

# CATALOGUE DE FORMATION



**CESAME-RH**

*Centre d'Education en Santé  
Mentale en Entreprise et des  
Ressources Humaines*

**Formation Modulaire**

**Formation Interne**

**Formation Intra**

**Formation Certifiante**





**FORMATION  
PREMIERS  
SECOURS EN SANTE  
MENTALE  
AU TRAVAIL  
(PSSMT)**

P. 5-6

**SEMINAIRE  
D'EDUCATION EN  
SANTE MENTALE  
(SESAME)**



P. 7-9



**FORMATION  
SANTE  
SECURITE  
AU TRAVAIL  
(SST)**

P. 09-10

**FORMATION DES  
PAIRS-AIDANTS**



P. 11-12



**CAMPAGNE ET  
ACCOMPAGNEMENT  
AU BIEN-ETRE  
PSYCHOLOGIQUE  
EN ENTREPRISE**

P. 14

**JOURNEES  
CAMEROUNAISES  
DE MANAGEMENT  
DES RISQUES  
SOCIOPROFESSIONNELS**



P. 15



**CAMP-WELLNESS**  
Camp-programme  
de mieux-être  
intégratif au travail et  
d'amélioration  
de la qualité de vie  
personnelle

P. 16

**ANIMATION DE  
LA QUALITE DE  
VIE AU TRAVAIL  
(QVT)**

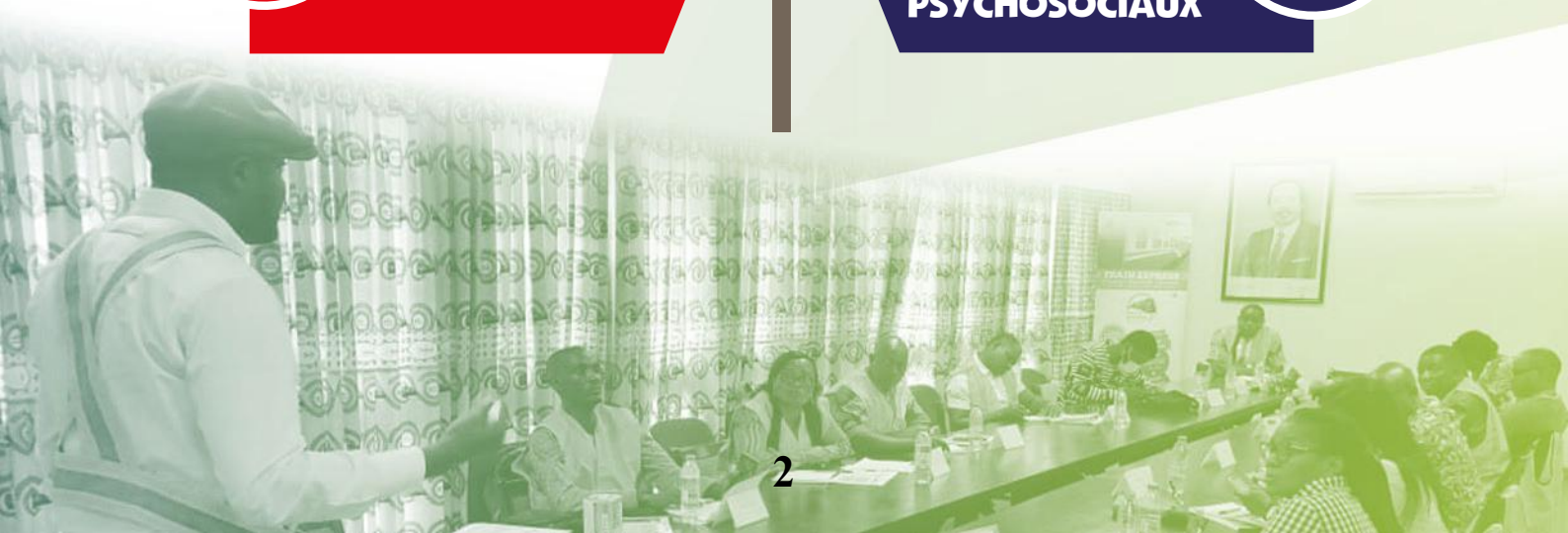


P. 17



**PREVENTION  
DES RISQUES  
PROFESSIONNELS**

**EVALUATION ET  
PREVENTION  
DES RISQUES  
PSYCHOSOCIAUX**





# Edito



**C**ESAME-RH (Centre d'Éducation en Santé Mentale d'Entreprise et des Ressources Humaines) comme son nom l'indique, est attaché au respect des valeurs humaines dans le but de contribuer à faire de nos sociétés un univers plus apaisé. Le paradigme de notre activité est de « remettre l'humain au cœur de la gestion des ressources humaines, en tenant compte de la fragilité et la vulnérabilité de sa santé mentale.

