

Pour plus de contenu, connectez-vous !

Qui contacter ?

Dans Grap ou à l'extérieur : voici un index de ressources dans le cadre d'une souffrance au travail...et pas que !

- [Quand, pourquoi et comment contacter la cellule VSS ?](#)
- [Contacter le GT prendre soin pour signaler une souffrance au travail](#)
- [Santé mentale - ressources extérieures](#)
- [Livret d'accueil du nouveau membre du cercle prendre soin](#)

Quand, pourquoi et comment contacter la cellule VSS ?

La cellule VSS a été mise en place en décembre 2022, elle est mandatée par la coDG et la coprésidence et a pour mission de travailler sur la **prévention des VSS**, via par exemple la mise en place d'ateliers ou de formations, la création d'une étagère dédiée dans la librairie Grap, mais elle a également pour mission de mener des **enquêtes internes en cas de signalement pour violence sexiste et/ou sexuelles**.

Vous avez été victime d'agissement sexiste, de harcèlement sexuel, d'agression sexuelle, d'un viol ? Vous pouvez contacter la cellule ou émettre un signalement, en :

- écrivant à la **cellule-vss arooobaaase grap.coop** (*on met pas le mail directement pour éviter que des robots nous envoient du spam*)
- nous contactant sur nos téléphones perso ([Milena et Quentin](#)) à retrouver sur l'annuaire Odoo

Nous sommes tenu·es à la **confidentialité**, et en cas de témoignage rien ne sera transmis et **personne ne sera nommé sans votre accord préalable**.

Contacter le GT prendre soin pour signaler une souffrance au travail

Nous sommes à votre écoute : pour un 1er contact, vous pouvez

- soit nous écrire à prendresoin@grap.coop (cette boîte mail n'est accessible qu'à 2 membres du GT, à savoir Adél et Audrey).
- soit contacter l'un.e d'entre nous sur son tel perso (les numéros sont dans l'annuaire Odoo) :
 - [Marie FANTOBO](#) (alias Mali - La Super Epicerie)
 - [Sandie FAVRE](#) (Equipage)
 - [Adél KOLLAR](#) (la Mâtisserie d'Adél)
 - [Audrey LE BOURBASQUET](#) (La Chèvre et le chou)
 - [Milena PITON DE VINK](#) (Magasin Général)
 - [Stéphanie RIGER](#) (l'Epicerie du Coing)
 - [Céline ROSSET](#) (Coeur d'Artichaut)

Santé mentale - ressources extérieures

Les ressources ci-dessous peuvent être recommandées aux personnes atteintes de troubles psychiques, plus largement que juste dans le cadre du travail

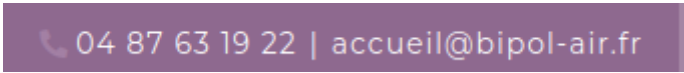
Ressources

N° à appeler

- **15 ou 112** si risque imminent de passage à l'acte lors d'une crise
- **3114** : Numéro national de prévention du suicide
- **3919** : Violences Femmes
- **119** : allô enfance en danger
- **115** : Urgence Sociale Solidarité, hébergement, accompagnement des populations vulnérables
- **114** : Alerte écrite (SMS) pour les personnes sourdes ou malentendantes ou ayant des difficultés à parler
- **3020** : SOS harcèlement
- **01 42 63 03 03** : n° de contact pour les proches d'une personne ayant un trouble psychique.

Centres de prise en charge / associations

- [Centre Prévention Suicide](#) (Vinatier)
- <https://psypro-lyon.fr/> à Villeurbanne : centre de jour spécialisé dans la prise en charge des psychopathologies du travail

- <https://www.clubhousefrance.org/> : une solution pour accueillir et accompagner les personnes avec un handicap psychique vers la réinsertion sociale ou professionnelle. Un Clubhouse est un lieu d'entraide et d'activité de jour, non médicalisé. La gestion de ces lieux innovants est effectuée intégralement par les membres. Lyon, Paris, Bordeaux.
- <https://intervenir-addictions.fr/orienter/vers-qui-orienter/csapa/> : les CSAPAs (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) - partout en France
- [https://unafam.france-assos-sante.org/](https://unafam.fr/france-assos-sante.org/) : asso pour les proches
- <https://bipol-air.fr/> - Centre Ambulatoire pour la prise en charge de la bipolarité

