



# Communiqué de *presse*

Mars 2019



La Mutualité Française Grand Est, l'EPSAT Vosges, la Ville & la Communauté d'agglomération d'Epinal, mettent en place dès le 19 mars un programme dédié au bien-être des actifs à Epinal, qui débutera par un

## THÉÂTRE-DÉBAT : "LE TRAVAIL, C'EST LA SANTÉ ? OUVRONS LE DIALOGUE !"

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. 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 engagés dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est et EPSAT Vosges (Ensemble pour la Prévention et la Santé Au Travail), en partenariat avec la Ville & la Communauté d'agglomération d'Epinal, mettent en place à Epinal un programme gratuit et ouvert à tous, consacré au bien-être des actifs. Il est constitué d'un temps de théâtre-débat intitulé "Le travail, c'est la santé ? Ouvrons le dialogue !" et d'ateliers pratiques baptisés "Mieux être en tête".**

**19.03.19** Le théâtre-débat aura lieu le mardi 19 mars à 20h30 au théâtre municipal, 1 rue François Blaudez à Epinal. Durant ce spectacle interactif, les comédiens présenteront des situations liées au stress, au burn-out, au harcèlement et à la surcharge de travail, durant lesquelles le public pourra intervenir à tout moment. Ce temps d'échange permettra de dédramatiser les situations du réel en les mettant à distance, de débloquent la parole du public sur des sujets difficiles, d'expérimenter et d'échanger sur des manières de faire face aux situations du réel.

Après cette session de théâtre-débat, 5 ateliers "Mieux être en tête" seront mis en place le mardi soir (23 avril au 21 mai) de 18h à 20h au Centre des Congrès, 7 avenue de Saint-Dié à Epinal. Ils 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.

- 23.04.19** **Le stress** : comment se manifeste-t-il ?  
Comment peut-on apprendre à diminuer ses sources de stress ?
- 30.04.19** **L'estime de soi** : quel est son rôle ? Comment la développer ?
- 07.05.19** **L'affirmation de soi** : qu'est-ce que l'affirmation de soi et ses bienfaits ?
- 14.05.19** **L'entourage** : comment identifier son réseau d'aide ? Quels sont les besoins de l'individu ? Quel est le rôle de l'entourage ?
- 21.05.19** **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

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



**Votre contact *presse* :**

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**