

Sensibilisation à la Santé Mentale



Jeudi 21 mai de 14h à 17h

- La santé mentale globale : définitions et contexte actuel
- Notions clés: bien-être, mal-être, souffrance psychique, troubles psychiques, résilience et rétablissement
- Les principaux troubles psychiques
- Déstigmatiser les troubles de santé mentale : brisons les tabous et les préjugés !
- Les facteurs qui peuvent influencer la santé mentale
- Les ressources, pour soi et pour les autres
- En tant que citoyen, que faire face à quelqu'un qui ne va pas bien ?
exemples de situations adaptées aux participants - réflexion en petits groupes (classes virtuelles) ou questions puis mise en commun
- Les autres programmes de formation en santé mentale existants

Cadre et objectifs :

- Comprendre ce qu'est la santé mentale
 - Appréhender les déterminants de la santé mentale
 - Déstigmatiser les troubles psychiques
 - Connaître les ressources principales à disposition pour soi-même et pour les autres, en particulier les étudiants étrangers
 - Avoir des pistes pour aborder quelqu'un qui ne va pas bien, et passer le relais à un.e professionnel.le
-

TARIFS formation mutualisée :

- 40 € par centre membre

- 100 € par personne hors Groupement FLE

(pas de possibilité de prise en charge OPCO)

Attention : cette session est limitée à 30 participants

Inscriptions avant le : 20/05/2026

[ICI](#)