A cet effet, nos formations sont conçues pour permettre à chacun d'acquérir des outils concrets dans le but d'être en capacité de mieux écouter son environnement, ses collègues de travail, les personnes qui nous entourent, de prendre du recul par rapport aux événements, de devenir progressivement des experts en relations sociales.

Nous avons construit nos modules de formation et d'accompagnement dans un état d'esprit tourné vers chacun de nos stagiaires, pour eux, pour qu'ils puissent concrètement utiliser chaque technique apprise dans leur quotidien tout simplement, aussi bien professionnellement que personnellement.

C'est un véritable état d'esprit que nous développons ensemble et dans chaque session. Nos outils pédagogiques sont basés sur des techniques reconnues et éprouvées de longue date, inspirées des enseignements dynamiques, participatifs et éducatifs qui donnent à nos formations une originalité issue d'une volonté permanente d'associer la technique et la pratique.

Notre but est de vous accompagner progressivement vers la connaissance et l'acquisition de savoirs utiles et pertinents en rapport avec vos besoins et les thématiques abordées.

Nous travaillons dans un seul but, faire de nos entreprises un monde où il fait bien vivre en travaillant, et où se vit une application vertueuse du savoir être pour savoir-faire. C'est fort de cela que nous cherchons toujours à permettre à tous nos stagiaires d'acquérir un savoir pertinent, utile individuellement et pérenne.

**MBIH NJOH Alain Christian**  
*Psychologue du travail,  
Expert Santé mentale au Travail*

## Notre offre Entreprises

### Parcours entreprises et organisations

- Campagnes IEC (Information, Education, Communication) avec l'ensemble du personnel sur les RPS et la prévention des lésions et troubles psychiques liés au travail
- Mise en œuvre d'un modèle de communication positive (Impression des supports de prévention)

### Parcours renforcement des capacités

- Formation en Premiers Secours en Santé Mentale et des Pairs Aidants
- Formation aux outils de surveillance des Risques Psychosociaux et indicateurs de santé mentale au travail (PRPS-SP, SST, QVT)

### Parcours accompagnement

- Mise en place d'une cellule d'écoute psychosociale (A la demande)
- Mise en place d'un parcours d'accompagnement individuel pour les salariés à comportements à risque



## Notre vision:

Etre un promoteur du bien-être psychologique en entreprise et de La Qualité de Vie au Travail,

Etre un acteur de référence de l'éducation en Santé Mentale en entreprise,

Etre le préventeur de choix des Risques Psychosociaux,

Etre un baromètre de surveillance permanente des facteurs à risques dans les organisations

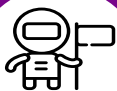


## Notre valeur ajoutée

Le Centre de Santé Mentale et des Ressources Humaines **CESAME-RH** a été fondé en 2013. Il regroupe un ensemble de praticiens expérimentés en psychologie du travail et des organisations, en psychologie clinique et en santé mentale au travail.

**CESAME-RH** apporte une nouvelle approche du conseil et de la formation aux Ressources Humaines, dans son fondement psychologique, à destination des entreprises et organisations recherchant le bien-être psychologique de leur capital humain.

Nous réalisons des missions d'accompagnement sous forme de séances de consultations, cellules d'écoute et d'accompagnement, de coaching, de formations, de team building originaux, dans un format de groupe de parole ou de thérapie individuelle et de groupe



## Notre mission

Améliorer la Qualité de Vie au Travail

Vulgariser la promotion de la santé psychologique au travail

Prévenir et manager les Risques Psycho-Sociaux en entreprise

Remettre l'humain au cœur de la GRH et des Politiques Sociales d'Entreprise

Promouvoir la Santé Mentale et le bien-être au Travail

Contribuer à l'équilibre vie privée et carrière professionnelle

Prévenir tout type de risques socioprofessionnels exposant à des lésions

Contribuer à une législation de protection de la santé psychologique au travail

Prise en charge des lésions psychologiques des travailleurs vulnérables





# PREMIER SECOURS EN SANTE MENTALE AU TRAVAIL



## LE SECOURISME EN SANTÉ MENTALE : UNE METHODE POUR APPRENDRE A AIDER CEUX QUI SOUFFRENT DU TRAVAIL ET AU TRAVAIL

**1.** Ce programme PSSMT permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

**2.** Ce programme PSSMT poursuit quatre objectifs pédagogiques :

- Acquérir des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale,
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale,
- Développer des compétences relationnelles (écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée),
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

