



**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

GUIDE DU DÉPLOIEMENT TVB

**COMMENT METTRE EN PLACE
LE PROGRAMME TVB DANS MON ENTREPRISE**

POURQUOI CE GUIDE ?

Le contenu de ce guide pratique est le fruit d'une expérimentation menée avec **10 entreprises du secteur du transport**. Pendant 6 mois, ces entreprises ont accepté de tester différents supports de communication et actions de déploiement du programme Transportez-Vous Bien (TVB).

Vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques sur les principaux axes du programme TVB à votre main, en tant qu'employeur : **des exemples d'actions détaillés, avec les étapes clés à suivre, les outils disponibles et retours d'expérience des entreprises.**



TVB, L'ALLIÉ DE VOTRE POLITIQUE PRÉVENTION

Financé par le Fonds dédié du Haut Degré de Solidarité (HDS) du régime conventionnel de prévoyance non-cadres du Transport (accord du 20 avril 2016), TVB est le premier programme de prévention incitatif de branche. Ce sont aussi bien des actions à la main de vos salariés (coaching santé, e-learning...) que des actions de prévention que vous mettez en place sur le temps de travail.

En tant qu'employeur, vous pouvez contribuer à informer, sensibiliser et former vos salariés sur plusieurs axes impactant la santé au travail des salariés du Transport :

- Santé cardiovasculaire
- Nutrition
- Sommeil et vigilance
- Bien-être au travail
- Prévention des Troubles musculosquelettiques (TMS)
- Prévention des conduites addictives

AGISSEZ SUR LA QUALITÉ DE VIE DE VOS SALARIÉS !
Avec le programme Transportez-Vous Bien (TVB)

Réaliser des actions sur site Informer vos salariés

SOMMEIL NUTRITION SANTÉ CARDIOVASCULAIRE STRESS DOULEURS CHRONIQUES ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour découvrir l'ensemble des actions de prévention du programme TVB, **RENDEZ-VOUS SUR**

TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

SOMMAIRE

I. DÉPLOYER TVB, OUI ! MAIS PAR QUOI COMMENCER ? p 04

- **5 étapes clés** p 04
- **Les questions à se poser en amont** p 05 - 06
 - Cadrer le déploiement : où et quand ?
 - Comment définir vos axes de déploiement ?
- **Les axes de déploiement** p 07
 - Communiquer : quels outils à disposition ?
 - Organiser une action TVB
 - Accompagner vos salariés

II. COMMENT COMMUNIQUER SUR VOS SITES ? p 08

- **Les outils à disposition** p 09 - 11
 - Affiches
 - Affiches des 6 coaching TVB
 - Brochures et notices
- **Les moyens de diffusion** p 12 - 15
 - Affichage
 - Livret d'accueil
 - Bulletin de salaire
 - Stand d'information

III. ENTRETENIR LA COMMUNICATION GRÂCE AUX OUTILS DIGITAUX p 16

- **Les supports digitaux à disposition** p 17 - 18
 - Podcasts de sensibilisation
 - Vidéos de sensibilisation
- **Les canaux de diffusion** p 19 - 22
 - Canal interne : Intranet ou portail RH
 - Utilisation des emails/ messagerie embarquée
 - Utilisation des SMS

IV. ORGANISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION SUR VOTRE SITE p 23

- **Formations de prévention** p 24
- **Ateliers de Prévention** p 25

V. PLAN D' ACTIONS p 26

VI. ACCOMPAGNER VOS SALARIÉS p 27

- **Identifier un référent TVB** p 28
- **Accompagner la navigation dans l'espace personnel TVB** p 29
- **Orienter vers les actions individuelles du programme** p 30

I. DÉPLOYER TVB, OUI ! MAIS PAR QUOI COMMENCER ?

5 ÉTAPES CLÉS



LES QUESTIONS À SE POSER EN AMONT

CADRER LE DÉPLOIEMENT : OÙ & QUAND ?

Si vous avez plusieurs établissements : ont-ils tous accès à TVB ?

Vérifiez auprès de votre correspondant Carcept Prev que l'ensemble de vos établissements cotisent au Haut Degré de Solidarité (HDS, intégré à la Prévoyance Conventionnelle) auprès de Carcept Prev.

Quelles sont les ressources allouées au projet de déploiement ?

TVB est intégralement financé par les cotisations du HDS, pour autant son déploiement mobilise des équipes en interne, qui doivent se coordonner pour une action efficace. Les encadrants ou chargés des plannings sont notamment sollicités pour l'organisation des actions sur site afin de s'assurer de la disponibilité des salariés.

Quelles sont les parties prenantes internes et/ou externes de votre déploiement ?

Identifiez les personnes motrices pour le déploiement du programme, au niveau opérationnel comme au niveau décisionnel et stratégique : La Direction des Ressources Humaines, la Direction Hygiène/ Sécurité/ Environnement ou Prévention sont généralement pilotes du déploiement, en fonction de l'organisation interne. Des contributeurs sont associés, comme la Direction de la Communication Interne, les partenaires sociaux, et les services de Santé au travail.

Identifiez le référent TVB :

Il suivra le déploiement opérationnel du programme au sein de votre entreprise et sera le destinataire des actualités du programme.

Quel est le calendrier de déploiement envisagé ?

Validez avec les parties prenantes le calendrier réaliste au vu des périodes de fortes activités par exemple.



L'ASTUCE EN +

Identifier des personnes motrices, alliées du programme, afin de faciliter son déploiement.

