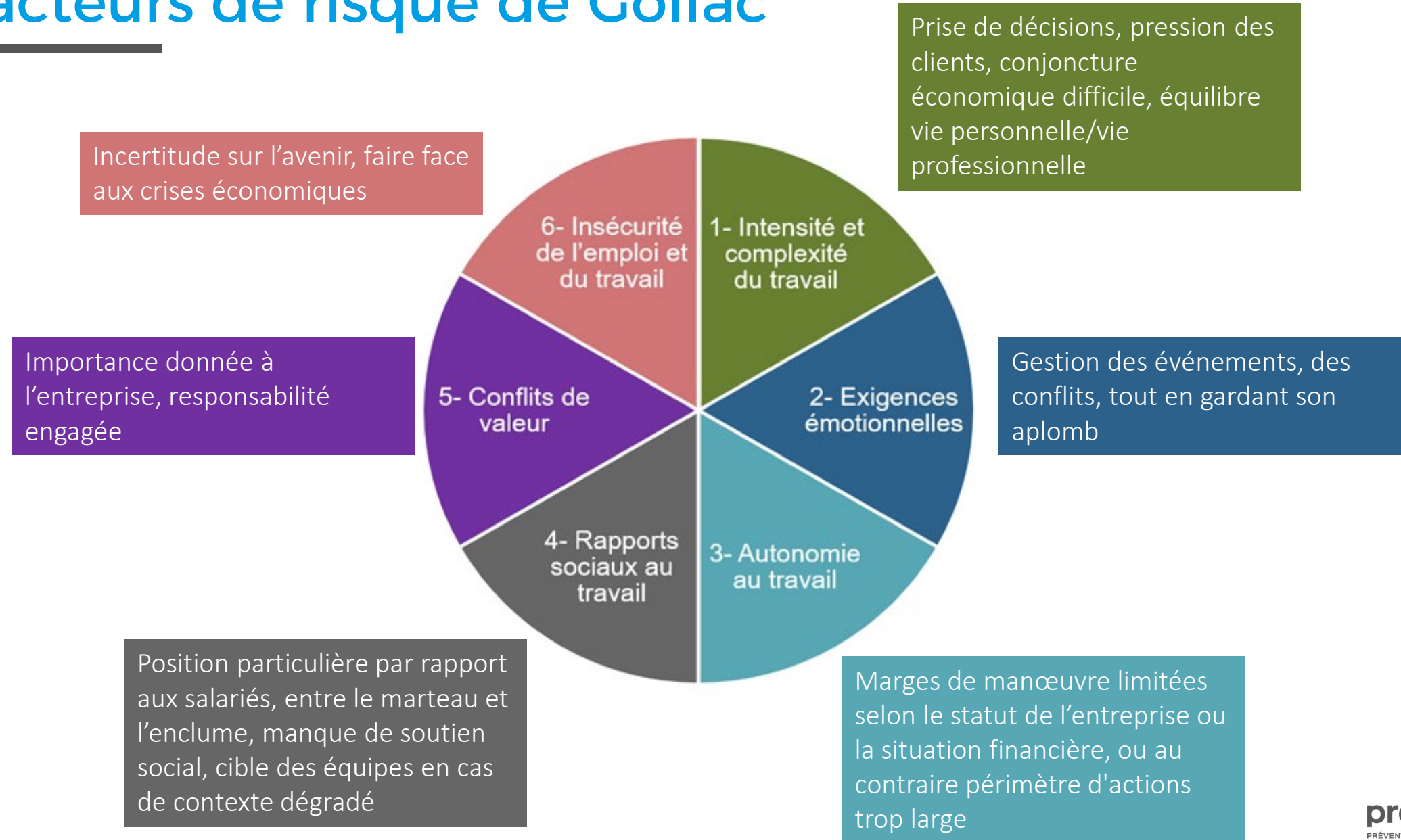
- Il s'agit d'un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. *(Définition de l'OMS)*