- Dispositif Vigilan's de recontact suite à une tentative de suicide
- Les groupes d'entraide mutuelle (GEM) : des associations portées par et pour des usagers en santé mentale ; ils reposent sur le principe de pair-aidance.
- ClubHouse : une communauté de rétablissement en santé mentale (dans plusieurs villes de France, dont Lyon)
- Apesa France : prise en charge psychologique gratuite, rapide et confidentielle aux entrepreneurs en souffrance aiguë, pour aider les chefs d'entreprise à surmonter leur détresse.

Sites internet

- [psycom.org](https://www.psycom.org/) : Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale
- [epsykoi.com](https://www.epsykoi.com/) : pas mal d'interviews de personnes qui sont "passées par là", pas mal axé sur la santé mentale des jeunes.
- <https://technoplus.org/category/sante/> : pour mieux connaître les substances,
- <https://www.psychologue.net/> pour trouver un.e psychologue, et des ressources
- <https://www.petitbambou.com/fr/> - méditation en ligne
- <https://www.seretablir.net/outils-interventions/peps/> le Programme Emotions Positives (PEP's) pour la Schizophrénie
- <https://www.santementale-info-service.fr/> - Une présentation de la santé mentale : la sienne, celle des autres
- <https://www.pssmfrance.fr/>

Livres

- « **La vérité sur les troubles psychiques au travail : Dépression, anxiété, bipolarité, TOC, schizophrénie : la vie active est possible !** » : un livre optimiste sur travailler avec son/ses trouble(s) de Claire Le Roy-Hatala (Auteur paru le 2 octobre 2024, essai (broché)
- « **Pop & psy: Comment la Pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques** » Plon, paru le 24/02/2022 de Jean-Victor Blanc (Auteur)
- « **Intérieur nuit** » - Nicolas Demorand - France Inter. Sur le trouble bipolaire.
- « **Le guide de la santé mentale** » - Delphine Py
- « **J'arrête de râler** » - Christine lewicki
- « **Prendre soin de sa maison** » - Billon
- "**Trousse de secours mental**", par Movendo : <https://movendo.fr/trousse-de-secours-mental/>
- "**Mieux comprendre le trouble dépressif**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les troubles psychotiques**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre le trouble lié à la consommation de substances**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les troubles des conduites alimentaires**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux comprendre les automutilations non suicidaires**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)
- "**Mieux aider un adulte suite à un événement traumatique**" par PSSM France : [carnet à télécharger](#)

Articles

- « [Qu'est-ce que la schizophrénie ? Définition, causes et symptômes](#) » par PSSM France
- "[Anorexie mentale, les signes et et symptômes à reconnaître](#)" par PSSM France

Vidéos / Documentaires / Films / Podcasts

- <https://www.cocottesminute.fr/documentaire/la-folie-et-apres>
- <https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr/>
- [Ameli](#) : dispositif "Mon soutien psy" => jusqu'à 12 séances d'accompagnement chez un psychologue partenaire (50 € la séance, remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie). S'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.
- En complément des troubles liés à l'utilisation de substances, ci-joint un lien sur le site Youtube de Julien Ménielle « peut-on être addict à tout » : <https://www.youtube.com/watch?v=Iw3tuB4pMVM>
- Pour approfondir la méditation, voici aussi un lien d'un documentaire scientifique d'Arte sur les différentes substances les étonnantes vertus de la méditation : https://www.youtube.com/watch?v=B_kJ7D-rNoo
- Documentaire ARTE : "y a t-il un psychopathe en nous ?"
- Court métrage "[et toi ça va ?](#)" - fondation Pierre deniker, sur le trouble dépressif
- Le film "un homme d'exception" qui dépeint un personnage avec un trouble paranoïaque.
- L'émission M6 "Santé mentale" de mai 2025

