

Programme de formation

Agir pour la santé mentale

Objectifs :

La santé mentale est devenue une Grande Cause Nationale. Agir tôt face à une souffrance psychique — sans attendre qu'elle s'installe, s'aggrave ou se chronicise — est l'affaire de tous, et pas seulement des professionnels de santé : chacun peut, à son niveau, contribuer à ce qu'une personne de son entourage professionnel en difficulté trouve l'aide adéquate. La place et l'expression des émotions étant encore un sujet tabou, il est essentiel de savoir quel comportement adopter à titre individuel face à une personne en souffrance psychique, et de développer une posture d'écoute qui l'encourage à s'exprimer — sans chercher à poser un diagnostic, mais en sachant vers qui l'orienter.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- définir la santé mentale dans ses trois dimensions
- repérer les signaux, y compris silencieux, d'une souffrance psychique
- adopter une posture d'écoute active pour accueillir la souffrance
- orienter la personne vers la ressource adaptée

A l'issue de cette formation, l'entreprise bénéficiera d'équipes capables d'accueillir une souffrance psychique avec la bonne posture et d'orienter vers les ressources adaptées, contribuant ainsi à un climat de travail plus bienveillant.

Publics et prérequis :

La formation est destinée à toute personne étant en relation avec d'autres personnes dans un contexte professionnel.

Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Cette formation articule des apports de connaissances à des illustrations et exemples tirés de la pratique professionnelle de l'intervenant. Elle alterne des temps d'apports théoriques avec de nombreuses mises en situation et partages d'expériences apportées par les participants eux-mêmes. Cette formation est très adaptative en temps réel. Des éclairages extérieurs sur d'autres établissements issus de l'expérience du formateur seront apportés.

Durée :

7 heures.

Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Définir la santé mentale dans ses trois dimensions
l'approche bio-psycho-sociale en santé mentale
la santé mentale positive
la détresse psychologique réactionnelle d'un trouble installé
le repérage précis et le rôle des professionnels de santé

Repérer les signaux, sans étiqueter
les signes et manifestations « silencieuses » de la souffrance
le cas du burn-out / épuisement professionnel
les risques spécifiques aux métiers de la culture

Adopter la posture d'accueil
l'identification de ses propres représentations et freins
l'écoute active pour favoriser l'expression, entrer en relation et questionner subtilement
les bons réflexes face à une situation d'urgence (comportement agressif, crise de panique, comportement suicidaire, décompensation)

Orienter vers la bonne ressource
l'orientation en interne (RH, médecine du travail, psychologue du travail)
l'orientation en externe (médecin traitant, dispositifs d'urgence, associations)

Cas pratiques

Validation des acquis et évaluation :

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et lui-même. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

Documentation :

A l'issue de la formation, un support informatique sera remis aux participants. Ce support contiendra une bibliographie et des ressources numériques en lien avec les sujets abordés pendant la formation.