**3.** Ce programme s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

**4.** Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche humaniste et citoyenne.

**Une formation ouverte à tous ! Nous pouvons tous agir à notre niveau !**

Selon l'Organisation mondiale de la santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi la formation aux premiers secours en santé mentale s'adresse à tous.





## PREMIER SECOURS EN SANTE MENTALE AU TRAVAIL

### PROGRAMME

D'une durée de **14 heures**, la formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentales, la détérioration de troubles existants de santé mentale ou de crises de santé mentale.

■ Des troubles de santé mentale émergents: dépression, anxiété, psychose, problèmes liés à la consommation de substances

■ Des crises en santé mentale: pensées et comportement suicidaires, attaque de panique, événements traumatiques, états sévères de psychose, effets sévères liées à l'utilisation d'alcool et de substances toxiques, conduites agressives.

Le manuel **PSSM** est remis à chaque secouriste en santé mentale à l'issue des formations.

### COMPETENCES VISEES

■ Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage.

■ Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, adopter un comportement adapté pour apporter une aide.

■ Informer, renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer, au service le plus adapté.

■ Mieux faire face aux comportements agressifs.

■ Maîtriser un plan d'actions qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.

### METHODE & OUTILS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques liés à des situations vécues, débats à partir de supports vidéo. Echange sur des expériences et interactivité (dont des mises en situation, des outils pédagogiques interactifs). Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème (voir en crise) de santé mentale.
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

Améliorer la détection et l'intervention précoce face aux troubles mentaux.

Renforcer les compétences psychosociales des apprenants.



Niveau d'accès nécessaire pour entrer en formation :

Prérequis : Aucun



Formation à : présentiel intra entreprise et inter-entreprise



Effectif : 15 Maximum



Programme: Dès bon de commande



Financement: Paiement dès dépôt rapport



# SEMINAIRES D'EDUCATION EN SANTE MENTALE EN ENTREPRISE « SESAME 2023 »



Parce que la détresse psychologique, la dépression, le stress, l'épuisement professionnel, agissent chez tout le monde comme des « tueurs silencieux »,

Parce que « l'ignorance des risques psychosociaux par les managers » (vecteurs de troubles de la personnalité) amplifie le phénomène de mal-être au travail,

Parce que « les phénomènes psychologiques sont endogènes » et agissent à l'insu des travailleurs comme des agents confirmés d'hyper-tension, d'accidents vasculo-cérébraux, de diabète et de « mort au travail » encore appelé « karoshi ».

Parce que « les troubles psychologiques au travail ne sont pas brusques mais se construisent » par de petits signaux négligés et s'installent progressivement et de façon insinuée avec le temps et l'intensité de l'activité au travail,

Parce que « les assurances ne couvrent pas les troubles psychologiques ou signes de souffrance au travail » bien que reconnues comme maladies professionnelles par l'OIT depuis 2010, et qu'il est temps de créer le débat pour « l'assurance risque maladies psychologiques au travail »,

Parce que au vu de « la place démontrée du mental dans les maladies somatiques et somatisées », la prise en charge du médecin d'entreprise doit être complétée par d'autres compétences tirées de la psychologie clinique, de psychopathologie et de la psychologie du travail,

Parce que « les prises en charges (coûts des bons médicaux) croissent » tous les mois sans que les maladies somatiques ne disparaissent.

