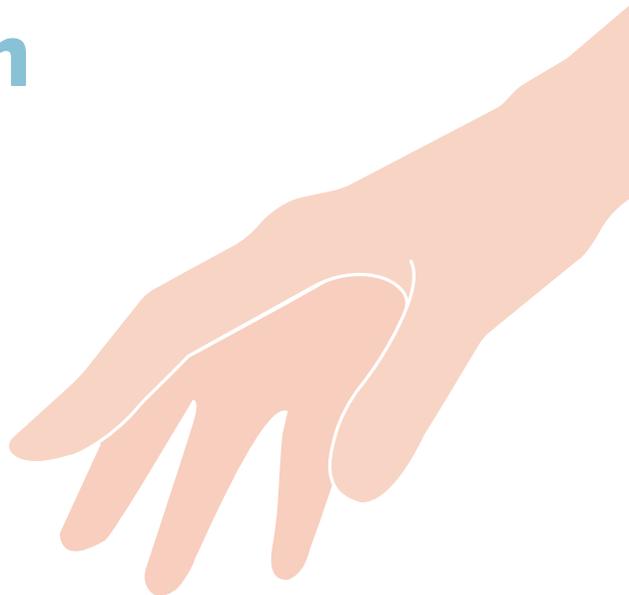


Formation premiers secours en santé mentale



ENSEMBLE,
SOUTENONS-NOUS
FACE AUX SOUFFRANCES
PSYCHIQUES



REDON
Agglomération
Bretagne Sud

FORMATION GRATUITE, OUVERTE À TOUS. INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOUS SOMMES TOUTES ET TOUS CONCERNÉ(E)S PAR NOTRE SANTÉ MENTALE !

Selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Avoir une bonne santé implique également d'avoir une bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas figée, c'est un état fluctuant tout au long de la vie.

La santé mentale est un **continuum d'états** qui englobe le bien-être et l'épanouissement individuel ainsi que les souffrances et les vulnérabilités psychiques. Ces dernières peuvent être chroniques ou exceptionnelles : certaines personnes auront un passage difficile alors que d'autres auront des vulnérabilités psychiques toute leur vie.

Pour autant, une personne ayant un trouble psychique peut avoir une bonne santé mentale, notamment lorsque ce dernier est stabilisé.

Nous avons toutes et tous un rôle à jouer pour favoriser une meilleure santé mentale

De nombreux facteurs indépendants des personnes et des événements de vie peuvent impacter la santé mentale. Le milieu de vie, les violences sociales (précarité, racisme, sexisme etc.) vont par exemple accentuer les facteurs de vulnérabilité. Certains facteurs peuvent à l'inverse protéger la santé mentale d'un individu, tels qu'un environnement familial et amical soutenant, un milieu professionnel ou scolaire bienveillant. Tous ces éléments impacteront la capacité de chacun à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne.



**ENSEMBLE, APPRENONS
À APPRÉHENDER LES
DIFFÉRENTS TYPES
DE CRISES.**

L'importance de se former collectivement pour mieux accompagner les situations de vulnérabilité psychique

REDON Agglomération, avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Bretagne, et l'appui des communes du territoire, organise 10 formations Premiers Secours en Santé Mentale. Cette dynamique s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé 2 du Pays de Redon et de l'élaboration d'un Conseil Local de Santé Mentale. Les formations, animées par O'Formation et Conseils, sont **ouvertes à tous, habitants, élus et acteurs du territoire**. Les personnes doivent être majeures. Elles sont **gratuites, sur inscription**. Un certificat sera remis à l'issue de ces deux jours de formation.

Objectifs de la formation

- Découvrir quels sont les principaux troubles de santé mentale ;
- Apprendre à mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale ;
- Apprendre à désamorcer certaines situations conflictuelles ;
- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale ;
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner des informations adaptées ;
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale ;
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale ;
- Apprendre à écouter l'autre et à prendre soin les uns des autres.

Modalités de participation

La formation dure 2 jours, de 8h45 à 17h avec une pause déjeuner d'une heure (repas non pris en charge). Le nombre de places étant limité, en vous inscrivant, vous vous engagez à participer à l'intégralité de la formation si votre demande est retenue.

Planning des formations

DATES SESSION	COMMUNE
28 et 29 août	Bains-sur-Oust
12 et 19 septembre	Saint-Nicolas-de-Redon
13 et 20 septembre	Lieuron
16 et 17 septembre	Plessé
26 septembre et 3 octobre	La Chapelle-de-Brain
11 et 18 octobre	Saint-Perreux
4 et 5 novembre	Rieux
19 et 26 novembre	Saint-Jacut-Les-Pins
28 novembre et 5 décembre	Sainte-Marie
4 et 11 décembre	Saint-Jean-la-Poterie

Contact et inscriptions

Inscription sur le site internet de REDON Agglomération, ou en contactant les mairies accueillant les sessions de formations. Les personnes recevront un accusé de réception de leur demande d'inscription puis une confirmation, ou non de leur inscription.



Pour en savoir plus sur la formation proposée :
Service Animation territoriale de santé
contact.sante@redon-agglomeration.bzh
02 99 70 49 26