

Noémie Guerrin

Préface de Catherine Testa

Prenez soin
de votre
SANTÉ
MENTALE
AU TRAVAIL

... et de celle des autres

Vuibert

Noémie Guerrin

Préface de Catherine Testa

Prenez soin
de votre
**SANTÉ
MENTALE
AU TRAVAIL**

... et de celle des autres

Vuibert

Couverture : Ho Thanh Hung
Maquette intérieure et mise en page : PCA

ISBN : 978-2-311-62756-5

© Magnard-Vuibert, septembre 2024
5, allée de la 2^e Division Blindée, 75 015 Paris
www.vuibert.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

À ma famille, mes ami(e)s
et mon équipe pour leur soutien.

PRÉFACE

Quel honneur mais aussi quelle responsabilité que de préfacer aujourd'hui le livre de Noémie dont j'estime le travail depuis tant années.

Prenez soin de votre santé mentale au travail... et de celle des autres est à son image. Il allie son expertise reconnue en la matière et sa profonde humanité, offrant une lecture à la fois éclairée et empathique. Cet ouvrage deviendra, j'en suis certaine, une véritable boussole pour toutes celles et ceux qui souhaitent ouvrir la parole sur la santé mentale dans le cadre professionnel, mais qui se sentent perdus face à la complexité de la thématique.

La prévention n'étant pas ancrée dans les mœurs, le sujet effraie encore. Pourtant, dans le contexte actuel, s'engager sur cette thématique n'est plus une option, mais une nécessité. Et il est plus qu'urgent de passer d'une culture de la réaction à une culture de la prévention. Plus le monde de l'entreprise sera sensibilisé au sujet, plus nous prendrons ensemble soin de notre société.

Le livre de Noémie, *Prenez soin de votre santé mentale au travail... et de celle des autres*, s'adresse ainsi à chacun d'entre nous :

managers, employés, acteurs du monde du travail... Le titre, qui évoque la symétrie des attentions, nous rappelle que l'action ne peut être que collective.

Prendre soin de soi, c'est prendre mieux soin des autres. Hélas, on manque souvent de connaissances sur le sujet. Le système éducatif nous forme peu aux compétences psychosociales et nous laisse souvent démunis face aux défis émotionnels et relationnels que nous vivons dans le monde du travail.

Avec clarté, loin des clichés attendant au sujet, Noémie dévoile les mécanismes souvent invisibles qui régissent nos environnements professionnels, impactant sensiblement notre santé mentale. Elle nous invite à déconstruire nos croyances, à remettre en question nos pratiques et à repenser nos espaces de travail sous le prisme du bien-être psychologique.

Elle nous parle avec la voix de l'expérience, mais aussi avec celle de l'espoir. Les témoignages de dirigeants et d'experts qui jalonnent le livre sont la preuve que nous avons la capacité de créer des cultures d'entreprise plus inclusives et sensibles à ces enjeux.

Finalement, prendre soin de la santé mentale, de la nôtre comme de celle de nos équipes, c'est prendre soin du vivant et de l'âme même de nos organisations. Ce livre ouvre la voie... Je vous en souhaite une belle lecture.

Catherine Testa,
entrepreneuse, autrice, fondatrice
de L'Optimisme et conférencière

SOMMAIRE

Préface	5
Introduction	9
CHAPITRE 1 – Comprendre et reconnaître la santé mentale	13
La santé mentale en quelques mots : définitions et concepts clés..	15
Déconstruire les idées reçues : mythes et réalités sur la santé mentale.....	30
CHAPITRE 2 – Cultiver une santé mentale équilibrée	47
Les troubles courants : exploration et signaux faibles.....	48
Équilibrer son quotidien	58
Prendre soin de soi : techniques de préservation de sa propre santé mentale	73

CHAPITRE 3 – Interagir avec bienveillance	85
L'écoute active : créer des relations positives soutenantes.....	87
Accompagner un proche en souffrance.....	102
La bienveillance envers soi et les autres : cultiver un environnement respectueux.....	115
CHAPITRE 4 – Le rôle des leaders et des organisations	127
Les managers et la santé mentale : responsabilités et pratiques exemplaires	129
Adopter des pratiques organisationnelles vertueuses pour favoriser un environnement de travail sain.....	154
CHAPITRE 5 – Agir ensemble pour une meilleure santé mentale au travail	165
Le cadre juridique et réglementaire : avant tout une obligation légale.....	167
Prévenir les maladies professionnelles.....	176
Le concept de vigilance partagée.....	193
Conclusion	203
Remerciements	205
Ressources	209
Notes de fin	215

INTRODUCTION

Ce livre est une invitation à vous plonger dans un sujet qui me tient à cœur depuis de nombreuses années : la santé mentale en milieu professionnel.

Mon parcours atypique m'a permis de découvrir ce domaine d'une manière singulière. Tout a commencé avec mon engagement pendant une décennie auprès d'entrepreneurs que j'ai accompagnés, dans la prévention et la protection de leur propre santé, y compris mentale.

Cette expérience initiale qui s'est forgée dans un grand groupe d'assurance m'a ouvert les yeux sur les défis et les besoins en la matière dans le monde du travail, en particulier en ce qui concerne la santé des dirigeants, souvent négligée.

