

# CATALOGUE DE FORMATION

MI-EUX  
2026



# FORMATION MI-EUX

ENRICHIR SES COMPÉTENCES  
MANAGÉRIALES  
POUR ACCOMPAGNER  
& SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE  
DE SON ÉQUIPE

2026



## CONTEXTE GÉNÉRAL

La santé mentale a été déclarée Grande Cause Nationale 2025 et 2026.

### Le travail au cœur des enjeux de santé mentale, des chiffres qui interpellent :

1 salarié sur 4 se dit aujourd'hui en mauvaise santé mentale,  
53% des Français ont connu un épisode de souffrance psychique au cours des 12 derniers mois.  
Les risques psychosociaux (RPS) représentent 36% des arrêts longs en 2024 confirmant que les AT sont devenus la première cause d'absences prolongées, notamment chez les jeunes et les managers.

87% des salariés identifient le travail comme premier facteur agissant sur leur état psychologique (*Ifop, 2025*)  
9 salariés sur 10 estiment que la santé mentale devrait être une priorité pour leur employeur (*Ipsos, 2025*)  
30% des salariés français seraient au seuil de détection de la dépression, dont 9% en détresse psychologique sévère  
Les réalités derrière les statistiques : fatigue chronique, burn-out, stress intense, surcharge mentale...  
37% des salariés citent la fatigue et la surcharge de travail, proportion qui grimpe à 48% chez les moins de 25 ans.

Le management, l'organisation du travail et le sens donné au quotidien professionnel sont désormais au centre des questionnements de vos équipes.



## CONTEXTE DE LA FORMATION

La préservation de la santé mentale est devenue un levier stratégique de performance  
Face aux constats alarmants, adopter une démarche préventive et investir dans le bien-être mental des collaborateurs via des programmes d'accompagnement n'est plus une option, mais un véritable levier de performance pour les entreprises.

Les bénéfices pour l'entreprise à former au management de la santé mentale sont nombreux :

- ✓ Réduire significativement l'absentéisme et ses coûts associés
- ✓ Améliorer l'engagement et la motivation des équipes
- ✓ Renforcer l'attractivité et la marque employeur
- ✓ Développer une culture d'entreprise solide fondée sur la bienveillance et la performance durable
- ✓ Répondre aux attentes des salariés qui placent la santé mentale au cœur de leurs préoccupations professionnelles

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation

ENRICHIR SES COMPÉTENCES MANAGÉRIALES POUR ACCOMPAGNER & SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DE SON ÉQUIPE  
vise à :

- ✓ Acquérir des connaissances essentielles concernant les troubles de santé mentale
- ✓ Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- ✓ Repérer les signes précoces de détresse psychologique chez un collaborateur
- ✓ Adopter une posture d'écoute et de soutien appropriée et bienveillante
- ✓ Créer un environnement de travail sécurisant où la parole peut se libérer
- ✓ Orienter vers les ressources professionnelles adaptées
- ✓ Mieux faire aux comportements inadaptés

A l'issue de ce parcours de formation, le stagiaire sera en mesure de :

En enrichissant leurs compétences managériales dans ce domaine, vos équipes dirigeantes deviennent de véritables acteurs de prévention, capables d'intervenir avec discernement avant que les situations ne se dégradent.  
Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes souffrants d'un trouble de santé mentale  
Revoir ses croyances et ses ressentiments face aux troubles de santé mentale  
Optimiser l'efficacité du soutien apporté aux collaborateurs vulnérables

## **PUBLIC CIBLE**

Dirigeants, managers et collaborateur

## **PRÉREQUIS**

Aucun

## **DURÉE**

2 formats 4 heures ou 7 jours

3 autodiagnosics d'environ 30 minutes

## **MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS**

Exclusivement disponible en intra-entreprise, l'inscription se concrétise via la convocation adressée par le service formation de l'entreprise. La formation est animée en présentiel ou en distanciel.

## **MÉTHODES MOBILISÉES**

- Notre pédagogie vivante et engageante s'appuie sur :
- Des apports méthodologiques et conceptuels structurants
- Le développement de l'intelligence collective
- Des cas pratiques, mises en situation et vidéos inspirantes ou éclairantes
- Des temps d'expérimentation avec feedback immédiat
- Des jeux pédagogiques éclairants et motivants ( fiches, cartes, wooclap )

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Nous évaluons les progrès des stagiaires tout au long du parcours à travers des méthodes dynamiques et interactives : études de cas, jeux de rôles, grilles de lecture, vidéos et échanges collectifs. À chaque étape, les partages d'apprentissages clés permettent de définir les plans d'actions personnalisés. Un questionnaire de positionnement permet de mesurer concrètement les évolutions entre le début et la fin de la formation.

## **PRIX & RÈGLEMENTS**

Pour connaître les tarifs et modalités de règlements, merci de contacter Elisabeth LEVAXELAIRE [elisabeth@mi-eux.fr](mailto:elisabeth@mi-eux.fr)

## **FINANCEMENTS**

Les formations sont finançables soit pas le plan de formation, soit par les fonds propres, soit par les organismes collecteurs.

## DISPOSITIF DE SUIVI DE LA FORMATION

Nous assurons un suivi rigoureux et bienveillant grâce à :

- Feuilles de présence
- QCM, autodiagnostic
- Formulaires d'évaluation
- Certificat de réalisation de la formation

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Votre confort d'apprentissage nous tient à cœur. Si vous êtes en situation de handicap, contactez dès que possible Elisabeth LEVAXELAIRE, notre référente handicap qui étudiera avec vous les solutions les mieux adaptées à vos besoins

## LA FORMATRICE

Executive coach, formatrice & conférencière, experte en intelligence relationnelle & émotionnelle en entreprise.

### Une expertise de terrain au service du bien-être en entreprise.

Forte de plus de 35 ans d'expérience en entreprise et de près de 20 ans dédiés à l'accompagnement professionnel, Elisabeth LEVAXELAIRE incarne une approche pragmatique et bienveillante du management et de la santé mentale au travail

### Un parcours qui conjugue expérience opérationnelle et expertise en développement humain

Après avoir managé des équipes commerciales au sein de groupes médias leaders sur leur marché, Elisabeth a créé deux cabinets de formation/coaching et dirige MI-EUX depuis 2023. Cette double casquette de manager opérationnelle et de coach lui confère une compréhension fine des réalités du terrain et des enjeux de santé mentale auxquels sont confrontés managers et collaborateurs.


### Ses outils de référence au service de la performance et du bien-être en entreprise

EQ-i, HBI modèle HERRMANN, formée Premiers Secours en Santé Mentale

## CONTACT

Pour toute question, avant, pendant ou après la formation, les clients et stagiaires peuvent contacter Elisabeth LEVAXELAIRE

 [\\_elisabeth@mi-eux.fr](mailto:_elisabeth@mi-eux.fr)

 06.63.90.26.00

 82 Galerie des Damiers, 92400 Courbevoie La Défense 1

 Mon profil : <https://www.linkedin.com/in/elisabeth-levaxelaire-executive-coach/> ● Mes recommandations : [urlr.me/cJX4KM](https://www.urlr.me/cJX4KM)





MI-EUX  
Elisabeth LEVAXELAIRE

 06.63.90.26.00

 elisabeth@mi-eux.fr

 82 Galerie des Damiers,  
La Défense 1  
92400 Courbevoie

NDA 11922703192