- Podcast ["Le lien"](#) de PSSM France (ex. de sujets : addiction chez les ados, lien entre sommeil et santé mentale, le harcèlement scolaire, ...)
- [Un épisode de Carnets de campagne](#) sur une initiative pour accompagner en entreprise les violences faites aux femmes dans la sphère familiale.
- [La différence entre anxiété et stress](#), mieux comprendre l'anxiété
- [Nuggets](#), une vidéo illustrant le parcours vers l'addiction avec toutes ses étapes

Applications mobiles

- Une application pour la santé mentale des femmes : BonHer



- Pour la méditation : <https://www.mind-app.io/> et Petit [Bambou](#)
- Pour la respiration : [Respirelax](#)
- Un journal de bord pour suivre son état de santé mentale : <https://jardinmental.fabrique.social.gouv.fr/>

Autres

- Le questionnaire ADOSPA :

Questionnaire Adolescents et Substances psychoactives (ADOSPA)

Les questions suivantes sont en rapport avec ta consommation d'alcool et de drogues.

Question	Oui	Non
1 - Es-tu déjà monté(e) dans un véhicule (auto, moto, scooter) conduit par quelqu'un (toi y compris) qui avait bu ou qui était défoncé(e) ?		
2 - Utilises-tu de l'alcool ou d'autres drogues pour te détendre, te sentir mieux ou tenir le coup ?		
3 - As-tu déjà oublié ce que tu avais fait sous l'emprise de l'alcool ou d'autres drogues ?		
4 - Consommes-tu de l'alcool et d'autres drogues quand tu es seul(e) ?		
5 - As-tu déjà eu des problèmes en consommant de l'alcool ou d'autres drogues ?		
6 - Tes amis ou ta famille t'ont-ils déjà dit que tu ferais bien de réduire ta consommation de boissons alcoolisées ou d'autres drogues ?		

Deux réponses affirmatives indiquent un usage nocif de substances psychoactives

- [Le livret "GPS" du psycom](#) : les livrets "mon GPS..." ont été conçus pour anticiper les situations de crise et l'hospitalisation. A travers les réponses aux différentes questions, la personne apprend à mieux se connaître, à identifier ce qui l'aide et ce qui ne l'aide pas quand elle ne va pas bien. Elle-même peut s'y référer lorsqu'elle commence à se sentir mal. Cela lui permet de se rappeler des ressources dont elle dispose, quoi faire pour aller mieux et sur qui s'appuyer ou comment expliquer ce que l'on ressent à ses enfants (avec « mon GPS Parents »).

Formations / Ateliers

- La médecine du travail organise régulièrement des formations de prévention des risques psycho-sociaux : rapprochez-vous du pôle social pour en savoir plus
- Une formation en prévention des risques psycho sociaux proposée par travail-emploi.gouv est également disponible [en ligne](#)

- La formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) est proposée dans le cadre de Grap (voir le catalogue de formations).
 - Pour info, il existe un [Fonds solidaire](#) pour vous aider à financer la formation (voir les critères d'éligibilité sur le site internet).
- Movendo organise des ateliers ludiques de sensibilisation à la santé mentale

Chansons

- Pomme, "[l'anxiété](#)"
- Stromae, "[l'enfer](#)"
- Eddy de Pretto "[instable](#)"

Livret d'accueil du nouveau membre du cercle prendre soin

Tout d'abord, bienvenue à toi ! ☺

L'intention ici est de t'intégrer au mieux possible dans notre cercle, pour que tu puisses bien identifier les enjeux, le rythme de travail sur nos sujets, les projets, l'implication que cela pourrait représenter pour toi.

Tu balayeras sans doute ces différents points avec ton parrain ou ta marraine pour avoir l'occasion de demander des éclaircissements ou poser des questions : bonne lecture !

1. l'histoire (résumée) du cercle prendre soin

Octobre 2022 : une intervenante suggère à l'équipage de créer un "numéro vert"

Décembre 2022 : pour la 1ère fois, Grap propose une formation VSS (Violences Sexistes et Sexuelles). Immédiatement après (concours de circonstances), un signalement d'agression sexuelle est émis : la cellule VSS se crée et obtient une délégation de la DG et présidence pour mener l'enquête interne (obligation de l'employeur).

