pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Cours de premiers secours ensa en santé mentale

Possibilités de partenariat

Dr Dalit Jäckel
Co-responsable Prévention

Journées de travail de la CFST
10 novembre 2021, Bienne

Fondation Pro Mente Sana, Hardturmstrasse 261, 8005 Zurich

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Film 2e partie : «Qu'est-ce qui se passe avec Max Muster?»

Quelle: Kurzvideo basierend auf einer Studie von Stocker et al. 2015 im Auftrag der Stiftung artisana

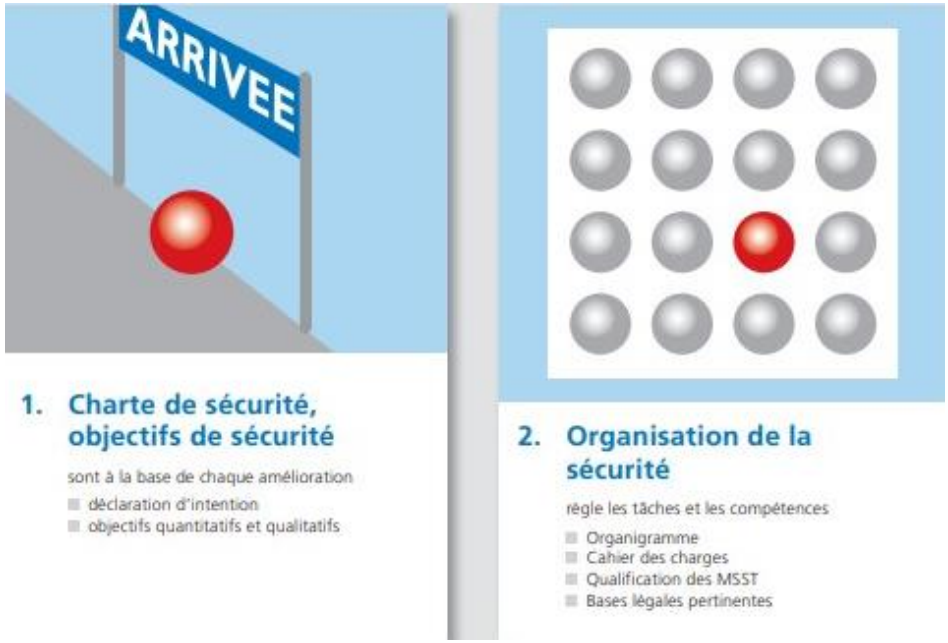
Comment y remédier et quels sont les effets?

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Mesures	Effet
1. Engagement des cadres dirigeants 2. Former les cadres 3. Former des secouristes 4. Ne pas oublier les apprentis 5. Proposer un service de consultation anonyme	- Changement de culture - Les supérieurs reconnaissent les signes de problèmes psychiques - Les interventions précoces améliorent les pronostics de rétablissement et raccourcissent la durée de guérison - Les absences de longue durée peuvent être évitées - Les collaborateurs souffrant de problèmes psychiques bénéficient d'une aide de manière simple

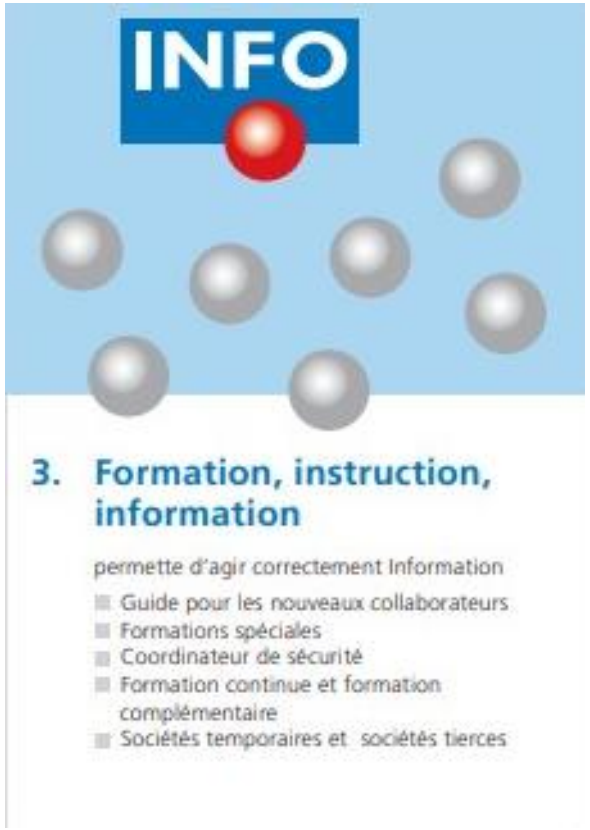
1. Obtenir l’engagement des cadres dirigeants

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken



«Le chef ou les cadres dirigeants donnent le ton, fixent le cadre, influencent la culture.»

