

## Sommaire

Avant-propos.....	11
Introduction .....	15
Santé mentale et bien-être au travail : enjeux et opportunités .....	15
<i>La santé mentale positive au fondement des politiques     de prévention de la santé</i> .....	17
Repenser le travail sous l'angle du bien-être et de la prévention....	21
<i>Investir sur la santé mentale, ça peut rapporter gros !</i> .....	23
<i>Du curatif au préventif : passer d'une logique réactive     à une logique proactive</i> .....	25
Vers une performance durable ? Du bien-être à la qualité de vie au travail (QVT).....	27
<i>Faire l'état des lieux objectif du bien-être des salariés     pour agir avec pertinence</i> .....	28
<b>Chapitre 1 - Bien-être au travail, de quoi parle-t-on ?</b> .....	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..	64
<i>Définition de la performance sociale</i> .....	65
<i>Composition de la performance sociale et risques associés</i> .....	67
<b>Chapitre 2 - Les cadres de la santé mentale au travail</b> .....	73
La psychologie positive comme science du bien-être :	
quelques mises en garde... ..	74
<i>Enjeux d'une politique adaptée du bien-être au travail</i> .....	75
Cadres scientifiques de la santé mentale positive .....	76
<i>Le bien-être, comment ça marche ?</i> .....	76
<i>Les déterminants du bien-être</i> .....	80
<i>Les menaces à la santé mentale positive</i> .....	87
<i>Le stress n'est pas une maladie</i> <i>mais il peut rendre gravement malade...</i> .....	88
Cadres réglementaires et institutionnels	
de la santé mentale positive .....	95
<i>Les spécificités de la réglementation française</i> <i>en matière de santé mentale au travail</i> .....	95
<i>Le rôle des partenaires sociaux : les accords nationaux interprofes-</i> <i>sionnels (ANI)</i> .....	97
<i>Quand France Télécom met le feu aux poudres</i> .....	102
Memento réglementaire et institutionnel relatif	
à la santé mentale au travail .....	107
<i>Prévention de la santé mentale au travail : ce qu'il faut retenir</i> ....	107
<i>Ce qu'il faut retenir de l'article L. 4121 du Code du travail</i> .....	109
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI sur le stress au travail</i> .....	112
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI violences au travail</i> <i>(harcèlement, violences externes)</i> .....	114
<i>Ce qu'il faut retenir de l'ANI QVT</i> .....	115
<i>Ce qu'il faut retenir sur les acteurs institutionnels</i> <i>de la santé mentale au travail</i> .....	118

<i>Ce qu'il faut retenir sur les rapports gouvernementaux et non gouvernementaux</i> .....	123
<i>Ce qu'il faut retenir sur les acteurs de la santé en relation avec l'employeur</i> .....	141
<b>Chapitre 3 - Promouvoir concrètement le bien-être en entreprise</b> .....	145
Promouvoir le bien-être au travail, une démarche de coconstruction.....	146
<i>Les trois phases de la démarche de promotion du bien-être</i> .....	147
<i>Actions génériques de développement du bien-être</i> .....	163
<i>Actions spécifiques de développement du bien-être</i> .....	166
<i>Conduire une démarche qualité de vie au travail (QVT)</i> .....	172
Autoquestionnaires d'évaluation de la performance sociale.....	177
<i>Autoquestionnaire SOS : évaluer l'exposition aux stressors socio- organisationnels</i> .....	178
<i>Autoquestionnaire QCS : évaluer le climat social au travail</i> .....	181
<i>Autoquestionnaire SDT : évaluer le sens que l'on donne à son travail</i> .....	185
<i>Autoquestionnaire BQM : évaluer la qualité managériale au travail</i> .....	188
Tests bien-être : évaluer la santé mentale positive .....	190
<i>Échelle de satisfaction de vie de Diener</i> .....	191
<i>Échelle d'orientation vers le bonheur</i> .....	192
<i>Index de la satisfaction au travail</i> .....	193
Conclusion.....	197
Annexes .....	199
<i>Annexe 1 - L'audit de performance sociale</i> .....	199
<i>Annexe 2 - Exemple de diagnostics</i> .....	201
<i>Annexe 3 - Questionnement pour choisir son application bien-être</i> .....	212
<i>Annexe 4 - Les applications bien-être</i> .....	215
À propos de l'auteur .....	227

<i>Rang 2 : MoodWork</i> .....	218
<i>Rang 3 : Motiva</i> .....	220
<i>Rang 4 : Bloomin</i> .....	221
<i>Rang 5 : Octomine</i> .....	223
<i>Rang 6 : My Mental Energy Pro</i> .....	224
<i>Rang 7 : Eurécia</i> .....	225