# Sésame 2023



## Nos thématiques

### Travailleurs à risques Janvier - février 2023

- Dépression et prévention du suicide chez les travailleurs à bout
- Gestion de l'agressivité et du harcèlement en milieu de travail
- Les troubles bipolaires chez les collègues : que faire ? Comment s'y prendre ?
- Les angoisses nocturnes des personnes âgées

### Compétence en santé mentale au travail Mars - Avril 2023

- Vie affective, vie relationnelle et performance professionnelle
- Médiation sociale et médiateur-pair (pair-aidance) : les nouvelles compétences sociales
- Premiers secours en santé mentale au travail

### Psychopathologies professionnelles Mai - Juin 2023

- Comprendre les troubles du comportement dus au travail
- Anxiété normale, anxiété pathologique : Boîte à outils de gestion du stress, des émotions et de l'anxiété
- Les états dépressifs et la dépression professionnelle
- La crise suicidaire au travail : prévenir, comprendre et prendre en charge
- Les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)
- Regard sur les troubles de conduites alimentaires (TCA)

### Patrons et collègues difficiles Juillet - Août 2023

- Gérer les collègues obsédés - pervers et la cohésion d'équipe
- Patrons et collègues envahissants : regard sur le trouble « Etat-Limite de la personnalité » et les pathologies du narcissisme
- Attachement, séparation et gestion psychologique du deuil d'un proche collaborateur : thérapies pour surmonter l'épreuve
- Intelligence Emotionnelle et santé mentale au travail

### Relation « travailleurs et leurs enfants » Septembre - Octobre 2023

- Comprendre les troubles comportementaux de nos enfants
- Nouvelles configurations familiales, pressions des nouveaux repères « sociaux-amoraux » et accompagnement des adolescents à l'épanouissement social et personnel
- Enfance en danger : détecter les situations familiales à risques
- Accompagnement et prise en charge des mineurs auteurs ou victimes d'abus à caractère sexuel



# SANTE SECURITE AU TRAVAIL

## Evaluation des risques



**SST**  
SANTÉ SECURITE AU TRAVAIL



# Santé Sécurité au travail



## Formation des animateurs et membres du CSST (comité de santé et sécurité au travail) ou CHS

Mémo : Les animateurs du CSST intervenant en prévention des risques professionnels doivent avoir des compétences techniques ou organisationnelles en matière de santé et de sécurité au travail (ergonomie, toxicologie, hygiène industrielle, organisation du travail). Ils participent, dans un objectif exclusif de prévention, à la préservation de la santé et de la sécurité des travailleurs et à l'amélioration des conditions de travail. Ils font partie intégrante de l'équipe de la coordination pluridisciplinaire des actions de santé au travail à CAMRAIL.

La présente formation aura donc pour but de permettre aux participants d'assurer l'animation convenable et coordonnée de la prévention dans l'entreprise par la promotion du dialogue social et l'amélioration collégiale des conditions du travail.



## Formation à la méthodologie de l'arbre des causes (ADC)

Mémo : La formation méthodologie arbre des causes permet aux participants d'apprendre à réaliser un arbre des causes afin de comprendre le scénario de l'accident et de pouvoir proposer diverses mesures de prévention.

Il s'agit de reconstituer le cheminement de l'accident en partant du fait ultime et en remontant les faits saillants ayant amenés à l'accident.

L'objectif général de cette formation est de renforcer les capacités des animateurs/membres des CSST en compétences supérieures d'animateur des activités de cette institution au sein de leur établissement.



## Formation, prévention et réduction des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Mémo : L'activité industrielle de nombreuses entreprises (agroalimentaire, métallurgie, chimie, pharmacie, transport, plasturgie...) expose les salariés aux risques liés à une activité physique au travail, en particulier les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Ces maladies touchent les muscles, les tendons, les nerfs, toutes les structures autour des articulations, le plus souvent au niveau du dos et des membres supérieurs (poignet, épaule, coude), et plus rarement les membres inférieurs (genoux).

Très souvent directement liées aux conditions de travail, d'autres facteurs dits individuels comme l'âge, le genre ou les antécédents médicaux peuvent également avoir un impact. Tous les salariés des entreprises sont concernés par les troubles musculo-squelettiques mais certains secteurs d'activité dont les conditions de travail impliquent une manutention intense sont particulièrement exposés aux troubles musculo-squelettiques. C'est le cas notamment

*Le stage vise à outiller les participants afin de les rendre capable d'exercer pleinement leur mission de prévention des TMS au sein de l'entreprise.*



# PAIR-AIDANCE





# Pair-aidance

## Présentation

Ce module de formation pour pairs aidants en santé mentale est accessible à toute personne désireuse de canaliser en expertise son expérience de vécu avec la maladie, la sienne ou celle d'un proche et ce, de manière à faire bénéficier autrui de cette expertise.

