

☰ Bien-être et santé mentale

Premiers soins psychologiques

Présentement, cette formation est offerte uniquement en format privé.

Contexte

Depuis plusieurs années, nous sommes sensibles au contexte multidimensionnel des difficultés chez les personnes qui vivent des situations conflictuelles ou des situations de détresse. Les premiers soins psychologiques sont conçus pour être une intervention ponctuelle qui vise à désamorcer les situations complexes ou conflictuelles chez des personnes en situation vulnérable ou des personnes en situation de détresse.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, la personne participante sera en mesure d'effectuer des interventions permettant de désamorcer des situations complexes. Cette formation permet de :

- développer une compréhension commune de l'escalade de situations complexes ou conflictuelles ;
- identifier les étapes de la progression de la détresse jusqu'à la crise et la manière d'y faire face ;
- évaluer les indications permettant d'identifier l'escalade de la détresse et comment intervenir avant le contexte de crise ;
- développer des habiletés de savoir-faire nécessaires pour désamorcer les situations complexes ou conflictuelles par l'application de premiers soins psychologiques (adopter des attitudes adéquates).

Contenu

- Mieux comprendre les effets du stress au quotidien : contraintes et événements de vie
- Les stratégies d'adaptation et les outils pour faire face au stress
- Reconnaître les signes de détresse chez soi et chez les autres
- La progression du processus qui mène à une crise (état d'équilibre - état vulnérable – état de crise)
- Les interventions de premiers soins : offrir de l'aide, écouter, accompagner
- Déterminer les mesures de protection à prendre au besoin pour soutenir une personne en crise

Approche pédagogique

Formation théorique et périodes d'échanges et de mises en situation où les personnes participantes seront conviées à partager et à expérimenter.

Clientèle cible

Cette formation s'adresse à toutes personnes qui côtoient dans sa vie personnelle ou professionnelle des individus vivant des moments de détresse, manifestant un problème de santé mentale ou traversant une crise psychosociale.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 7 heures et donne droit à 0,7 UFC-UQO.

Personne formatrice

Monique Séguin, Ph. D., est professeure au Département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais. Pre Séguin a à son actif plus d'une centaine de publications scientifiques et a conduit ou supervisé de nombreux projets de recherche dans plusieurs pays, notamment sur la crise, les trajectoires des personnes décédées par suicide, sur les conséquences d'un décès par suicide, sur les dispositifs de postvention. Elle est chercheuse au sein du Groupe McGill d'étude sur le suicide et membre du Réseau québécois de recherche sur le suicide. En 2020, elle a eu l'honneur d'être intronisée au Cercle d'excellence du Réseau de l'Université du Québec (UQ).

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/premiers-soins-psychologiques>