



CATALOGUE DES FORMATIONS ET DES ACTIONS DE SENSIBILISATION EN SANTÉ MENTALE

du Service Information et Prévention de la Ligue

Actions élaborées dans le cadre du Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015 – 2019

Actions N° 5, N° 16 et N° 29



SERVICE INFORMATION ET PRÉVENTION DE LA LIGUE
75, RUE DE MAMER • L-8081 BERTRANGE
T. 45 55 33 • INFO@PREVENTION.LU

SOMMAIRE

Qui sommes-nous ?	3
NOS FORMATIONS	4
› L'INTERVENTION EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE	4
› LA DÉPRESSION : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR	5
› LES TROUBLES ANXIEUX : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR	6
› LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR	7
› PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX AIDER LES AUTRES	8
Nos conférences, nos soirées thématiques et ateliers de sensibilisation	9
Notre exposition itinérante	10
Nos brochures de sensibilisation	10

Qui sommes-nous ?

Le Service Information et Prévention (anciennement Centre d'Information et de Prévention) est un service de la Ligue (anciennement Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale). Il a pour mission d'informer, de communiquer, de former à la santé mentale, de soutenir les familles, de favoriser la collaboration entre les structures d'aide et de développer des actions de prévention à haute valeur ajoutée. Ses actions ont pour objectif de lutter contre la stigmatisation en sensibilisant toute la communauté à mieux comprendre les troubles mentaux, leurs traitements et l'organisation des soins. Ses actions s'adressent aussi bien aux personnes concernées (patients, entourage, famille) qu'aux professionnels de santé mentale, aux élus, aux journalistes, etc.

Les 6 missions du Service Information et Prévention



Cette brochure présente les missions de formation, d'information et de communication proposées par le Service Information et Prévention.

L'équipe du Service Information et Prévention se tient à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Nos bureaux et nos salles de formations se situent à 75, rue de Mamer à Bertrange.

L'INTERVENTION EN CAS DE CRISE SUICIDAIRE

La formation à l'intervention en cas de crise suicidaire a pour objectif de rendre attentif aux signaux d'alerte suicidaire, de reconnaître une personne en crise suicidaire et savoir comment réagir. Développée au Québec, cette formation jouit aujourd'hui d'une reconnaissance internationale et est souvent comparée à l'apprentissage des gestes de premiers secours appliqués aux personnes en détresse psychique.

La formation s'inscrit dans les actions prévues par le Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg (2015 – 2019).

Public cible Cette formation se veut pluridisciplinaire, toute personne souhaitant apprendre les gestes de premier secours en situation de crise suicidaire est la bienvenue.

Mise en garde Cette formation n'est pas recommandée à des personnes qui - pour des raisons diverses - sont encore trop émotionnellement touchées par la problématique des conduites suicidaires et du suicide.

Plan de la formation

- Travail sur les représentations autour du suicide
- Epidémiologie du suicide
- Comprendre la crise et la crise suicidaire
- Triple évaluation du potentiel suicidaire
- Cas cliniques et mises en situation

Durée 15 heures

Prix 250 € pour les deux jours
(pauses café et supports pédagogiques inclus)

Lieu Service Information et Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

LA DÉPRESSION : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR

Qu'est-ce qu'une dépression ? Qu'est-ce qu'une déprime ? Y-a-t-il une différence ? Si oui, laquelle ? Comment est-ce que je traite ce sujet en tant qu'intervenant et quels sont les principes d'une intervention réussie ? Toutes ces questions au sujet de la dépression et bien d'autres sont abordées au cours de cette formation.

Dans cette formation, les parties théoriques se mêlent à des exercices pratiques et des situations de cas. Afin de mieux pouvoir répondre aux besoins spécifiques de chacun, nous invitons les participants à apporter des exemples de cas de leur quotidien professionnel afin de les travailler en groupe.

La théorie et les méthodes présentées se basent sur l'approche des thérapies cognitivo-comportementales.

- Public cible** Toute personne du secteur social et médico-psychosocial souhaitant ajouter à ses connaissances sur les troubles psychiques, et réfléchir sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.
- Programme** La formation met l'accent sur la prévalence, l'étiologie, le diagnostic et l'intervention dans les troubles dépressifs. Un élément important de la formation consiste à réfléchir sur son propre rôle dans l'intervention, ainsi que sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.
- Durée** 15 heures
- Prix** 250 € pour les deux jours
(pauses café et supports pédagogiques inclus)
- Lieu** Service Information et Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

LES TROUBLES ANXIEUX : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR

Pourquoi avons-nous peur ? À partir de quand peut-on parler d'un trouble anxieux ? Comment traiter ce sujet en tant qu'intervenant et quels sont les principes d'intervention ? Toutes ces questions et bien d'autres sont abordées au cours de cette formation.

La formation alterne entre parties théoriques, exercices pratiques et analyses de cas. Afin de mieux pouvoir répondre aux besoins spécifiques de chacun, nous invitons les participants à apporter des exemples de cas tirés de leur quotidien professionnel afin de les travailler en groupe.

La théorie et les méthodes présentées se basent sur l'approche des thérapies cognitivo-comportementales.

- Public cible** Toute personne du secteur social et médico-psychosocial souhaitant approfondir ses connaissances sur les troubles psychiques, et réfléchir sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.
- Programme** La formation aborde la prévalence, l'étiologie et le diagnostic des troubles anxieux, ainsi que les pistes d'intervention. Une place importante est donnée à la réflexion sur son propre rôle dans l'intervention, ainsi que sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.
- Durée** 15 heures
- Prix** 250 € pour les deux jours
(pauses café et supports pédagogiques inclus)
- Lieu** Service Information et Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE : COMPRENDRE, AGIR, PRÉVENIR

Qu'est-ce qu'un traumatisme psychologique ? À partir de quand peut-on parler d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT) ? Comment traiter ce sujet en tant qu'intervenant et quels sont les principes d'intervention ? Toutes ces questions et bien d'autres sont abordées au cours de cette formation.

La formation alterne entre parties théoriques, exercices pratiques et analyses de cas. Afin de mieux pouvoir répondre aux besoins spécifiques de chacun, nous invitons les participants à apporter des exemples de cas tirés de leur quotidien professionnel afin de les travailler en groupe.

La théorie et les méthodes présentées se basent sur l'approche des thérapies cognitivo-comportementales.

Public cible Toute personne du secteur social et médico-psychosocial souhaitant approfondir ses connaissances sur les troubles psychiques, et réfléchir sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.

Programme La formation aborde la prévalence, l'étiologie et le diagnostic du TSPT, ainsi que les pistes d'intervention. Une place importante est donnée à la réflexion sur son propre rôle dans l'intervention, ainsi que sur la déontologie de travail à adopter avec des personnes en souffrance psychique.

Durée 15 heures

Prix 250 € pour les deux jours
(pauses café et supports pédagogiques inclus)

Lieu Service Information et Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX AIDER LES AUTRES*

La formation a pour objectif de faire comprendre les mécanismes qui font passer de l'engagement à l'épuisement professionnel dans le secteur social et médico-psychosocial. Il s'agira de répondre aux questions suivantes : Quels sont les symptômes d'un épuisement professionnel ? Comment les détecter au quotidien ? Comment prévenir l'épuisement professionnel ?

Les participants auront la possibilité de construire un « kit d'urgence » adapté à leurs besoins et à ceux de leur équipe, qui pourra être appliqué en situation de crise au quotidien. La formation se focalise sur l'idée de se préserver soi-même pour pouvoir mieux aider des personnes en souffrance.

- Public cible** Cette formation se veut pluridisciplinaire. Toute personne du secteur social et médico-psychosocial souhaitant diversifier ses moyens de gérer son stress tout en maintenant un bon contact avec les personnes prises en charge est la bienvenue.
- Programme**
- Théorie et cas pratiques sur le stress, le burnout, les traumatismes secondaires
 - Prévention : Hygiène de vie des professionnels de la santé, du social et du soin
 - Exercices pratiques à appliquer au quotidien
- Durée** 15 heures
- Prix** 250 € pour les deux jours
(pauses café et supports pédagogiques inclus)
- Lieu** Service Information et Prévention
75, rue de Mamer, L-8081 Bertrange

* Anciennement «Hygiène de vie pour professionnels de la santé et du soin.»

Nos conférences, nos soirées thématiques et nos ateliers de sensibilisation

Nos conférences s'organisent soit en soirées thématiques pour le grand public, soit dans le contexte professionnel sous forme de « *eat and learn* », soit sous forme d'ateliers pour les écoles et les groupes de jeunes.

Les thématiques disponibles sont :

- Les troubles psychiques : comprendre pour mieux prévenir !
- La dépression : comprendre pour mieux prévenir !
- Les troubles anxieux : comprendre pour mieux prévenir !
- Le trouble de stress post-traumatique : comprendre pour mieux prévenir !
- Les addictions à l'alcool ou aux médicaments : comprendre pour mieux prévenir !
- Le suicide en milieu professionnel ou scolaire : comprendre pour mieux prévenir !
- Le stress : comprendre pour mieux prévenir !
- La réintégration en entreprise d'un salarié après un arrêt de maladie prolongé.

Sur demande d'autres thématiques en santé mentale peuvent être élaborées et proposées.



Notre exposition itinérante sur la santé mentale A|Normal

L'exposition comprend

- 22 panneaux (des roll-ups, 85cm x 200cm, facile à monter, bilingue français/allemand),
- expliquant comment maintenir sa santé mentale dans le quotidien,
- des informations claires et faciles sur les troubles mentaux (troubles de l'anxiété, dépendance, dépression, troubles obsessionnels compulsifs et schizophrénie) et des témoignages de personnes concernées pour illustrer les explications théoriques.

L'exposition itinérante A|Normal peut être mise à votre disposition

- gratuitement
- dans son intégralité ou bien en partie et par thématique
- selon disponibilité



Nos brochures de sensibilisation

Nos brochures de sensibilisation peuvent être commandées gratuitement sur simple demande auprès du secrétariat du Service Information et Prévention de la Ligue.

- La prévention du suicide est l'affaire de nous tous
- Prévention de stress en milieu professionnel
- Informations relatives au traumatisme et à ses conséquences potentielles
- La dépression : Parlons-en