■ Bien-être au travail

- Sensation d'épanouissement, sentiment de confort, de satisfaction générale autant physiquement, mentalement, émotionnellement que socialement. *(IRSST)*

Risques psychosociaux (RPS)

Facteurs de risque de Gollac



**Repérer les impacts des RPS sur la santé :
les manifestations et les signes d'alerte**

Manifestations et signes d'alerte

Alerte



Résistance



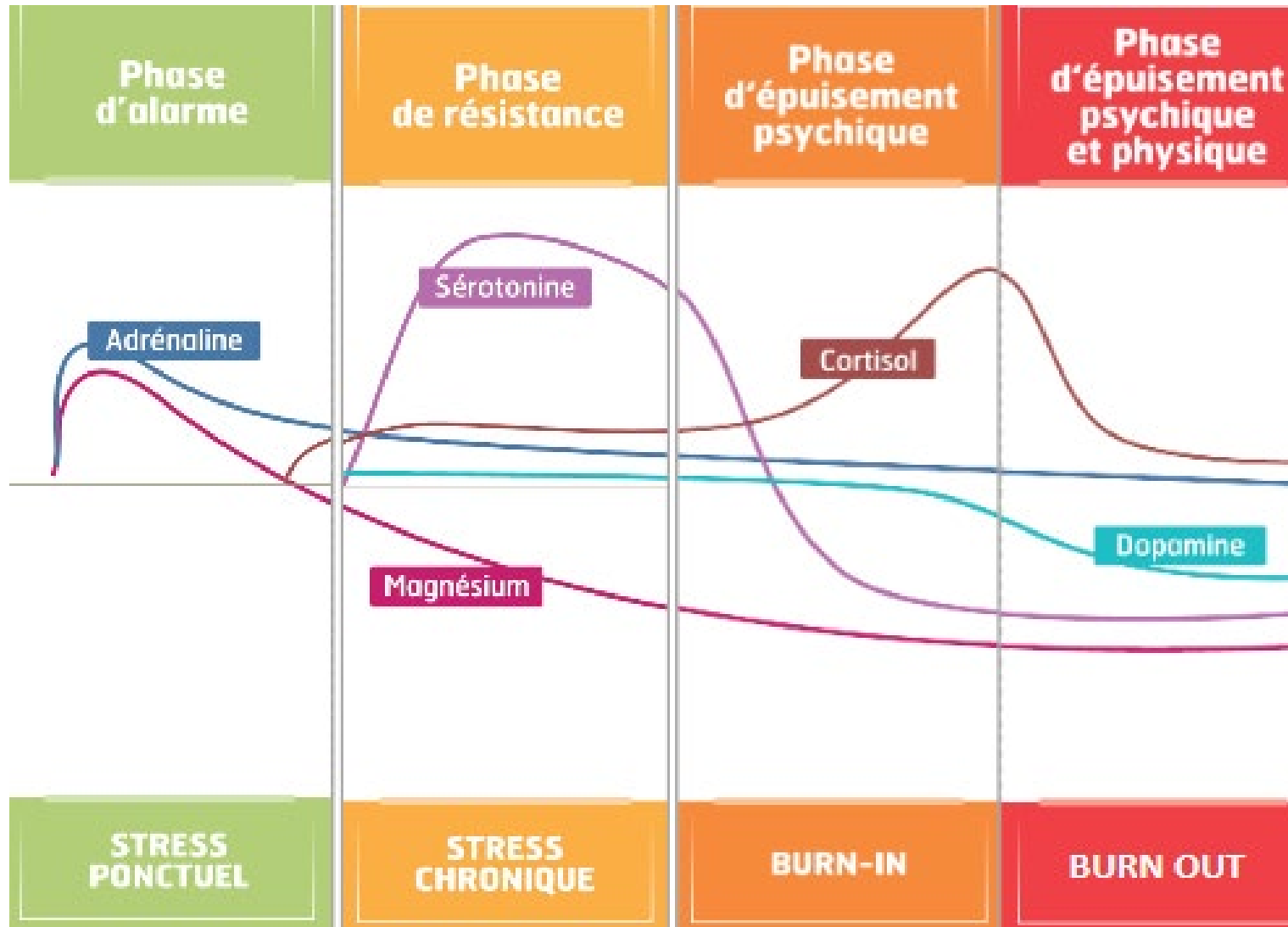
Épuisement



Le stress : un syndrome général d'adaptation

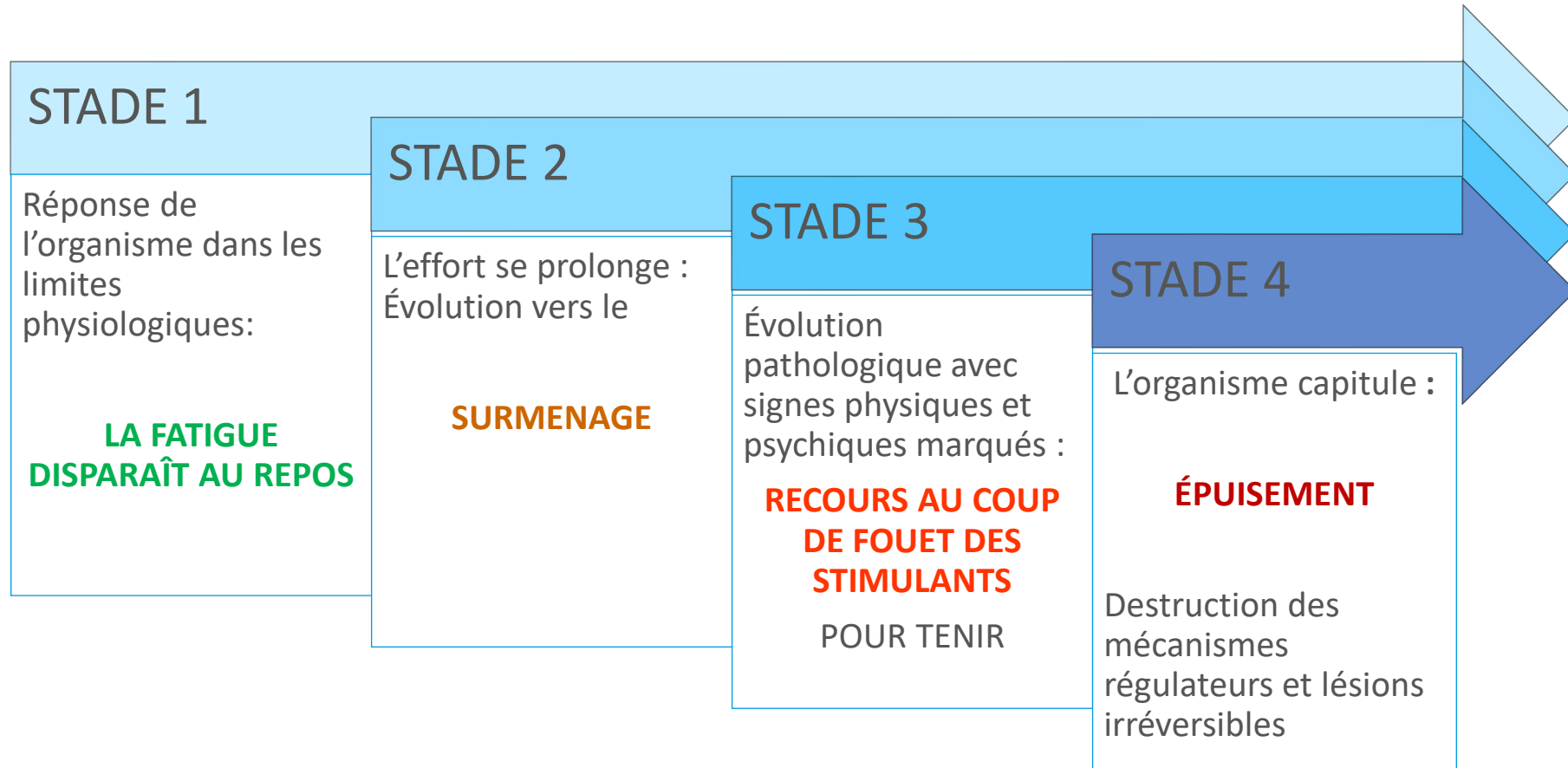
Crédits illustrations : macrovector/Freepik

