

# Prévenir et prendre en charge les risques psychosociaux (santé mentale et physique) dans sa pratique artistique

**Lundi 16 novembre 2026**

- Durée: 1 jour - 7h
- Horaires: 9h-13h/14h-17h
- Tarifs: 280 € HT (336 € TTC)  
Tarif applicable pour une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, France Travail...). Dans le cas d'un financement personnel, nous contacter.
- Lieu: Mixt - 49 rue du Coudray  
44000 NANTES

## **PUBLIC**

- Artistes du spectacle vivant (musiciens, comédiens, circassiens, danseurs..)
- Intervenants pédagogiques

## **PRÉREQUIS**

Aucun prérequis

## **PRÉAMBULE**

Le spectacle vivant expose artistes et intervenants à des contraintes particulières : pression, charge mentale, instabilité professionnelle, exposition émotionnelle. Ces facteurs peuvent fragiliser la santé mentale et physique, rendant essentielle une démarche de prévention adaptée aux réalités du milieu artistique.

Cette formation propose des repères clairs pour comprendre les risques psychosociaux, identifier ses propres vulnérabilités et développer des outils concrets pour préserver son énergie, sa posture professionnelle et son équilibre personnel. À travers des apports accessibles et des mises en pratique, elle vise à renforcer l'autonomie, la conscience de soi et la capacité à instaurer des pratiques saines dans sa vie artistique.

## **OBJECTIFS**

- Identifier les principaux risques psychosociaux (RPS) liés au secteur du spectacle vivant.
- Comprendre les liens entre santé mentale, santé physique, performance et conditions de travail artistiques.
- Reconnaître leurs propres facteurs individuels de vulnérabilité (stress, pression, isolement, exposition émotionnelle...).
- Mobiliser des outils concrets de gestion de l'énergie (physique, nutritionnelle, mentale).
- Construire une boîte à outils personnalisée pour prévenir les RPS dans leur pratique artistique.

## **PROGRAMME**

### Développer une conscience corporelle et mentale pour entrer dans une démarche de prévention

- Créer un climat de confiance et de bienveillance au sein du groupe.
- Favoriser l'ancrage et la disponibilité corporelle par la mise en mouvement.

### Comprendre les risques psychosociaux (RPS) spécifiques au spectacle vivant

- Définir la santé mentale à partir des représentations des participants.
- Acquérir une compréhension claire des RPS adaptés au contexte artistique : charge mentale, précarité, pression de performance, isolement...
- Comprendre l'impact des réseaux sociaux comme vecteur de RPS.

# Prévenir et prendre en charge les risques psychosociaux (santé mentale et physique) dans sa pratique artistique

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Évaluation formative :** exercice pratiques, ateliers, retours entre pairs

**Évaluation sommative :** auto-évaluation, questions-réponses

## MÉTHODES MOBILISÉES

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques

## PROGRAMME (suite)

### Mettre en place une stratégie de préservation de l'énergie physique et mentale

- Comprendre les fondamentaux de la santé physique appliquée aux artistes (échauffements, récupération, mouvement).
- Identifier les leviers nutritionnels pour optimiser énergie et performance.
- Explorer les rituels d'hygiène mentale : pauses, limites, respiration, routines anti-stress.

### Renforcer sa capacité à communiquer de manière saine et assertive dans les contextes artistiques

- Acquérir les bases de l'assertivité (poser un cadre, dire non, reformuler).
- Reconnaître ses schémas relationnels : sauveur, hyper-performant, éponge émotionnelle.
- Développer l'écoute active, l'observation du non-verbal et la détection des signaux faibles à travers la pratique en binôme.

### Transformer la charge mentale financière en plan d'action concret

- Comprendre pourquoi les problématiques financières constituent un RPS majeur chez les artistes.
- Co-construire des pistes et solutions avec le groupe.

### Construire sa propre boîte à outils anti-RPS

- Identifier des routines simples (physiques, respiratoires, mentales) adaptées aux contraintes du spectacle.
- Repérer les ressources fiables pour aller plus loin : sommeil, nutrition, sophrologie, régulation émotionnelle.

### Développer une posture réflexive pour ancrer les apprentissages

- Partager ses ressentis et apprentissages à chaud.
- Répondre aux questions ouvertes et approfondir les points clés.

# Prévenir et prendre en charge les risques psychosociaux (santé mentale et physique) dans sa pratique artistique

## INTERVENANTE

Élodie Watrin, fondatrice de remise en scène

### ACCESSIBILITÉ

Nos formations ont lieu dans des locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes à l'écoute de toute demande spécifique en cas de situation de handicap, afin de faciliter votre participation à notre formation. Vous pouvez contacter notre référente handicap à l'adresse suivante : [magalie.meriau@mixt.fr](mailto:magalie.meriau@mixt.fr)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION & DE FINANCEMENT

Afin de vous inscrire à cette formation, merci de remplir le formulaire de demande d'inscription. Une réponse à votre demande d'inscription vous sera apportée dans les 48h suivant la réception de votre dossier.

✿ **Inscription : Télécharger [ICI](#) la demande d'inscription**

! **Votre demande d'inscription doit être finalisée :**

1 mois avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge par un organisme financeur (AFDAS, Uniformation, France Travail, employeurs..)

8 jours avant le début de la formation dans le cas d'une prise en charge personnelle

✿ **Financement : Retrouver [ICI](#) l'ensemble des modalités de financement**