Le rôle des pairs aidants dans leurs milieux respectifs sera de contribuer à la mobilisation des aptitudes personnelles et du potentiel de résilience chez leurs pairs aidés aux prises avec des problèmes de santé. Ils aideront ces personnes à devenir et rester les premiers artisans de leur propre parcours global de rétablissement.

Ce module de formation pour pairs aidants en santé mentale propose un cheminement permettant aux participants de développer des compétences de communication et de relation d'entraide de niveau basique et en tenant compte de leur formation antérieure, de leur expérience professionnelle, de leur expérience du rétablissement, ainsi que de leurs objectifs personnels.

## Objectifs

Au terme de la formation, les participants auront acquis les connaissances et les compétences communicationnelles et relationnelles nécessaires pour œuvrer en tant que pairs aidants dans leurs milieux respectifs de vie et de travail.

## Cibles

- Formations à destination des personnes en situation de handicap
- Formation à destination des pairs ayant rencontré dans leurs parcours de vie des problématiques sociales et médico-sociales diverses
- Formation à destination des personnes ayant des troubles de santé mentale
- Formation à destination des personnes ayant une maladie chronique somatique



**PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT A  
LA MISE EN PLACE D'UN OUTIL STRATÉ-  
GIQUE DE PROMOTION DU BIEN-ÊTRE  
PSYCHOLOGIQUE DES TRAVAILLEURS**

**CONTENU DU PROGRAMME**

- **Campagne d'information et sensibilisation**
- **Entretien psychologique individuel**
- **Mise en place d'une équipe pilote pour labélisation, bien-être au travail**
- **Renforcement des capacités en management du bien-être**

**CESAME-RH**



*Mission de confiance, contrat de performance*

# PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT A LA MISE EN PLACE D'UN OUTIL STRATEGIQUE DE PROMOTION DU BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE DES TRAVAILLEURS

*Un processus qui s'intègre dans toutes les démarches ISO-ISRE-OHSAS (LABEL QRS®)*

## Objectifs

- améliorer **Qualité du Travail, Qualité de Vie au Travail et Performance**,
- mesurer la qualité de vie au travail et faire de votre dialogue social la pièce maîtresse de votre politique managériale.

Une démarche participative qui permet aux salariés d'afficher un engagement fiable et concret dans un projet collectif de vie au travail qui valorise l'intelligence collective et les relations humaines. **Les salariés heureux font des clients satisfaits**

## Mise en œuvre du programme

**1. Rechercher les points spécifiques de la qualité relationnelle**, par des entretiens psychologiques de médiation. réalisé à l'aide de l'ISQVT (Inventaire systémique de qualité de vie au travail)

(1) : A l'issue d'un travail collectif nous faisons émerger la cartographie de la qualité de vie au travail de votre organisation, ensuite, un plan d'actions concrètes et des indicateurs

(2) : Des indicateurs de qualité de vie qui sont distribués à chaque collaborateur.

### 2. Miser sur la prévention

- *Formations des animateurs du processus en pairs-aidance ou bien-être psychologique*
- *Dérouler une campagne de sensibilisation des salariés à la qualité relationnelle.*

### 3. Mettre en place et suivre la mise en œuvre des plans d'action

### 4. Accompagnement et suivi

- *Des points réguliers sont faits avec les pilotes du processus interne, pour confirmer les résultats ou ajuster les actions en fonction de leur mise en œuvre.*
- *L'évaluation des résultats pour vérifier la pertinence et la performance des actions engagées.*

## Ce que peut apporter ce programme à votre entreprise ?

- L'ensemble du personnel s'engage dans une démarche respectueuse des relations humaines,
- Tous les salariés de l'entreprise appliquent les outils d'une communication apaisée pour prévenir les conflits et permettre des échanges francs et honnêtes.
- Votre entreprise s'affiche auprès de ses clients et fournisseurs, comme une entreprise dans laquelle il fait bon vivre et que la qualité de vie au travail est une priorité, pour donner au final une qualité de service optimale.





JC-M@RS

# La Journée Camerounaise de Management des Risques Socioprofessionnels

JC-M@RS 2023



## Objectifs

- Eclairage des régisseurs et régulateurs du travail sur les risques d'atteinte de la santé psychologique du travailleur,
- Reddition du modèle industriel morbide (Homme-Machine, Homme Capital de Production, Travailleurs comme Ressources Humaines),
- Amélioration continue des pratiques de valorisation de l'Être Humain et de la qualité de vie au travail,
- Promotion de la performance humaine et sociale comme indicateur de performance de l'entreprise,
- Humanisation des pratiques SST vers une culture positive de la prévention psychologique des risques professionnels.

