

# Campagne sur la santé mentale

Comment aborder le thème de la santé mentale dans l'entreprise et promouvoir une approche ouverte, solidaire et favorable à la santé.

**Groupe cible**  
Collaborateurs

**Ressources**  
Temps de travail  
Canal de communication  
Créativité

**Durée**  
10 mois, environ 3 heures de travail par mois

**Fréquence**  
1 fois par mois

## 01

### Évaluer la situation initiale et rassembler des idées

Avant de lancer une campagne, il est judicieux de recueillir différents avis. Interrogez les membres de votre équipe afin de vous faire une idée de leur expérience en matière de santé mentale.

- Comment votre entreprise aborde-t-elle le thème de la santé mentale ?
- Y a-t-il des cas connus de troubles psychiques au sein de l'équipe ?

Sur la base de ces retours, vous pouvez développer des idées pour une campagne personnalisée :

- Quels thèmes souhaitez-vous aborder ? (Gestion des situations difficiles, communication et attitude face aux maladies psychiques, possibilités de soutien, etc.)
- Sous quelle forme souhaitez-vous aborder ces thèmes ? (articles informatifs, témoignages, ateliers, exercices interactifs, etc.)

 *Inspirez-vous des offres existantes. Des campagnes telles que « Comment vas-tu ? » ou « 10 étapes pour la santé mentale » fournissent des pistes. L'exemple pratique de Blumenhaus offre également une orientation.*

## 02

### Rédigez un concept succinct et obtenez les autorisations nécessaires

Consignez votre idée par écrit. Cela vous permettra de garder le cap tout au long du processus et, dans le même temps, d'impliquer les personnes clés. Selon les cas, vous aurez besoin de l'accord de la direction ou d'autres parties prenantes.

Les points suivants doivent être clarifiés:

- Sous quelle forme les informations seront-elles transmises aux collaborateurs ? Existe-t-il un outil de communication (par exemple, e-mail, intranet) permettant de joindre tout le monde par écrit ?
- Y a-t-il des collaborateurs qui pourraient contribuer à la communication d'informations ?

 *Présentez également votre concept de manière visuelle, par exemple à l'aide d'un croquis simple ou d'un calendrier. Cela facilitera la compréhension de la direction et de l'équipe et rendra l'idée plus concrète.*

## 03

### Mettez en œuvre et évaluez vos premières idées

Commencez modestement, par exemple avec le témoignage personnel d'un collaborateur, un bref article d'information sur la santé mentale au travail ou un conseil pour faire des pauses en pleine conscience.

Recueillez ensuite les réactions des collaborateurs:

- Y en a-t-il eu et quelles ont-elles été?
- Allez directement vers les collaborateurs et demandez-leur leur avis: Ont-ils lu le dernier article ? Qu'en ont-ils retenu ? Que souhaiteraient-ils savoir d'autre ?

 *Vous pouvez également utiliser un mini-outil de feedback, par exemple un court formulaire en ligne ou un sondage anonyme. Vous obtiendrez ainsi facilement des commentaires et pourrez adapter votre contenu de manière ciblée.*

## 04

### Tirer les leçons de l'expérience et aller de l'avant

Vous pouvez planifier les prochaines étapes en vous basant sur les commentaires reçus sur les premières contributions. Tenez compte activement des commentaires et déterminez étape par étape les contenus que vous souhaitez aborder. Documentez ce qui a fonctionné et ce qui doit être adapté.

 *Combinez les contributions des collaborateurs, des RH et d'experts externes afin que la campagne reste variée et intéressante.*

## 05

### Vérifier l'efficacité et garantir la durabilité

Fixez des étapes, par exemple un bilan intermédiaire après six mois. Vous vous assurez ainsi que la campagne atteint ses objectifs.

Les questions suivantes peuvent être utiles pour vérifier l'efficacité :

- La culture du dialogue a-t-elle changé?
- Les offres de soutien sont-elles utilisées?
- Y a-t-il plus d'ouverture et moins de réticence ?

 *Décidez ensuite si vous souhaitez répéter ou adapter le contenu, ou essayer de nouveaux formats. Continuez à impliquer les collaborateurs afin que la campagne reste vivante et pertinente.*



**Vous cherchez  
d'autres idées ?**

Visitez [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) pour plus d'exemples pratiques et d'inspiration!