














INFOS PRATIQUES

-  Lieu : **En intra au sein de votre infrastructure**
-  Durée : **7H00**
-  Tarif : **200€ par participant**
-  Disponibilités : **à définir conjointement**
-  Délais d'accès : **Présentiel**
Inscription 1 mois avant le démarrage de la formation
-  Prérequis : **Maîtrise du français parlé**
-  Public concerné : **Managers, encadrants, membres d'équipes, bénévoles et responsables associatifs souhaitant améliorer la prévention de la santé mentale au sein de leur organisation**
-  Nombre de participants : **2 à 15 par session**
-  Accessibilité : **Pour les PMR, vous pouvez nous contacter au 06 98 65 20 06**
-  Formateur : **Océane Parailoux, formatrice PPSM accréditée**
-  Référent pédagogique : **Guillaume MUSZKA, directeur pédagogique. Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation**

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des connaissances et des compétences à chaque étape de la formation par des exercices pratiques
- Retour d'expérience avec l'équipe.
- Planification des prochaines étapes et suivi à long terme.
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

OBJECTIFS

- 1. Comprendre les enjeux de la santé mentale en milieu professionnel et associatif.
- 2. Identifier les facteurs de risque et les signes précurseurs de troubles de la santé mentale.
- 3. Développer des compétences pour favoriser un environnement de travail/associatif sain et bienveillant.
- 4. Acquérir des outils pratiques pour aborder et accompagner une personne en difficulté.
- 5. Connaître les ressources et dispositifs d'aide existants.

MÉTHODOLOGIE

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport de modules théoriques et méthodologiques avec expérimentation individuelle ou collective
- Programmes adaptés en fonction des besoins
- Mise en situation dans un cadre sécuritaire pour s'assurer des notions acquises
- Mises en situations diverses, analyse de pratiques, réflexion individuelle et/ou en sous-groupe, partages entre pairs, exercices
- Retours d'expériences



SESSION MATINEE

Module 1 : Comprendre la Santé Mentale en Contexte Professionnel/Associatif

- Définition et enjeux :

- * Qu'est-ce que la santé mentale ? (Au-delà de l'absence de maladie).
- * Lien entre santé mentale, bien-être et performance/engagement.
- * Stigmatisation : briser les tabous et les idées reçues.
- * Impact de la santé mentale sur l'individu, l'équipe et l'organisation (absentéisme, turn-over, climat social, etc.).

- Facteurs de risque professionnels :

- * Charge de travail excessive, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, conflits, incertitude.
- * Différence entre stress "positif" et stress "négatif" chronique.

- Atelier 1 : "Mes représentations" (20 min)

- * En petits groupes : Brainstorming sur "Qu'est-ce que la santé mentale au travail pour moi ?" et "Quels sont les freins à en parler ?".
- * Mise en commun et échanges.

Module 2 : Identifier les Signes et Agir en Prévention

- Signes précurseurs et indicateurs :

* Chez un individu : changements de comportement, isolement, irritabilité, baisse de motivation, fatigue persistante, erreurs répétées.

* Au niveau de l'équipe/groupe : augmentation des tensions, baisse de la communication, désengagement collectif.

- Les piliers de la prévention :

* Primaire : Agir en amont sur l'organisation (charge de travail équilibrée, communication transparente, reconnaissance, développement des compétences).

* Secondaire : Détecter tôt et accompagner (écoute active, repérage des situations à risque).

* Tertiaire : Soutenir la réintégration (après un arrêt, accompagnement au retour).

- Atelier 2 : "Cartographie des Risques et leviers" (45 min)

* En groupes : À partir d'un cas pratique (fictif ou inspiré de situations génériques), identifier les facteurs de risque présents et proposer des actions de prévention primaires et secondaires concrètes.

* Restitution et discussion collective.



SESSION APRES-MIDI

Module 3 : Compétences relationnelles et Outils d'Accompagnement

- L'écoute active et la bienveillance :

- * Principes de l'écoute non-jugeante, reformulation, empathie.

- * Le cadre de la conversation : où, quand, comment aborder le sujet ? (Préparer l'entretien, définir un objectif clair).

- * Savoir quoi dire et ne pas dire : les phrases à privilégier et celles à éviter.

- La posture d'accompagnant :

- * Rôle du manager/collègue/bénévole : écouter et orienter, sans se substituer à un professionnel de la santé.

- * Les limites de son rôle et la protection de soi (ne pas s'épuiser, ne pas prendre la responsabilité de l'autre).

- Mise en situation 1 : "L'approche délicate" (45 min)

- * Par binômes ou trinômes : Jeu de rôle sur "Comment aborder une personne que je sens en difficulté ?" (Un observateur, une personne qui s'inquiète, une personne en difficulté).

- * Feedbacks constructifs des observateurs et de la formatrice.

Module 4 : Les Ressources et la Structuration d'une Démarche

- Les ressources internes :

- * Médecine du travail, RH, CSE, référents internes.

- * Mise en place de groupes de parole, de formations spécifiques.

- Les ressources externes :

- * Numéros d'écoute, associations spécialisées, psychologues, centres de consultation.

- * Le rôle du médecin traitant.

- Structurer une démarche de prévention :

- * Impliquer la direction/le bureau de l'association.

- * Élaborer un plan d'action concret et pérenne.

- * Communiquer efficacement sur les dispositifs.

- Mise en situation 2 : "Orienter vers les ressources" (45 min)

- * Par binômes ou trinômes : Jeu de rôle sur "Une personne exprime un mal-être et demande de l'aide : comment l'orienter efficacement vers les bonnes ressources, internes et/ou externes ?"

- * Feedbacks et discussion sur les difficultés rencontrées.

Synthèse et Plan d'Action Personnel

- Bilan des apprentissages :

- * Tour de table : "Un point clé que j'emporte de cette journée."

- * Questions / Réponses finales.

- Atelier 3 : "Mon plan d'action" (15 min)

- * Chaque participant élabore un plan d'action personnel pour les 3 actions concrètes qu'il mettra en place à son retour pour contribuer à la prévention de la santé mentale dans sa structure.

- Ressources complémentaires : Remise d'un support de cours, liste de contacts utiles, bibliographie.