Manifestations et signes d'alerte



Manifestations et signes d'alerte

Un processus lentement progressif



Manifestations et signes d'alerte

PHYSIQUES



- Troubles du sommeil
- Baisse d'énergie, Fatigue chronique
- Douleurs du rachis, tensions musculaires, TMS
- Céphalées, vertiges
- Troubles dermatologiques
- Troubles digestifs (nausées, douleurs abdominales, perte ou prise de poids)
- Maladies cardio-vasculaires, palpitations
- Malaises
- Sensibilité accrue aux infections

ÉMOTIONNELS



- Colères, crise de larmes ou de nerfs
- Peurs diverses
- Sentiment de perte de contrôle
- Irritabilité, hypersensibilité ou au contraire, absence d'émotion
- Culpabilité
- Anxiété
- Dévalorisation de soi, perte de confiance en soi
- Sensation de vide
- Humeur triste
- Humeur changeante

COMPORTEMENTAUX



- Isolement social repli sur soi
- Désengagement, perte de motivation
- Agressivité, changement brutal de comportement
- Conduites à risque et accidents
- Addictions
- Surinvestissement au travail
- Tics

COGNITIFS



- Capacités de traitement de l'information affectées (difficulté à faire des opérations)
- Problèmes de mémoire, concentration, fautes, oublis
- Prise de décisions difficiles
- Dualité « quitter le travail ou rester »
- Trouble de l'attention

