Programme de l'intervention

WEBINAIRE : Sensibilisation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : À distance

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Ce webinaire interactif vise à sensibiliser et outiller les agents du service public ou de l'économie sociale et solidaire aux premiers secours en santé mentale. Il propose des méthodes pratiques pour soutenir la santé psychologique de son entourage professionnel.

Objectifs du webinaire :

- Comprendre les enjeux de la santé mentale au travail
- Identifier les signes de détresse psychologique et savoir comment réagir
- Acquérir des outils pour soutenir efficacement ses collègues

Déroulé du webinaire :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation du webinaire et des objectifs
  - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire la santé mentale"
- **Comprendre la santé mentale et ses enjeux**
  - Définition de la santé mentale et du continuum de la santé mentale
  - Statistiques clés et impact en milieu professionnel (stress, burn-out, anxiété)
  - Les facteurs de risque et de protection
- **Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) : Qu'est-ce que c'est ?**
  - Présentation du concept et de son importance
  - Différence avec la prise en charge thérapeutique
  - Le rôle de l'aidant en PSSM : écouter, informer, rassurer, orienter
- **Identifier les signes de détresse psychologique**
  - Les signes observables : changements de comportement, d'humeur, d'apparence
  - Les signes verbaux : propos alarmants, plaintes récurrentes
  - Les signes non verbaux : retrait, agitation, fatigue
  - **Exercice pratique : Quizz interactif "Reconnaître les signes"**
- **Comment agir : le plan d'action PSSM**
  - Approcher la personne et écouter sans jugement
  - Rassurer et donner des informations
  - Encourager à obtenir une aide professionnelle

- Encourager à d'autres soutiens
- Promouvoir l'autonomie et la prise en charge

- **Les ressources et l'orientation**
  - Présentation des dispositifs d'aide internes (médecine du travail, psychologue du travail, référent PSSM)
  - Présentation des dispositifs externes (numéros d'écoute, associations, professionnels de santé)
  - Documentation
- **Temps d'échange et de questions-réponses**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants
- **Conclusion et messages clés**
  - Synthèse des points essentiels
  - Encouragement à l'action et à la bienveillance

À la fin de ce webinaire, vos agents sauront reconnaître les signaux d'alerte, adopter une posture d'écoute active et orienter vers les ressources adaptées.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance