

Formation aux premiers secours psychologiques au travail

Une formation spécialement conçue pour transmettre les compétences, les outils et les postures aux secouristes en santé mentale au travail.

Durée de la formation :	14 heures effectives - 2 jours
Modalités :	Présentiel ou à distance
Destinataires :	Référénts ou secouristes en santé psychologique au travail, Représentants du personnel et délégués syndicaux, Professionnels des ressources humaines, Encadrants, Etc.

Objectifs et prérequis :

Les objectifs de la formation :

Connaitre et comprendre :

- Les enjeux de santé mentale au travail
- Les troubles psychiques les plus fréquents et leurs manifestations aiguës
- Le rôle et les limites du secouriste en santé mentale

Savoir :

- Repérer et aller au-devant d'une personne en situation de souffrance psychique
- Recueillir les informations et analyser la situation
- Orienter vers les bons relais internes et externes
- Transmettre les informations et suivre la situation
- Se préserver en tant que secouriste en santé mentale

Prérequis : aucun

Programme détaillé :

1. Comprendre les enjeux et les notions clés :

- Les chiffres clés de la santé mentale au travail
- Pourquoi s'intéresser à la santé mentale ?
- Approche clinique générale des troubles psychiques
- Du malaise à la pathologie chronique : différencier les nuances et les concepts pour décrire la santé mentale
- Bases du diagnostic en santé mentale : introduction à la notion de diagnostic différentiel
- Limites et éléments d'incertitude : l'état des connaissances scientifiques

2. Les principaux troubles mineurs associés au travail et leurs conséquences

- Stress chronique
- Précurseurs de l'épuisement professionnel et besoin de récupération
- Situations de détresse issues d'évènements brutaux (agression, accident, etc.)

3. Les principaux troubles psychiques, leurs manifestations et leurs conséquences individuelles et collectives les plus fréquentes :

- Troubles anxieux et troubles obsessionnels compulsifs (TOC)
- Troubles dépressifs et conduites suicidaires
- Troubles liés à une substance et troubles addictifs
- Syndrome de stress post-traumatique
- *Autres troubles à la carte si besoin : troubles bipolaires, psychoses*

4. Rôle et limites du secouriste en santé psychologique : identifier son champ d'action et ses marges de manœuvre

- Les principales missions du secouriste : ce qu'il peut faire et ce qu'il ne peut pas faire
- Le cadre déontologique : confidentialité, conscience des limites, neutralité et non-jugement
- Prendre conscience de ses stéréotypes et préjugés
- Les bonnes postures à adopter
- Les écueils à éviter
- Repérer une personne en souffrance psychique : notion de signaux faibles
- Aller à la rencontre d'une personne en situation de souffrance et intervenir
- Différencier :
 - Situation de crise : danger grave et imminent
 - Situation dans laquelle un dialogue sécurisé est possible

5. Process d'accompagnement - partie 1 : Ecouter une personne en situation de souffrance psychique et analyser la situation :

- Préparer l'échange : indices, moment et lieu
- Poser le cadre déontologique
- Recueillir les difficultés
- L'écoute active comme outil de recueil
- Analyser les informations recueillies : urgence et gravité, nature des difficultés, besoins identifiés

6. Process d'accompagnement - partie 2 : Orienter la personne en souffrance psychique vers les bons acteurs

- Synthétiser la situation et donner des repères
- Repères psycho-éducatifs
- Informer sur les acteurs compétents
- Les acteurs internes : secouriste, IRP, RH, encadrant, etc.
- Les acteurs externes :
 - Pour répondre à un besoin d'information
 - Pour répondre à un besoin d'écoute ponctuel ou faire face à une crise

- Pour répondre à un besoin d'accompagnement approfondi
- Echanger sur les suites à donner à la conversation et faciliter une mise en action
- Clôturer l'échange

7. Process d'accompagnement partie 3 : Transmettre les informations utiles en interne et suivre la situation

- Activer des relais internes utiles et compétents
- Informer les personnes concernées par la situation ou les solutions apportées
- Quel discours tenir et comment ?
- Suivre le rétablissement

8. Se préserver en tant que secouriste et gérer la charge émotionnelle issue des interventions

- Comprendre les conséquences potentielles de l'exposition à la souffrance et à la détresse : le mécanisme des exigences émotionnelles
- Préserver sa propre santé mentale : pratiques préventives à court terme après une intervention
- Partager la charge émotionnelle : travailler en réseau et partager avec ses pairs et homologues

Formateurs et pédagogie :

Formateurs.trices :

Nos formateurs et formatrices sont des psychologues du travail spécialisé(e)s en santé mentale et formé(e)s à l'accompagnement individuel.

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques
- Découverte et appropriation de la boîte à outils : grille d'analyse de la situation, check-liste, grille d'entretien, tests simplifiés, compte-rendu d'intervention, etc.
- Etudes de cas pratiques sur table et en vidéo (cas cliniques, signalements, etc.)
- Mises en situation : demandes d'intervention, entretiens, suites à donner, etc.
- Éléments de veille : médias en ligne, articles, podcasts, etc.
- Brainstorming

Ressources et outils :

Les livrables :

La mallette pédagogique de cette formation comprend :

- Support pédagogique détaillé
- Grille d'analyse et d'orientation simplifiée
- Guide du secouriste en santé psychologique
- Ressources complémentaires : bibliographie, sélection d'articles, sélection de podcasts

Évaluation des acquis :

- En entrée en formation : questionnaire
- A la fin de la formation : questionnaire