

Section 2 : Le rôle des formateurs d'adultes dans la sensibilisation à la santé mentale

Les formateurs, alliés de la santé mentale

Les formateurs d'adultes peuvent souvent être les premiers interlocuteurs des apprenants en détresse.

On ne vous demande pas de poser un diagnostic ou de traiter, mais vous pouvez remarquer des changements, offrir une oreille attentive et orienter vers un soutien approprié.

Section 2 : Le rôle des formateurs d'adultes dans la sensibilisation à la santé mentale

Responsabilités en matière d'éducation à la santé mentale

Les responsabilités comprennent :

- Créer un espace sûr favorisant un dialogue ouvert.
- Respecter la confidentialité.
- Donner l'exemple de comportements sains.

Les éducateurs devraient également promouvoir des activités de sensibilisation et encourager le soutien par les pairs.

Section 2 : Le rôle des formateurs d'adultes dans la sensibilisation à la santé mentale

Considérations éthiques

Les considérations éthiques impliquent le respect de la vie privée, l'établissement de limites claires, l'obtention d'un consentement éclairé lors du partage d'expériences personnelles et le recours à des pratiques tenant compte des traumatismes.

En tant qu'éducateur, la pratique réflexive et la sensibilité culturelle sont essentielles.

Section 2 : Le rôle des formateurs d'adultes dans la sensibilisation à la santé mentale

Reconnaître les premiers signes de détresse psychologique

En tant qu'éducateur de première ligne, vous êtes en contact direct avec des adultes migrants et réfugiés dans le cadre de votre travail. Soyez attentif aux signes suivants, qui peuvent indiquer que certaines personnes sont en détresse.

Les signes courants sont les suivants :

- Retrait.
- Manque de concentration.
- Changements dans l'assiduité.
- Irritabilité.
- Une anxiété manifeste.

N'oubliez pas de toujours aborder les apprenants avec tact et sans porter de jugement.

Section 2 : Le rôle des formateurs d'adultes dans la sensibilisation à la santé mentale

Collaborations et orientations

Les formateurs sont encouragés à nouer des relations avec les services d'aide locaux.

- Sachez qui contacter lorsqu'un apprenant a besoin d'une aide supplémentaire – qu'il s'agisse de conseils ou d'aide au logement.

Une prise en charge chaleureuse est souvent plus efficace que le simple fait de donner un numéro.