

Informez, sensibilisez, mobilisez

AXE 7 : Sensibiliser par des approches
participatives ou **innovantes**

Axe 8 : Se former aux **Premiers Secours**
en Santé Mentale (PSSM)

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et constitue un réel enjeu de santé publique. Diffuser de l'information contribue à faire évoluer les représentations, à réduire les tabous et les idées reçues. Cette catégorie rassemble des actions de sensibilisation et des formations permettant mieux comprendre les réalités psychiques, donner des repères, lutter contre la stigmatisation et savoir comment réagir lorsqu'une personne rencontre une difficulté.

Nous proposons différents niveaux d'intervention, de la sensibilisation à la formation, selon les publics, les objectifs et les contextes.

Les modalités qui concernent l'axe 7 (approches participatives) sont modulables et ajustables en fonction des demandes, de la taille des groupes et de l'objectif de l'intervention

Informations sur les formations PSSM

Modalités

Les formations PSSM sont réalisées en présentiel pour un groupe de 8 à 16 personnes.

Pédagogie participative : alternance théorie et pratique, mises en situation, travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action.

Un manuel est transmis à chaque participant pour approfondir son apprentissage après la formation.

Évaluation & suivi

Évaluation des compétences par questionnaire d'autopositionnement.

Évaluation de satisfaction en fin de formation.

Les taux de satisfaction globale et de recommandation sont calculés sur l'ensemble des sessions d'ALVE Formations, à partir des questionnaires de satisfaction à chaud des participants. Ils sont indiqués sur chaque fiche, ou à défaut seront communiqués à l'issue du premier cycle de formation mis en place.

Délais d'accès

Inter-entreprises : inscription sur alveformations.fr jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation, sous réserve de place disponible.

Intra-entreprise : pas de délai minimum, selon les disponibilités réciproques.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap).

Public

Aucun prérequis.

Document de fin de formation

Attestation de formation

Certificat de réalisation

Attestation de secouriste en santé mentale

Financement

Non éligible CPF.

Possibilités éventuelles auprès des employeurs et des OPCO.

Tarif

Devis sur demande

AXE 7 : Sensibiliser par des approches **participatives ou innovantes**

Constat de terrain :

La santé mentale concerne chacun d'entre nous et constitue un réel enjeu de santé publique. Diffuser de l'information contribue à faire évoluer les représentations, à lever les tabous et réduire les idées reçues.

Ces interventions peuvent être proposés à différents publics et adaptés au contexte : grand public, collectivités, structures de prévention, entreprises, établissements ou événements.

Cet axe propose des alternatives à la formation, sous formats classiques ou innovants pour donner des repères, ouvrir le dialogue, faire réfléchir.

“

Je cherche un format court
pour lever les tabous.
Je souhaite sensibiliser un large public.
Je veux parler de la santé mentale lors
d'une journée ou semaine thématique.
J'aimerais un format événementiel.
Je veux donner des premiers repères
en favorisant l'échange.

”

Ce que nos interventions changent concrètement :

Les participants développent une
meilleure compréhension des
enjeux de santé mentale.

Les représentations évoluent et
les échanges deviennent plus faciles.
Faire évoluer les représentations est
souvent la première étape du changement.

Spectacle • journée thématique • Conférences • Fresque • Théâtre-forum • Ateliers •
Stands de sensibilisation • Événements • actions de prévention • Pause bien-être...

Une FRESQUE pour parler de Santé Mentale au travail

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

Objectifs

Cette Fresque est un atelier ludique collaboratif avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Favoriser l'inclusion des personnes en situation de vulnérabilité
- Soutenir les organisations dans leur obligation légale de prévention santé

Contenu

Inspiré de la Fresque du Climat, cet atelier de 3 heures :

- est basé sur l'intelligence collective
- Il s'agit d'une création originale qui s'appuie sur :
- un jeu de cartes pour construire une fresque commune tout en communiquant et en apprenant
- des contenus pensés pour l'entreprise
- des contenus validés par la Fédération nationale Santé Mentale France

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée par Santé Mentale Pour Tous, fondateurs de cette Fresque.



**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**

UNE FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE
AU TRAVAIL

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis

La fresque du sexisme

Dans un contexte professionnel en constante évolution, la santé mentale des collaborateurs est devenue un enjeu majeur pour les entreprises. La prise en compte de cette dimension est désormais indissociable de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT). Sensibiliser et former les équipes à ces questions permet de créer un environnement de travail plus inclusif, un moyen efficace de détecter précocement les situations à risque et d'apporter un soutien adapté. *Une Fresque pour parler de santé mentale au travail* est un premier palier de sensibilisation et de déstigmatisation.

