

## Sensibiliser aux risques psychosociaux – *formation par le théâtre*

Dans un contexte de complexification et de mutation des modes de travail et d'organisation, les collaborateurs font face à des situations nouvelles et exigeantes qui peuvent générer des tensions pour eux-mêmes comme dans leurs relations avec les autres. Les incertitudes générées par les changements sont souvent facteurs d'inquiétudes, de stress et procèdent, parmi d'autres éléments, à l'accroissement des risques psychosociaux.

La prévention des risques psychosociaux nécessite de prendre en compte cette dimension de la santé au travail et de l'accompagner par de la formation. Une première étape en est la sensibilisation, l'ouverture sur le sujet, signal fort d'une direction dans la prise en compte et la prévention des situations vécues par les personnels.

### *Une conférence – représentation théâtrale*

Cohérences\* a fait le choix du théâtre comme support de déplacement des regards, d'appropriation et de compréhension des mécanismes au travers d'un dispositif innovant de « *conférence-représentation théâtrale* ».

Cette intervention, d'une durée de trois heures trente, est co-animée par trois consultants – comédiens et s'adresse à des assemblées d'environ 40 à 60 personnes, et jusqu'à une centaine.

L'originalité de notre dispositif est basée sur l'articulation entre le théâtre, des temps d'apports, de compréhension et des temps d'échanges avec la salle. Il s'agit, en alternant ces modalités d'animation, de stimuler également chez les participants deux niveaux d'ancrage :

- **Emotionnel** : au travers des saynètes qui présentent d'une façon « acceptable » les situations de stress, voire de souffrance au travail. Il s'agit de dépasser l'indicible en intégrant une dose d'humour, dans un équilibre subtil évitant deux écueils : la dérision et la transformation de la réalité.
- **Rationnel** : au travers de temps d'apports de connaissances, de réflexion, d'expression collective sur les sujets de fond.

Le théâtre favorise la transformation des ressentis en pensées. C'est une dynamique plus qu'une technique qui permet de susciter une énergie pour donner l'envie spontanée d'aller vers les autres. (La bienveillance est la règle de base qui est posée explicitement par les consultants-comédiens).

L'intervention s'articule autour de la présentation de plusieurs saynètes qui mettent en lumière les risques psychosociaux identifiés au sein des métiers clés de l'entreprise et favorisent l'interpellation du public. Ces temps "ludiques" sont ensuite l'objet d'analyses et ponctués par les enseignements qu'il convient d'en tirer pour se préserver et améliorer son bien-être au travail.

Nous choisissons résolument une approche positive de ces « représentations ». Pour cela, nous abordons les risques psychosociaux dans le sens de l'amélioration de la qualité de vie au travail en favorisant les messages redonnant du « pouvoir d'agir », propices à dépasser les appréhensions et à redonner confiance.



\* *Organisme de formation en ressources humaines et management – pour nous connaître : [www.cohereces.net](http://www.cohereces.net)*

## Objectifs

Notre « *conférence-représentation théâtrale* » est une sensibilisation qui permet de **démystifier la notion de risques psychosociaux**, de partager des éléments de compréhension, de langage, permettant de dialoguer positivement en interne sur le sujet, de chasser les idées fausses. Elle ouvre aussi des perspectives pour que chacun se sente acteur de son bien / mieux-être au travail. Les objectifs pédagogiques se déclinent ainsi :

1. Identifier les différents risques psychosociaux,
2. Détecter les signaux d'alerte,
3. Aborder des pistes de prévention,
4. Agir pour soi-même et pour les autres.

## Déroulement prévisionnel

Séquences	Durées	Objectifs	Modalités / contenus
<b>Séquence 1 :</b> Introduction	5 min.	Susciter l'intérêt, capter et détendre	Introduction par un happening humoristique réalisé par les comédiens
<b>Séquence 2 :</b> Pourquoi sommes-nous là ?	10 min.	Donner les objectifs, le déroulement et les modalités de travail	Présentation : programme et 1 <sup>ère</sup> compréhension des RPS : de quoi parle-t-on ?
<b>Séquence 3 :</b> <b>IDENTIFIER</b> les facteurs de tension au travail <b>DÉTECTER</b> les signaux d'alerte chez les personnes	45 min.	Mettre en évidence ce que sont les facteurs de risques psychosociaux, leur inscription dans les situations de travail	<b>Saynète n°1</b> (5 à 7 min) <b>Analyse</b> de la saynète avec l'assemblée : <i>Identifier les facteurs de tension au travail de ce personnage</i> <b>Apports</b> : connaître les domaines de Risques Psychosociaux, Référentiel « Gollac » Distinguer les troubles des facteurs de risques Appréhender les troubles et leurs symptômes
<b>Séquence 4 :</b> <b>PRÉVENIR</b> : les niveaux de prévention et facteurs de protection	60 min.	Mettre en évidence les facteurs de protection des RPS, ce qui fait l'amélioration de la qualité de vie au travail	<b>Saynète n°2</b> (5 à 7 min) <b>Analyse</b> de la saynète avec l'assemblée : <i>Identifier, à partir de la saynète, ce qui permet de réduire les risques psychosociaux</i> <b>Apports</b> : Les niveaux de prévention, les facteurs de protections, les éléments de la QVT
<i>Pause de 20 min insérée dans la séquence</i>			
<b>Séquence 5 :</b> <b>AGIR</b> : Etre acteur de la qualité de vie au travail – Etre veilleur auprès de ses collaborateurs de leurs signaux d'alerte	50 min.	Mettre les participants en réflexion sur leurs responsabilités et leur pouvoir d'agir pour réduire les RPS et améliorer leur bien-être au travail ...	<b>Saynète n°3</b> – (5 à 7 min) <b>Analyse</b> de la saynète avec l'assemblée : <i>Quels sont les modes d'action qui permettent de réguler les situations de tension dans les services ?</i> <b>Apports</b> : des éléments pour réduire les tensions – comment chacun peut être acteur de son bien-être au travail

Séquences	Durées	Objectifs	Modalités / contenus
<b>Séquence 6</b> La politique et les instruments de prévention des RPS	15 min.	Faire connaître les possibilités actuelles de prévention tertiaire offertes	<b>Apports internes de l'entreprise / établissement</b> (acteurs, procédures...)
<b>Séquence 7</b> Conclusion	15 min.	Récapituler et consolider les messages	Reprise en synthèse des séquences précédentes, renforcement des messages forts Remerciements

## Une équipe de consultants et consultants-comédiens experts des risques psychosociaux

---

Les comédiens de Cohérences sont également des consultants seniors. Ils ont exercé des fonctions opérationnelles et animent des formations pour adultes. Ils disposent tous d'un background en ressources humaines, psychologie et / ou psychosociologie.

L'expertise de Cohérences sur les risques psychosociaux s'est construite autour des interventions que nous avons conduites sur le sujet depuis maintenant 10 ans. Nous avons pu accompagner certains clients durant plusieurs années consécutives (AFPA, Conseil Départemental du Puy-de-Dôme, Fidélia, nombreuses universités...)

En complément, nous développons une offre complète de formation des CHSCT, comités ou groupe RPS, et des managers.

*Nous sommes à votre disposition pour échanger sur vos projets*

*Isabelle Mac Leod*

**06 71 70 35 02** - [contact@coherences.net](mailto:contact@coherences.net)