

# La santé mentale

## nous concerne toutes et tous !



Neuf personnes sur dix connaissent quelqu'un qui a des difficultés psychiques et beaucoup aimeraient pouvoir aider, mais ne savent pas comment. Vous pouvez changer cela : apprenez dès maintenant les 5 étapes des premiers secours en santé mentale !

- R** Réagir : aborder la personne, évaluer, assister
- O** Offrir une écoute sans jugement
- G** Guider, soutenir, informer
- E** Encourager à rechercher une aide
- R** Renforcer les autres ressources disponibles

**Vous pouvez aider !  
Plus d'informations  
Vers l'offre de cours**



## 1 Pourquoi ensa ?

**Les difficultés et les crises psychologiques font partie de notre quotidien. ensa, le programme de premiers secours en santé mentale, poursuit les objectifs suivants :**

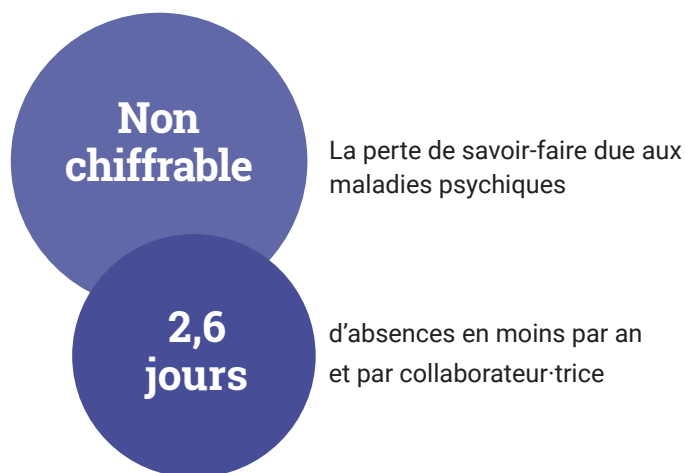
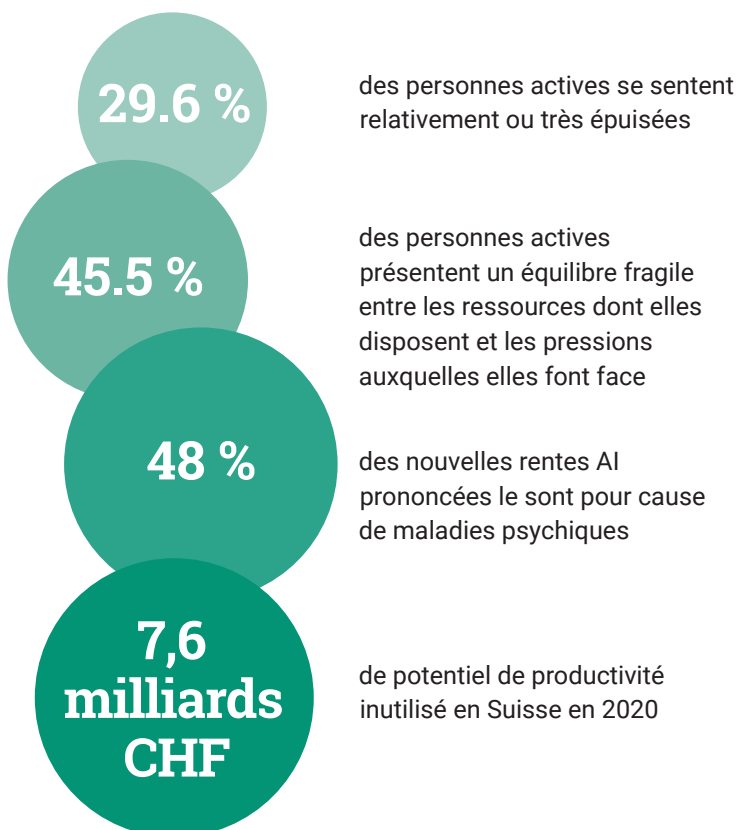
- déstigmatiser les troubles psychiques
- reconnaître à temps les difficultés psychiques de personnes dans son entourage, car plus on intervient tôt, mieux c'est !
- donner aux non-professionnel·les les moyens d'aller vers les personnes concernées et proposer leur aide

**Les difficultés psychologiques touchent également l'économie suisse**

Un·e employé·e sur deux présentera un jour des signes de stress, de burnout ou d'autres crises au cours de sa vie professionnelle. Deux collaborateur·trices sur trois ne reçoivent cependant pas le soutien nécessaire.

Lorsque la santé mentale est affectée, la performance au travail ne tarde pas à en pâtir. Les absences se multiplient et mènent parfois même à des pertes d'emploi.

**La santé mentale nous concerne toutes et tous. Voilà ce que cela signifie pour les entreprises :**



Les sources peuvent être obtenues sur demande auprès de Pro Mente Sana.

## 2 Qu'est-ce qui aide ?

**Détecter, aborder et agir à un stade précoce.**

**Dans les cours ensa, nous donnons aux non-professionnel·les les moyens d'apporter aux personnes souffrant de troubles psychiques un soutien adapté à la situation et d'encourager le recours à une aide professionnelle.**

## 3 Que pouvez-vous faire ?

Investissez durablement dans la santé mentale. Formez vos collaborateur·trices à devenir des secouristes en santé mentale ensa.

**Notre recommandation :**

### 1. Engagement de la haute direction

Prenez en charge les frais de formation pour les cours de premiers secours en santé mentale ensa, jusqu'à ce qu'au moins 20 % du personnel soit formé à la gestion des problèmes psychiques au travail.

