

# Une semaine de la QVCT dédiée à la Santé Mentale

Cette année, à l'occasion de la Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), la santé mentale a été placée au cœur de nos réflexions et de nos actions.

## La QVCT : un engagement au cœur de notre quotidien

Parce que le bien-être de chacun est une priorité, le GIE SESAM-Vitale s'engage en faveur de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail. Équilibre pro/perso, cadre agréable, temps conviviaux : autant d'actions pour favoriser l'épanouissement de tous.

## La santé mentale, un enjeu de société... et d'entreprise

Déclarée Grande Cause Nationale 2025, la santé mentale est un sujet majeur de santé publique. En parler, c'est déjà agir : lever les tabous, mieux comprendre, prévenir les risques et encourager une culture du bien-être durable.

Tout au long de cette semaine, nos collaborateurs ont été invités à participer à des temps forts pour s'informer, échanger, expérimenter et prendre soin de soi :

- **Serious Game de sensibilisation à la santé mentale**  
Un format interactif pour mieux cerner les enjeux, identifier les signaux d'alerte, favoriser la parole et découvrir des outils concrets pour prendre soin de sa santé mentale de manière positive.
- **Moments bien-être**  
Des parenthèses ressourçantes pour se recentrer, souffler et prendre soin de soi.
- **Webinaire**  
Des clés concrètes pour mieux gérer le stress, les émotions et la surcharge mentale, et recharger ses batteries durablement.
- **World Café animé en interne**  
Un format collaboratif pour partager des expériences et découvrir la méthode « Descartes » pour mieux gérer sa charge de travail.



Toute la semaine, des ressources variées (articles, podcasts, applications, vidéos...) et des conseils pratiques ont été partagés pour encourager à prendre soin de son bien-être mental.

Merci aux intervenants et à l'ensemble des collaborateurs pour leur participation à cette semaine riche en échanges.

**Ensemble, faisons de la santé mentale une priorité au quotidien !**

