



## **PROGRAMME DE FORMATION**

### **SENSIBILISATION AUX ENJEUX DE LA SANTE MENTALE**

#### **Présentation synthétique :**

Le champ de la santé mentale est vaste et difficilement appréhendable. Ce programme de formation vise à sensibiliser aux différents troubles de santé mentale et à transmettre des outils d'aide dans la posture à déployer auprès d'une personne sujette à un début de trouble de santé mentale, à une détérioration d'un trouble de santé mentale ou se trouvant dans état de crise de santé mentale quelle qu'en soit la phase.

#### **Durée et horaires de la formation :**

- Durée totale : 1 (une) journée de formation
- Durée de la formation en heures : 7 (sept) heures
- Horaires : 9h00-12h30 et 13h30-17h00
- Attestation de formation finale

#### **Modalités de la formation :**

Formation en présentiel ou en distanciel / Groupe de 12 personnes maximum.

#### **Public et prérequis :**

La formation de sensibilisation s'adresse à tout public.  
Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation.

## **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :**

- . Comprendre le champ et les enjeux de la santé mentale
- . Acquérir des connaissances de base concernant les différents troubles de santé mentale
- . Être plus à l'aise dans la détection d'un possible trouble de santé mentale
- . Développer des compétences relationnelles d'écoute active et bienveillante et de réassurance
- . Savoir donner de l'information et orienter vers un professionnel de santé

## **CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION :**

La formation permet de comprendre le champ de la santé mentale, d'appréhender les principaux troubles de santé mentale et de savoir développer une posture d'écoute active et bienveillante et de soutien.

Les principaux troubles de santé mentale étudiés sont :

- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles liés à l'utilisation de substances
- Troubles liés au syndrome d'épuisement professionnel (burn-out)

## **AXE MAJEUR DE LA FORMATION ET DEMARCHE PEDAGOGIQUE :**

La formation s'inscrit dans une démarche pédagogique participative destinée à :

- Disposer de connaissances de base sur les différents troubles de santé mentale
- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale
- Comprendre les enjeux de santé mentale et revoir ses représentations sur ce sujet
- Renforcer sa capacité d'aide pouvant être apportée aux personnes susceptibles d'éprouver un problème de santé mentale quel qu'en soit le stade

Parcours pédagogique :

MATINEE / 9h00-12h30 :

**Le champ de la santé mentale et les différents troubles psychiques**

**MODULE 1 – Appréhension de la santé mentale et de ses enjeux**

1. Comprendre le champ de la santé mentale
2. Assimiler les statistiques des troubles majeurs de santé mentale
3. Appréhender la dimension de continuum de la santé mentale
4. Intégrer les enjeux de prévention primaire des risques de santé mentale

**Validation des acquis :** Quizz

**MODULE 2 – Assimilation des connaissances de base sur les différents troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'usage de substances/addictions)**

1. Comprendre les signes et les symptômes des troubles anxieux
2. Comprendre les signes et les symptômes de la dépression
3. Comprendre les signes et les symptômes des troubles psychotiques
4. Assimiler les signes et les symptômes des troubles en lien avec des addictions aux substances (alcool et drogues)
5. Intégrer la typologie des situations de crise et la phase d'évaluation de l'urgence d'intervention (principalement en cas de crise suicidaire)

L'objectif pédagogique est d'assimiler la définition de la santé mentale, d'intégrer les enjeux de prévention primaire des risques en santé mentale et de maîtriser les connaissances de base sur les différents troubles psychiques majeurs.

**Validation des acquis :** Quizz

APRES-MIDI / 13h30-17h00 :

**L'approche pratique de la posture de détection et d'aide en santé mentale**

**MODULE 3 – Développement de ses compétences relationnelles d'écoute active et bienveillante**

1. Appréhender le concept d'écoute active
2. Intégrer de manière pratique la posture d'écoute active, de réassurance et de soutien en santé mentale

3. Renforcer sa capacité de détection et d'aide d'une personne qui fait face à un problème de santé mentale
4. Maîtriser l'information et l'orientation d'une personne sujette à un problème de santé mentale

**Validation des acquis** : Quizz

#### **MODULE 4 – Expérimentation d'exercices pratiques dans la posture d'écoute active, d'information et d'orientation**

1. Assimiler les techniques du questionnement et de la reformulation
2. Expérimenter sa posture d'accompagnant face à un trouble anxieux
3. Expérimenter sa posture d'accompagnant face à un trouble dépressif
4. Savoir réagir face à un refus de suivi médical
5. Intégrer la phase de ressourcement de l'accompagnant

L'objectif pédagogique est d'assimiler la posture d'écoute active et de l'expérimenter de manière pratique par des exercices de mise en situation destinés à renforcer sa confiance dans l'accueil, le soutien et l'orientation de personnes sujettes à un problème de santé mentale tout en veillant à sa propre capacité d'accueil de la situation.

**Validation des acquis** : Quizz

#### **LA FORMATRICE :**



#### **Caroline JOLLY -**

Avocate de formation, Madame Caroline JOLLY a plus de vingt ans d'expérience en entreprise dans d'importantes structures du secteur privé.

Elle est Médiateur auprès de la Cour d'Appel d'Aix-en-Provence et Experte sur les sujets de santé mentale et de qualité de vie et de conditions de Travail.

Elle est Formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale (accréditation en date du 19/11/2021).

Elle est également formée au Programme Sentinelle – Détection de la crise suicidaire (Agence Régionale de Santé des Alpes-Maritimes / Décembre 2022).

Enfin, elle est Référente Handicap et veille à l'accès de ses formations aux personnes en situation de handicap.

### **Méthodes et moyens pédagogiques :**

#### **Méthodes :**

- Méthodes expositives
- Méthodes actives
- Méthodes interrogatives
- Méthodes démonstratives
- Méthodes participatives

#### **Moyens pédagogiques :**

- Exposé théorique
- Exercices
- Brainstorming / Débriefing
- Mises en situation / Jeux de rôles

### **Ressources pédagogiques :**

- Support de formation de sensibilisation MEDIATIS-MCF en format powerpoint

### **Moyens techniques :**

- Equipement en présentiel : vidéoprojecteur, paperboard
- Salle spacieuse et répondant aux normes d'accessibilité, de confort matériel et aux critères de sécurité sanitaire

## **EVALUATION ET APPRECIATION DES RESULTATS :**

### **Avant la formation :**

- . Questionnaire de préformation

**En fin de formation :**

- . Questionnaire d'évaluation des connaissances
- . Questionnaire de satisfaction à chaud

**Après la formation :**

- . Questionnaire de satisfaction post formation

**Sanction de la formation :**

- . Attestation de suivi de formation remise au stagiaire en fin de formation

**Justificatifs attestant de la réalisation effective de la formation par le stagiaire :**

- . Feuilles de présence établissant la participation effective du stagiaire
- . Attestation de formation

**Tarif de la formation : Sur devis**