2. Former les cadres



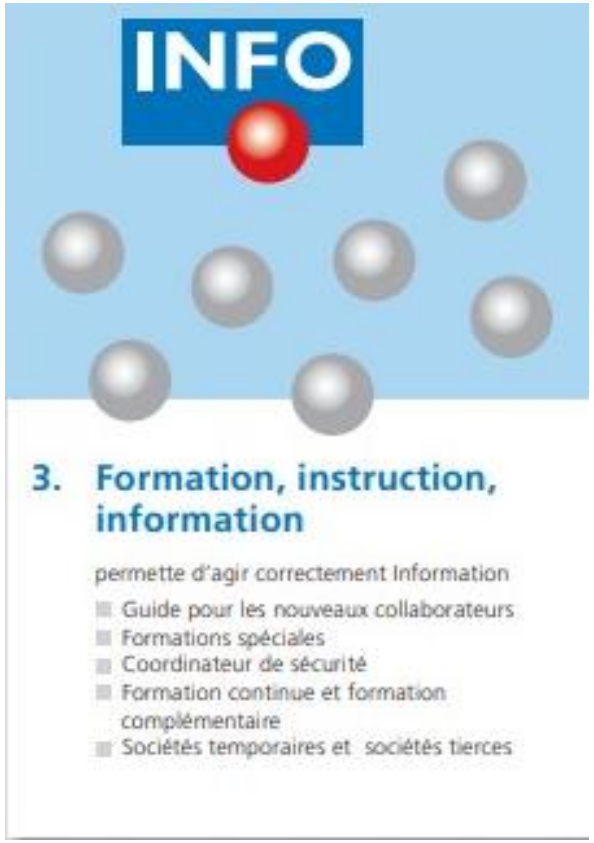
«Seul 1 cadre sur 3 a suivi une formation sur la gestion des contraintes psychiques chez les collaborateurs.»

3. Former des secouristes

«Si chaque équipe comprend un ou une secouriste spécialisé-e en santé mentale, il y a de forte chance que les collègues qui ne vont pas bien soient repérés et bénéficient des premiers secours.»

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

4. Ne pas oublier les apprentis



5. Proposer un service de consultation anonyme

«Les collaborateurs qui souffrent de problèmes psychiques ont besoin de conseils. La confiance dans l'engagement des cadres dirigeants doit encore se développer. En attendant, ils sont orientés de préférence vers un service de consultation externe.»

Comment y remédier et quels sont les effets?

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Mesures	Effet
1. Engagement des cadres dirigeants 2. Former les cadres 3. Former des secouristes 4. Ne pas oublier les apprentis 5. Proposer un service de consultation anonyme	ensa

Prévention et détection précoce

- Les personnes concernées souhaiteraient pouvoir prendre la parole
- Les personnes concernées n’osent pas parler
- Les proches, ami-e-s et collègues sont les interlocuteurs les plus indiqués pour dialoguer
- Les profanes peuvent apporter une aide en disposant des connaissances de base requises

