

AMBASSADEURS & VOLONTAIRES : AGIR POUR LA SANTE MENTALE

Dans un contexte où la santé mentale des jeunes est devenue une priorité de santé publique, les Ambassadeurs Santé Mentale et les Volontaires en Service Civique offrent une opportunité unique de créer un lien de proximité et de confiance. Cette action de formation a pour objectif de doter les volontaires des outils nécessaires pour aborder ces thématiques avec sérénité et efficacité. L'enjeu est double : apprendre à délivrer des messages de prévention clairs et déstigmatisant, tout en adoptant une posture d'écoute active et de bienveillance.

Le volontaire n'a pas vocation à devenir un thérapeute ; sa mission consiste à agir comme un "relais d'information" et un vecteur de dialogue. Cette formation met l'accent sur la connaissance des ressources territoriales pour orienter les jeunes vers les structures adaptées, mais aussi sur la protection du volontaire lui-même.

En apprenant à identifier les limites de son champ d'intervention et en maîtrisant les mécanismes de la relation d'aide, le volontaire peut s'engager pleinement auprès de ses pairs sans se mettre en danger émotionnellement.

Mis à jour le 27/07/26

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les concepts de base de la santé mentale pour déstigmatiser le sujet et en parler avec aisance.
- Adopter une posture d'écoute active, de bienveillance et connaître ses propres limites.
- Utiliser des outils d'animation pour engager le dialogue avec ses pairs.
- Savoir délivrer des messages de prévention clairs et orienter vers les ressources du territoire.

Publics concernés

Volontaires en Service Civique, ambassadeurs Santé Mentale, Etudiants prévention santé, ...

Méthode, moyens pédagogiques

- Méthode active et participative
- Jeux pédagogiques (Quizz, Matching, photolangage...)
- Jeux de rôles et mises en situation

La réussite de l'apprenant est favorisée par un diagnostic préalable, une alternance d'apports théoriques et de situations concrètes, une progression pédagogique et un partage de vécus.

Téléphone portable ou ordinateur avec connexion Internet requis

Evaluation et suivi :

- **Pré-test et post-test** (QCM) pour évaluation des acquis
- **Questionnaire de satisfaction**
- Délivrance d'une **attestation en fin de formation** et d'une **fiche annuaire des ressources locales**
- **Parcours de suivi** : 2 demi-journées Analyse de la Pratique Professionnelle * à + 3 mois et + 6 mois

Le programme



Santé mentale des jeunes, chiffres et enjeux

- Etudes nationales, données locales
- Spécificités et facteurs de vulnérabilité à La Réunion

Santé mentale VS trouble psychique, de quoi parle-t-on ?

- Le continuum de la santé mentale (du bien-être au trouble sévère).
- Les représentations et préjugés autour des troubles psychiques et l'impact sur les personnes concernées
- Repères, définitions et caractéristiques des principaux troubles

Repérage des signes et signaux d'alerte

- Signes et signaux d'alerte de santé mentale fragilisée
- Origines et conséquences des troubles psychiques
- Les situations susceptibles d'être rencontrées

La posture du "Relais" et la relation d'aide

- Techniques d' "Aller-vers"
- Écoute active et empathie
- Délivrer des messages de prévention
- Le cadre de la mission : Différence entre "aider" et "soigner"
- Se préserver

Le réseau et l'orientation

- Le réseau d'aides et d'orientation à La Réunion

- **Durée** : 1 jours (7 h) + 7 heures (2 X 3 h 30 d'APP *)
- **Dates et horaires** : A définir
- **Modalité** : Présentiel
- **Lieu** : A définir
- **Nombre de participants** : De 6 à 16 participants
- **Prérequis** : Aucun
- **Accessibilité personnes en situation de handicap** : Le parcours de formation peut être individualisé par l'accompagnement d'un référent handicap.

Intervention (en binôme) :

- **Une formatrice expérimentée**, formée au Premiers Secours en Santé Mentale Jeunes (PSSM)
- **Coanimation** : Une personne concernée par un handicap psychique (Pair-aidance et témoignage)

Information/ Contacts :

BALISE PSY – Pôle Formation

Site Internet : www.balise-psy.re

Mail : p.allard@balise-psy.re

Tel : 0292 11 20 83 - **Port.** : 06 93 93 64 84

NDA : 04973584997 - **SIRET** : 920 105 830 000 29