

« Les troubles : sommeil, alimentaires et mentaux »



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 éloquentes

- Plus de 20 % des Français seront touchés par un **trouble anxieux** au cours de leur vie.
- % 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

Document actualisé le 01/03/2023

- 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.

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au + 33 1 87 20 06 98 ou par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

Acquérir et maîtriser les notions fondamentales d'accompagnement des troubles psychiques (sans se substituer au traitement médical)

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

Moyens Techniques :

- 3 modules au format PDF ;
- 3 fichiers audio au format mp3 ;

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

Exercices pratiques au cours des modules
Questionnaires d'évaluation des connaissances en fin de module
Examen final sous forme de QCM

Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

Document actualisé le 01/03/2023

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

+ 33 1 87 20 06 98

« Les troubles : sommeil, alimentaires et mentaux »

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

MODULE 1 : Les troubles du comportement alimentaire

Durée : 4 heures

Objectif : Connaître les 3 principaux troubles alimentaires

Chapitre 1 : Les troubles du comportement alimentaire

Chapitre 2 : L'anorexie mentale

Chapitre 3 : Les tests pour évaluer les symptômes de l'anorexie ou de la boulimie

...

Évaluation Module 1

MODULE 2 : Les troubles psychiques ou mentaux

Durée : 4 heures

Objectif : Connaître les causes de ces troubles et comment y faire face

Chapitre 1 : Les troubles mentaux ou psychiques

Chapitre 2 : La dépression

Chapitre 3 : Les troubles anxieux

Chapitre 4 : Les TOC

...

Évaluation Module 2

Document actualisé le 01/03/2023

MODULE 3 : Les troubles du sommeil

Durée : 4 heures

Objectif : Comprendre les différents troubles du sommeil qui nuisent à la qualité de vie

Chapitre 1 : Le sommeil

Chapitre 2 : Insomnie

Chapitre 3 : L'apnée du sommeil

Chapitre 4 : Les autres troubles du sommeil

Chapitre 5 : Les autres parasomnies

...

Évaluation Module 3