Objectifs

Cette Fresque est un atelier avec l'objectif de :

- Sensibiliser et informer
- Susciter les discussions en levant les tabous
- Gagner en pouvoir d'agir pour enrayer la mécanique sexiste, notamment dans les organisations

Contenu

Un atelier d'intelligence collective pour détricoter la mécanique sexiste et se projeter vers plus d'égalité.

- Comprendre l'impact des stéréotypes de genre
- Identifier les dynamiques qui alimentent le cercle vicieux des inégalités
- Ouvrir des espaces de partage et cultiver l'écoute empathique

Intervenant·e

Animatrice formée et accréditée

Profil des stagiaires

Atelier accessible à tous sans pré-requis



Théâtre Forum

- Aborder des sujets délicats, briser des tabous ou plus simplement générer de l'échange autour d'un thème particulier, tel est l'objectif d'un théâtre forum.
- À mi-chemin entre un spectacle et un support pédagogique vivant, les comédien·nes jouent des scènes écrites qui illustrent des "situations-problèmes" en lien avec la thématique choisie. À l'issue de chaque scène, le public est amené à réagir et à faire des propositions de modification pour rendre la situation plus acceptable.
- En créant un espace de dialogue, le théâtre forum permet une participation active du public, qui est invité à se projeter dans les situations et réfléchir à des solutions concrètes.



Entre-actes interactifs

- Dynamisez vos colloques ou séminaires en proposant à votre public des "**respirations théâtrales**".
- Des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec vos thématiques de travail et avec la participation du public.
- Pour sensibiliser mais aussi pour servir de transitions entre vos différent·es intervenant·es ou combler des temps de latence incompressibles.



Spectacle d'impro

- Sur la base de thèmes et de contraintes donnés par le public, des comédien·nes jouent des saynètes improvisées en lien avec la santé mentale et éventuellement vos thématiques professionnelles.
- Au-delà du divertissement, l'improvisation théâtrale permet d'aborder des sujets complexes et parfois délicats de manière ludique et accessible, en aidant le public à déconstruire ses idées reçues.
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.



One-woman-show

- Notre intervenante va vous décrire la vie comme une fête foraine ! Sur le Grand 8 et son ascenseur émotionnel, elle vous fait partager son expérience de la dépression et sa réussite pour retrouver la vitalité et le sens dans la vie.
- Ce show est un ticket gagnant pour changer le regard sur nos fragilités et blessures et se laisser guider vers le chemin de la joie, du lâcher-prise et de l'acceptation de soi...
- Après le spectacle, il est courant d'organiser un temps d'échange et de débat.



Pause bien-être et bonne humeur

- Pour une journée découverte ou pour un atelier récurrent, faites vivre à vos équipes une expérience de bien-être et de bonne humeur à travers des ateliers de 30 min minimum.
- Testez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt : cultiver le positif au travail, récupérer avec la micro-sieste, équilibrer sa vie pro et perso, gérer ses émotions au travail, lâcher prise par le rire, préserver des relations de qualité, soulager les tensions musculaires, arrêter son mental, préserver sa vitalité au travail, se détendre, se relaxer en restant dynamique...
- Une pause bien-être pour découvrir de nouvelles pratiques, trouver l'inspiration et se faire du bien.



Conférences

- Pour informer, ouvrir le dialogue et donner envie d'agir, vous pouvez mettre en place une conférence autour de la santé mentale animée par l'un de nos intervenants.
- D'une durée d'1h à 2h, chaque conférence alterne apports théoriques, exemples concrets et temps d'échange avec la salle.
- Elle peut se tenir dans vos locaux, dans une salle des fêtes ou lors d'un événement de votre structure (journée qualité de vie au travail, semaine de la santé mentale, séminaire d'équipe...)



Animation de stand événementiel

- Forum, semaine de la QVCT, du handicap, de la Santé Mentale... : stimulez votre actualité grâce à notre stand ludique et engageant.
- Quiz interactif, jeu de l'oie, affichage... découvrez notre stand pour informer, sensibiliser et échanger librement avec nos intervenant·es.



Ateliers

- Pour mieux comprendre ou pour passer de la compréhension à la pratique, nous proposons des ateliers autour de la santé mentale : des temps d'échange, en petit groupe, où chacun expérimente et repart avec de meilleures connaissances et des outils simples à utiliser au quotidien.
- Explorez différentes approches pour que chacun y trouve son intérêt, autour d'une thématique précise.
- Participatifs et concrets, nos ateliers peuvent combiner exercices, mises en situation et partage d'expériences, ponctuellement ou de façon régulière.

