



ATELIER DE SENSIBILISATION

BRISE LE TABOU DE LA SANTÉ MENTALE, PRENDRE SOIN DE SOI.

Parler de santé mentale - atelier de sensibilisation

 **Durée**
1h30 à 2 heures

 **Public**
6 à 16
participant.e.s

 **Format**
Présentiel

 **Animatrice**
Céline Berthet
Psychopraticienne · Consultante QVCT

1 / 5

personne concernée par un trouble
psychique chaque année

25 %

des salariés en mauvaise santé
mentale

11 %

seulement en ont parlé à un·e collègue

70 %

jugent que l'entreprise n'en fait pas
assez

Sources : OMS · Qualisocial-Ipsos · Observatoire Odoxa-MNH · Moka.Care-Ijop 2025

L'atelier en bref

Un atelier pour **libérer la parole sur la santé mentale**, repartir avec un outil concret de prévention personnelle et savoir vers qui se tourner.

Une création originale, ancrée dans le concret et l'expérience, distincte d'une fresque : le passage à l'action personnelle.

Les participant·e·s repartent avec?

- Une parole libérée sur la santé mentale
- Des repères de prévention personnelle
- Un outil de régulation expérimenté
- La connaissance des ressources et relais

Déroulé :

- Quiz santé mentale (déconstruire les idées reçues)
- Échange en groupe : lever les tabous
- Prendre soin de sa santé mentale au quotidien
- Ressources : Psycom, Santé mentale France...

Tarifs

Entreprise à partir de
490 € HT

1h30 à 2 heures

ESS/public : à partir de 330 € HT

Mobilisable sur votre **budget prévention / QVCT** ou **actions de sensibilisation**. Contenu original, sans reproduction de dispositif sous licence.

Contactez-nous pour plus de renseignements : Céline Berthet – 07 66 16 47 64
celineberthethypnose.fr - 91berthet.hypnose@gmail.com