



Formation Sensibilisation A la santé mentale

Contenu

Accueil

Objectifs poursuivis et enjeux
Présentations : Participants et intervenant
Programme de la ½ journée et méthodes
Vie du groupe : règles de vie

Bien appréhender la notion de la Santé Mentale

Pourquoi parler de Santé Mentale ?

- › Chiffres clefs / Stigmatisation et enjeux sociaux et économiques

La Santé Mentale, c'est quoi ? Définitions

La Santé Mentale, ses spécificités

Santé Mentale et Maladie : Présentation des principaux troubles psychiques rencontrés :

- › Troubles dépressifs
- › Troubles anxieux (dont les attaques de panique)
- › troubles addictifs
- › troubles bipolaires

Les risques suicidaires

Donner des premiers leviers d'actions pour mieux prendre en compte la Santé Mentale

Exercice en groupes : Qu'est-ce qui influence une « bonne » santé mentale ?

Restitution des groupes

Apports sur les actions : Prévention en santé mentale, environnements et équilibre occupationnel

Initier le repérage d'un problème en Santé Mentale : Comment le détecter ? quels sont les signes et les symptômes ? Quoi faire et comment aider, agir au mieux ?

Exercice en sous-groupes sur le repérage d'un comportement anxieux, d'un état dépressif, des signes du risque suicidaire, d'une crise de panique

Synthèse par groupe et échanges collectifs

Partage avec le groupe sur les bonnes pratiques et présentation de ressources de soutien, d'aide et des contacts adéquats