



Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante:
Action de Formation

Offre de formation et d'accompagnement





Nightline France est une association d'intérêt général qui a pour but d'améliorer la santé mentale des étudiant·e·s et des jeunes à l'échelle individuelle et à l'échelle collective.

Nightline a créé une offre de formation à destination des acteurs en lien avec le public jeune et étudiant ainsi qu'à destination des jeunes et étudiant·e·s engagé·e·s.

A travers cette offre de formation, Nightline propose aux participants d'acquérir ou d'approfondir de nouvelles connaissances en matière de santé mentale et leur application dans leurs actions auprès des jeunes et des étudiant·e·s.

A travers l'expérience acquise au sein de notre association depuis 2016, nos professionnel·le·s de la santé mentale ont créé ce panel de formations pour répondre aux besoins du terrain, partagés par nos partenaires et des structures accompagnant les étudiant·e·s et les jeunes.



Objectifs généraux

Améliorer le repérage, l'accompagnement, et l'orientation des étudiant·e·s et des jeunes en matière de santé mentale.

Objectifs visés

- Comprendre les bases de la santé mentale appliquée à la population des jeunes et des étudiant·e·s
- Outiller les professionnel·le·s pour accompagner les jeunes en situation de difficulté
- Comprendre les éléments de base de la relation d'aide et de la santé communautaire

Public Visé

Tout professionnel en relation avec des jeunes et/ou étudiant·e·s confronté·e·s à des problématiques liées à la santé mentale.

Modules pour les acteurs en lien avec les étudiant·e·s et les jeunes

Formules proposées :

Cycle de base : modules 1, 2

Pour aller plus loin : module 3

Questions spécifiques : module 4 et 5

- 1** **Qu'est ce que la santé mentale**
approche théorique et pratique sur la santé mentale des jeunes et les facteurs qui l'influencent.
- 2** **Repérer et accompagner un·e étudiant·e ou un·e jeune en difficulté**
aborder la question de la détresse psychologique chez les jeunes
- 3** **Session d'accompagnement sur les bonnes pratiques internes à la structure**
identifier les ressources, développer les outils et pratiques internes en matière d'accompagnement pour les publics touchés.

- 4** **Prévention du suicide - public étudiant/ jeune**
analyse théorique et compréhension des fondements de la crise suicidaire, présentation des ressources.
- 5** **Empathie et relation d'aide**
comprendre les principes de soutien par les pairs dans le cadre associatif.



Programme

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



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel ou présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogiques (support de formation Canva, et activités interactives telles que Wooclap etc.)
- Remise de documentation pédagogique
- Remise d'une attestation de participation à la formation.



120€/participant



Programme

- Les signaux d'alertes qui montrent qu'un·e jeune vit une détresse psychologique
- Comment aborder le sujet avec le·la jeune
- La posture à adopter en tant que professionnel·le et l'écoute empathique
- La gestion des situations de crise : que faire dans les cas d'idées suicidaires et de dangers imminents.
- Les ressources vers lesquelles orienter le·la jeune en difficulté
- Travailler en équipe, se protéger et prendre soin de soi dans la relation d'aide



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel ou présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogiques (support de formation Canva, et activités interactives telles que Wooclap)
- Remise de matériel pédagogique (partage de support et bibliographique)
- Remise d'une attestation de participation à la formation



120€/participant



Programme

- Identification des modalités et ressources d'accompagnement existantes dans la structure
- Présentation des dispositifs existants chez les acteurs associatifs et définition des rôles et responsabilités des ressources d'accompagnement (en interne et en externe)
- Travail sur l'élaboration d'outils internes et procédures sur l'amélioration des pratiques internes pour la structure



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel /présentiel possible
- Stagiaires : à définir selon les besoins identifiés



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogiques (support de formation Canva, et activités interactives)
- Remise d'une attestation de participation à la formation
- Création d'outil d'accompagnement et de procédures internes.



Pré-requis

- Travailler auprès d'un public jeune et/ou étudiant
- Parmi les participant·e·s, il est nécessaire qu'il y ait un représentant de la gouvernance ou direction de l'association, pour porter ses bonnes pratiques en interne
- Qu'au moins un·e participant·e ait suivi les formations "Qu'est ce que la santé mentale" et "Repérer un·e jeune/un·e étudiant·e en difficulté".



Nous contacter



Programme

- Analyse théorique et compréhension des fondements de la crise suicidaire — fausses croyances et piliers
- Outil et démarches à suivre dans le cas de l'émergence d'idées suicidaires dans l'accompagnement d'un·e jeune : écoute empathique, questions à aborder, contexte d'exploration
- Présentation des ressources disponibles



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel /présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogiques (support de formation Canva et activités interactives telles que Wooclap etc)
- Remise de matériel pédagogique (partage de support et bibliographique)
- Remise d'une attestation de participation à la formation



120€/participant



Programme

- Comprendre la relation d'aide et les enjeux de celle-ci dans la pratique des participant.e.s
- Mieux comprendre l'empathie et la posture empathique
- Pratiquer une écoute empathique dans la relation d'aide



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel / présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogiques (support de formation Canva, et activités interactives, Wooclap)
- Remise d'une attestation de participation à la formation



120€/participant

Objectifs généraux

Améliorer la compréhension théorique et pratique des notions de santé mentale pour les jeunes engagé·e·s auprès des autres jeunes.

Objectifs visés

- Identifier et comprendre les bases de la santé mentale appliquée à la population des jeunes et des étudiant·e·s et les principes de la pair-aidance.
- Outiller les jeunes non-professionnels à prendre de soin de leur santé mentale, et de celle des autres
- Comprendre l'engagement associatif à l'aune du prisme de la santé mentale.

Public Visé

Tout jeunes et/ou étudiant·e·s engagé·e·s auprès d'un public pair et confronté·e·s à des problématiques liées à la santé mentale de son public pair.

1 **Qu'est ce que la santé mentale**
approche théorique et pratique sur la santé mentale des jeunes et les facteurs qui l'influence.

2 **Prendre soin de sa santé mentale**
approche théorique et pratique sur la santé mentale et les stratégies à mettre en place pour prendre soin de soi.

3 **Le surmenage associatif**
approche théorique de la santé mentale dans le cadre d'une activité bénévole et stratégies individuelles et collectives pour éviter le surmenage.





Programme

- Mieux comprendre la santé mentale et les facteurs qui l'influencent (présentation du continuum et du modèle bio-psycho-social)
- Aborder les spécificités de la santé mentale des jeunes
- Aborder quelques notions sur des troubles de la santé mentale présents chez les jeunes (trouble du sommeil, anxiété, dépression, comportement à risque)
- Travailler sur les fausses croyances et idées reçues sur la santé mentale
- Discuter les phénomènes sociaux associés comme le stigma, le tabou et la discrimination



Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel / présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes



Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogique (support de formation Canva, et activités interactives telles que Wooclap)
- Remise de documentation pédagogique
- Remise d'une attestation de participation à la formation



Nous contacter

Programme

- Mieux comprendre la santé mentale et les facteurs qui l'influencent
- Apports théoriques et pratiques sur les stratégies que l'on peut mettre en place pour prendre soin de soi : stratégies émotionnelles, cognitives et comportementales
- Ressources vers lesquels se tourner pour développer ses stratégies et trouver du soutien psychologique

Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel / présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes

Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogique (support de formation Canva, et activités interactives telles que Wooclap)
- Remise de documentation pédagogique
- Remise d'une attestation de participation à la formation



Nous contacter

Programme

- Clarifier comment on appréhende la santé mentale au sein d'une activité dans une de l'association
- Réfléchir à sa place en tant que pair dans le travail associatif
- Comprendre ce qu'est le surmenage associatif et ses expressions
- Discuter des facteurs institutionnels et environnementaux qui sont des facteurs de risques de surmenage associatif
- Présenter des stratégies individuelles et collectives qui peuvent être mises en place pour prévenir le surmenage

Modalité et aspects techniques

- Durée : 3 heures
- Type de formation : distanciel / présentiel possible
- Stagiaires : 6 à 12 personnes

Moyen pédagogique et techniques d'encadrement

- Alternance entre contenu théorique et mise en pratique
- Mobilisation des outils pédagogique (support de formation Canva, et activités interactives telles que Wooclap)
- Remise de documentation pédagogique
- Remise d'une attestation de participation à l'at



Nous contacter

Pour plus d'infos

CONTACT



Victoire Bovet

Coordinatrice des formations
victoire.bovet@nightline.fr

nightline.fr