

## Formation module 1 : Qu'est ce que la santé mentale ?

Durée	Prix	Prérequis	Lieu
3 heures	40 euros par heure et par personne	Être un·e professionnel·le en contact avec jeunes ou des étudiants	En distanciel / dans une salle du partenaire / au siège de NL France
Public	Modalités		Méthodes mobilisées
Professionnel·le en contact avec des jeunes et des étudiants	Formation en distanciel ou en présentiel, assurée par un·e psychologue formateur·ice·s		La formation alterne entre des temps d'acquisition des connaissances, techniques et théoriques avec des temps d'échanges entre professionnel·le·s

### PROGRAMME

- Introduction
- La santé mentale, c'est quoi ?
  - Les définitions de la santé et la santé mentale
  - Les modèles de compréhension de la santé mentale
    - Le continuum du fonctionnement psychologique :
    - Les liens entre bien-être / mal-être et absence et présence de troubles
    - Le modèle Bio-Psycho-Social
    - Les déterminants individuels / environnementaux, les facteurs de risque et de vulnérabilité
- La santé mentale, quelle place dans la société ?
  - Les fausses croyances sur la santé mentale et les troubles
  - La stigmatisation & la discrimination
- La santé mentale des jeunes et des étudiants
  - L'épidémiologie des troubles de la santé mentale des jeunes et des étudiants
  - Les facteurs influençant la santé mentale des étudiants
  - Anxiété, dépression, usage de substance chez le jeune
    - Du stress aux troubles anxieux
    - De la baisse de l'humeur à la dépression
    - De l'expérimentation au trouble de l'usage de substance
- Conclusion
- Questionnaire post intervention

### OBJECTIFS

## A l'issue de la formation, les participant·e·s seront capables de

L'objectif de cette formation est de donner des outils et des informations pratiques de prévention et d'action pour :

- Mieux comprendre la santé mentale et les facteurs qui l'influencent (présentation du continuum et du modèle bio-psycho-social)
- Connaître les spécificités de la santé mentale des jeunes
- Connaître quelques notions sur des troubles de la santé mentale présents chez les jeunes (anxiété, dépression, addictions, trouble du sommeil)
- Identifier et questionner les fausses croyances et idées reçues sur la santé mentale
- Discuter les phénomènes sociaux de stigmatisation et discrimination associés

## Méthode d'évaluation

Questionnaires pré et post intervention

## Délais d'accès

deux à six semaines

## Nous contacter

Pour des questions et/ou remarques sur la formation : [formation@nightline.fr](mailto:formation@nightline.fr)  
Référente handicap : [muriel.bideau-debock@nightline.fr](mailto:muriel.bideau-debock@nightline.fr)