

Sommaire

Avant-propos.....	11
Introduction	15
<i>Santé mentale et bien-être au travail : enjeux et opportunités</i>	15
<i>Repenser le travail sous l'angle du bien-être et de la prévention</i>	21
<i>Vers une performance durable ? Du bien-être à la qualité de vie au travail (QVT)</i>	27
Chapitre 1 - Bien-être au travail, de quoi parle-t-on ?	31
Le travail est-ce vraiment la santé ?.....	31
<i>Vers une approche moins univoque du vécu au travail</i>	33
<i>Quand les facteurs de risque sont contrebalancés par les facteurs de protection</i>	35
La santé mentale positive au travail, définition et principes généraux	37
<i>Bien-être : le concept de santé mentale positive</i>	38
<i>Équilibrer bien-être eudémonique et bien-être hédonique</i>	41
<i>Les ambiguïtés de la notion de bonheur au travail</i>	43
<i>La qualité de vie au travail (QVT), concept ou objectif à poursuivre ?</i>	47
La prévention des risques psychosociaux (RPS)	51
<i>Définition des RPS</i>	51
<i>Définition du stress au travail</i>	54
<i>Définition des violences au travail</i>	55
<i>Définition du harcèlement</i>	57
Étiologie des RPS : remonter des conséquences aux causes.....	58
<i>Enjeux de la chaîne causale en matière de RPS</i>	58
<i>Conséquences RPS : tout le monde est concerné</i>	60
<i>La balance des facteurs de risque et des facteurs de protection</i>	62

La performance sociale, composante de la performance globale...	63
<i>Définition de la performance sociale</i>	65
<i>Composition de la performance sociale et risques associés</i>	67
Chapitre 2 - Les cadres de la santé mentale au travail	75
La psychologie positive comme science du bien-être :	
quelques mises en garde... ..	76
<i>Enjeux d'une politique adaptée du bien-être au travail</i>	77
Cadres scientifiques de la santé mentale positive	78
<i>Le bien-être, comment ça marche ?</i>	78
<i>Les déterminants du bien-être</i>	83
<i>Les menaces à la santé mentale positive</i>	90
<i>Le stress n'est pas une maladie</i> <i>mais il peut rendre gravement malade</i>	90
Cadres réglementaires et institutionnels	
de la santé mentale positive	97
<i>Les spécificités de la réglementation française</i> <i>en matière de santé mentale au travail</i>	97
<i>Le rôle des partenaires sociaux :</i> <i>les accords nationaux interprofessionnels (ANI)</i>	100
<i>Quand France Télécom met le feu aux poudres</i>	104
Memento réglementaire et institutionnel relatif	
à la santé mentale au travail	109
<i>Prévention de la santé mentale au travail : ce qu'il faut retenir</i>	109
<i>Ce qu'il faut retenir de l'article L. 4121 du Code du travail</i>	112
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI sur le stress au travail</i>	115
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI violences au travail</i> <i>(harcèlement, violences externes)</i>	116
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI QVT</i>	118
<i>Ce qu'il faut retenir sur les acteurs institutionnels</i> <i>de la santé mentale au travail</i>	121
<i>Ce qu'il faut retenir sur les rapports gouvernementaux</i> <i>et non gouvernementaux</i>	126
<i>Ce qu'il faut retenir sur les acteurs de la santé</i> <i>en relation avec l'employeur</i>	145
Chapitre 3 - Promouvoir concrètement le bien-être en entreprise	149
Promouvoir le bien-être au travail,	
une démarche de coconstruction.....	150
<i>Les trois phases de la démarche de promotion du bien-être</i>	151

<i>Actions génériques de développement du bien-être</i>	167
<i>Actions spécifiques de développement du bien-être</i>	170
<i>Conduire une démarche qualité de vie au travail (QVT)</i>	176
Autoquestionnaires d'évaluation de la performance sociale.....	181
<i>Autoquestionnaire SOS : évaluer l'exposition aux stressseurs socio-organisationnels</i>	182
<i>Autoquestionnaire QCS : évaluer le climat social au travail</i>	185
<i>Autoquestionnaire SDT : évaluer le sens que l'on donne à son travail</i>	189
<i>Autoquestionnaire BQM : évaluer la qualité managériale au travail</i>	192
Tests bien-être : évaluer la santé mentale positive	194
<i>Échelle de satisfaction de vie de Diener</i>	195
<i>Échelle d'orientation vers le bonheur</i>	196
<i>Index de la satisfaction au travail</i>	197
Conclusion.....	201
Annexes.....	203
Annexe 1 - L'audit de performance sociale	203
Annexe 2 - Exemple de diagnostics.....	205
Annexe 3 - Questionnement pour choisir son application bien-être	216
Annexe 4 - Les applications bien-être	219
À propos de l'auteur	231