Janvier 2023 : constatant l'intérêt d'autres coopératives sur le sujet du "prendre soin", Grap initie un GT prendre soin inter coopératives. Dans la foulée, une petite équipe crée le GT prendre soin de Grap.

Novembre 2023 : lors de la 1ère journée de préparation de la stratégie 2025-2030, le "prendre soin" ressort dans les axes de la future stratégie.

Janvier 2024 : lancement du projet FACT2 (Fonds pour l'Amélioration des Conditions de Travail). Grap participe.

Mars 2024 : le GT prendre soin commande et participe à une formation intitulée "Conduire une intervention de prévention des Risques Psycho Sociaux" commandée et sur-mesure.

2024-2025 : le GT prendre soin devient "Cercle prendre soin" : il apparait dans le schéma de gouvernance de Grap et siège au cercle général. Le temps de réunion est indemnisé en temps coopératif. le cercle prendre soin travaille sur sa "stratégie prendre soin". Il s'organise et se rend visible (action du 1er mai, ateliers en séminaires, encarts dans les newsletters, création de supports de communication / plaquettes etc.)

Septembre 2025 : Grap et Cabestan proposent une formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)

Septembre 2026 : le CA de Grap décide d'indemniser en temps coopératif la totalité des heures dédiées au cercle prendre soin.

Notre organisation

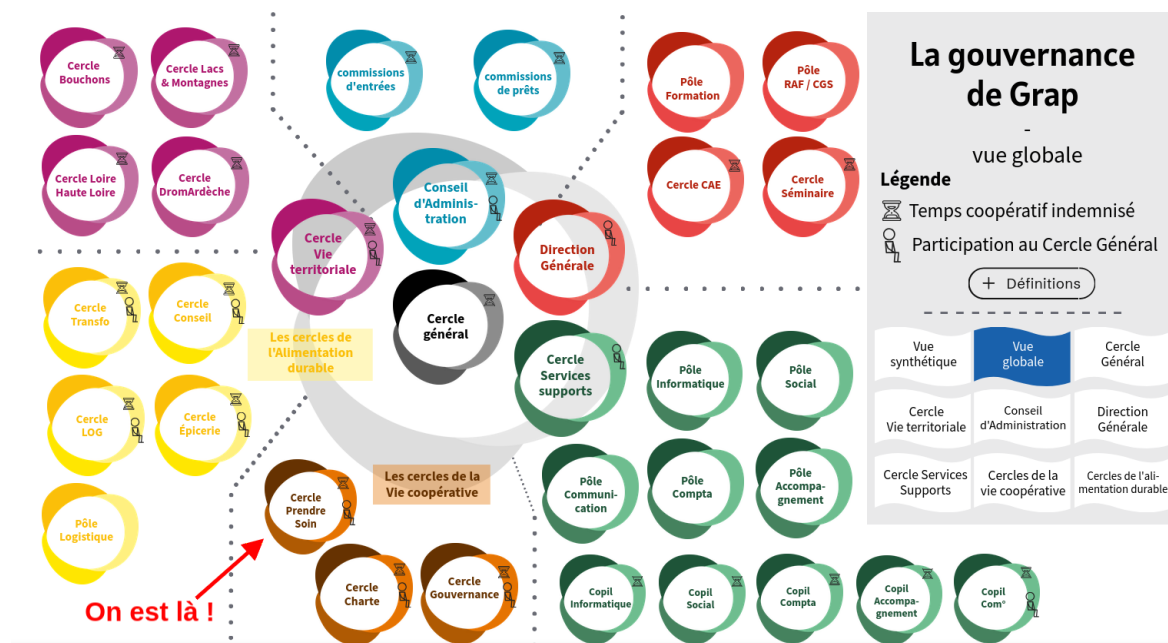
Derrière le cercle prendre soin, il y a en réalité 3 sous-groupes :

CERCLE PRENDRE SOIN
(toustes sauf Quentin INT)

