

Février 2026

LA MINUTE INFO DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL MIPST-12



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Que vous soyez dirigeants, managers, salarié(e)s, il existe un devoir commun dans le monde du travail à l'ensemble de ces postes : **Préserver sa santé mentale***

La santé mentale, déclarée Grande Cause Nationale en 2025 et 2026, vise à renforcer la prévention, lutter contre les idées reçues et favoriser l'accès à l'accompagnement, notamment dans le monde du travail.

LA SANTÉ MENTALE

*La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler de façon productive et de contribuer à la société (Selon l'Organisation mondiale de la santé).

QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LA SANTÉ MENTALE

"La santé mentale, c'est pour les personnes fragiles"

✖ FAUX

Chacun peut rencontrer une difficulté psychique, surtout en période de surcharge, de changements ou de stress prolongé

"Consulter un psychologue du travail, c'est seulement quand ça ne va plus"

✖ FAUX

La consultation est aussi un outil de prévention, pour comprendre, anticiper et agir avant que la situation ne se dégrade

RST VOUS ACCOMPAGNE

Le **psychologue du travail** de RST accompagne salariés et employeurs, en collectif ou en individuel sur les questions de santé mentale liées au travail, **à la demande du médecin du travail**.

Il intervient pour prévenir les risques psychosociaux, soutenir les salariés en difficulté et contribuer à l'amélioration des conditions de travail en cas de mal-être, de stress, de tensions professionnelles, lors d'un retour après un arrêt de travail ou à titre préventif.

UN RENDEZ-VOUS CONSACRÉ À LA SANTÉ MENTALE

RST & vous



Reims Santé au Travail, en partenariat avec Holicare, vous propose l'Holitest : un questionnaire anonyme pour **évaluer le stress au travail**, destiné aux employeurs et aux salariés, afin d'accompagner chacun individuellement dans la prévention et le bien-être au travail.

Pour en savoir plus, participez à notre prochain Petit-déjeuner RST&Vous :

Mercredi 25 février 2026 de 8h30 à 10h30 - Présentation Holicare

