

Premiers Secours en Santé Mentale

Module 1 jour

Et si vous saviez réagir face à un collègue en détresse ?

Avec la formation *Premiers Secours en Santé Mentale* de la Croix-Rouge, donnez à vos équipes les clés pour agir tôt et efficacement.

La santé mentale est aujourd’hui un **enjeu stratégique pour les entreprises, agissez avec la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale de la Croix-Rouge**. Stress, surcharge ou épuisement fragilisent le collectif et impactent l’engagement, l’absentéisme et le climat de travail. Cette formation, fondée sur 30 ans d’expertise de la Croix-Rouge, propose une approche concrète et accessible pour prévenir l’aggravation des situations de mal-être, grâce à des mises en situation réalistes.

Former vos collaborateurs, c'est renforcer la résilience collective, promouvoir une culture d'entreprise plus humaine et réduire durablement les risques psychosociaux.

La formation est proposée sur **3h, un ou deux jours**, contactez-nous afin d’échanger et de définir ensemble **le format le plus adapté à vos besoins**.

Objectifs

- Oser agir face à la détresse
- Comprendre les bases et enjeux de l’approche psychosociale
- Comprendre les trois principes de l’outil du premier soutien psychosocial (Observer-Écouter-Relayer)
- Repérer des attitudes et comportements aidants face à une personne en difficulté.
- Comprendre l’importance du relais et repérer les ressources adaptées
- Comprendre l’importance du prendre soin de soi et de ses propres limites en tant que soutien

Contenu

- Cadre et les principes des premiers secours et de l’approche psychosociale
- Les trois principes clés du premier soutien psychosocial : observer, écouter et relayer
- L’observation et le repérage des signes
- Derrière les signes, les besoins et les émotions
- La boucle psychosociale comme outil d’intervention psychosociale
- Les signes alarmants et situations nécessitant un relais
- Les principes clés de l’écoute active
- L’orientation vers les relais adaptés
- Le soutien psychosocial pour soi-même : prendre soin de soi et identifier des stratégies simples pour se ressourcer

Méthode

La formation s’articule autour d’une pédagogie active et rythmée, conçue pour ancrer les concepts théoriques et les transférer rapidement dans la réalité. La théorie est construite à partir des représentations et expériences (échanges en sous-groupes, brainstormings, jeux). Le point culminant de cette journée est l’expérimentation pratique guidée : une heure est dédiée à un jeu de rôle structuré. Cet exercice permet aux participants de se familiariser concrètement avec les trois étapes du processus (Observer, Écouter, Relayer).

Durée

1 journée complète de 9h00 à 16h30 – accueil dès 08h45

Public cible

Toute entreprise, marchande et non marchande, quel que soit le secteur d’activité.
Les collaborateurs et collaboratrices souhaitant apprendre à soutenir leurs collègues en difficulté.
Cette formation n'est pas adaptée aux personnes ayant un statut professionnel de l'accompagnement psychosocial spécialisé

Organisation

Salle de min. 40m², sans mobilier ancré au sol, équipée de matériel de projection et d’un flipchart
Une place de parking est demandée pour notre formateur ou formatrice

Tarification

En intra-entreprise - prix forfaitaire pour un groupe de min 6 et de max. 15 pers. : 1.250 €
En inter-entreprise – prix par personne : 210€
A l’issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation**

*Vous avez des questions ? Contactez notre secrétariat au 081 771 300
(du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h30 à 17h) ou envoyez-nous
un mail à formipro@croix-rouge.be, nous vous répondrons avec plaisir.*