COMMENT DÉFINIR VOS AXES DE DÉPLOIEMENT ?

Identifiez les problématiques auxquelles sont confrontés vos salariés, les risques principaux auxquels ils sont exposés :

- Partez des causes récurrentes d'accidents du travail, par exemple : hypovigilance, addictions, troubles musculosquelettiques.
- Mobilisez les salariés via un sondage ou via les managers pour identifier les sujets qui les intéressent.



Appuyez-vous sur les politiques existantes dans votre entreprise : RH, QVCT, RSE ou Prévention/Sécurité. TVB vient en complémentarité de ce que vous mettez déjà en place.

Définissez votre plan d'actions selon :

- Une thématique santé du programme (nutrition, sommeil, gestion des douleurs chroniques, gestion du stress...)
- Vos actualités, les temps forts de l'année (mois sans tabac, Movember, Blue Monday, journée mondiale du sommeil...) ou en reprenant les actualités de TVB sur les réseaux sociaux.



Approche thématique

On a fait une programmation sur un an, avec une approche par thématique santé. Nous avons déployé des actions autour de la nutrition. Le retour des salariés est très positif, 90% des agents nous ont dit avoir pris le coaching individuel par la suite.

Sophie Maresse,
DRH Régie des Transports Communautaires Rochelais

[voir la vidéo](#)

LES AXES DE DÉPLOIEMENT

COMMUNIQUER : QUELS OUTILS À DISPOSITION ?

Quels canaux de diffusion ?

Vous avez plusieurs moyens de communication à disposition :
Affichage / Papier, formats digitaux (Mail, Intranet, ou Réseaux Sociaux), Messagerie embarquée, Ecrans...

Quel contenu diffuser ?

Vous pouvez communiquer sur le programme TVB dans sa globalité, ou sur une action de prévention particulière. Ou encore, vous pouvez choisir d'appuyer sur un message de prévention à travers des podcasts ou des vidéos de sensibilisation mises à votre disposition.

Rendez-vous en parties II et III de ce guide pour en savoir +

Rendez-vous en partie V de ce guide pour en savoir +

ORGANISER UNE ACTION TVB

Quelles actions sont à la main des employeurs ?

Les ateliers de Prévention :
des actions de sensibilisation collectives à organiser sur site.

Les formations de Prévention :
des formations d'une demi-journée ou une journée sur site ou en centre de formation.

Rendez-vous en partie IV de ce guide pour en savoir +

ACCOMPAGNER VOS SALARIÉS

Comment accompagner vos salariés dans leur parcours de prévention TVB ?

Le référent TVB, désigné en amont du lancement du programme dans votre entreprise, accompagne les salariés dans leur accès aux actions TVB.

II. COMMENT COMMUNIQUER SUR VOS SITES ?

**Nous mémorisons une communication
quand nous l'avons vue 7 fois.**

Voici comment optimiser votre communication
sur site en jouant sur les outils de proximité :

- **Connaître les outils TVB à disposition.**
- **Comment les utiliser ?**
- **Où les trouver ?**

LES OUTILS À DISPOSITION

6 THÉMATIQUES SANTÉ

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

ENSEMBLE, PRENONS SOIN DE VOTRE SANTÉ

Parce que vous êtes indispensables, le programme de prévention Transportez-Vous Bien vous accompagne pour améliorer votre capital santé !

- SOMMEIL
- STRESS & DOULEURS CHRONIQUES
- NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE
- TABAC & ADDICTIONS
- SANTÉ CARDIOVASCULAIRE
- SÉCURITÉ

SANS FRAIS Ce programme fait partie de votre contrat de prévoyance obligatoire (pris par l'employeur)

Visitez l'action avec les experts santé TVB sur : WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

RÉSUMÉ DE CHAQUE COACHING

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

- MON COACHING SANTÉ CARDIO** (30 ÉCHANGES)
Prevenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux qui sont l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète, c'est possible ! Quel que soit votre capital santé, apprenez avec un(e) infirmier(e) à intégrer les bons réflexes santé dans votre quotidien.
- MON COACHING NUTRITION** (4 ÉCHANGES)
Une alimentation saine permet de mieux gérer votre diabète, prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardio-métaboliques et de cancers. Bénéficier des conseils sur-mesure d'une diététicienne-nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier.
- MON COACHING SOMMEIL** (30 ÉCHANGES)
Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) spécialiste(s) qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil réparateur. Apprenez comment améliorer la somnolence, l'inattention, l'agacement du sommeil, etc.
- MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES** (30 ÉCHANGES)
Mal de dos, douleurs aux articulations... Grâce à un(e) infirmier(e) formé(e) apprenez comment stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.
- MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE** (30 ÉCHANGES)
La sédentarité est délétère pour la santé. Né pas bouger double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer. Alors passez à l'action ! Un(e) infirmier(e) formé(e) vous accompagne.
- MON COACHING GESTION DU STRESS** (30 ÉCHANGES)
Comprenez le chemin du stress, agit avec son esprit et avec son corps : voici le programme du Coaching qui permet d'apprendre à mieux se connaître et aussi d'être orienté vers des pratiques collectives sportives.

Ces coachings vous rapportent 30 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site Internet : transportezvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien

CONSULTATION DE PRÉVENTION

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

CONSULTATION DE PRÉVENTION (45 MINUTES) **SANS FRAIS**

Bénéficiez d'une consultation médicale de prévention avec un médecin formé aux enjeux de santé du Transport.