CELLULE VSS (Violences Sexistes et Sexuelles)
Cf mail d'alerte cellule-vss@grap.coop
Milena MAG & Quentin INT

GT PRENDRE SOIN INTER COOPERATIVES
En lien avec des acteur.ices hors Grap
(Sandie pour Grap)

Habituellement, la coordination du cercle prendre soin est réalisé par Sandie. Elle représente d'ailleurs le cercle prendre soin au niveau du Cercle Général, l'instance qui regroupe tous les cercles de la coopérative :



Céline CDA et Mali LSE siègent au CA : à ce titre, elles peuvent se faire messagères du cercle ou à l'inverse faire redescendre des infos qui nous seraient utiles.

Hélène INT est la DG en charge des questions prendre soin lorsque l'appui d'un.e DG est nécessaire. Elle suit de loin nos travaux, et se met en lien avec Sandie (ou l'inverse) quand il le faut.

La belle équipe !



CERCLE PRENDRE SOIN

Le Cercle Prendre Soin compte pour le moment 9 membres présent.e.s dans chaque territoire :

Lacs et Montagnes



Milena (MAG)



Stéphanie (EDC)

Bouchons



Sandie (INT)



Mali (LSE)

Drôme Ardèche



Audrey (CHE)

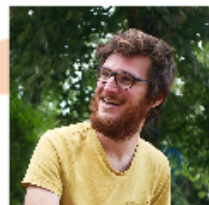


Adel (MAT)



Claire (CEY)

Loire Haute-Loire



Quentin (INT)



Céline (CDA)

Fiches de rôle et redevabilités

Tu peux retrouver sur la librairie :

- [La fiche de rôle du cercle prendre soin](#)
- [La fiche de rôle de la cellule VSS](#)
- [La fiche de rôle de la cellule d'écoute](#)

Ces fiches de rôle servent de cadre et de repère pour bien nommer notre périmètre d'action

Les outils / espaces de travail et d'échanges

On essaie d'être économes en énergie / temps de travail tout en faisant avancer nos sujets.

Aussi, nous planifions seulement **4 réunions dans l'année** (une par trimestre, la dernière étant au format séminaire et en présentiel).

Les réunions sont indemnisées en "temps coopératif", et les trajets sont à faire rembourser en note de frais.

Pour les formations dans le cadre du cercle prendre soin, trajet et frais de formation sont également pris en charge.

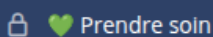
En parallèle, les personnes peuvent choisir de donner plus de temps en se mettant dans des binômes-trinômes sur des actions ciblées (ex. la communication du cercle prendre soin : dans les newsletters, sur les diapos des AG, etc.). Cet investissement là est totalement bénévole (sauf pour les membres de l'équipage comme Sandie qui le comptent dans leur temps de travail).

Tout le temps passé sur le cercle (y compris bénévole) est comptabilisé et suivi dans [> CE DOCUMENT <](#). C'est aussi là que l'on suit quelques indicateurs pour mesurer l'impact du cercle (nombre de signalements, historique des actions réalisées, ...).

Précision : l'engagement et l'implication des membres du cercle sont totalement libres, il n'y a pas de nombre d'heures minimum à réaliser ou autre. En revanche, si l'on veut pouvoir faire vivre le "prendre soin" dans la coopérative, cela suppose un minimum de présence. A l'inverse, il est hors de question de se "griller" à cause de ce cercle : le "prendre soin", ça commence par soi-même !

Framateam

A côté de ça, nous échangeons assez régulièrement sur notre canal privé framateam :



. Les personnes qui rejoignent le cercle sont ajoutées, elles peuvent remonter toute l'antériorité des échanges.

Nous utilisons également framateam pour communiquer en tant que cercle prendre soin en direction des membres de la coopérative. Toi aussi, tu peux te logger avec les identifiants ci-

dessous et poster une info au nom du cercle :

prendresoin@grap.coop

100%FramaTeam

Le Nuage

Nous avons un dossier "[Cercle Prendre Soin](#)" dans le nuage, visible par toute la coopérative, dans lequel nous rangeons nos comptes-rendus, productions, etc.

