

Programme de formation

Repérer et accueillir la souffrance psychique

Objectifs :

La santé mentale est devenue une Grande Cause Nationale. Savoir identifier les troubles et orienter les personnes précocement est la manière la plus efficace d'éviter que ces troubles ne s'installent, s'aggravent et se chronicisent. La place et l'expression des émotions étant encore un sujet tabou, il est important de savoir quel comportement adopter à titre individuel face à une personne en souffrance psychique, et de se sensibiliser à une posture d'écoute qui puisse encourager cette personne à s'exprimer et à trouver l'aide adéquate.

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

- définir la santé mentale dans ses trois dimensions
- identifier les grandes familles de troubles et reconnaître leurs manifestations
- adopter la bonne posture pour accueillir la souffrance d'un-e collègue
- connaître les ressources disponibles au sein de l'entreprise, les responsabilités de l'employeur, et les dispositifs d'accompagnement à l'extérieur

A l'issue de cette formation, l'entreprise bénéficiera d'équipes formées à la prévention des troubles psychiques et sensibilisées à l'importance de créer un climat 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 :

3.5 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
les troubles psychiatriques

Identifier les grandes familles de troubles et reconnaître leurs manifestations
l'anxiété, les phobies, les TOC
les troubles dépressifs
les troubles bipolaires
les troubles schizophréniques
les troubles des conduites alimentaires
le trouble de stress post-traumatique
le cas du burn-out ou d'épuisement professionnel

Adopter la bonne posture pour accueillir la souffrance d'un-e collègue
ses propres représentations et ses freins éventuels
les signes et les manifestations « silencieuses »
l'écoute active (favoriser l'expression, entrer en relation, questionner subtilement, conseiller)
la gestion d'une situation de crise (comportement agressif, crise de panique, comportement suicidaire, décompensation)

Connaître les ressources disponibles au sein de l'entreprise, les responsabilités de l'employeur et les dispositifs d'accompagnement à l'extérieur
les facteurs de la souffrance (externes/internes) et la part des risques psychosociaux
les obligations de l'employeur (mesures de prévention et évaluation des risques)
les modalités d'accompagnement en entreprise
les modalités d'accompagnement dans le système de soin

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.