→ la réponse est ensa

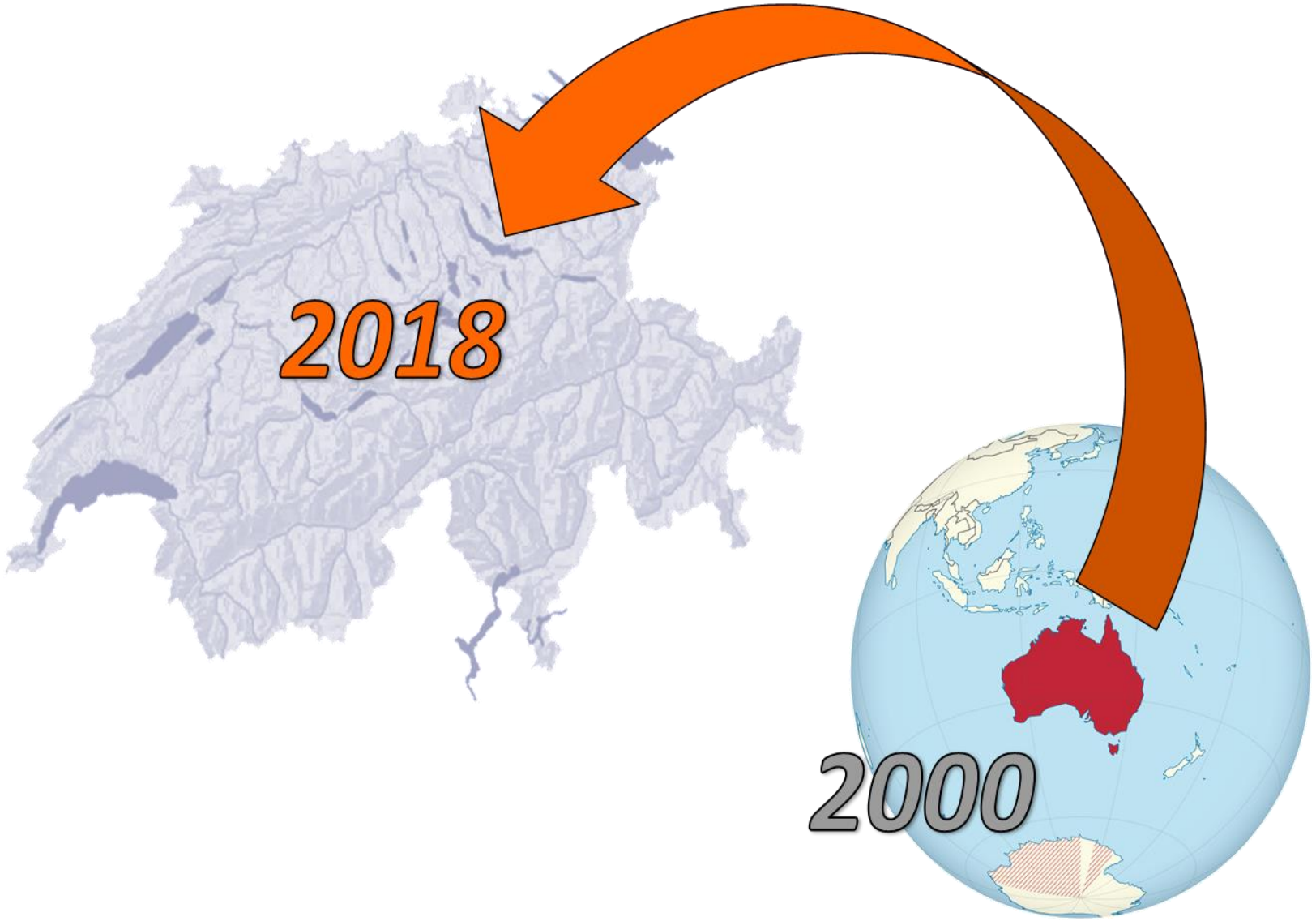
Qu’est-ce qu’ensa?

