

Repérer et accompagner la détresse psychologique

Mise à jour 02/2026

Formation en Intra Présentiel - Réf PRPSY09A

La santé mentale constitue un élément essentiel du bien-être et de la qualité de vie des personnes accompagnées. Dans les établissements sanitaires et médico-sociaux, les professionnels sont régulièrement confrontés à des situations de fragilité psychologique : anxiété, tristesse profonde, repli sur soi, agitation ou perte de repères. Ces manifestations peuvent être liées à des événements de vie, à des pathologies psychiques ou encore à des situations d'isolement, de maladie ou de dépendance. Face à ces situations, les professionnels jouent un rôle essentiel dans le repérage des signes de souffrance psychique et dans l'accompagnement relationnel des personnes concernées. Sans se substituer aux professionnels spécialisés, ils peuvent contribuer à créer un environnement sécurisant, à soutenir la personne et à faciliter l'accès à des ressources adaptées.

Compétence(s) visée(s)

- ❖ Identifier les manifestations de la souffrance psychique chez la personne accompagnée.
- ❖ Adapter sa posture professionnelle afin de soutenir la personne et favoriser l'orientation vers les ressources appropriées.

Objectifs de la formation

- ☞ Comprendre les principales notions liées à la santé mentale.
- ☞ Identifier les signes révélateurs d'une détresse psychologique.
- ☞ Repérer les situations pouvant fragiliser l'équilibre psychique.
- ☞ Comprendre les impacts de la souffrance psychique sur les comportements et les relations.
- ☞ Adapter leur communication face à une personne en difficulté psychologique.
- ☞ Adopter une posture professionnelle soutenante et sécurisante.
- ☞ Identifier les ressources et relais possibles pour accompagner la personne.

Contenu

1. Les bases de la santé mentale

- La santé mentale : une notion globale :
 - ✓ La définition de la santé mentale
 - ✓ Les dimensions psychologiques, sociales et émotionnelles
 - ✓ Les facteurs influençant l'équilibre psychique
- La diversité des expériences psychiques :
 - ✓ Les émotions et leurs fonctions
 - ✓ Les variations normales de l'état psychologique
 - ✓ Les situations pouvant fragiliser l'équilibre mental

2. La compréhension de la souffrance psychique

- Les manifestations de la détresse psychologique : émotionnelles, comportementales et relationnelles.
- Les principales difficultés psychiques rencontrées : anxiété, dépression, troubles de la perception, conduites addictives.
- Les impacts sur la vie quotidienne : relationnelles, motivation, repli social.

3. Les facteurs de vulnérabilité et les facteurs de protection

- Les situations pouvant fragiliser la santé mentale :
 - ✓ Les événements de vie difficiles
 - ✓ Les situations de perte ou de changement
 - ✓ Les contextes d'isolement ou de dépendance
- Les ressources favorisant l'équilibre psychique :
 - ✓ Les relations sociales
 - ✓ Le sentiment d'utilité
 - ✓ Les activités et centres d'intérêt
 - ✓ Le soutien de l'entourage

4. La posture professionnelle face à la souffrance psychique

- Les principes de l'accompagnement relationnel : l'écoute attentive, la reconnaissance de l'émotion, la présence et la disponibilité.
- Les attitudes favorisant l'expression de la personne : questions ouvertes, reformulation, respect du rythme de la personne.
- Les attitudes à éviter : jugement, minimisation de la souffrance, réponses trop rapides ou prescriptives.

5. Les repères pour agir face à une situation préoccupante

- Le repérage des situations nécessitant une attention particulière :
 - ✓ Les changements de comportement inhabituels
 - ✓ Les propos exprimant une détresse importante
 - ✓ Les signes d'isolement ou de retrait
- Les premières actions possibles

6. L'orientation vers les ressources adaptées

- Le travail en équipe autour de la santé mentale :
 - ✓ Le rôle de chaque professionnel
 - ✓ Le partage d'informations
 - ✓ La coordination des accompagnements
- Les ressources et relais possibles
 - ✓ Les professionnels de santé
 - ✓ Les dispositifs d'écoute et d'accompagnement
 - ✓ Les structures spécialisées



Public : Professionnels des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux



Pré-requis : Formation dispensée en français, maîtrise de la langue française.



Durée
2 jours, soit 14h (en présentiel)



Formateur(trice) présent(e)
Formateur/trice spécialisé(e) en risques psychosociaux et santé mentale.



Nombre de participants (intra)
De 2 à 10 personnes



Matériel nécessaire
Vidéoprojecteur et ordinateur

Moyens et méthodes pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques réalisés en pédagogie active
- Analyse de situations professionnelles
- Études de cas pratiques
- Mises en situation
- Échanges d'expériences
- Travail collectif autour de situations concrètes
- Diaporama (transmis aux participants)
- Mise à disposition d'un espace extranet individuel

Modalités et délai d'accès
De 2 à 4 mois en moyenne (nous contacter)

Tarif
Nous contacter pour obtenir un devis personnalisé

Besoin d'un conseil ? d'une information ? d'un devis ?

Vous êtes en situation de handicap ?
Contactez-nous



06.09.08.02.20
contact@cjformation.com
www.cjformation.com

Carine ANCIAUX
Présidente, Référente handicap
Référente pédagogique et numérique
Aurélien Fauchet et Claire Royer
Assistants administratifs

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

