

Santé mentale des adolescents : Soutenir et orienter

L'adolescence est une **période de mutations et les modifications physiques, psychiques et sociales** qui s'y opèrent peuvent en faire une période de grande vulnérabilité. Puberté, construction identitaire, sexualité, autonomisation, gestion des limites, socialisation, un adolescent aura à questionner et traverser de multiples dimensions pour évoluer vers la constitution d'un individu adulte autonome. Lorsque tous les facteurs nécessaires à ce processus ne sont pas réunis, l'adolescence peut alors devenir une souffrance qui va être exprimée par des **symptômes propres à cet âge et parfois difficiles à verbaliser**. Différentes formes d'expression seront alors observables : somatisation, douleurs, troubles alimentaires, trouble anxieux, repli sur soi, violence, addictions, passages à l'acte...

Les données recueillies depuis 2020 témoignent d'une **dégradation de la santé mentale chez les adolescents et jeunes adultes** et d'une perception encore taboue de ces problématiques (Santé Publique France, 2023). Dans ce contexte, certains professionnels peuvent rencontrer des difficultés pour aborder la question de la santé mentale. Cette formation permettra de les aider à **sensibiliser les adolescents sur les comportements bénéfiques à leur santé mentale**, sur les actions pour promouvoir la santé mentale, **prévenir l'apparition de troubles psychiques** et lutter contre la stigmatisation. Il s'agit bien de proposer un contenu visant la « **promotion de la santé mentale** », et non ciblé sur la prise en charge en soins psychologiques.



Objectif et compétences visées

- Comprendre la promotion de la santé mentale et ses déterminants
- Repérer les signes de mal-être de l'adolescent
- Identifier les ressources mobilisables et savoir orienter
- Adapter ma posture dans l'accompagnement des formes de mal-être de l'adolescent
- Savoir où trouver des outils d'animation pour travailler les CPS des adolescents



Prochaines sessions et inscription

Pour vous inscrire à l'une des prochaines sessions, cliquez sur le bouton ci-dessous :

[Formulaire d'inscription](#)



MODALITÉS

PRÉREQUIS :

Pas de prérequis

PUBLIC :

Tout public

DURÉE :

2 jours (14 heures)

PRIX :

Les frais pédagogiques des formations du Drapps sont entièrement pris en charge par l'Agence Régionale de Santé de l'Occitanie. Les frais de déplacements, de repas et d'hébergement sont à la charge des participant.e.s



Déroulement et programme

- Représentations en santé mentale
- L'adolescent : mythes et réalités
- Définition et repères en santé mentale chez l'adolescent
- Les déterminants de la santé mentale à l'adolescence
- Des repères pour agir : programmes probants et outils d'interventions en promotion de la santé mentale pour tous les adolescents
- Repérer et accueillir l'expression d'un mal-être : posture d'écoute active et ressources utiles pour pouvoir orienter



Méthodologie pédagogique

- Formation en **présentiel**
- **Pédagogie active et participative**, avec une grande place laissée aux **échanges** et à la co-construction du savoir, combinaison d'apports de concepts, de **connaissances** et de **mises en pratique**.



Intervenant

Chargé-e-s de projet / formateur-trice-s du réseau
Promotion Santé Occitanie / CODES 34



Contact

☎ 05 61 77 87 11

✉ formation@promotion-sante-occitanie.org

📍 www.promotion-sante-occitanie.org



Modalités d'évaluation

1. **En amont de la formation** : Questionnaire de recueil des attentes et Quiz T0 (état des connaissances)
2. **Pendant la formation** : Observation des activités mises en place, des travaux de groupes, synthèse de fin de journée
3. **En fin de formation** : Quiz T1 (état des connaissances) pour évaluer les acquis de la formation ; questionnaire de satisfaction
4. **En post-formation à distance (6 mois)** : Questionnaire d'évaluation du transfert des acquis en milieu professionnels...



Handicap

Nous nous assurons que les locaux sont adaptés à recevoir des personnes à mobilité réduite.

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez des besoins particuliers, merci de nous contacter afin de vérifier ensemble les possibilités d'aménagements. Pour cela, contactez notre référente handicap, Michèle Oliven :

☎ 06 95 40 51 54

✉ molivan@promotion-sante-occitanie.org



Les formations de Promotion Santé Occitanie

Les formations proposées par Promotion Santé Occitanie ont pour spécificité de vous accompagner dans la mise en œuvre de vos projets. L'offre de formation couvre l'ensemble de la région Occitanie et répond aux particularités de ses différents territoires.

[Consulter le catalogue de formation](#)



Adaptez la formation à vos besoins

La formation proposée ne répond pas à vos besoins ? Vous souhaitez former vos équipes sur une thématique ? Sollicitez notre équipe pour construire une formation personnalisée !

[En savoir plus sur les formations personnalisées](#)