

## Formation module 2 : Que faire pour promouvoir la santé mentale des jeunes / étudiant·e·s et accompagner ceux et celles qui sont en difficulté ?

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 / avoir suivi le module 1	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 présentielle, assurée par une 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

- Ouvrir la porte : aborder le sujet de la santé mentale auprès des jeunes
- Rester attentif·ve : repérer les signaux d'alerte
- Tendre la main : engager la discussion avec la personne qui semble aller mal
- Écouter vraiment : accueillir la parole du jeune ou de l'étudiant·e
- Garder toujours à l'esprit les idées suicidaires
- Informer sur les ressources qui existent
- Proposer de petits aménagements : ce que vous pouvez faire à votre niveau
- Passer le relais : travailler en équipe
- Maintenir le lien : prendre des nouvelles, montrer que l'on reste attentif·ve
- Prendre soin de soi dans la relation d'aide

### 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 :

- Identifier les signes de détresse psychologique chez un jeune ou un étudiant
- Utiliser des compétences de communication (écoute empathique) pour accompagner la personne en difficulté et lui fournir un soutien
- Savoir quoi faire dans le cas d'idéation suicidaire
- Orienter le jeune en difficulté vers des ressources adaptées
- Appliquer les stratégies et les pratiques pour prendre soin de soi dans la relation d'aide

### 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)