Axe 8 : Se former aux **Premiers Secours en Santé Mentale** (PSSM)

Constat de terrain :

La santé mentale peut être fragilisée à différents moments de la vie et chacun peut être amené à se trouver face à une personne qui ne va pas bien. Les Premiers secours en santé mentale permettent d'acquérir des repères pour reconnaître les premiers signes de mal-être, savoir comment entrer en relation et orienter vers les ressources adaptées.

Cette catégorie rassemble les formations PSSM pour développer une meilleure connaissance de la santé mentale, apprendre à réagir face aux situations de crise ou de difficulté et adopter une posture d'aide adaptée, sans se substituer aux professionnels du soin. Nous pouvons également mettre en place des sessions de retour d'expérience.

“

Je souhaite que mes collaborateurs
puissent reconnaître des signes précoces.
J'ai peur de mal intervenir face à
quelqu'un qui va mal.
Je veux donner à mes collaborateurs les
moyens d'agir de façon précoce.
Je ne me sens pas légitime.
Nous voulons développer une
approche commune.

”

Ce que nos formations changent concrètement :

Elles permettent de développer
des réflexes adaptés pour apporter un
premier soutien, favoriser l'écoute et orienter
la personne vers les ressources appropriées.
Devenir secouriste en santé mentale, c'est
reconnaître que la santé mentale mérite la
même attention et le même soin que la santé physique.

Module standard • Module Jeunes • Plan d'action • Intervention précoce •
Déstigmatisation • Ecoute non jugeante ...

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM)

La formation PSSM, d'une durée de 2 jours (14h) permet de mieux comprendre les troubles de santé mentale et les différentes crises qui peuvent survenir. Les futurs secouristes y développent des compétences relationnelles pour écouter sans jugement, rassurer, informer et orienter vers les ressources adaptées. Cette formation offre un cadre et un plan d'action structurés, équivalents aux gestes de premiers secours physiques, pour apporter un soutien initial en situation de détresse psychique ou de crise.

Objectifs

- Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale
- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Tester et s'approprier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, événements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Intervenant.e



**Formateur
accrédité**

Premiers Secours
en Santé Mentale

Des formations ouvertes à tous, sur inscription individuelles, sont réalisées sur l'ensemble du Loiret chaque année. Le soutien de l'ARS Centre-Val de Loire permet de diminuer les frais d'inscription à 150€ au lieu de 250€ par personne, manuel compris. Prochaines dates et lien d'inscription directement sur alveformations.fr



Module STANDARD

Objectifs spécifiques

Le Module Standard s'adresse plutôt aux situations rencontrées chez l'adulte. Il vise à intervenir dans les situations de la vie quotidienne auprès d'un proche par exemple ou dans le cadre professionnel.

Une version du Module Standard existe pour s'adapter spécifiquement au monde du travail.

100 % des participants recommandent cette formation et 100 % des participants sont « satisfaits » ou « très satisfaits »

Contenu spécifique

Attaques de panique

Module JEUNES

Objectifs spécifiques

Le Module Jeunes est spécifiquement adaptée aux 11-21 ans. Il permet aux adultes qui vivent ou travaillent auprès d'adolescents et de jeunes majeurs de mieux repérer les signes de mal-être propres à cette période de vie et pour entrer en relation avec un jeune en difficulté.

100 % des participants recommandent cette formation et 100 % des participants sont « satisfaits » ou « très satisfaits »

Contenu spécifique

Auto-mutilations

La formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) est un programme dont les droits d'exploitation sont détenus par PSSM France, unique détenteur de la licence MHFA® International sur le territoire national. À ce titre, l'utilisation de la marque et le déploiement des contenus sont strictement encadrés par l'association. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site officiel : www.pssmfrance.fr.

RETOUR D'EXPÉRIENCE :

Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM

Objectifs

Favoriser les acquisitions de la formation Premiers Secours en Santé Mentale et notamment augmenter les compétences des stagiaires dans la transférabilité de leurs compétences en situations professionnelles.

Les sessions de retour d'expérience se déroulent sur une demi-journée, pour un groupe de 16 personnes maximum

Contenu

- Récolte des retours d'expérience des participants
- Prise en compte des difficultés liées à une expérience réelle ou à des freins envisagés...
- Réactivation des acquis des secouristes
- Collecte des bonnes pratiques
- Intelligence collective pour favoriser le soutien entre secouristes en situation réelle

Intervenant·e

Formatrice PSSM accréditée, compétence d'animation de retour d'expérience

Profil des stagiaires

Pré-requis : être secouriste en santé mentale, c'est-à-dire avoir assisté aux 14h de formation PSSM