Crédits illustrations : Freepik

Manifestations et signes d'alerte

3 signes
qui doivent
alerter



Une fatigue indéracinable,
un repos qui ne repose plus



Une perte du plaisir
à aller travailler

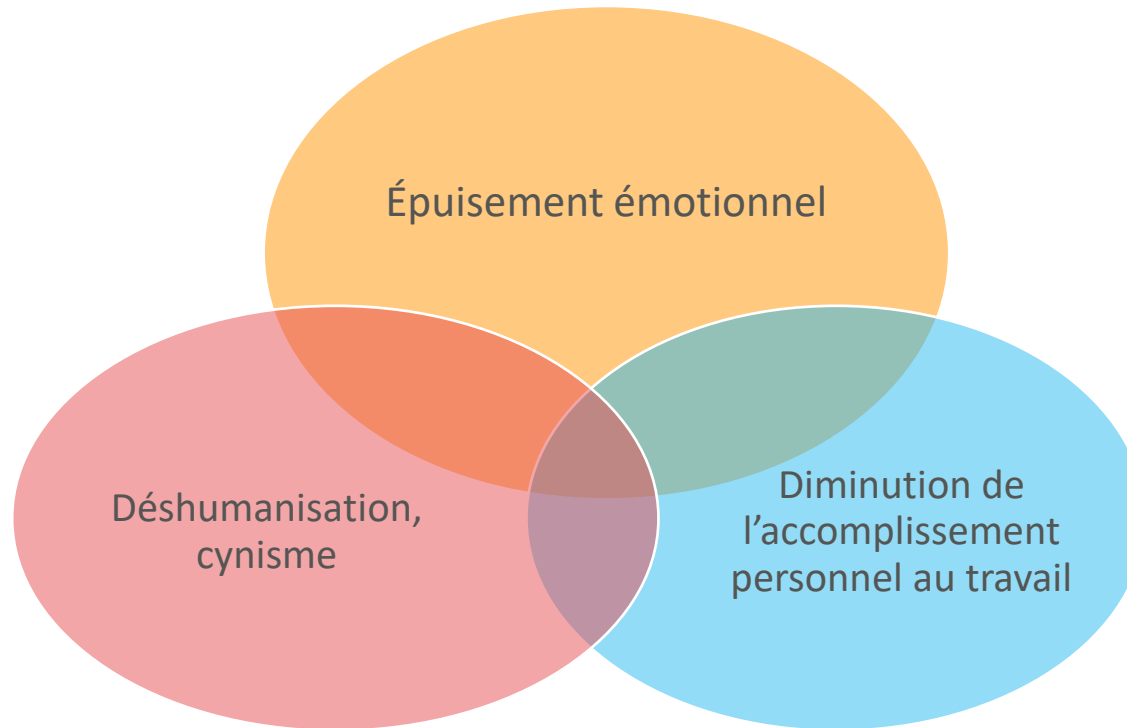


Le recours aux produits
pour tenir

Manifestations et signes d'alerte

Le syndrome d'épuisement professionnel :

Le modèle tridimensionnel de Maslach et Jackson qui a engendré le questionnaire d'évaluation psychologique en 22 items : le MBI (Maslach Burnout Inventory)



Manifestations et signes d'alerte

Les 7 principales différences entre burn-out et dépression		
	BURN-OUT	DÉPRESSION
1. Fatigue	Très grande	Variable
2. Tristesse	Variable	Très grande
3. Perte de plaisir	Localisée à ce qui posait problème	Généralisée
4. Envie de faire (projets)	Oui	Non
5. Récupération	Temporaire (après la sieste, en vacances, ...)	Non
6. Risque de suicide	Faible	Oui
7. Insomnie	Variable	Généralisée
Tableau inspiré des livres: Dr Christian Stock, <i>Le Burn-out. Le détecter et s'en protéger</i> , Ixelles Éditions, 2014, p.23; Suzanne Peters et Dr Patrick Mesters, <i>op. cit.</i> , p.114; Michelle Delbrouck, <i>op. cit.</i> , p.35, 159, 236; Étienne Payen, <i>La Dépression positive: trouver et retrouver ses repères dans la dépression</i> , De Boek, 2012.		

Anne Everard, Thierry Jansen, *Guide du burn-out: Comment l'éviter, comment en sortir*, p.67, Albin Michel, 2017.

Présentation du dispositif Amarok

Amarok e-Santé



Dispositif e-Santé

- Travaillé à partir d'une thèse, il répond aux qualités psychométriques validées scientifiquement
- « satisfacteurs » et « stressseurs »
- Entièrement anonyme
- Permet d'évaluer à l'instant T l'état de votre santé mentale au travail

Amarok e-Santé

		
Création d'une nouvelle entreprise	Arrivée d'un nouvel investisseur/associé	Agrandissement des locaux
		
Réunion avec les salariés	Rachat d'une entreprise	Prise de vacances du dirigeant
		
Bon climat social	Bonne implication du personnel	Réunion avec les associés

		
Difficultés avec l'administration	Impayés	Mauvais résultat annuel
		
Contrôles des autorités	Décès d'une partie prenante de l'entreprise	Revendications du personnel
		
Maladie grave d'un salarié	Conflit fournisseur	Surcharge de travail du dirigeant

Résultats possibles

Votre score

2.0

Votre score semble indiquer un degré très faible d'exposition au risque d'épuisement professionnel. Nous vous invitons à utiliser ce dispositif Amarok E-santé tous les 3-4 mois, afin de pouvoir suivre l'évolution de votre santé globale.

Votre score

4.0

Votre score semble indiquer un degré moyen d'exposition au risque d'épuisement professionnel. Nous vous invitons à utiliser ce dispositif Amarok E-santé tous les 3-4 mois, afin de pouvoir suivre l'évolution de votre santé globale.

