



## Programme de l'intervention

### ATELIER : Echanges secouristes en santé mentale

#### Organisation

**Durée :** 1 heure

**Mode d'organisation :** Présentiel

#### Contenu pédagogique



##### **Public visé**

Agents et salariés formés aux premiers secours en santé mentale



##### **Description**

Un atelier d'échanges pour secouristes en santé mentale, combinant rappel de connaissances et exercices pratiques. Il vise à renforcer les compétences et le bien-être des participants.

##### **Objectifs de l'atelier :**

- Actualiser les connaissances sur les enjeux de la santé mentale au travail
- Partager les expériences et bonnes pratiques entre secouristes
- Découvrir et expérimenter des outils concrets de soutien et d'auto-préservation

##### **Déroulé de l'atelier**

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et des objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Rappel des fondamentaux du secourisme en santé mentale**
  - Définition et rôle du secouriste en santé mentale
  - Les principes clés de l'écoute active et de la bienveillance
  - Les signes d'alerte courants et les mythes à déconstruire
- **Échanges de pratiques et retours d'expériences**
  - Partage de situations vécues (anonymisées)
  - Discussion collective sur les défis rencontrés et les réussites
  - Identification des bonnes pratiques et des points d'amélioration
- **Boîte à outils du secouriste : découverte et expérimentation**
  - Techniques de communication non-violente (CNV) en situation de détresse
  - Exercices de gestion du stress et de l'anxiété (pour soi et pour l'autre)
  - Outils de repérage et d'orientation vers les ressources professionnelles
  - Focus sur l'auto-préservation du secouriste : techniques de débriefing personnel et de recharge émotionnelle
- **Mise en situation et jeux de rôle (facultatif, selon le temps et le groupe)**
  - Scénarios courts basés sur des situations réelles
  - Feedback constructif et ajustements des pratiques
- **Synthèse et plan d'action personnel**
  - Récapitulatif des points clés et des outils découverts
  - Engagement personnel : une action concrète à mettre en place





- Questions / Réponses et clôture

À la fin de cet atelier, vos agents sauront mieux identifier les signaux de détresse, adapter leur approche d'aide et préserver leur propre équilibre.



### ***Modalités pédagogiques***

**Format d'animation :** Présentiel



### ***Moyens et supports pédagogiques***

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.