

## Agir en promotion de la santé mentale : concepts, ressources et outils

jeudi 14, vendredi 15 et jeudi 28 septembre 2023 - AURILLAC

Promouvoir la santé mentale c'est partir du principe que nous avons tous et toutes une santé mentale à préserver, individuellement et collectivement. La santé mentale ne se résume pas à une absence de troubles psychiques mais prend également en considération le sentiment de bien-être/mal-être. Tous les acteurs ont un rôle à jouer dans la promotion de la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation: cette formation est faite pour vous !

### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- Comprendre les concepts utilisés dans le champ de la promotion en santé mentale ,
- Discuter nos représentations en santé mentale,
- Clarifier les déterminants de la santé mentale dont les facteurs de protection,
- Déterminer la place de la promotion de la santé mentale dans sa pratique professionnelle,
- Expliquer les mécanismes de la stigmatisation dans le champ de la santé mentale,
- Reconnaître les liens entre santé mentale et ISS,
- Identifier différents outils permettant de travailler sur la promotion de la santé mentale,
- Mettre en pratique l'ensemble des apports de la formation pour initier des projets collectifs en promotion de la santé mentale.

### PUBLICS

Professionnels et bénévoles des champs sanitaire, médico-social, social, éducatif ; élus ou responsables de politiques publiques...

Réservé en priorité aux professionnels du département.

Si vous êtes porteur d'un handicap, nous vous invitons à contacter le-la responsable pédagogique (cf. p.2), afin de vérifier ensemble que l'environnement matériel et les modalités de formation sont adaptés.

### PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis pour accéder à cette formation.

### INTERVENANT-ES

Caroline MAUZAT et Elodie ROUEYRE, formatrices en promotion de la santé à l'IREPS ARA.

### LIEU

**Maison des associations salle 1 (RDC)  
Esplanade Michel Crespin  
AURILLAC**

**En voiture** Parking relai et navette électrique au départ de la gare routière.

**En bus** arrêts Carmes, Viaduc ou Cité administrative : lignes 1, 2, 3, 5.

### DURÉE & HORAIRES

3 jours soit 20h30 au total

J1 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h.

J2 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 16h30.

J3 8h45 à 12h30 et de 13h45 à 17h.

Tarif : Sans frais pédagogiques

Grâce au soutien financier de l'ARS ARA

Version du 02/06/2023

1/2

## Agir en promotion de la santé mentale : concepts, ressources et outils

jeudi 14, vendredi 15 et jeudi 28 septembre 2023 - AURILLAC

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET EVALUATION

Formation en présentiel dans une salle équipée et dédiée à la formation. Groupe de 10 à 16 participants, minimum/maximum 2 personnes par structure. Démarche participative qui alterne des apports théoriques, des études de cas et des travaux de groupes. Mise à disposition des ressources pédagogiques (supports de formation, bibliographie, documentation complémentaire) via un espace extranet. Emargement et suivi de présence par demi-journée. Evaluation : questionnaire de positionnement en amont, feedback sur les travaux de groupe/mises en situation, auto-évaluation, questionnaire de satisfaction à chaud, questionnaire de suivi à froid. Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation.

### PROGRAMME

Ce que la formation n'est **pas** :

- une supervision ou une analyse de la pratique professionnelle
- la formation PSSM
- un cours de psychopathologie

#### Jour 1

- Les concepts en promotion de la santé (continuum de la santé, troubles psychiques, promotion de la santé, prévention, inégalités de santé, inégalités sociales de santé,...)
- Déterminants de la santé mentale (individuels et psychologiques)
- La place de la promotion de la santé mentale dans la posture professionnelle
- Des ressources et outils permettant de promouvoir la santé mentale (présentation d'outils pédagogiques, réflexion autour de l'usage des outils pédagogiques)

#### Jour 2

- Les mécanismes de la stigmatisation (ses fonctions sociales, ses formes, les liens et différences entre stigmatisation, stéréotypes, préjugés, discrimination)
- Les outils de lutte contre la stigmatisation

#### Jour 3

- Partager des projets de promotion de la santé mentale (étude de projets, présentation d'actions déjà réalisées, réflexion autour des besoins des participants)
- Impulser une approche collective de la santé mentale, travailler en réseau
- Des ressources et outils permettant de promouvoir la santé mentale (présentation d'outils pédagogiques, réflexion autour de l'usage des outils pédagogiques)

Renseignements pédagogiques :  
Caroline MAUZAT - IREPS ARA Délégation Cantal  
Tél. 09 85 04 23 55  
[caroline.mauzat@ireps-ara.org](mailto:caroline.mauzat@ireps-ara.org)

**INSCRIPTION EN LIGNE**  
Inscriptions ouvertes jusqu'au  
18/08/23  
(dans la limite des places disponibles)

2/2