Ensuite, j'ai élargi mes horizons en m'immergeant dans diverses missions au carrefour du médical, de la psychologie, du social et du politique. Travaillant avec des laboratoires de recherches scientifiques, collaborant avec des organisations sociales et participant à des initiatives politiques, j'ai réalisé à

quel point la santé mentale ne se limitait pas à un aspect isolé de nos vies.

Elle est intrinsèquement liée à d'autres domaines tels que l'éducation, l'alimentation, l'activité physique, les services de santé, le logement, les transports, la culture entre autres, et bien entendu : le travail.

Cette prise de conscience a catalysé ma décision de fonder mon propre cabinet, animée par une volonté résolue de transformer la perception de la santé mentale dans le monde professionnel.

Et pour commencer ce vaste chantier, une première nécessité : briser le tabou. Comment ? En prenant conscience de notre peur du jugement d'autrui, en gommant la crainte d'admettre une faiblesse lorsque l'on parle de ce que l'on ressent, et en reconnaissant que les troubles psychiques ne sont pas réservés qu'aux autres.

Ce sont ces expériences professionnelles aussi variées qu'enrichissantes qui m'ont également préparée à éclairer les entreprises, les dirigeants et les employés :

- En leur montrant que loin d'être une contrainte rébarbative et réglementaire, la gestion des risques psychosociaux est en réalité un levier essentiel de performance et de pérennité.
- En leur rappelant également que dans un monde où la santé mentale au travail est souvent reléguée au second plan, prendre soin de notre santé mentale ne concerne pas seulement nous-mêmes, mais aussi ceux qui nous entourent.

Depuis cinq ans, mon quotidien est rythmé par les formations, l'animation d'ateliers, la tenue de conférences et l'audit d'entreprises. Avec mon équipe, nous intervenons à chaque étape : avant, pendant et après l'émergence des défis humains au cœur des organisations.

Je travaille aussi bien avec les organisations patronales, les petites entreprises qu'avec les comités de direction de grands groupes. Mes missions touchent directement les sommets décisionnels, où je m'efforce d'intégrer de manière durable la santé mentale dans leurs politiques.

Je suis fermement convaincue d'une chose : convaincre et mobiliser les dirigeants est essentiel pour adopter les mesures les plus efficaces. Ce sont eux qui attribuent les budgets et qui peuvent véritablement porter et diffuser cette culture sur le long terme.

Convaincre les directions est pour moi la clé pour harmoniser le discours à tous les niveaux de l'entreprise.

Les enseignements tirés de ces années de terrain en tant que préventrice sont désormais encapsulés dans ce livre, qui s'adresse à toutes et tous, quel que soit notre rôle au sein de notre organisation ou de notre entreprise. L'objectif ? Démontrer que la santé mentale est une préoccupation collective et que chacun, en comprenant ses mécanismes, peut contribuer à son amélioration.

Au fil de ces dix mois d'écriture, j'ai eu l'immense privilège de recueillir les témoignages touchants de personnes confrontées aux défis de la santé mentale en entreprise. Je partage avec vous ces récits au gré des pages.

Parallèlement, j'ai eu l'opportunité d'échanger avec des experts en santé mentale venant de divers milieux. Médecins, psychologues cliniciens, psychologues du travail, docteurs en neurosciences, chercheurs, avocats, professionnels des ressources humaines, et bien d'autres ont partagé leurs connaissances et expériences. Ces dialogues ont mis en lumière une vérité essentielle :

La santé mentale relie, bien plus qu'on ne le pense, tous les métiers en entreprise.

Pour chaque entreprise, chaque dirigeant, chaque salarié, il est temps de comprendre les enjeux sans les apprendre dans la douleur.

La santé mentale au travail est l'affaire de chacun d'entre nous, et ce livre se veut le compagnon idéal dans cette aventure (et action) collective.

Démystifier les préjugés associés à la santé mentale, prévenir les situations de crise avant qu'elles ne surviennent et cultiver un équilibre psychique pour être en phase avec soi-même : voici les missions que s'est donnée **Noémie Guerrin**, experte en santé mentale au travail.

Dans ce livre, l'autrice partage **une série de témoignages d'experts** (psychologues, dirigeants, RH...) pour mettre en lumière les multiples facettes des défis psychosociaux et offre également :

- des pratiques éprouvées pour **améliorer la prévention et la prise en charge de la santé mentale au travail** ;
- des méthodes concrètes pour **accompagner les personnes en situation de mal-être** (collègues et collaborateurs) ;
- des ressources utiles pour **créer un environnement de travail respectueux favorisant la santé mentale de tous**.

Elle appelle à une prise de conscience collective et à l'action, encourageant chaque **entreprise**, chaque **dirigeant** et chaque **salarié** à s'engager activement dans cette démarche.

En parcourant ces pages, vous êtes invités à considérer ce livre comme **un guide pratique**, mais aussi comme une invitation à rejoindre un mouvement plus vaste visant à placer la santé mentale au cœur des priorités du monde professionnel contemporain.



Noémie Guerrin est conférencière, consultante et formatrice spécialisée dans la prévention en santé mentale au travail et risques psychosociaux. Fondatrice du cabinet Santé du Dirigeant, elle accompagne les dirigeants et anime conférences et ateliers en entreprise (ENGIE, GL EVENTS, VYV, MACSF, CPAM, etc.).

21 €

ISBN : 978-2-311-62756-5



9 782311 627565