

Calendrier de la santé mentale au travail

par Moka.Care

2026

Janvier

Donner le coup d'envoi de la rentrée

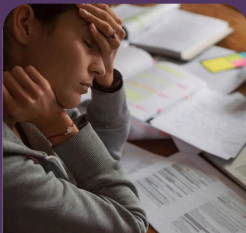
Profitez de ce début d'année pour partager à vos équipes les bonnes pratiques qui leur permettront d'allouer leur **énergie** aux bons endroits :

1. Clarifier les priorités régulièrement
2. Instaurer des plages de travail protégées sans notification ou réunion
3. Supprimer les réunions non-essentiels
4. Encourager la récupération mentale (marche après le déjeuner, micro-pauses, respiration...)

25

Journée nationale contre le sexisme

Février



14

Journée mondiale du burn-out

Le burn-out, ou syndrome d'épuisement professionnel, peut s'exprimer par une multitude de signaux.

Pour mieux le prévenir, **restez attentifs aux changements** dans vos équipes d'ordre :

- émotionnels
- cognitifs
- comportementaux
- motivationnels
- physiques

Mars

8

Journée internationale des droits des femmes

3 actions-clés pour soutenir les femmes dans l'expression de leur leadership :

1. Sensibilisez aux **biais** sexistes
2. Développez le **mentorat**
3. Proposez des **formations clés** (management, confiance en soi...)

14

Journée mondiale du sommeil

21

Journée mondiale contre le racisme

Avril

7

Journée mondiale de la santé

28

Journée mondiale pour la sécurité et la santé au travail

Évaluez les **risques psychosociaux** dans votre organisation pour cibler vos actions.

Il existe **6 facteurs** de risques :

1. intensité et temps de travail
2. exigences émotionnelles
3. rapports sociaux au travail dégradés
4. manque d'autonomie
5. conflits de valeurs
6. insécurité de la situation de travail

Mai

20

Journée internationale des Ressources Humaines

Les équipes RH sont confrontées à une charge émotionnelle intense. Trois pistes pour **se préserver** :

1. Créer des espaces de partage RH
2. Outiller et responsabiliser les managers
3. Faire appel à des ressources externes dans les situations délicates (psychologue, coach, médiateur...)



Mois des fiertés

Célébrez la diversité et l'inclusion comme une force essentielle de vos équipes, qui favorise :

- la collaboration,
- l'innovation,
- la performance.

1

Journée mondiale des parents

17



21

Semaine de la QVCT

Organisez des **ateliers et conférences** pour sensibiliser collectivement vos équipes aux enjeux du bien-être au travail.

Calendrier de la santé mentale au travail

par Moka.Care

2026

Juillet - Août

Anticiper l'été

La saison des départs en vacances rouvre aussi un sujet bien connu : la **déconnexion**.

Tout le monde ne peut pas ou ne veut pas couper totalement. Certains sont rassurés en se reconnectant ponctuellement.

Trois conseils pour une approche plus réaliste :

1. Se connecter par **choix**, non par réflexe : est-ce pour se rassurer ou pour contrôler ?
2. S'accorder de vraies **pauses**, même courtes.
3. **Inform**er son équipe de son mode de fonctionnement avant le départ.

Septembre

10

Journée mondiale de la prévention du suicide

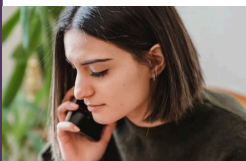
En cas d'urgence, le **3114** est le numéro national de prévention.

21

Journée des premiers secours

Formez des secouristes en santé mentale dans vos équipes capables :

1. d'**identifier** les signes de souffrance
2. d'**entrer en relation**
3. d'assurer un premier niveau d'**écoute**
4. d'**orienter** vers les bonnes ressources



← Octobre →

6

Journée mondiale des aidants

L'aidance peut être source de vulnérabilité. Proposez des espaces d'échange et de partage d'expérience dans votre entreprise entre aidants.



Octobre rose

Pour les personnes malades, l'entreprise peut devenir un espace réparateur, à condition qu'il accueille et respecte la parole, mais aussi la discrétion des personnes concernées.

27

Journée mondiale de la dépression



10



Journée Mondiale de la Santé Mentale

C'est LE temps fort de l'année pour la santé mentale, à l'initiative de l'Organisation Mondiale de la Santé (**OMS**). Suivez les actualités de Moka.Care pour proposer un programme dédié sur une semaine à vos équipes.

Novembre



Mois sans tabac



Movember

17

→ 23

Semaine pour l'emploi des personnes en situation de handicap

80% des handicaps sont invisibles. Construire une entreprise inclusive commence par les rendre visibles, pour proposer des aménagements adaptés.

25

Journée mondiale contre les violences à l'égard des femmes

Décembre

8

Journée mondiale du climat

Préparer les entretiens annuels

Ce moment clé de l'organisation est souvent redouté, par les managers autant que par les équipes. Trois conditions pour en faire un espace de **dialogue constructif** :

1. Installer une culture du feedback continu : l'évaluation annuelle doit être une synthèse des retours déjà partagés au fil de l'eau.
2. Prendre le temps de célébrer les réussites.
3. Définir des axes d'amélioration concrets et réalistes.