

## Descriptif de formation

---

**Mardis 21 mai et 11 juin 2024 (journées complémentaires) – 9h00 à 17h00**

## **ensa Premiers secours pour la santé mentale - Agir correctement en cas de problèmes psychiques**

### **Thème**

La formation en Premiers Secours en Santé Mentale proposée par ENSA vise à préparer les participants à réagir efficacement face aux situations où des individus rencontrent des difficultés psychiques. Dans notre société actuelle, il est essentiel de savoir comment apporter un soutien approprié à ceux qui en ont besoin, que ce soit dans un contexte professionnel ou personnel. Cette formation pratique fournit aux participants les compétences nécessaires pour intervenir de manière réfléchie, empathique et compatissante.

### **Contenu et objectifs de la formation des Premiers Secours en Santé Mentale ENSA**

#### **1. Prise de Conscience et Réflexion :**

Étude de la prévalence des maladies psychiques dans la société contemporaine.

Réflexion sur l'importance de l'empathie et de la compréhension envers les personnes atteintes de maladies psychiques.

Exploration des stigmates associés à la santé mentale et de leur impact sur les individus.

#### **2. Les 5 étapes des Premiers Secours en Santé Mentale :**

Compréhension approfondie des cinq étapes clés des premiers secours en santé mentale.

Pratique des compétences nécessaires pour aborder et soutenir les individus manifestant les premiers signes de maladies mentales.

Développement de l'aptitude à fournir un soutien initial et à orienter les personnes vers des ressources appropriées.

#### **3. Maladies Psychiques Courantes et Graves :**

Étude approfondie des maladies psychiques les plus fréquentes, notamment la dépression, les troubles anxieux, les psychoses et les addictions.

Identification des symptômes caractéristiques de chaque maladie et des signes précurseurs.

Discussion des approches de soutien adaptées à chaque condition.

#### **4. Pratique et Gestion des Situations de Crise :**

Exercices pratiques visant à renforcer les compétences en matière de premiers secours en santé mentale.

Simulation et résolution de scénarios de crise pour développer la capacité à agir rapidement et efficacement.

Discussion approfondie sur la communication, la sécurité, et la coordination avec les services de santé mentale d'urgence.

L'objectif principal de cette formation est d'équiper les participants avec les connaissances et les compétences nécessaires pour reconnaître, aborder et soutenir les personnes en détresse mentale. Elle vise à réduire la stigmatisation entourant la santé mentale et à promouvoir une culture de soutien mutuel dans la société. Les participants sortiront de cette formation en Premiers Secours en Santé Mentale avec une meilleure

# formation-ARC.Suisse

compréhension des maladies psychiques, la confiance nécessaire pour intervenir en cas de besoin, et la capacité à contribuer positivement à la santé mentale de leur communauté.

## Animation

Journée 1 : Nathalie Riesen, instructrice ensa

Journée 2 : Elisabeth Sturm, instructrice ensa

## Public cible

Toute personne intéressée par l'acquisition des connaissances nécessaires en matière de santé mentale pour être en mesure de prodiguer les premiers soins.

## Participant.e.s

Limité à 12 personnes

## Lieu

Hôtel La Prairie, Av. des Bains 9, 1400 Yverdon-les-Bains. Tél. : 024 423 31 31

## Inscription

→ Jusqu'au 23 avril 2024 à l'Institut de formation ARC,  
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

## Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;  
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
  - **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
  - **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
  - **SCIV**: max. CHF 450.-/année
- Pour les **non-membres** : CHF 940.-