Psychologue du travail et santé mentale

Meta title : Psychologue du travail et santé mentale | Lumanisy

Meta description : Préservez la santé mentale des salariés grâce à un accompagnement psychologique et à la prévention des RPS.

Soutenir la santé mentale des salariés et accompagner les organisations

Le psychologue du travail intervient auprès des salariés et des entreprises pour préserver la **santé mentale au travail**, prévenir les risques psychosociaux (RPS), accompagner les situations de fragilité et favoriser un environnement de travail sain, équilibré et durable. Son approche repose sur l'écoute, l'analyse des situations et la mise en œuvre de solutions adaptées aux besoins des personnes comme des organisations.

Ce que nous faisons concrètement

- Offrir un espace d'écoute, de soutien et de réflexion aux salariés.
- Accompagner les situations de souffrance au travail, de stress, d'épuisement professionnel ou de fragilité personnelle.
- Prévenir les risques psychosociaux (RPS)
- Préserver et renforcer la santé mentale des collaborateurs
- Conseiller les managers et les équipes sur les enjeux relationnels, organisationnels et humains.
- Participer aux démarches d'amélioration de la qualité de vie et des conditions de travail.
- Soutenir les entreprises lors de périodes de changement, de crise ou de transformation.

Modalités d'intervention

- Permanences sur site pour des entretiens individuels confidentiels.
- Cellule d'écoute et de soutien psychologique par téléphone.
- Dans le cadre de la cellule d'écoute, jusqu'à 5 rendez-vous par salarié selon les besoins identifiés.
- Interventions collectives auprès des équipes.
- Sensibilisation et formation sur les enjeux psychosociaux.
- Appui aux entreprises lors de situations sensibles ou de transformations organisationnelles.

Les bénéfices

- Prévenir les situations de mal-être et limiter leur impact sur l'activité.
- Réduire les risques psychosociaux et contribuer à un climat social apaisé.
- Soutenir les salariés dans les périodes de difficulté afin de favoriser leur engagement et leur maintien dans l'emploi.
- Accompagner les managers dans la gestion des situations humaines complexes.
- Faciliter les changements organisationnels en prenant en compte les facteurs humains.
- Renforcer la qualité de vie et les conditions de travail au sein de l'entreprise.
- Renforcer la santé mentale des collaborateurs et développer une culture de prévention durable au sein de l'entreprise.

Exemple d'accompagnement

À la suite d’une réorganisation interne, un salarié ressent une forte pression liée à l’évolution de ses missions, à la perte de repères au sein de son équipe et à l’incertitude concernant son avenir professionnel. Cette situation génère du stress, des difficultés de concentration et un sentiment de découragement qui commencent à impacter son quotidien.

Le salarié contacte alors la cellule d’écoute psychologique. Lors d’un premier entretien, le psychologue évalue la situation, identifie les facteurs de tension et recueille les besoins exprimés. Plusieurs rendez-vous peuvent ensuite être proposés afin d’aider la personne à prendre du recul, mieux comprendre ce qu’elle traverse, mobiliser ses ressources personnelles et développer des stratégies adaptées pour faire face à la situation.

Au fil des échanges, le salarié retrouve progressivement des repères, renforce sa capacité à gérer le stress et reprend confiance dans sa capacité à s’adapter aux changements. Si la situation le nécessite, le psychologue peut également l’orienter vers des dispositifs ou professionnels complémentaires afin de garantir un accompagnement adapté à ses besoins.

Questions fréquentes

Quand mettre en place un soutien psychologique ?

Dès les premiers signes de difficulté ou lors d'une situation sensible au sein de l'organisation.

Les échanges sont-ils confidentiels ?

Oui. Aucune information individuelle n'est transmise à l'employeur.

Peut-on mettre en place une cellule d'écoute ?

Oui. De manière ponctuelle ou pérenne selon les besoins.

Quels sont les domaines d'intervention ?

- Conduite du changement : Lever la résistance susciter la motivation ; Développer les compétences
- Soutien psychologique : Groupe de parole, Soutien psychologique, Gestion de crise…
- Baromètre social : Audit, Recommandations, Résultats et suivi
- Analyses des pratiques professionnelles : Observation, Théorisation, problématique, conception nouvelles pratiques et analyse
- Coaching management : Atteindre les objectifs, Communiquer au sein de l’équipe, Diminuer les tensions

Pour qui ?

- Collaborateurs
- Managers
- Équipes confrontées à un événement sensible
- Organisations souhaitant renforcer leur démarche de prévention

Autre question à voir :

- Comment accompagner la santé mentale des salariés ?
- Comment mettre en place une cellule d'écoute ?
- Comment prévenir les risques psychosociaux ?

Témoignages à trouver

Revision #6
Created 2026-05-29 09:36:49 UTC by Laura LABAN
Updated 2026-06-11 08:30:15 UTC by Guest