CABESTAN FORMATION
LA FORMATION VRAIMENT PROFESSIONNELLE

STSM : Sensibilisation en santé mentale en entreprise | 1 jour

Code module : 1042 - **Version :** 1

Durée : 1 jour (7 heures)
Composition du groupe : De 2 à 12 personnes
Pré-requis : Aucun prérequis nécessaire

Modalités pédagogiques disponibles :
- ✅ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ✅ Intra en classe distancielle
- ❌ Inter présentiel
- ❌ Inter en classe distancielle

Public : tous salariés volontaire

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :
- Comprendre les mécanismes et facteurs d'impact de la santé mentale au travail.
- Repérer les signaux faibles et les situations de mal-être (stress, burn-out, détresse) chez un collègue.
- Intervenir et secourir de manière adaptée face à une personne en danger immédiat pour elle-même ou pour autrui (crise d'angoisse, agressivité, risque suicidaire).
- Adopter une posture adéquate basée sur l'écoute active et le non-jugement, tout en respectant les strictes limites de son rôle (sans se substituer aux professionnels de santé).
- Orienter le collaborateur vers les relais internes (RH, CSE, médecin du travail) ou externes compétents.
- Appliquer des techniques de préservation de son propre équilibre mental (gestion de la charge émotionnelle).

Méthodes pedagogiques :
• Exposé
• Travail d'échanges avec les participants
• Etudes de cas, mises en situation
• Validation des acquis par des questionnaires, tests d'évaluation
• Remise d'un support de cours par voie dématérialisée à l'issue de la formation

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :
Formation non certifiante
Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :
- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :
- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :
• Formation par visioconférence : type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
• Matériel requis : ordinateur avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet
• Chaque participant doit disposer d'une adresse e-mail valide

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :
• Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

*Devenir acteur de la santé mentale au travail : **écouter, protéger, orienter***

Au sein de l'entreprise, la santé et la sécurité ne s'arrêtent plus à la prévention des accidents physiques. L'épuisement professionnel, l'anxiété, la dépression ou les situations de crise psychique constituent aujourd'hui des réalités quotidiennes face auxquelles les équipes se sentent souvent démunies. Savoir repérer un signal faible, trouver les mots justes sans porter de jugement et savoir vers qui orienter sont des compétences qui s'apprennent.
Cette formation action a été conçue pour doter vos collaborateurs des réflexes essentiels du secourisme en santé mentale. En articulant posture individuelle, protocoles d'urgence et dynamique collective de prévention, elle prépare chacun à agir avec justesse, bienveillance et lucidité.

PROGRAMME

1- Se situer en tant que acteur de la santé mentale en entreprise

Identifier son rôle en tant que secouriste :
- Connaitre les notions de base de la santé mentale et le continuum de la souffrance psychique
- Positionner son rôle : réassurer, écouter et orienter (sans diagnostiquer ni soigner)
- Poser ses limites personnelles et préserver sa propre santé mentale

Identifier son rôle en tant qu'acteur de la prévention :
- Connaitre le cadre général de la santé et sécurité au travail
- Respecter les règles de confidentialité, de déontologie et de protection de la vie privée

2- Maitriser la conduite à tenir face à une situation de souffrance ou de crise psychique

Rechercher les risques et protéger la personne :
- Reconnaître les signes de détresse sans s'exposer soi-même aux tensions
- Choisir un cadre adapté (calme, isolé, confidentiel) pour aborder le collaborateur
- Évaluer le niveau d'urgence ou de danger immédiat pour la personne ou son entourage

Evaluer l'état de la personne et faire alerter :
- Évaluer la situation psychique avant et pendant l'action d'accompagnement
- Déclencher les secours d'urgence (SAMU 15 / 112, 3114) ou le relais interne selon la gravité

Secourir et appliquer la méthode d'intervention :
- Appliquer les techniques d'écoute active et de communication non-jugeante
- Adopter les comportements et le vocabulaire adaptés face au collaborateur

Effectuer l'action appropriée selon la situation rencontrée :
- La personne présente des signaux faibles de souffrance (isolement, baisse de motivation)
- La personne montre des signes de stress dépassé ou de symptômes dépressifs
- La personne manifeste un épuisement professionnel (burn-out)
- La personne présente des signes liés à l'usage de substances ou d'addictions
- La personne fait une crise d'angoisse ou une attaque de panique
- La personne présente un comportement agité ou agressif
- La personne exprime des idées noires ou un risque suicidaire

Situations inhérentes aux risques spécifiques :
- Gérer le choc psychologique post-événement grave ou traumatique dans l'entreprise

3- Application de ses compétences d'acteur à la prévention dans son entreprise

- Contribuer à libérer la parole et briser les tabous sur la santé mentale au travail
- Identifier les facteurs de dégradation du climat social et de la santé mentale
- Informer et orienter la personne vers les acteurs internes (médecine du travail, RH, CSE)
- Transmettre les alertes aux responsables de la prévention selon les procédures internes