



PROGRAMME DE FORMATION

Santé mentale : repérer, en parler et orienter

ORGANISATION

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

CONTENU PEDAGOGIQUE



PUBLIC VISE

Personnel de proximité, chargé de clientèle, responsable d'agence, directeur d'agence, chargé de gestion locative, chargé d'attribution



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux de la santé mentale dans les métiers de relation et d'accompagnement
- Reconnaître les premiers signes de souffrance psychique et savoir adopter une réaction adaptée
- Orienter efficacement vers les ressources internes et externes disponibles
- Développer des compétences en médiation et gestion de crise liées aux troubles psychiques
- Préserver sa propre santé mentale en tant que professionnel au contact de situations difficiles



DESCRIPTION

Accueil et recueil des attentes

- Recueil des représentations sur la santé mentale
- Identification des situations vécues par les participants
- Mise en perspective des enjeux pour leur quotidien professionnel

Comprendre la santé mentale

- Qu'est-ce que la santé ? Approche globale incluant bien-être physique, psychologique et social
- Qu'est-ce que la santé mentale ? Équilibre émotionnel, cognitif et comportemental ; distinction entre santé mentale, souffrance psychique et troubles psychiatriques
- Déconstruction des stéréotypes et représentations sociales de la maladie mentale

Les facteurs déterminants de la santé mentale

- Les facteurs internes : vulnérabilités personnelles, génétiques, tempérament, résilience individuelle
- Les facteurs externes : contexte de vie, environnement professionnel, conditions sociales, précarité, isolement, traumatismes



- Le continuum de la santé mentale : de la bonne santé au trouble sévère, avec zones intermédiaires de fragilité et de souffrance

Les troubles psychiques : de quoi parle-t-on ?

- Identifier ce qu'est un trouble psychique
- Repérer un trouble et comprendre ses conséquences pour la personne
- Zoom sur le trouble de stress post-traumatique : manifestations, répercussions, spécificités liées aux parcours migratoires
- Adopter une posture professionnelle : comment en parler, poser des questions sans jugement, décider d'agir ou de passer le relais

Le risque suicidaire et la crise

- Comprendre le processus de la crise suicidaire : signaux, étapes et intensité
- En parler : briser le tabou, poser des questions directes de manière sécurisante
- Adopter une posture professionnelle : écoute active, attitude non jugeante, repérage des urgences
- Identifier les ressources internes (forces de la personne) et externes (famille, réseau social, institutions)
- Orienter en situation de crise : qui contacter, comment sécuriser la personne, quelles démarches engager
- Préserver l'accompagnant : gestion émotionnelle, prévention de l'épuisement et de la fatigue compassionnelle

L'orientation

- Repérer les ressources individuelles des personnes
- Le schéma directeur des structures en santé mentale : fonctionnement et interlocuteurs en fonction des besoins

Agir en tant qu'aidant

- Identifier les actions à mettre en place pour soi en tant qu'aidant
- Préserver sa propre santé mentale et gérer son équipe en situation de crise : régulation émotionnelle, supervision, soutien collectif
- Connaître les structures et formations d'aide aux aidants

Synthèse et bilan de la formation

- Retour sur les apprentissages individuels et collectifs
- Identification des points forts et des points de vigilance pour l'avenir
- Élaboration d'un plan d'action individuel et collectif



PREREQUIS

Aucun pré-requis



MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Études de cas
- Mises en situation : simulation de la réalité

Supports pédagogiques

Le support de formation sera transmis, en format numérique, à chaque stagiaire.



MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI

En amont de la formation

- Recueil des attentes des stagiaires afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...)
- Auto-positionnement des stagiaires afin d'évaluer le niveau de départ

Tout au long de la formation

- Évaluation des acquis en fonction des objectifs visés avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

A la fin de la formation

- Auto-positionnement des stagiaires afin de mesurer l'acquisition des compétences
- Questionnaire de satisfaction en ligne