

TROUBLES PSYCHIQUES AU TRAVAIL

BIPOLARITÉ, DÉPRESSION, TROUBLES ANXIEUX

Formation pour managers et professionnels RH confrontés aux troubles psychiques en entreprise

Dépasser les tabous et accompagner efficacement les troubles psychiques au travail

Durée : 4 heures	Modules : 4 modules
Leçons : 16 leçons	Public : Managers, RH, encadrants
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation s'adresse aux managers et professionnels RH confrontés aux troubles psychiques, premier handicap reconnu en France et encore largement tabou. Elle va au-delà des peurs et des clichés pour offrir une compréhension claire de la dépression, de la bipolarité et des troubles anxieux en contexte professionnel. Vous apprendrez à reconnaître les manifestations sans poser de diagnostic, à réagir sans surprotéger ni discriminer, et à créer les conditions d'un maintien dans l'emploi durable. En 4 heures, transformez votre posture managériale face aux troubles psychiques.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les troubles psychiques au travail	4 leçons
MODULE 2	Reconnaître les manifestations	4 leçons
MODULE 3	Réagir et accompagner	4 leçons
MODULE 4	Maintenir dans l'emploi et faire vivre l'inclusion	4 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Déconstruire les idées reçues et dépasser les peurs liées aux troubles psychiques au travail
- Reconnaître les manifestations de la dépression, bipolarité et troubles anxieux sans diagnostiquer
- Aborder le sujet avec respect et mettre en place des aménagements concrets
- Accompagner le maintien dans l'emploi et gérer la dynamique d'équipe avec inclusion

Informations générales

Durée	4 heures
Public visé	Managers, responsables RH, encadrants confrontés aux troubles psychiques
Prérequis	Aucun
Tarif	Sur devis – TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi – Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO – N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Ce que sont vraiment les troubles psychiques

- Distinguer mythes et réalités : au-delà de la dangerosité et de l'instabilité
- Des troubles fréquents, invisibles et accompagnables
- Les chiffres réels : prévalence et sous-déclaration massive
- L'impact destructeur de la peur et de la méconnaissance

Leçon 2 - Le poids du tabou et de la stigmatisation

- Pourquoi les collaborateurs cachent leur trouble au travail
- Le coût du masquage sur l'énergie et la performance
- Comment la stigmatisation aggrave et retarde la prise en charge
- L'impact concret de votre attitude managériale

Leçon 3 - Trouble, crise et stabilité — sortir des idées reçues

- Différencier personne en crise et personne stabilisée
- La majorité des collaborateurs concernés travaillent normalement
- Le rôle du traitement et des phases d'évolution
- Ce qui relève du médical et ce qui relève du manager

Leçon 4 - Mises en situation — dépasser ses propres représentations

- Réagir face à la révélation d'un trouble bipolaire
- Éviter la discrimination inconsciente dans la répartition du travail
- Gérer les rumeurs sur l'état psychique d'un collègue
- Identifier et corriger vos propres réflexes

Leçon 1 - La dépression au travail

- Les signes au-delà de la tristesse : ralentissement, repli, perte d'élan
- Fatigue et troubles de concentration : impact sur le travail
- Distinguer dépression et démotivation
- Réagir face à l'effondrement d'énergie d'un collaborateur

Leçon 2 - La bipolarité au travail

- Comprendre l'alternance des phases et leur impact quotidien
- Reconnaître phases hautes et basses sans dramatiser
- La stabilité comme norme, pas l'exception
- Accompagner sans surveiller ni infantiliser

Leçon 3 - Les troubles anxieux au travail

- Anxiété généralisée, attaques de panique, anxiété sociale au travail
- Les situations professionnelles déclencheurs d'anxiété
- Le coût de l'évitement et du sur-contrôle
- Réduire la pression sans renforcer l'évitement

Leçon 4 - Mises en situation — observer sans diagnostiquer

- Distinguer signe de trouble et difficulté passagère
- Identifier ce qui relève de l'aménagement ou du soin
- Reconnaître vos propres limites d'observation
- Adopter une posture d'observation juste

Leçon 1 - Aborder le sujet avec respect

- Ouvrir un échange sans intrusion ni jugement
- Ce qu'il faut dire et ce qu'il ne faut surtout pas dire
- Respecter confidentialité et rythme de la personne

- Réagir si la personne ne souhaite pas en parler

Leçon 2 - Mettre en place des aménagements concrets

- Aménagements d'horaires, de charge, d'environnement efficaces
- Construire les adaptations avec la personne, pas à sa place
- Articuler les aménagements avec le médecin du travail
- Éviter surprotection et indifférence

Leçon 3 - Gérer une situation de crise

- Reconnaître les signes nécessitant une réaction rapide
- Premiers réflexes : sécuriser, écouter, orienter
- Qui alerter et comment, sans dramatiser ni minimiser
- Préparer le retour après la crise

Leçon 4 - Mises en situation — réagir avec justesse

- Accueillir la confiance d'une dépression en entretien
- Aménager un poste de façon confidentielle
- Gérer une personne en grande détresse un matin
- Utiliser les formulations qui rassurent et orientent

MODULE 4

Maintenir dans l'emploi et faire vivre l'inclusion

4 leçons

Leçon 1 - Le maintien dans l'emploi qui fonctionne

- Pourquoi maintenir vaut mieux que remplacer
- Les dispositifs et acteurs d'appui disponibles
- Préparer et accompagner un retour après arrêt long
- Réajuster le poste durablement sans stigmatiser

Leçon 2 - Gérer la dynamique d'équipe

- Répartir la charge sans créer tensions ni jalousies
- Ce qu'il faut dire à l'équipe et ce qu'il faut garder confidentiel
- Désamorcer remarques et préjugés au sein du collectif
- Faire de l'inclusion une force d'équipe

Leçon 3 - Connaître le cadre et vos responsabilités

- La loi sur le handicap psychique et la non-discrimination
- Vos obligations et protections en tant que manager
- Le rôle du référent handicap, des RH et de la médecine du travail
- Délimiter votre rôle de celui des professionnels

Leçon 4 - Mises en situation — inscrire l'accompagnement dans la durée

- Préparer un retour après arrêt psychique long
- Gérer l'incompréhension de l'équipe face aux aménagements
- Construire votre feuille de route d'accompagnement
- Définir un cadre d'action clair et pérenne

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne accessible 24h/24
- Vidéos pédagogiques et mises en situation concrètes
- Exercices pratiques et scénarios d'entreprise
- Attestation de fin de formation délivrée