**Thème:** Fragilité et vulnérabilité psychologique en entreprise : soigner le travail, remettre l'humain au cœur de la GRH

20 Avril  
2023  
GICAM

Souscriptions et participation: [formation\\_cesame-rh@outlook.com](mailto:formation_cesame-rh@outlook.com) ; [cabinet\\_cesame-rh@outlook.com](mailto:cabinet_cesame-rh@outlook.com)

+237 698 51 00 58  
+237 676 84 84 07

[bureau.cesame-rh@outlook.com](mailto:bureau.cesame-rh@outlook.com)  
[cabinet.cesame-rh@outlook.com](mailto:cabinet.cesame-rh@outlook.com)

[f](#) CESAME-RH

[in](#) CESAME-RH

CESAME-RH







*Camp-programme de mieux-être intégratif  
au travail et d'amélioration de la qualité de  
vie personnelle*

Ateliers de kinés, groupes de  
parole, integrative  
counselling,

Coaching individuel,  
vidéo-modules pratiques, séances  
thématiques,  
travaux en carrefour,  
relaxation en équipe, sauna





# Salon

## Qualité de Vie au Travail

Salon Qualité  
de Vie au Travail



Thème : Amélioration de la Qualité de Vie au Travail et de la performance: les atouts de l'Inventaire Systémique QVT

Echanges d'expériences d'entreprises, débats d'experts, Auto-Massages, Ateliers d'utilisation de l'Inventaire Systémique, Résultats d'un sondage Label EV3 : dans quelles entreprises au Cameroun fait-il le mieux vivre, mieux-être et travailler ?

# 26

Janvier 2023

Salle  
SAPHIR  
Akwa

Souscriptions et participation: [formation\\_cesame-rh@outlook.com](mailto:formation_cesame-rh@outlook.com) ; [cabinet\\_cesame-rh@outlook.com](mailto:cabinet_cesame-rh@outlook.com)

+237 698 51 00 58  
+237 676 84 84 07

[bureau.cesame-rh@outlook.com](mailto:bureau.cesame-rh@outlook.com)  
[cabinet.cesame-rh@outlook.com](mailto:cabinet.cesame-rh@outlook.com)

[f](#) CESAME-RH

[in](#) CESAME-RH

CESAME-RH





# SALON QUALITE DE VIE AU TRAVAIL (SQVT 1ère édition)

**26 Janvier 2023**

**Salle du Grand SAPHIR Akwa**

**Thème :** « Amélioration de la Qualité de Vie au Travail : les atouts de l'Inventaire Systémique QVT »

## ○ CONTEXTE

On déplore la relative rareté, en entreprise, du travail sur l'amélioration des conditions de travail, la charge de travail, la conciliation de la vie personnelle et la vie professionnelle, ou encore le mal être et la souffrance au travail de leurs salariés.

## ○ CIBLE

Tous ceux qui souhaitent s'informer et échanger sur l'amélioration des conditions de VIE au travail (Délégués du personnel, membres du CHS, RH, Inspecteurs du travail, service médico-social).

## ○ Pourquoi le SQVT ?

- Occasion de promouvoir l'importance des démarches QVT auprès de vos collaborateurs.
- Moment de partage fédérateur sur les sujets de bien-être au travail et ses impacts sur la performance.
- Très belle occasion d'échanger sur différentes initiatives et leviers déterminants de qualité de vie au travail.
- Opportunité de sensibiliser sur les actions concrètes pour allier « amélioration des conditions de travail, prévention des risques professionnels et performance des organisations ».

**Au menu :** Echanges d'expériences d'entreprises, débats d'experts, Auto-Massages, Ateliers d'utilisation de l'Inventaire Systémique, Résultats d'un sondage Label **EV3** : dans quelles entreprises au Cameroun fait-il le mieux vivre, mieux-être et travailler ?

**ENTREPRISES,** Participez au sondage et découvrez votre statut QVT

**Contacts CESAME-RH**



*Merci*  
 à tous pour le contrat de confiance.







**CESAME-RH**



**+237 698 51 00 58**  
**+237 676 84 84 07**



**bureau.cesame-rh@outlook.com**  
**cabinet.cesame-rh@outlook.com**



**CESAME-RH**



**CESAME-RH**