Votre score

6.0

Votre score semble indiquer un degré très fort d'exposition à l'épuisement professionnel. Amarok a mis en place une 'Cellule dirigeants' gratuite et dédiée aux dirigeants, qui vous permet d'échanger avec des professionnels et d'obtenir de l'aide.

Si vous souhaitez être recontacté(e) directement par la 'Cellule dirigeants', merci de nous laisser vos coordonnées en cliquant ci-dessous :

Être recontacté

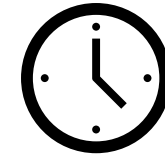
Possibilité d'être contacté.e
par un.e psychologue

Astuces à mettre en place au travail

Conseils dans le cadre professionnel

➤ Organiser son temps différemment

- ✓ Respecter les temps de pause
- ✓ Gérer ses tâches (urgent/important)
- ✓ Identifier le moment de la journée où la productivité est la plus haute



➤ Être attentif à soi

- ✓ Identifier les signes de fatigue
- ✓ Respecter ses besoins primaires (faim, soif, aller aux WC)
- ✓ Accepter de ne pas être parfait



Conseils dans le cadre professionnel

➤ Travailler en équipe

- ✓ Déléguer
- ✓ Se soutenir



➤ Déconnecter

- ✓ Manger à l'extérieur
- ✓ Parler d'autres sujets que professionnels
- ✓ Couper le téléphone professionnel le soir



➤ Les exercices de respiration et la méditation

- ✓ Respiration au carré
- ✓ Cohérence cardiaque (application *Respirelax* +)
- ✓ Méditation en pleine conscience (application *Petit bambou*)



Prendre soin de soi au quotidien

Hygiène de vie

➤ Alimentation équilibrée

- ✓ Favoriser Oméga3, Vit B & D, Mg, Prot
- ✓ Éviter Sucres et Excitants
- ✓ Hydratation

➤ Temps de pauses

- ✓ 7 h de sommeil
- ✓ 45 min le midi sans écran ni mouvement
- ✓ Pauses toutes les 90-120 min (bouger, micro-siestes)

➤ Activité physique

- ✓ 30 min 5 fois par semaine



Crédit illustration : rawpixel.com/Freeplik

Conciliation des sphères de vie

- Équilibre vie personnelle / vie professionnelle
 - Éviter l'isolement subi
 - Limites en termes d'horaire
 - Fractionner ses tâches et objectifs
 - Déconnexion progressive en fin de journée
- Conseils pratiques à cultiver
 - Activités manuelles
 - Écriture régulière
 - Être attentif à son langage
 - Notion d'auto-reconnaissance
 - Écouter son besoin du « ici et maintenant »

Crédit illustration : Freepik



Ressources externes

- Médecin généraliste
- Service de prévention et de santé au travail (médecin du travail, psychologues, ingénieurs, ergonomes)
- Associations (APESA, Fédé CAIRE, Soutien et Accompagnement PACA, CRESS PACA...)
- Proches (famille, amis)
- Autres organismes (ANACT, INRS, CARSAT...)