Il existe aussi des dossiers cachés, par exemple pour la cellule VSS, pour gérer la confidentialité.

Par défaut, ce dossier est accessible en lecture seule. A ton arrivée dans le cercle, nous te donnons les droits en écriture pour que tu puisses participer au contenu. NB : pour retrouver les documents en écriture, il faudra aller dans le dossier  Partagés avec toi , à la racine du nuage.

Mails

Au-delà des mails d'alerte, nous avons une liste mail cercle-prendresoin@grap.coop dans lequel tu seras ajouté.e, qui permet de n'oublier personne dans le cas où l'on s'écrit entre nous (rappel de date de réunion avec ordre du jour par ex.).

Notre stratégie "prendre soin"

En 2024, nous avons écrit notre [stratégie prendre soin 2025-2030](#) (en nous alignant sur la temporalité de la stratégie globale de Grap).

NB : pour rappel, le "prendre soin" figure dans la [stratégie globale 2025-2030](#) derrière l'axe "VALORISER - Des travailleur·euses émancipé·es dans une coopérative qui prend soin de ses membres pour une meilleure qualité de vie au travail et prise en compte des individualités"

Zoom sur la cellule d'écoute, le coeur du cercle prendre soin

En 1ère ligne, il y a les binômes derrière les messageries d'alerte cellule-vss@grap.coop et prendresoin@grap.coop mais nous faisons le choix de donner nos mails et n° de téléphone en

accès [via la librairie](#) pour que la personne souhaitant émettre un signalement de souffrance au travail puisse choisir l'interlocuteur.ice avec lequel.le elle se sent le plus en confiance.

Pour se préparer à être écoutant.e, on peut (re)lire [> CETTE FICHE <](#)

Posture de la cellule d'écoute

Le rôle de la cellule se limite à une écoute active et bienveillante, voire un rappel de la loi, une mise en mots. On reste vigilant.e.s à "rester à notre place", humbles (en précisant que nous ne sommes ni psy, ni médiateur.ice...), conserver une posture neutre, même si cela nous démange de "faire plus". En général, un signalement donne lieu à un temps d'écoute quelques jours après, puis à une prise de nouvelles dans les temps qui suivent.

Pour les actis / personnes que l'on sait en difficulté mais qui n'émettent pas de signalement, nous avons adopté la posture suivante (décision du 26/02/2026) :

- lorsqu'il s'agit d'une **activité en souffrance** (une donnée que l'on considère comme n'étant pas confidentielle) : le cercle prendre soin peut envoyer un message pour rappeler son existence et tendre une perche à ses membres pour proposer un temps d'écoute.
 - le cercle prendre soin se rapproche des différents pôles de l'équipage et notamment du pôle accompagnement pour leur demander de rappeler régulièrement aux activités qu'elles peuvent nous saisir
 - Si l'on reçoit un signalement d'une tierce personne concernant une acti en difficulté : on répond à cette personne d'encourager les membres de l'activité en question à nous contacter.
- lorsque l'on nous signale **une personne en souffrance**, on propose à l'émetteur.ice du signalement de lui parler du cercle prendre soin, afin que l'initiative de nous contacter vienne bien de la personne en souffrance.

A venir : l'écriture d'une charte de confidentialité.

Te former

Pour te sentir à l'aise en tant que potentiel.le écoutant.e on te conseille de suivre des formations !

Dans le cadre de Grap (voir dans le [Catalogue de formation](#)), il y a :

- La prévention des violences sexistes et sexuelles (VSS)
- Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Mais tu peux aussi te rapprocher de la médecine du travail pour suivre une [formation sur la prévention des risques psycho-sociaux](#) (RPS) par exemple.

Et maintenant...

☐ A l'issue de la lecture de cette fiche, pensez à prévoir, ton parrain/marraine et toi un petit RDV dans 3-4 mois pour faire le point sur comment tu vis tes débuts dans le cercle et ce sur quoi tu as envie de t'investir, après ce petit temps d'observation !

Cf le [tableau des actions 2026](#)