

Tour du Monde des Cultures du Mieux-Être

6 pays, 6 leviers d'action concrets pour renforcer la santé mentale dans votre structure

Pourquoi regarder ce qui se passe ailleurs ? Face aux enjeux de santé mentale, regarder ailleurs permet de prendre du recul sur ses propres pratiques, d'identifier des angles morts et de repérer des leviers d'action simples, éprouvés à l'échelle de sociétés entières.

01. Finlande — Compétences psychosociales

Ressource

CONSTAT

Les écoles finlandaises enseignent dès le plus jeune âge à identifier ses émotions, coopérer, et demander de l'aide. Ces compétences s'apprennent à tout âge.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Intégrez un temps court (15 min) de « météo intérieure » en début de réunion d'équipe : chacun nomme en un mot comment il se sent.
- **ÉTABLISSEMENT ÉDUCATIF :**
Proposez un atelier régulier de gestion des émotions et de résolution de conflits.
- **ENTREPRISE / ASSOCIATION :**
Intégrez une compétence psychosociale dans votre prochaine grille d'entretien annuel.

02. Danemark — Construire la confiance

Sécurité

CONSTAT

Plus de 70 % des Danois déclarent faire confiance à autrui. Les organisations les plus performantes permettent d'exprimer un désaccord ou une erreur sans craindre le jugement.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Lors de votre prochaine réunion, posez explicitement la question : « Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné, et qu'avons-nous appris ? » — sans chercher de responsable.
- **COLLECTIVITÉ / ÉTABLISSEMENT :**
Mettez en place une boîte à idées ou un canal anonyme pour remonter une difficulté sans crainte.

03. Japon — Donner du sens

Ikigai

CONSTAT

À Okinawa, l'ikigai — la « raison d'être » — est associé à une meilleure santé mentale. Le sentiment d'utilité sociale protège profondément contre l'isolement.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Demandez à chacun : « À quoi sert, selon toi, ce que tu fais ici ? » et reliez explicitement chaque mission à son impact final (usager, bénéficiaire).
- **PUBLIC ISOLÉ :**
Identifiez une action simple de maintien du lien social (visite, appel) à instaurer.

04. Nouvelle-Zélande — Vision globale

Piliers

CONSTAT

Le modèle maori Te Whare Tapa Whā considère la santé comme une maison à quatre piliers : physique, mentale, relationnelle et existentielle. Aucun ne doit être ignoré.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Reprenez vos indicateurs de pilotage (RH, social) et vérifiez : couvrent-ils au moins deux des quatre piliers au-delà du seul aspect productif ?

05. Canada — Responsabilité collective

Norme

CONSTAT

Le Canada a développé la première Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques au travail. C'est une responsabilité organisationnelle.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Listez les trois facteurs organisationnels qui pèsent le plus sur le bien-être (charge de travail, reconnaissance...) et choisissez-en un à traiter ce trimestre.

06. Bhoutan — Mesurer ce qui compte

BNB

CONSTAT

Le Bonheur National Brut évalue les politiques sur la santé, l'environnement et la vitalité communautaire — pas seulement la performance économique.

À FAIRE DÈS CETTE SEMAINE :

- Ajoutez une question qualitative au bilan d'activité : « Qu'est-ce qui a le plus contribué au bien-être de nos équipes ou usagers ? »

Outil — Grille d'auto-diagnostic (Les trois ressources clés)

RESSOURCE	QUESTION D'AUTO-ÉVALUATION	NOTE (1-5)
Confiance	Chacun peut exprimer un désaccord ou une erreur sans crainte de jugement.	_____
Lien social	Il existe des temps réguliers et authentiques de partage, d'entraide ou de vie collective.	_____
Sentiment d'utilité	Chacun comprend en quoi sa contribution sert un projet ou une mission plus large.	_____

Le score le plus bas indique le levier prioritaire à travailler (Danemark pour la confiance, Bhoutan/Japon pour le lien et l'utilité).

LE MOT DE CASA KURA

CASA KURA accompagne les organisations (entreprises, associations, collectivités, établissements) dans le développement de leurs ressources psychosociales. Contactez-nous pour un accompagnement adapté.