### 2. Dialogue sur les premiers secours, pour les cadres (3,5 h)

### 3. Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes (12h), pour les collaborateur·trices

### 4. Premiers secours en santé mentale orientés sur les adolescent·es (14h), pour les responsables d'apprentissage

### 5. Conseil confidentiel et compétent pour tous

À la suite des cours ensa, l'offre interdisciplinaire de Pro Mente Sana permet à vos employé·e·s de bénéficier de conseils anonymes par des professionnels extérieurs à l'organisation.





# Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes

Cours ensa de premiers secours pour faire face aux difficultés psychiques rencontrées par des adultes. Ce cours, disponible sous forme de webinaire ou de cours en présentiel, permet à des non-professionnel·les d'aborder des adultes rencontrant des difficultés psychiques, de leur apporter un soutien utile et de les encourager à demander une aide professionnelle.

On y enseigne les bases des premiers secours en santé mentale et des exercices pratiques permettent de s'entraîner à mener des entretiens de premiers secours. Il ne s'agit pas de poser un diagnostic ou de proposer un suivi thérapeutique, mais d'aider les personnes concernées à accéder à une aide professionnelle. L'impact des cours de premiers secours ensa est prouvé empiriquement.

i

## Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes : vue d'ensemble

Coût	CHF 480.- par personne
Langues	Allemand, français, italien, anglais
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée du cours	12 heures, en 4 sessions de 3 heures
Durée du webinaire	14 heures, en 7 sessions de 2 heures
Participant·es	Max. 20 et min. 12 participant·es
Conclusion	Examen en ligne et certificat
Groupe cible	collaborateur·trices, proches de personnes concernées, personnes intéressées



## Contenu du cours

- Apprendre les connaissances de base sur les troubles psychiques
- Apprendre et pratiquer des mesures concrètes de premiers secours à prodiguer en cas de problèmes ou de crises :
  - aborder une personne concernée
  - la guider, la soutenir et lui donner des informations
  - savoir comment l'encourager à rechercher une aide professionnelle
- S'entraîner avec des jeux de rôle pratiques et ainsi assimiler les 5 étapes des premiers secours en santé mentale selon ROGER
- Examen final en ligne et certificat de secouriste



# Premiers secours en santé mentale orientés sur les adolescent·es

Le cours s'adresse aux adultes à qui des adolescent·es ou des jeunes adultes sont confié·es et qui souhaitent leur prodiguer les premiers secours en cas de problèmes psychologiques : parents, enseignant·es, professionnel·les du travail social en milieu scolaire, animateur·trices de groupes de jeunes, responsables d'apprentissage, coachs accompagnant la relève et bien d'autres encore.

Le cours permet d'acquérir des connaissances de base sur les maladies et les crises psychiques les plus fréquentes chez les jeunes. Les participant·es apprennent à reconnaître les difficultés à temps, à les aborder sans jugement de valeur, à assister les personnes concernées et à les encourager à rechercher une aide professionnelle. L'impact des cours de premiers secours ensa est prouvé empiriquement.



## Premiers secours en santé mentale orientés sur les adolescent·es : vue d'ensemble

Coût	CHF 450.- par personne jusqu'à 20 personnes
Langues	Allemand, français, anglais, italien (2023)
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée du cours	14 heures, en 4 sessions de 3,5 heures
Durée du webinaire	17.5 heures, en 7 sessions de 2,5 heures
Participant·es	Max. 20 et min. 12 participant·es
Conclusion	Examen en ligne et certificat
Groupe cible	responsables d'apprentissage, enseignant·es, professionnel·les du travail social, parents, animateur·trices de groupes de jeunes, coachs de la relève



## Contenu du cours

- Connaissances de base sur la santé mentale et le développement à l'adolescence et sur les troubles psychiques les plus courants dans cette phase de vie
- Apprendre comment prodiguer les premiers secours lorsqu'un·e jeune rencontre des difficultés psychiques :
  - s'entraîner à assister des jeunes qui traversent une crise psychologique
  - apprendre à les soutenir et à leur transmettre des informations
  - savoir comment les encourager à rechercher une aide professionnelle
- S'entraîner avec des jeux de rôle pratiques et ainsi assimiler les 5 étapes des premiers secours en santé mentale selon ROGER
- Examen final en ligne et certificat de secouriste



# Dialogue sur les premiers secours, pour les cadres

Les dialogues ensa sur les premiers secours en santé mentale permettent aux cadres de reconnaître les signes de difficultés psychologiques naissantes et d'y réagir à temps. Plus tôt on cherche le dialogue avec les personnes concernées, plus il est possible de leur venir en aide rapidement.

En tant que cadre, vous apprenez à veiller à la santé de vos collaborateur-trices, à percevoir les changements à temps et à aborder le sujet avec les collaborateur-trices concerné-es. Vous vous entraînez avec des jeux de rôle à mener des entretiens de premiers secours. Faire ce qu'il faut permet d'éviter des souffrances et les coûts élevés qui risquent de s'ensuivre.



## Dialogue sur les premiers secours, pour les cadres : vue d'ensemble

Coût	CHF 250.- par personne
Langues	Allemand, français, anglais
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée du cours / webinaire	3,5 heures
Participant-es	Max. 20 et min. 12 participant-es
Conclusion	Attestation de participation
Groupe cible	Cadres



## Contenu du cours

- La santé mentale dans le monde du travail
- La santé mentale dans votre organisation et au sein de votre équipe
- La santé mentale de vos collaborateur-trices
- Reconnaître à temps les signes de difficultés psychiques
- Entraînement, par des jeux de rôle et des discussions, au fait de mener des entretiens de premiers secours avec des collaborateur-trices