Concept basé sur des preuves et des données scientifiques

Efficacité évaluée dans des études

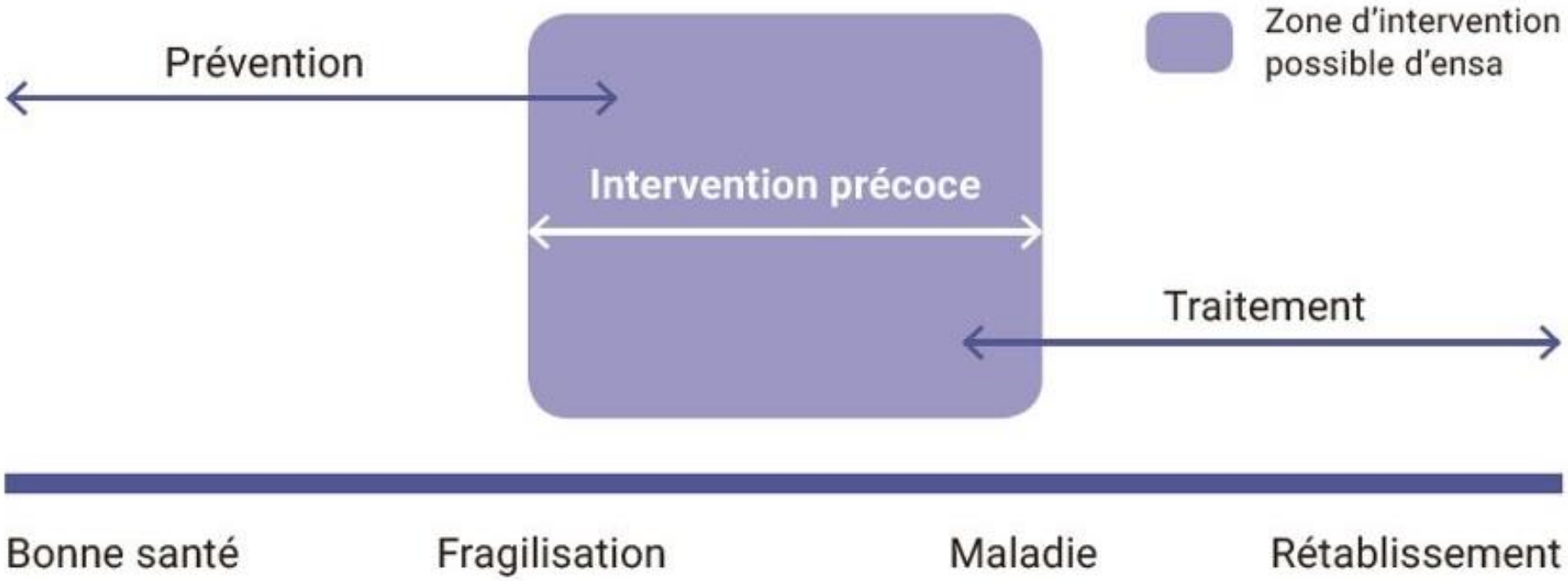
Projet lancé par une fondation suisse

Programme sous licence internationale



MENTAL HEALTH FIRST AID Australia

Comblez les lacunes

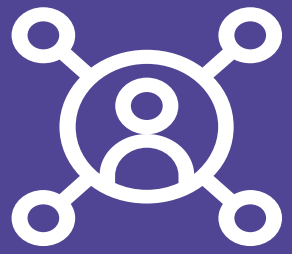


Contenu du cours ensa pour les profanes

- Santé mentale
- Premiers secours
- Dépression, troubles anxieux, psychose, addictions
- Premiers secours dans les situations de crises aiguës
- Films, exercices, jeux de rôles

Premiers secours ensa en cinq étapes

Vue d’ensemble des offres ensa



Cours Premiers secours orientés sur les adultes

Cours Premiers secours orientés sur les adolescent-e-s

Dialogue sur les premiers secours pour les cadres

Cours Premiers secours ensa orientés sur les adultes

Permettent à tout un chacun

- … d'approcher des personnes ayant des difficultés psychiques
- …de les accompagner
- …de les encourager à rechercher une aide professionnelle

Aperçu des cours	
Coûts	CHF 9600.-- par cours jusqu'à 20 personnes (OSBL CHF 7600.--)
Langues	Allemand, français, italien, anglais
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée du cours **Durée du webinaire**	12 h (pauses non incluses), 4 parties de 3 h 14 h (pauses incluses), 7 sessions de 2 h
Participants	Entre 8 et 20 personnes
Confirmation	Examen en ligne et certificat

Cours Premiers secours ensa orientés sur les adolescent-e-s

- S’adresse aux formateur-trice-s
- Petit guide des maladies mentales les plus courantes chez les adolescent-e-s

Aperçu des cours	
Coûts	CHF 9000.- par cours jusqu’à 20 personnes
Langues	Français, allemand
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée du cours **Durée du webinaire**	14 h (pauses non incluses), 4 parties de 3 h 17,5 h (pauses incluses), 7 sessions de 2,5 h
Participants	Entre 8 et 20 personnes
Confirmation	Examen en ligne et certificat

Dialogue sur les premiers secours pour les cadres

- Comprendre l’importance de la santé mentale pour l’organisation
- Faire des exercices pratiques sur la manière d’aborder les collaborateurs ou de soutenir l’équipe

Aperçu des cours	
Coûts	CHF 3600.- par cours jusqu’à 20 personnes (OSBL CHF 3000.--)
Langues	Allemand, anglais
Format	Cours en présentiel ou webinaire
Durée	3,5 h (pauses non incluses)
Participants	Max. 20 et min. 8 participants
Confirmation	Confirmation de participation

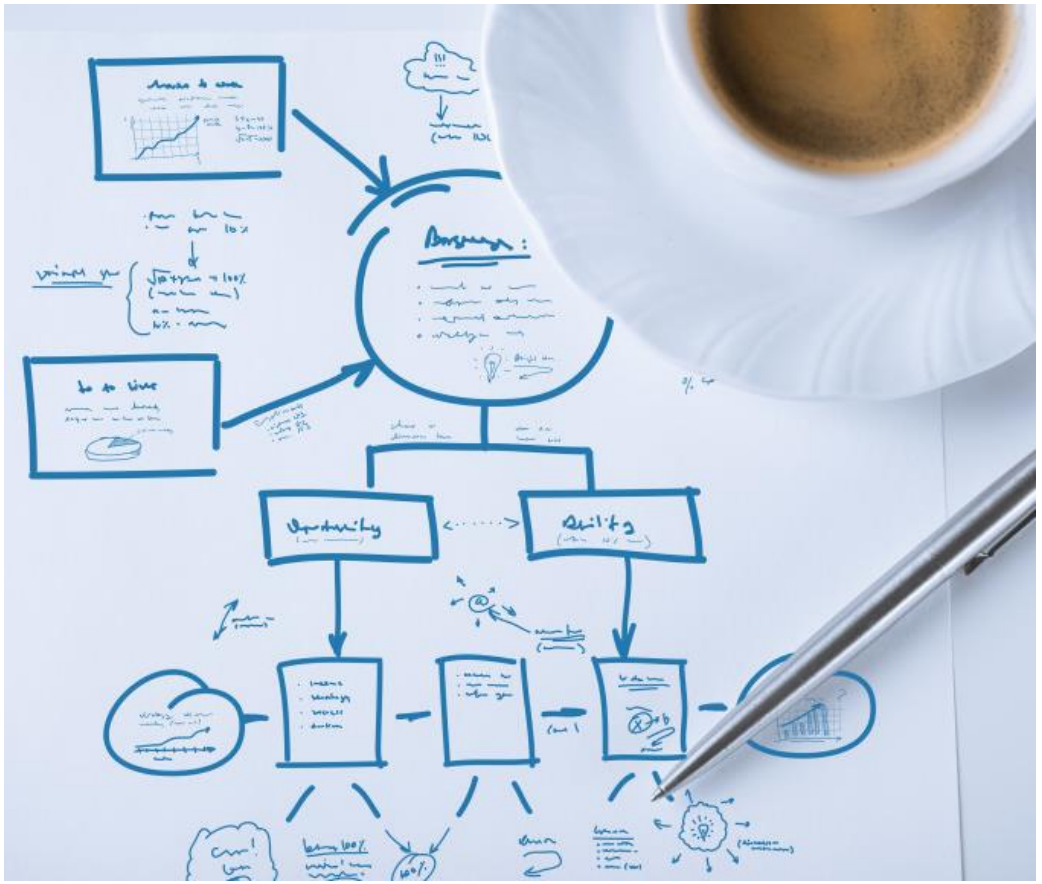
Partenariats

Adaptation des cours aux branches

Nous développons vos solutions par branche en partenariat.

Ensemble pour la santé mentale au poste de travail

- Le thème de la santé mentale donne matière à de nombreuses discussions dans le monde du travail
- Les réticences à en parler sont très fortes
- Les offres ensa sont axées sur la pratique
- Les acquis peuvent être mis en œuvre dans le travail quotidien



pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Retour sur investissement

25 %	de collaborateurs stressés en moins après les interventions*
8000 CHF	de perte de productivité en moins par an et par collaborateur*
2,6 jours	jours d'absences en moins par an et par collaborateur*

*Étude suisse SwiNG (2011): projet sur 3 ans (8 entreprises, 5000 collaborateurs)

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Pro Mente Sana vous aide à développer votre solution par branche avec les produits ensa.

Contact

Dr Dalit Jäckel

Co-responsable Prévention
d.jaeckel@promentesana.ch
044 446 55 30

Fondation suisse Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zurich

www.ensa.swiss
www.promentesana.ch