Faites le point sur votre santé (questionnaire et examen clinique) et recevez un bilan complet avec des conseils de prévention personnalisés à partager avec votre médecin traitant.

Une action proche de chez vous et prise en charge à 100% par votre contrat de prévoyance obligatoire, sans avance de frais. En partenariat avec la Confédération syndicale des médecins français (CSMF).

Prenez rendez-vous dès maintenant au **09 70 824 825***

*Du lundi au vendredi, de 9h à 18h, numéro non surtaxé. Toutes les données recueillies sont confidentielles et ne peuvent être transmises à un tiers, conformément à la réglementation en vigueur.

Cette action de prévention vous rapporte 20 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. RVZ sur

WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

FORMAT BD AVEC M. TVB

ENTRETIEN D'ORIENTATION ET DE PRÉVENTION

Accès aux affiches génériques

LE PROGRAMME TRANSPORTEZ-VOUS BIEN

DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT

ENTRETIEN D'ORIENTATION PRÉVENTION (EOP) (20 MINUTES) **SANS FRAIS**

L'EOP est la porte d'entrée du programme Transportez-Vous Bien !

Ce rendez-vous téléphonique personnalisé avec une infirmière, permet de définir à l'aide de questions simples, son plan d'actions prévention pour améliorer sa santé.

L'EOP est pris en charge à 100% par votre contrat de prévoyance obligatoire, sans avance de frais.

Prenez rendez-vous dès maintenant au **09 70 834 834***

*Du lundi au vendredi, de 9h à 18h, numéro non surtaxé. Toutes les données recueillies sont confidentielles et ne peuvent être transmises à un tiers, conformément à la réglementation en vigueur.

Cette action de prévention vous rapporte 5 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. RVZ sur

WWW.TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

AFFICHES DES 6 COACHING TVB

LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING ACTIVITÉ PHYSIQUE
3/4 SÉANCES

La sédentarité est délétère pour la santé. Ne pas bouger double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, entraîne des douleurs articulaires et augmente le risque de cancer. Passez à l'action ! Un(e) infirmier(e) formé(e) vous accompagne. Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



Coaching Cardio visuel

MON COACHING SANTÉ CARDIO
3/4 SÉANCES

Prévenir l'apparition ou l'aggravation des facteurs de risque silencieux que sont l'hypertension artérielle, le cholestérol ou le diabète, c'est possible ! Quel que soit votre capital santé, apprenez avec un(e) infirmier(e) à intégrer les bons réflexes santé dans votre quotidien.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING DOULEURS CHRONIQUES
3/4 SÉANCES

Mal de dos, douleurs aux articulations... Grâce à un(e) infirmier(e) formé(e) apprenez comment stimuler la sécrétion d'hormones antidouleurs pour diminuer le recours aux traitements médicamenteux et maîtriser le stress lié à la douleur par des techniques de relaxation.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING NUTRITION
4 SÉANCES

Une alimentation saine permet de mieux prévenir le surpoids, gérer votre diabète, prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancers. Bénéficiez des conseils sur mesure d'une diététicienne nutritionniste qui s'adaptera à vos préférences et à votre métier.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



Coaching Sommeil visuel

MON COACHING SOMMEIL
3/4 SÉANCES

Un mauvais sommeil n'est pas une fatalité ! Faites-vous coacher par un(e) infirmier(e) spécialisé(e) qui prendra en compte vos contraintes pour vous aider à améliorer ou retrouver un sommeil récupérateur. Abordez en toute confidentialité la somnolence, l'insomnie, l'agnie du sommeil, etc.

Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




LE PROGRAMME TRANSPORTZVOUS BIEN DES COACHINGS PERSONNALISÉS POUR LES SALARIÉS DU TRANSPORT



MON COACHING GESTION DU STRESS
3/4 SÉANCES

Comprendre la chimie du stress, agir avec son esprit et avec son corps : voici le programme qui vous permettra d'apprendre à mieux vous connaître, et d'être orienté vers des pratiques collectives spécifiques.

Passez à l'action ! Un(e) infirmier(e) formé(e) vous accompagne. Ce coaching téléphonique est pris en charge financièrement par les Branches du Transport pour vous aider à préserver votre santé.

Prenez rendez-vous sur votre espace client Carcept Prev. www.carcept-prev.fr

Ce coaching vous rapporte 10 points de solidarité que vous pourrez convertir en services d'accompagnement en cas de coup dur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur :

Site internet : transportzvousbien.fr
Facebook : page Transportez-Vous Bien




Accès aux affiches coaching



BROCHURES ET NOTICES

GUIDE SALARIÉS A5
20 PAGES

NOTICE D'UTILISATION
A4



FLYER D'INFORMATION
A5

Accès aux outils



MOYENS DE DIFFUSION

AFFICHAGE

Exploitez les divers lieux de vie de l'entreprise tels que les vestiaires, les lieux de passage et les salles de pause. Les affichages (papier ou digitaux) sont les supports les plus simples à mettre en place, faciles à installer, peu coûteux...

Comment mettre en place l'affichage

1. **Choisissez le ou les formats adaptés pour votre site** : affiches papier et/ ou visuels pour écran de télévision.
2. **Format papier : téléchargement et impression par vos soins, ou en commande sur le site internet dans le menu "Informez vos salariés"**
3. **Format sur écran digital** : disponibles sur le site internet dans le menu "Informez vos salariés"



Chez Transports BRAY, nous avons mis en place les affiches dans les salles de pause afin que tous nos collaborateurs puissent en bénéficier. Nous avons profité des différents temps forts de l'année pour renouveler notre affichage et éviter la lassitude.