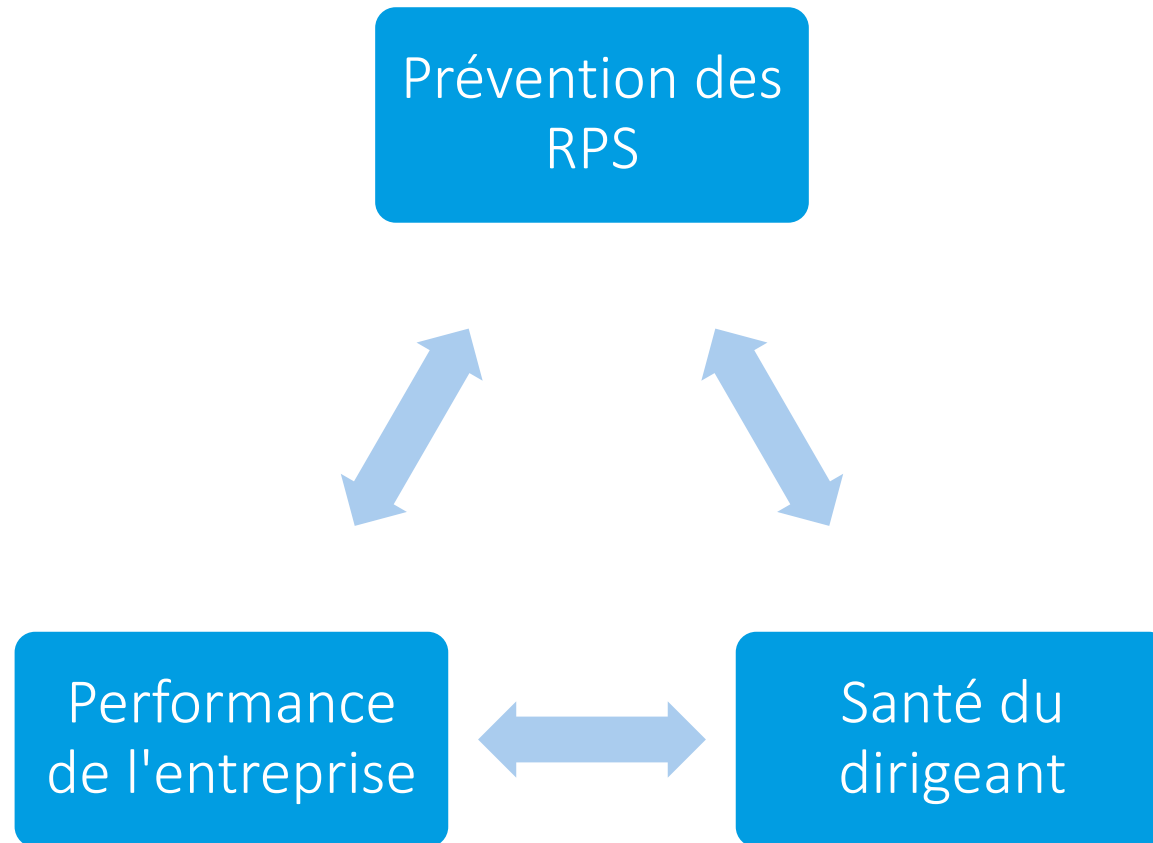
À télécharger :

Plaidoyer sur la santé mentale au travail à destination des employeurs, conçu dans le cadre du « Dispositif régional de promotion de la santé au travail »

4 pages pour comprendre les enjeux de la santé mentale au travail et vous aider à la préserver.

Pour conclure

- Cercle vertueux



Retrouvez replay et support sur notre site web !

- www.presanse-pacacorse.org
- Rubrique « Ressources », filtre « Type de document/Webinaire »

The screenshot displays the 'présanse' website interface. The header includes the logo and navigation tabs: Accueil, Présanse Paca-Corse, Santé au travail, **Ressources** (highlighted with a red box), Le réseau, Actualités, Agenda, Espace Emploi, and Quiz prévention. Below the header, the breadcrumb trail reads 'Accueil > Ressources'. The main section is titled 'Ressources' and shows '11 résultats'. A grid of 10 webinar replay cards is visible, each with a thumbnail, title, and date. The search filter sidebar on the right includes 'Filtres de recherche', 'Nouvelle recherche', 'Recherche libre', 'Public' (Employeurs: 3, Employeurs et salariés: 8), 'Type de document' (Webinaire - Replay et support PDF: 11, highlighted with a red box), and 'Date de publication'.

Posez vos questions !

15 minutes de questions/réponses

Retrouvez-nous sur



PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

www.presanse-pacacorse.org

Merci de votre attention !