

# **PILIER : PREVENTION DE LA SANTE (Pages écrites)**

---

- **PILIER : Prévention de la santé**
- **SOUS CATEGORIE : Les addictions**
- **SOUS CATEGORIE : Santé mentale**
- **SOUS CATEGORIE : Sommeil**

# PILIER : Prévention de la santé

---

## Favoriser des habitudes de vie favorables à la santé

---

L'état de santé global des collaborateurs repose en grande partie sur leurs habitudes de vie.

La santé ne se limite pas aux soins ou aux situations de crise. Elle se construit chaque jour, à travers les habitudes de vie, l'équilibre personnel et la capacité à maintenir une bonne énergie dans la durée.

Ce pilier s'inscrit dans une logique de prévention globale, en agissant sur les déterminants de santé du quotidien : alimentation, sommeil, hygiène de vie et comportements individuels. Agir en prévention permet de limiter l'apparition de troubles et d'améliorer durablement leur bien-être.

### Enjeux

- Prévenir l'apparition de troubles liés au mode de vie
- Favoriser l'énergie et la vitalité au quotidien
- Soutenir l'équilibre global des collaborateurs
- Agir en prévention, en complément des actions liées au travail

### **SOUS-CATÉGORIE : Santé mentale**

#### Soutenir l'équilibre psychologique dans toutes les sphères de vie

La santé mentale ne se limite pas au travail.

Les difficultés personnelles, émotionnelles ou familiales peuvent impacter fortement le quotidien et la capacité à travailler.

### Enjeux

- Prévenir les situations de mal-être
- Offrir un espace d'écoute accessible
- Accompagner les périodes de fragilité
- Agir en complément des actions RPS en entreprise

### Situations vécues

- Stress personnel ou professionnel
- Difficultés émotionnelles
- Anxiété, fatigue mentale
- Événements de vie difficiles
- Besoin de parler de manière confidentielle

### Nos accompagnements

- **Soutien et écoute psychologique**  
? Un espace confidentiel pour échanger avec un professionnel
- **Gestion du stress et des émotions**  
? Des outils concrets pour mieux vivre les situations du quotidien

### **SOUS-CATÉGORIE : Addictions**

#### Accompagner les comportements à risque dans une approche globale

Les conduites addictives relèvent souvent de la sphère personnelle, mais leurs impacts peuvent être multiples. L'accompagnement permet de faire le point et d'engager une démarche adaptée.

## Enjeux

- Favoriser la prise de conscience
- Orienter vers les bons dispositifs
- Accompagner sans jugement
- Prévenir les situations d'aggravation

## Situations vécues

- Questionnement sur sa consommation
- Difficulté à réduire ou arrêter
- Perte de contrôle
- Inquiétude pour un proche
- Besoin d'être orienté

## Nos accompagnements

- **Conseils, orientation et soins**  
Écoute, évaluation et mise en relation avec des professionnels adaptés

## **SOUS-CATÉGORIE : Arrêt maladie**

### Accompagner les périodes d'arrêt et préparer le retour

Un arrêt maladie est souvent lié à des problématiques de santé globales, physiques ou psychologiques. Un accompagnement adapté permet de mieux vivre cette période et d'anticiper la suite.

## Enjeux

- Éviter l'isolement pendant l'arrêt
- Soutenir les démarches personnelles et administratives
- Préparer un retour dans de bonnes conditions
- Sécuriser les parcours de santé

## Situations vécues

- Sentiment d'isolement
- Difficulté à gérer les démarches
- Incertitude sur la reprise
- Fragilité liée à l'état de santé
- Besoin d'accompagnement global

## Nos accompagnements

- **Accompagnement social pendant l'arrêt**  
? Soutien dans les démarches et la compréhension de la situation
- **Aide à la reprise**  
? Préparer un retour adapté à son état de santé

## **SOUS-CATÉGORIE : Sommeil**

### Améliorer la récupération et soutenir la vitalité des collaborateurs

Le sommeil est un pilier fondamental de la santé globale.

Des troubles ou un manque de récupération peuvent avoir un impact progressif sur l'énergie, la concentration et la stabilité au quotidien.

Cette sous-catégorie vise à renforcer la prévention et à soutenir les collaborateurs dans l'amélioration de leur qualité de repos.

## **Enjeux pour l'organisation**

- Prévenir la fatigue chronique et la baisse d'énergie
- Soutenir la concentration et la vigilance au quotidien
- Favoriser une meilleure récupération globale
- Limiter les effets du manque de sommeil sur la durée
- Contribuer à une meilleure stabilité du rythme de vie

## **Situations fréquemment observées**

- Difficultés d'endormissement
- Réveils nocturnes ou sommeil non réparateur
- Fatigue persistante malgré le repos
- Rythme de sommeil irrégulier
- Impact du stress sur la qualité du sommeil

## **Nos accompagnements**

- **Accompagnement au sommeil**  
Identifier les facteurs qui perturbent le sommeil et accompagner vers un repos plus réparateur et durable

# **SOUS CATEGORIE : Les addictions**

---

# SOUS CATEGORIE : Santé mentale

---

## Santé mentale

---

La santé mentale correspond à un état d'équilibre psychologique, émotionnel et social permettant à chacun de faire face aux situations de la vie quotidienne, de maintenir des relations satisfaisantes et de poursuivre ses activités personnelles et professionnelles.

Elle est influencée par de nombreux facteurs : événements de vie, contexte familial, difficultés personnelles, environnement social, santé physique ou encore situations professionnelles.

Les périodes de fragilité psychologique peuvent avoir des répercussions importantes sur le bien-être, la qualité de vie, les relations avec les autres et la capacité à faire face aux exigences du quotidien.

Cette démarche vise à prévenir les situations de mal-être, à favoriser l'accès à un soutien adapté et à accompagner les personnes confrontées à des difficultés psychologiques ou émotionnelles.

Elle s'inscrit dans une approche globale de prévention de la santé, en complément des actions menées en matière de risques psychosociaux et de qualité de vie au travail.

---

## Les enjeux

---

- Prévenir les situations de mal-être psychologique
  - Favoriser l'accès à un soutien confidentiel et accessible
  - Accompagner les périodes de fragilité ou de vulnérabilité
  - Prévenir l'aggravation des difficultés émotionnelles ou psychologiques
  - Renforcer les capacités d'adaptation face aux événements de vie
  - Agir en complément des dispositifs de prévention des risques psychosociaux
- 

## Situations concernées

---

### Les contextes d'intervention

- Stress personnel ou professionnel
  - Difficultés émotionnelles ou relationnelles
  - Anxiété, fatigue mentale ou surcharge psychique
  - Événements de vie difficiles (séparation, deuil, maladie, situation familiale complexe...)
  - Perte de repères ou difficultés d'adaptation à un changement
  - Sentiment d'isolement ou besoin d'être écouté
  - Périodes de fragilité impactant le quotidien ou l'activité professionnelle
  - Besoin d'un accompagnement confidentiel et ponctuel
- 

## Nos accompagnements (nos produits)

---

## **Soutien et écoute psychologique**

Le soutien et l'écoute psychologique offrent un espace d'échange confidentiel avec un professionnel qualifié permettant d'exprimer ses difficultés, de prendre du recul sur sa situation et d'être accompagné dans les périodes de fragilité.

## **Gestion du stress et des émotions**

L'accompagnement à la gestion du stress et des émotions permet d'acquérir des outils concrets pour mieux comprendre ses réactions, renforcer ses ressources personnelles et faire face plus sereinement aux situations du quotidien.

**SOUS CATEGORIE : Sommeil**

---