Laurent Depret,
Responsable QHSE chez Transports Bray



Commander des affiches



L'ASTUCE EN +

1. **Privilégiez** les zones où il y a du passage.
2. **Renouvelez** vos affiches tous les 3 à 6 mois.
3. **Sélectionnez** vos affiches selon les temps forts de l'année : le sommeil lors des changements d'heure par exemple.

LIVRET D'ACCUEIL

Lors de l'accueil d'un nouveau collaborateur, vous pouvez intégrer l'information sur le programme TVB à votre parcours d'intégration.

Comment intégrer TVB dans le livret d'accueil

- 1. Définir à quel moment du parcours d'intégration vous souhaitez aborder TVB :** à l'accueil RH le 1^{er} jour, lors de l'accueil par le responsable d'équipe, lors d'une réunion avec les nouveaux embauchés...
- 2. Choisir qui informe et remet le document au salarié :** l'interlocuteur RH, le responsable...
- 3. Sélectionner le document** que vous allez remettre au nouvel arrivant, par exemple :
 - Le Guide Salarié : 20 pages très complètes présentant toutes les actions.
 - Le flyer d'information : 1 page présentant un résumé du programme.
 - Une planche de BD "TVB, c'est quoi ?"

Exemple de texte pour le livret d'accueil

En tant que salarié non cadre du transport, vous bénéficiez d'un contrat de prévoyance obligatoire souscrit par votre entreprise.

Pour renforcer votre protection, nous avons enrichi ce contrat en intégrant le programme « Transportez Vous Bien » en partenariat avec Carcept Prev.

*Ce programme vous permet d'accéder sans frais et en toute confidentialité à des actions de prévention santé, vous offrant ainsi des ressources supplémentaires pour prendre soin de vous au quotidien. **Grâce à des actions sur mesure, TVB aborde des thématiques clés comme le sommeil, la nutrition, la gestion du stress, et bien d'autres. Coaching, bilan nutrition...***

Il y a forcément une action qui vous intéresse.

RENDEZ-VOUS SUR

TRANSPORTEZVOUSBIEN.FR

BULLETIN DE SALAIRE

Tous les mois, vos salariés reçoivent leur bulletin de salaire, remis en main propre ou par voie postale (si format digitalisé, reportez-vous à la rubrique dédiée en partie III). Vous pouvez profiter de cette communication régulière pour ajouter une information sur TVB.

Comment capitaliser sur ce support incontournable ?

- **En amont, informez vos salariés** qu'ils vont recevoir un document avec leur bulletin de salaire.
- **Choisissez le document** que vous allez joindre : un document synthétique d'une page est le plus adapté.
- **Prévoyez avec le service dédié (interne ou prestataire) quelle organisation à adopter** (planning d'envoi, modalités de la mise sous pli...).



L'ASTUCE EN +

Appuyez-vous sur les BD TVB qui ont une approche plus pédagogique.

Exemple de fréquence d'envoi :

- Tous les mois pendant 6 mois
- Ou tous les 2 mois pendant 1 an
- Ou encore choisir uniquement les sujets qui vous conviennent

Le programme en BD



STAND D'INFORMATION

Vous pouvez demander la venue dans vos locaux d'une équipe TVB dédiée pour présenter le programme, aider à l'activation de l'espace personnel TVB et préinscrire les salariés à des actions de prévention. Le stand d'information se tient sur une journée sur le site de votre choix.

Les prérequis

Avoir un site comptant entre 80 et 100 salariés non-cadres (afin de sensibiliser a minima 50 salariés).

- Désigner un référent dans l'entreprise qui sera formé au programme TVB et deviendra l'interlocuteur TVB pour tous ses collègues.
- Prévoir un espace visible par tous les salariés pour l'installation du stand (10m² à 12m² avec au moins une prise électrique).
- Communiquer en amont sur l'événement auprès des salariés à l'aide du kit de communication fourni par TVB.

Plus d'informations

Demander un stand TVB

Pour organiser la venue du stand, vous pouvez adresser votre demande en remplissant le formulaire dédié sur le site TVB :

Demander un stand



L'ASTUCE EN +

Cette journée d'information peut être couplée avec l'organisation d'un atelier de prévention sur le même site.



III. ENTREtenir LA COMMUNICATION GRÂCE AUX OUTILS DIGITAUX

La **communication digitale** s'applique en premier aux sites web, aux blogs, aux médias sociaux et aux terminaux mobiles. Il s'agit d'une communication de flux, évolutive, plus proche de la conversation et de l'échange que du discours de marque.

LES SUPPORTS DIGITAUX À DISPOSITION

PODCASTS DE SENSIBILISATION

Découvrez des astuces, des témoignages, des expériences et des conseils d'experts aux formats audio et vidéo à partager sur vos réseaux. L'utilisation du format vidéo est conseillée pour une communication plus visuelle, alors que les podcasts (format audio) auront plus d'impact sur des terminaux mobiles.

Les thématiques

Plusieurs thématiques traitées avec des experts qui décryptent des sujets de santé clés, propres au transport.

3 playlists à votre disposition:

Podcasts

- **Pleins phares sur mon assiette** : les clés d'une alimentation saine et équilibrée avec les conseils d'une diététicienne-nutritionniste.



- **A fond** : le podcast sur la prévention des conduites addictives (addiction aux écrans, réseaux sociaux, jeux, alcool...) avec un expert en addictologie.



- **Les replays de l'émission « Les routiers sont toujours aussi sympas » avec Radio Vinci Autoroutes** : plusieurs sujets santé traités tous les 2^e lundis de chaque mois, avec des professionnels santé du programme TVB.



L'ASTUCE EN +

Vous pouvez compléter ces podcasts avec d'autres sujets afin de renforcer le lien avec vos collaborateurs :

Podcast sur la culture de votre entreprise avec des témoignages de salariés, ou encore sur l'actualité de votre entreprise pour que vos salariés soient plus impliqués.

VIDÉOS DE SENSIBILISATION

3 types de vidéo à votre disposition

Des vidéos sur des conseils santé :
Des experts santé du programme TVB prodiguent des conseils et des bonnes pratiques dans plusieurs domaines comme la nutrition, l'activité physique ou encore le sommeil.



Ces vidéos sont accessibles via le site TVB

[Accès aux vidéos](#)

ou via la chaîne YouTube de Carcept Prev



Des vidéos tutoriels :
pour présenter les actions du programme TVB à la main des salariés, l'accès à l'espace personnel TVB ou encore comment réaliser une action de prévention.



[Accès aux vidéos](#)

Des reportages vidéo :
la série « Pleins Phares » met en avant les hommes et les femmes du Transport, la diversité de leur métier et leurs retours d'expérience avec le programme TVB.



[Accès aux reportages](#)



L'ASTUCE EN +

La vidéo est un moyen privilégié pour faire passer une information de manière pédagogique.



Jean-François Danger,
responsable de formation et recrutement chez Transports Brevet

Nous avons commencé par une campagne de communication, ensuite nous avons fait paraître des vidéos en salle de pause avec Monsieur TVB...

[Voir la vidéo](#)

LES CANAUX DE DIFFUSION

CANAL INTERNE/ INTRANET OU PORTAIL RH

En communication interne, que vous utilisiez un portail RH ou un Intranet, il s'agit d'un outil connu et reconnu de l'ensemble de vos collaborateurs. Vous pouvez y partager du contenu sur le programme TVB (documents, médias audiovisuels, vidéos) accessible sur le site transportezvousbien.fr.

Quelques exemples de publication sur votre Intranet

- Créer une publication dédiée aux nouveaux arrivants en ajoutant les outils de présentation de TVB afin de montrer l'importance du respect de la QVCT dans votre entreprise.
- Mettre en avant les formations en prévention santé en ciblant vos différents métiers.
- Dans votre portail RH, si vous avez un réseau social tel que Yammer, vous pouvez créer un fil de discussion dédié pour répondre aux questions éventuelles ou les plus récurrentes. Vous pouvez vous appuyer sur la FAQ du site TVB.



L'ASTUCE EN +

Vous pouvez catégoriser vos informations pour faciliter leurs recherches et interpeler vos collaborateurs :

Étiqueter (ou poser un « tag »)

UTILISATION DES EMAILS/ MESSAGERIE EMBARQUÉE

L'email reste l'outil incontournable en communication interne lorsque vos salariés ont un accès régulier à leur adresse mail professionnelle. Il permet de toucher immédiatement et simultanément l'ensemble des salariés connectés. Toutefois, il est à utiliser pour des actions précises pour éviter la surcharge des informations envoyées en interne. Une alternative est la messagerie embarquée qui permet de communiquer avec l'ensemble de vos conducteurs.

Comment faire

- **Objectif clair** : le sujet de votre email sera la première information vue, il faut qu'il soit précis et compréhensible.
- **Brièveté et clarté** : privilégiez les emails courts et aérés. Par exemple, avec des listes à puces et du gras sur les informations importantes.
- **Personnalisation** : Si possible, personnalisez le message en incluant le nom du destinataire. Cela crée un lien de proximité et augmente le passage à l'action.
- **Appel à l'action** : Incitez les destinataires à agir en incluant un appel à l'action clair. Par exemple, en mettant un lien à cliquer. Évitez de partager trop de pièces jointes, elles pourraient être bloquées à cause de leur poids.
- **Horaires d'envoi** : Choisissez judicieusement les horaires d'envoi pour maximiser l'impact. Évitez les heures tardives ou les jours fériés.



L'ASTUCE EN +

L'email peut être utilisé comme un rappel pour notifier les collaborateurs de l'organisation d'un événement ou de nouvelles informations TVB publiées sur votre intranet.

Si vous avez une newsletter, vous pouvez aussi créer une rubrique dédiée à la prévention santé avec des conseils et des bonnes pratiques du programme TVB.



Laurent Depret,
Responsable QHSE chez Transport Bray

TVB est un formidable outil de sensibilisation pour nos salariés. Nous communiquons les messages de prévention par tous les types de canaux qui existent comme l'affichage via l'informatique embarquée pour nos conducteurs avec des messages simples et percutants.

Voir la vidéo

EXEMPLE D'EMAIL

EXEMPLE D'EMAIL

«Cher(e) [Nom du salarié],

Savez-vous qu'en tant que salarié du Transport, vous avez accès au programme de prévention santé Transportez-Vous Bien. Il propose des actions à la carte, sans frais et en toute confidentialité. Quelques exemples d'action à votre main : coaching sommeil, coaching nutrition, bilan santé personnalisé...
Pour en savoir plus, rendez-vous sur transportezvousbien.fr

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter notre équipe RH.

Cordialement,
[Votre nom/Équipe RH]»

UTILISATION DES SMS

L'envoi de SMS est un moyen direct et efficace pour communiquer avec vos salariés éligibles au programme « Transportez-vous bien ». Vous pouvez utiliser cette méthode pour informer rapidement et simplement vos collaborateurs des avantages du programme, des événements à venir et des démarches à suivre.

Comment faire

- **Objectif clair** : Définissez l'objectif de votre message avant de l'envoyer. Soyez précis sur ce que vous souhaitez communiquer aux destinataires :
Un SMS = Une information.
- **Brièveté et clarté** : Les SMS ont des limitations de caractères (max 160), donc soyez concis. Utilisez un langage clair et évitez les termes techniques complexes.
- **Personnalisez le message**
en incluant le nom du destinataire. Cela crée un lien de proximité et augmente le passage à l'action.
- **Appel à l'action** : Incitez les destinataires à agir en incluant un appel à l'action clair. Par exemple, demandez-leur de s'inscrire à un événement ou de cliquer sur le lien pour écouter un podcast.
- **Horaires d'envoi** : Choisissez judicieusement les horaires d'envoi pour maximiser l'impact. Évitez les heures tardives ou les jours de repos.



L'ASTUCE EN +

Utilisez des formulations positives et engageantes pour encourager la participation et l'adhésion au programme Transportez-vous bien. N'hésitez pas à utiliser des émoticônes de manière modérée pour ajouter une touche de convivialité, mais évitez d'en abuser pour ne pas compromettre la lisibilité du message.

IV. ORGANISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION SUR VOTRE SITE

L'objectif pour vous est de délivrer des messages de prévention à vos salariés bénéficiaires du programme. Ils peuvent accéder à un panel d'actions individuelles à leur main sur de nombreux sujets de santé (sur leur temps personnel).

Et, en tant qu'employeur, vous pouvez les faire bénéficier d'actions de prévention au sein de l'entreprise (sur le temps de travail) :

- Les formations de prévention
- Les ateliers de prévention



FORMATIONS DE PRÉVENTION

Les Formations financées par TVB permettent à vos salariés de participer à des modules de formation sur des formats journée ou demi-journée. Idéal pour approfondir les sujets !

Comment inscrire vos salariés à des formations TVB ?

Consultez les catalogues de l'AFTRAL et PROMOTRANS sur le site internet TVB dans l'onglet Entreprise/ Formations.

Choisissez la formation qui correspond aux besoins de vos salariés.

Ecrivez directement à nos partenaires de formation en indiquant :

- la formation souhaitée,
- la date prévisionnelle de réalisation,
- le nombre de salariés concernés,
- et le numéro de SIRET de votre entreprise.



Pour une formation AFTRAL :

carcept-prev@aftral.com

Pour une formation PROMOTRANS :

carcept-prev@promotrans.fr

- Selon la faisabilité de votre projet, l'AFTRAL ou PROMOTRANS vous mettra en lien avec le centre de formation le plus proche de chez vous afin de programmer vos sessions.
- Aucun frais à avancer, tout est pris en charge par TVB.
- La formation peut avoir lieu sur votre site ou dans le centre de formation.

**Formation
de prévention**



Pour mettre en place une formation TVB, on a dû compter à peu près un trimestre.

Le temps de nous organiser car c'est très compliqué de libérer des conducteurs. On a donc déterminé environ 12 dates par an et une moyenne de 5 conducteurs par session.

Muriel,
Chargée de formation des conducteurs
pour les Cars Périer

Voir la vidéo



L'ASTUCE EN +

Les formations TVB entrent dans le cadre des entretiens professionnels.

Elles réunissent 4 à 12 participants.

ATELIERS DE PRÉVENTION

Les ateliers de prévention TVB sont des actions de sensibilisation clés en main et à la carte, propres aux métiers du Transport : 18 ateliers collectifs et 2 ateliers individuels sont proposés dans le catalogue d'ateliers de prévention.

Comment mettre en place des ateliers de prévention dans votre entreprise ?

- **Consultez le catalogue des ateliers de prévention sur le site internet dans la rubrique Entreprise/ Atelier de prévention**
- **Choisissez la formule qui correspond aux besoins de vos salariés :**
Chaque atelier peut être décliné en plusieurs sessions sur 1 demi-journée ou 1 journée complète. Choisissez la date d'intervention avec les encadrants et/ ou gestionnaires planning, afin de privilégier les journées les plus propices à une forte mobilisation des salariés. Vérifiez le nombre de salariés requis par atelier, il peut varier d'un atelier à l'autre.
- Complétez directement le formulaire en ligne de demande d'ateliers, 8 à 10 semaines avant la date d'intervention souhaitée.
- L'équipe TVB vous confirmera la faisabilité de votre projet et vous mettra en relation avec le partenaire de santé concerné, afin de préciser le déroulement de la journée.
- Des éléments de communication vous seront transmis (affiche et mail d'invitation) afin de faciliter l'inscription des salariés aux sessions.



L'ASTUCE EN +

Votre site compte + de 50 salariés ?

Vous pouvez coupler sur la même journée un stand d'information TVB et un atelier de prévention. Il vous suffit de l'indiquer dans le formulaire en ligne.



Au démarrage, je me suis dit que ça allait prendre du temps pour l'organiser mais j'ai eu énormément de soutien de la part des équipes TVB. C'était organisé, planifié. Les collaborateurs adhéraient, ils sortaient contents. Ils sont venus discuter avec moi en me disant que c'était chouette.

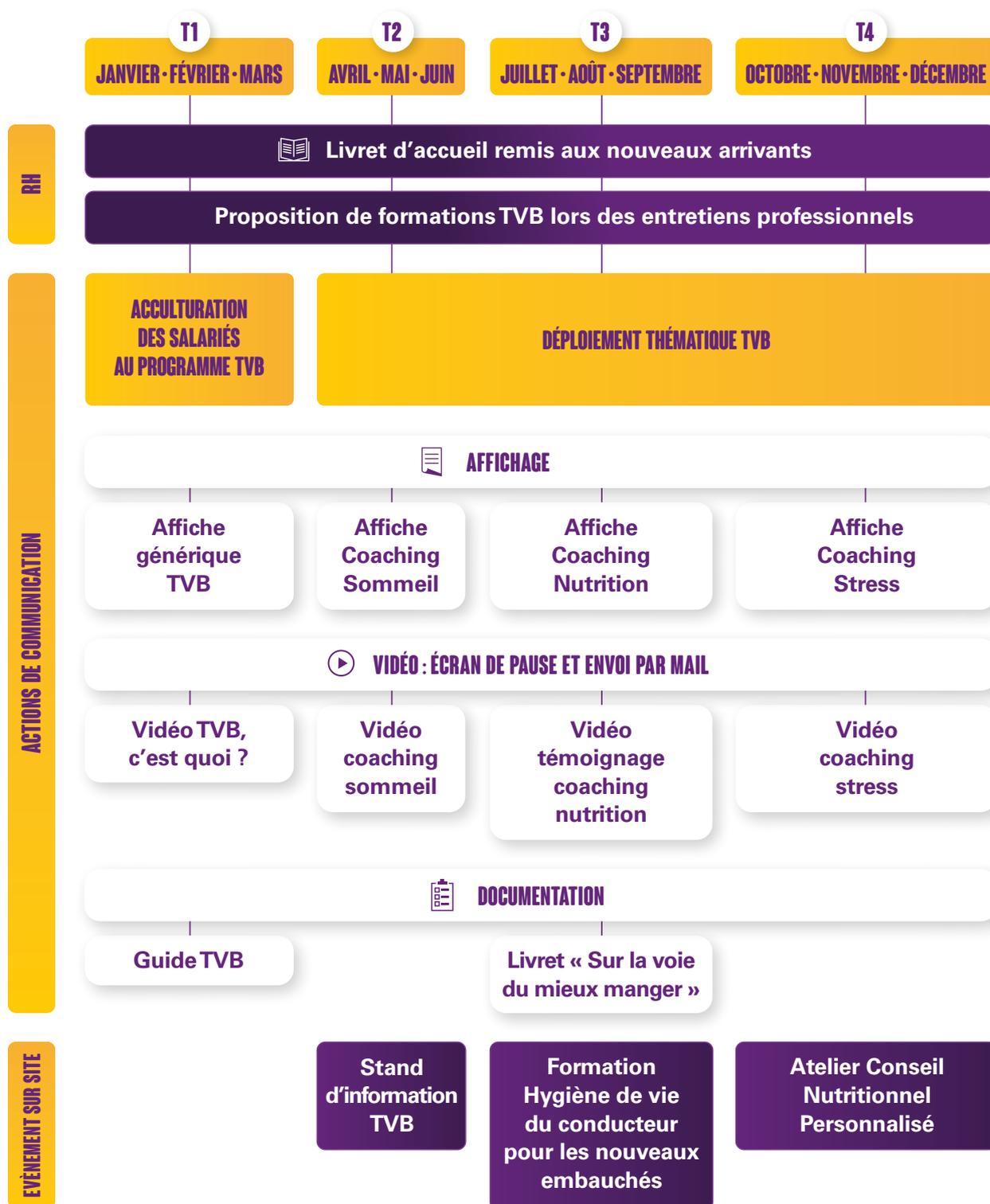
Wanda Canale,
DRH Astr'in

[Voir la vidéo](#)

[Demander un atelier](#)

V. PLAN D' ACTIONS

EXEMPLE DE PLAN INTERNE DE DÉPLOIEMENT TVB



VI. ACCOMPAGNER VOS SALARIÉS

En complément des événements organisés sur site et de la communication (papier ou digitale) mise en place autour des actions de prévention TVB, c'est **le lien direct avec les salariés qui fera la différence sur le long terme.**

Trois actions clés sont à privilégier :

- Identifier des référents TVB
- Faciliter l'accès à l'espace personnel TVB pour les salariés
- Orienter les salariés qui ont des questions sur le programme

IDENTIFIER UN RÉFÉRENT TVB

Nous vous encourageons à attribuer un rôle de référent TVB à un ou plusieurs interlocuteurs clés de votre établissement : Responsable ou Référent RH, Responsable d'Exploitation...
Notre conseil est d'identifier un interlocuteur en lien avec les salariés.

Le rôle du référent :

- Promouvoir le programme TVB à ses collègues comme le programme de la Branche Transport et sans frais car compris dans le contrat de prévoyance obligatoire.
- Présenter le contenu du programme : des actions de prévention, du soutien au quotidien, des aides en cas de coup dur.
- Expliquer comment accéder à l'espace personnel TVB pour réaliser des actions et consulter son solde de points.



L'ASTUCE EN +

Pour évoquer la prévention auprès des salariés, plusieurs pistes sont à explorer :

- Convaincre les salariés que c'est bénéfique pour eux. Il s'agit de responsabiliser « vous avez droit à », plutôt que de contraindre « vous devez faire ça ».
- S'appuyer sur le retour d'expérience de salariés qui ont déjà réalisé une action pour avoir des verbatims, des phrases clés qui interpellent les autres salariés.
- S'appuyer sur les entretiens professionnels tous les 2 ans pour évoquer le programme TVB de manière personnalisée.

ACCOMPAGNER LA NAVIGATION DANS L'ESPACE PERSONNEL TVB

Le site transportezvousbien.fr met à disposition un tutoriel pour expliquer :

- Le contenu de l'espace personnel TVB (tableau de bord, actualités, descriptif des actions disponibles, moyens de contact).
- Les modalités d'accès à son espace personnel TVB (parcours en 4 clics depuis le site TVB).
- Les étapes clés à suivre pour demander une action de prévention et/ ou un service d'accompagnement.
- Les étapes clés pour déclarer une action de prévention et ainsi cumuler des points de solidarité.

[Plus d'informations](#)



ORIENTER VERS LES ACTIONS INDIVIDUELLES DU PROGRAMME

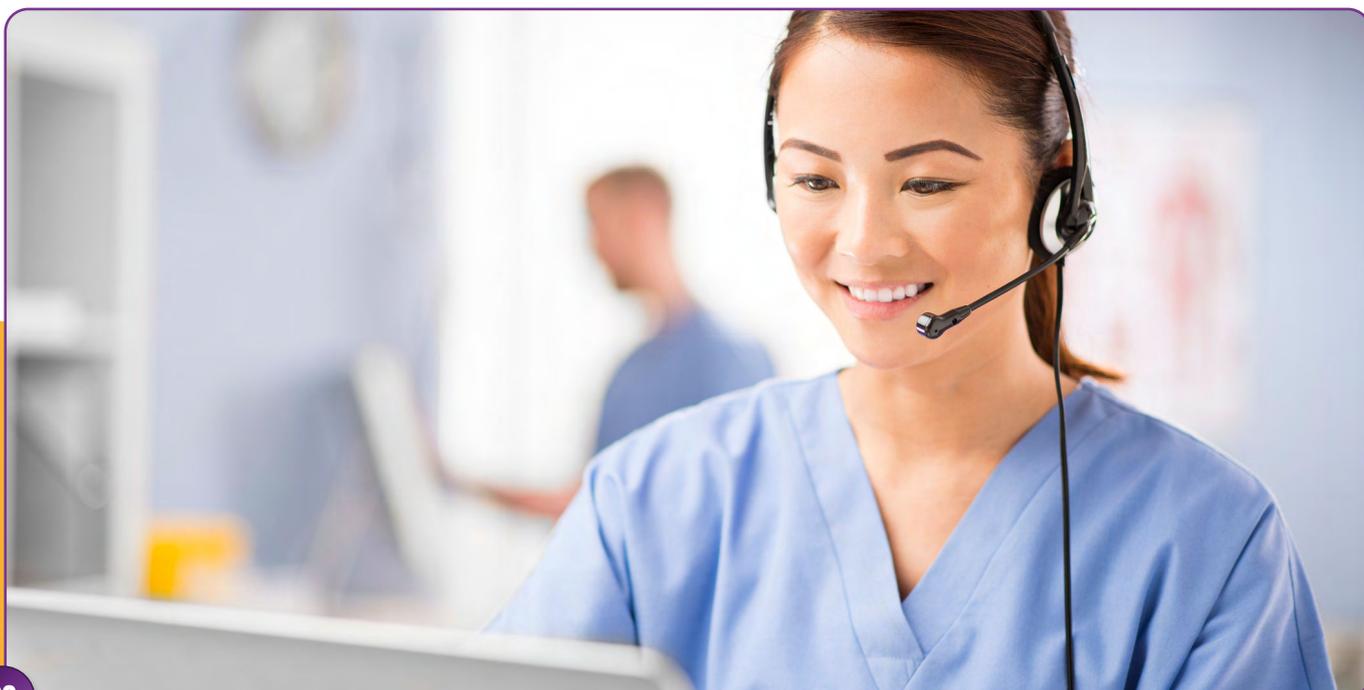
Nous vous proposons deux actions clés pour aider vos salariés dans le choix des actions de prévention à réaliser selon leurs besoins et leurs attentes.

L'Entretien d'Orientation Prévention (EOP) :

Un rendez-vous de 20 minutes par téléphone avec une infirmière diplômée qui permettra de commencer le programme Transportez-Vous Bien avec un plan d'actions personnalisé. L'EOP peut être demandé directement via l'espace personnel TVB.

Test rapide en ligne :

Découvrez les actions de prévention proposées par le programme dans la ou les thématiques santé voulues. Ce test est accessible directement par la page d'accueil du site transportezvousbien.fr. Il est préconisé pour les salariés ayant déjà des attentes sur un sujet santé déterminé.



**LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN**

**DES QUESTIONS OU BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR DÉPLOYER
LE PROGRAMME TVB DANS VOTRE ENTREPRISE?
CONTACTEZ-NOUS EN FLASHANT CE QR CODE.**



TRANSPORTEZVOUSBIE.N.FR

