



# L'INNOVATION

au service de la

# SANTÉ MENTALE

de vos

# COLLABORATEURS





## LA SANTÉ MENTALE DANS L'ENTREPRISE

“ Un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. ”

– Selon l'OMS

**25 % des salariés pourrait être touché par une détresse psychique.**

La santé mentale en entreprise fait partie des points d'attention et obligations des employeurs. Elle fait partie intégrante des risques psychosociaux. Les problématiques les plus rencontrées dans le cadre de la santé mentale sont en lien avec le **stress et le burn out**, aux **phobies** impactant le travail et à **l'affirmation et estime de soi**.

**Selon le Cabinet empreinte Humaine, 85 % des collaborateurs estiment qu'il est important que les entreprises mettent en place des actions d'accompagnement de la santé mentale.**

**Les conséquences d'une mauvaise santé mentale en entreprise :**

**Pour les collaborateurs :** une augmentation des troubles psychologiques associés, des troubles musculosquelettiques et des addictions.

**Pour l'employeur :** une augmentation de l'absentéisme, des accidents du travail, de violences, de turnover, et diminution de la qualité et de la productivité du travail.



## LES TROUBLES EN SANTÉ MENTALE

### 2,5 Millions de salariés en France (10%) souffrent de Burn out

Selon l'OMS, la France est le 3<sup>e</sup> pays mondial à présenter le plus de dépression liée au travail. European Agency for Safety and Health at Work indique que **60 % des journées perdues sont dûes au stress**, or, 24 % des salariés se déclarent stressés. Selon l'INRS, le coût social du stress est évalué à plusieurs milliards d'euros par an (absentéismes, cession d'activités, décès prématuré et dépenses de soins).

### L'impact des Phobies pour les collaborateurs

La peur de conduire, de parler en public, la peur du regard de l'autre, tout autant de phobies qui peuvent impacter directement les déplacements, les réunions, les interactions au sein de l'entreprise. Ces dernières vont également largement participer à **l'augmentation du stress global du collaborateur**.

### Le renforcement des compétences humaines avec les Soft Skills

Ces compétences qui permettent de favoriser un épanouissement personnel et professionnel. Mais elles permettent également à l'entreprise de s'assurer que ses collaborateurs ont les capacités de faire face à des changements, de savoir s'adapter et les gérer. Ainsi, **l'entreprise s'assure de rester toujours compétitive** tandis que les collaborateurs améliorent leur santé mentale en entreprise!

# Les TERV Méthode Efficace

## GESTION DE STRESS & PRÉVENTION DU BURN-OUT



Les thérapies d'exposition en réalité virtuelle offrent un moyen de gestion du stress et aident à diminuer le risque d'un burn out.

- Un environnement d'exposition **sécuritaire**
- Les techniques de **relaxation**
- L'ajustement des réponses au stress

La thérapie est composée de 4 principaux outils :

- Une **exposition progressive** aux situations anxiogènes
- Des outils de gestion des émotions
- La **restructuration cognitive** des pensées négatives et fausses
- Un accompagnement humain avec des **psychologues experts**

## TRAITEMENT DES PHOBIES



## LES SOFT SKILLS



Accompagner le collaborateur dans le développement de ses soft skills :

- **Communication efficace,**
- Conscience de soi,
- Empathie,
- **Prise de décision,**
- Résolutions de problèmes,
- Pensée critique et créative.

# Grande Facilité De Mise en Place

1

**Le collaborateur manifeste son intérêt en s'inscrivant sur un lien.**

Un psychologue de chez C2Care fait un premier échange avec le collaborateur sur ses attentes et besoins. Celui-ci reçoit alors directement une box à son domicile avec le matériel prêt à l'emploi.

2

**Notre psychologue contrôle à distance le collaborateur en réalité virtuelle.**

Les entretiens psychologiques sont au nombre de 2 par mois. Le collaborateur peut alors répéter en totale autonomie ses exercices à volonté entre les séances depuis son domicile ou sur son lieu de travail.

3

**Lorsque les objectifs sont atteints, le soutien prend fin.**

Le collaborateur reçoit ensuite une étiquette préaffranchie de retour du matériel. L'employeur reçoit chaque mois un bilan global anonymisé sur l'accompagnement de ses collaborateurs.



# Le Coût Pour L'employeur



## Un coût adapté par collaborateur

Parce que chaque personne est différente, l'accompagnement s'adapte aux besoins de chacun avec des durées qui varient au cas par cas.

## Une transparence sur le coût

Chaque trimestre l'employeur reçoit une synthèse de facturation avec le coût détaillé des différentes prestations.



## Tout est compris

Les séances avec le psychologue, le matériel et sa logistique

**100€ HT  
Par Mois  
Par Salarié**



# Qui sommes-nous

## Histoire

**C2Care** est une start-up créée en 2015. Nous développons des logiciels **thérapeutiques en réalité virtuelle en collaboration avec 22 Centres Hospitaliers Universitaires**. Notre entreprise a conquis le marché des **Thérapies par Exposition à la Réalité Virtuelle (TERV)** et propose aujourd'hui une variété d'offres et de solutions thérapeutiques à travers le monde entier.

**22000**  
patients traités

**176**  
environnements

**+900**  
professionnels de  
santé équipés

## Contacts

**+33 (0)4 83 57 51 58**  
sales@c2.care

Lundi au Vendredi  
9h - 13h00  
14h30 - 17h30

Ilôt Les Picôtières,  
101 Avenue Desmazures,  
83110 Sanary-Sur-Mer