



FORMATION SANTÉ MENTALE

Comment je peux aider ?

Prendre soin de sa santé mentale et celle des autres

CONTEXTE

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Depuis le début de la crise sanitaire, de nombreux experts tirent la sonnette d'alarme quant aux conséquences psychologiques de cette période sur le bien-être mental de la population. En outre, 1 personne sur 4 souffrira d'un trouble psychique au cours de sa vie. **Proches, collègues, amis ou nous-mêmes sommes tous concernés par cet enjeu de santé publique.**

Pourtant, le sujet étant longtemps resté tabou, seulement 1/5 des français sont prêts à réagir face à une souffrance psychique ou un trouble psychique dans leur entourage. Fruit d'échanges et de réflexions menées depuis plusieurs années avec des professionnels de santé, de « personnes concernées » et de « proches aidants », la formation « Comment je peux aider ? » a été pensée pour et par le grand public dans un souci de coéducation à la santé mentale et ce, afin de déstigmatiser les troubles psychiques, de démystifier la santé mentale et de donner des clefs pratiques et concrètes pour ne pas attendre qu'une situation de souffrance psychique perçue dans son entourage ne s'aggrave.

Dispensée par notre formatrice en santé mentale, cette journée de formation a pour vocation de détabouiser le sujet de la santé mentale et d'être mieux outillé face au mal-être psychique. A la fin de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Définir la santé mentale et d'appréhender ses enjeux
- Mobiliser les aides disponibles et d'orienter vers les bons professionnels, les structures, les associations existantes
- D'adopter des réflexes de base dans les situations de détresse psychique

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation « Comment je peux aider ? » vise à :

- Faire connaître la santé mentale en tant qu'enjeu de santé publique majeur de ces prochaines années
- Comprendre les définitions, faire un état des lieux de la situation en France
- Mieux appréhender les facteurs qui influent la santé mentale de manière positive ou négative
- Mieux repérer les signes d'une détresse psychologique ou d'un début de problème de santé mentale
- Connaître les réflexes à aborder en cas de détresse psychologique
- Avoir des informations pratiques sur les accompagnements possibles
- Déstigmatiser les troubles psychiques en ouvrant un espace de dialogue sur le sujet
- Informer et rendre réceptif la population pour préserver sa propre santé mentale
- Favoriser une culture « d'entraide » à tous les échelons de la société
- Présenter les professionnels de la santé mentale
- Favoriser le développement de réseaux d'échange sur la santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

D'une durée de **6H00**, la formation se compose en 3 parties :

PARTIE 1 - Santé mentale : osons en parler ! (2h00)

- Définitions : santé mentale, souffrance psychologique, troubles psychiques : de quoi parle-t-on ?
- Chiffres et actualités
- Santé mentale : un continuum et des facteurs influenceurs
- Ces stéréotypes qui ont la vie dure...Comment mieux parler de santé mentale au quotidien ?
- Les troubles psychiques : tour d'horizon pour mieux comprendre

PARTIE 2 – Les grands réflexes pour aider et s'entraider (2h00)

- Augmenter son niveau d'attention face aux signes d'une détresse psychologique
- Oser aborder le problème par le dialogue : cadre, CNV, le principe de sincérité avant les mots, l'écoute active
- Connaître l'information générale sur l'aide disponible dans le champ de la santé mentale : les professionnels (les interlocuteurs au sein de

l'entreprise + les interlocuteurs externes), les lignes d'écoute, les associations, les structures existantes.

- Recommander l'aide d'un professionnel : tout un art !

- Ne pas présupposer l'impact de nos actions

- Prendre soin de sa santé mentale

PARTIE 3 – Cas pratiques (2h00)

Un **kit de ressources** est remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques liés à des **situations vécues**, et débats à partir de supports vidéo.

Échanges sur les expériences et interactivité (dont des mises en situation et des outils pédagogiques interactifs). Une **démarche pédagogique participative** pour :

- Prendre confiance en son potentiel aidant
- Nuancer ses représentations sur la santé mentale et les troubles psychiques à des fins de déstigmatisation
- Renforcer l'aide qui peut être apportée à toute personne qui développe un mal-être psychologique

DURÉE & MODALITÉS

- 6H00 de formation sur une journée en digital

PUBLIC

- Tout public

PRÉREQUIS

Aucun sinon un intérêt pour ces questions + se sentir prêt et capable de parler de santé mentale

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis s'effectuera à l'appui notamment de la correction, en groupe et validée par le formateur, des exercices (tests, cas pratiques) auxquels le stagiaire a participé.

ATTESTATION

Attestation de présence

TARIFS

200 TTC/particulier

400 HT/entreprise

INTERVENANT

Eva Mazur, formatrice en santé mentale

Selon les disponibilités et les besoins : Catherine Testa, fondatrice de l'Optimisme

CONTACT

eva@loptimisme.com ou formation@loptimisme.com

