



Communiqué de *presse*

Janvier 2019



La Mutualité Française Grand Est met en place à Nancy dès le 7 février un programme dédié à la santé des actifs, qui débutera par un temps de

CINÉ-DÉBAT : "C'EST QUOI CE TRAVAIL ?"

Partie prenante de l'épanouissement personnel, de l'intégration et du lien social, le travail n'est pas qu'une source de rémunération. « *Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face* » (ANI 02.07.2008). Si le stress au travail n'est pas un phénomène nouveau, le terme de risques psychosociaux n'est passé que progressivement dans le vocabulaire courant : ses manifestations, ses conséquences et sa visibilité se sont parallèlement accrues. Le phénomène n'épargne aucun secteur d'activité et peut entraîner des dépressions, des maladies psychosomatiques, des problèmes de sommeil, mais aussi générer des troubles musculo-squelettiques, des maladies cardio-vasculaires voire entraîner des accidents du travail.

Très engagée dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est met en place à Nancy un programme gratuit et ouvert à tous, consacré au bien-être au travail. Il est constitué d'un temps de ciné-débat autour du documentaire "C'est quoi ce travail ?" et d'ateliers pratiques baptisés "Mieux être en tête".

07.02.19 Le ciné-débat aura lieu le jeudi 7 février de 18h à 20h au cinéma Caméo Saint Sébastien, 6 rue Léopold-Lallement à Nancy. Le documentaire "*C'est quoi ce travail ?*", réalisé par Luc Joulé et Sébastien Jousse, donne la parole à des salariés d'une usine PSA, invités à s'interroger sur le sens du/de leur travail, ainsi qu'à la place qu'occupe leur activité professionnelle dans leurs vies. Bien que centré sur des salariés d'un secteur d'activité spécifique, ce documentaire amorce des questionnements universels, amenant chacun à s'interroger sur son rapport au travail. Le débat sera conduit par un professionnel afin d'approfondir ces réflexions et de les partager avec l'ensemble des participants. A l'issue de la projection, un temps d'échange convivial sera proposé aux personnes présentes.

Après cette session de ciné-débat, cinq ateliers "Mieux être en tête" seront mis en place 15 rue Sainte Catherine à Nancy (Mutualité Française Grand Est), et permettront aux participants de découvrir des outils adaptés à la prévention de situations telles que le burn-out, le déclassement, le harcèlement ou la surcharge de travail. Ces ateliers se dérouleront en présence d'une psychologue du travail.

- 28.02.19** **Le stress** : comment se manifeste-t-il ?
Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?
- 07.03.19** **L'estime de soi** : quel est son rôle ? Comment la développer ?
- 14.03.19** **L'affirmation de soi** : qu'est-ce que l'affirmation de soi et ses bienfaits ?
- 21.03.19** **L'entourage** : comment identifier son réseau d'aide ? Quels sont les besoins de l'individu ? Quel est le rôle de l'entourage ?
- 28.03.19** **Activité de détente** : découverte de la relaxation

Gratuit et ouvert à tous sous réserve d'inscription.



**Infos
et inscriptions :**
06 49 85 62 31
inscription@mfge.fr

Votre contact *presse* : Cécile MOFFROID
06 88 82 95 81 / cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr

