FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS

FORMATION « LES TROUBLES PSYCHIQUES »

Objectif pédagogique

- Acquérir et assimiler les connaissances pour détecter les troubles psychiques.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100% distanciel

Niveau

- Tous niveaux

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
- Connexion internet

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation aborde des problèmes psychiques qui peuvent concerner ou toucher absolument tout le monde. Il est probable que vous connaissiez quelqu'un dans votre entourage qui soit victime d'un problème de santé mentale : dépression, boulimie, TOC, insomnie… ou peut-être est-ce vous qui souffrez d'un de ces problèmes ?
Les personnes concernées par les troubles étudiés dans cette formation devraient avant toute chose s'informer sur les mécanismes de ces troubles ainsi que sur les traitements existants pour guérir ou diminuer les effets de ces maladies.
Parler de ces problèmes et s'informer sur ces maladies est encore le meilleur moyen de faire face aux préjugés et aux idées reçues. Il y a encore beaucoup trop de personnes qui, par ignorance, stigmatisent les individus qui ont une santé mentale fragile associée à un comportement qui peut sembler déroutant.

Dans cette formation en 3 modules, vous trouverez toutes les réponses à vos questions sur :

- Les troubles alimentaires, en particulier l'anorexie mentale et les boulimies…
- Les troubles mentaux : la dépression, un véritable fléau ou encore les troubles anxieux, dont les fameux TOC.
- Les troubles du sommeil : l'insomnie, le trouble le plus répandu, l'apnée du sommeil et des maladies plus rares comme la narcolepsie ou le somnambulisme.

Tout le monde est concerné de près ou de loin par ces troubles, les chiffres sont éloquents :

- Plus de 20 % des Français seront touchés par un trouble anxieux au cours de leur vie.
- 20 % des jeunes filles adoptent une conduite de restriction alimentaire et de jeûne à un moment de leur vie, seule une minorité d'entre elles deviennent anorexiques à l'adolescence.
- Près de 45 % des Français ont souffert de troubles du sommeil pendant le deuxième confinement de la crise sanitaire.
- Une personne sur 5 en France souffre ou va souffrir d'un problème de dépression.
- 2 à 3 % de la population française est concernée par les TOC.

L'objectif de cette formation est de convaincre tous ceux atteints par ces troubles, ou leur entourage, de parler et de consulter, car ces maladies ne sont pas des fatalités. On sait qu'ils sont nombreux à cacher leur maladie, qu'ils sont peu informés sur leur pathologie et se sentent honteux face aux préjugés et à la stigmatisation dont ils font l'objet. Les malades et leurs proches sont souvent découragés ou maladroits lorsqu'il faut en parler et demander l'aide dont ils ont besoin.

Les informations complètes données sur ces troubles dans cette formation ont pour but de changer l'attitude des personnes concernées : malades et proches. En améliorant la connaissance et la compréhension de ces maladies, il devient plus facile d'en parler et surtout d'agir. Tous les traitements envisageables, les adresses utiles pour trouver de l'aide ainsi que des autoquestionnaires pour aider à dépister des troubles, avant la consultation chez un médecin, sont disponibles dans les trois modules de cette formation complète.

Un Quiz/Vrai/faux à la fin de chaque module permet de valider toutes les connaissances acquises. C'est un entraînement indispensable avant de passer à l'examen final de 15 questions qui fera de vous un expert sur ces troubles souvent incompris et stigmatisés. C'est pour combattre la stigmatisation, qui est un réel obstacle aux soins, que cette formation a été écrite.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Les troubles du comportement alimentaire

Le premier module est entièrement consacré aux troubles alimentaires, ces comportements qui deviennent vite problématiques et envahissants. On traite les 3 principaux troubles alimentaires : l'anorexie mentale, la boulimie, l'hyperphagie boulimique.

- **Les troubles du comportement alimentaire**
  - Qu'est-ce que les troubles du comportement alimentaire ?
- **L'anorexie mentale**
  - Les personnes concernées
  - Les causes de l'anorexie mentale
  - Les symptômes qui doivent alerter
  - Les conséquences de l'anorexie mentale
  - Diagnostiquer l'anorexie mentale
  - Prise en charge de l'anorexie mentale
  - Le danger de l'anorexie mentale chronique
  - La prise en charge par les professionnels de santé
  - Le recours à la psychothérapie
- **Les tests pour évaluer les symptômes de l'anorexie ou de la boulimie**
  - Le Test EAT 26
  - Le questionnaire SCOTT
  - La boulimie et l'hyperphagie boulimique
  - La boulimie
  - Les complications liées à un comportement boulimique
  - L'hyperphagie boulimique
  - Les traitements de la boulimie et de l'hyperphagie boulimique
  - Les autres solutions psychothérapiques
  - Conseils pour aborder et aider une personne atteinte de boulimie

© Elearning Formalis 2021

- Prévenir l'anorexie et la boulimie
- Les numéros et sites utiles pour les TCA
- Les autres troubles du comportement alimentaire

Module 2 : Les troubles psychiques ou mentaux

Le second module est consacré aux troubles mentaux les plus couramment rencontrés en France. Nous verrons quelles sont les causes de ces troubles et comment y faire face. Vous apprendrez à repérer et à traiter ces maladies qui perturbent la vie quotidienne de millions de Français :

- **Les troubles mentaux ou psychiques**
  - Une perturbation sociale et professionnelle
  - Qu'est-ce que la santé mentale ?
  - Quels troubles ?
  - Les troubles mentaux en France
- **La dépression**
  - La dépression : une maladie fréquente
  - Les causes de la maladie
  - Les symptômes et le diagnostic de la dépression
  - La dépression selon les âges et les sexes
  - Les différents niveaux d'intensité de dépression
  - Le traitement de la dépression
- **Les troubles anxieux**
  - L'angoisse passagère et les troubles anxieux
  - Plusieurs types de troubles anxieux
  - Qui est touché par les troubles anxieux et quelles sont les causes ?
  - Le questionnaire GAD-7
  - Le traitement des troubles anxieux
  - La différence entre les antidépresseurs et les anxiolytiques
  - Quelques conseils pour mieux vivre avec des troubles anxieux

- **Les TOC**
  - Obsessions et compulsions
  - Les TOC : une maladie honteuse
  - Les causes des TOC
  - Le diagnostic des TOC
  - Les traitements

Module 3 : Les troubles du sommeil

Le dernier module permettra de mieux comprendre les différents troubles du sommeil qui nuisent à la qualité de vie. Des troubles classiques comme l'insomnie ou plus rares comme le syndrome de Kleine-Levin, nous verrons comment faire pour les repérer et les soigner.

- **Le sommeil**
  - Les cycles du sommeil
  - Le sommeil se modifie au fil du temps
  - Le sommeil, une fonction biologique qui reste mystérieuse
  - Dormir est bon pour la santé
  - Qu'est-ce qu'une bonne nuit de sommeil ?
  - Les troubles du sommeil
- **Insomnie**
  - Les facteurs qui favorisent l'insomnie
  - Diagnostic de l'insomnie
  - La polysomnographie
  - La prise en charge de l'insomnie
  - La thérapie cognitive et comportementale
  - Les bienfaits de la sieste
  - Le recours à la phytothérapie
  - Les médicaments
- **L'apnée du sommeil**
  - Le mécanisme de l'apnée

- Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apnée du sommeil
- Les conséquences de l'apnée du sommeil
- Les symptômes et le diagnostic de l'apnée du sommeil
- Le diagnostic
- Faire un bilan du sommeil
- Traitement de l'apnée du sommeil

Les autres troubles du sommeil

- Les hypersomnies du système nerveux central
- Diagnostic et traitement
- Les traitements

Les autres parasomnies

- Le somnambulisme
- Le bruxisme
- Le trouble comportemental en sommeil paradoxal
- Sites utiles

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK et QUALIOPI dans la catégorie : actions de formation.

Pour plus d'informations : https://elearningformalis.fr

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98