

Agir face à la détresse psychique

Repérer les signes, trouver les mots et intervenir de manière adaptée

« Quand une personne va mal, comment comprendre ce qui se passe, quoi dire, quoi faire — et jusqu'où intervenir ? »

Public cible

Toute personne susceptible d'être confrontée, dans son activité professionnelle ou associative, à une personne en difficulté psychique — sans être elle-même professionnelle de la santé mentale : intervenants socio-éducatifs et coachs en insertion, équipes RH et encadrants, enseignants et formateurs, personnel d'accueil, bénévoles associatifs, professionnels de santé non spécialisés en psychiatrie.

Trois formats, un même socle

FORMAT	DURÉE	OBJECTIF
Sensibilisation	3h30	Première approche pour une équipe : repérer les signes, adopter les bons réflexes, savoir qui appeler.
Fondamentaux	1 jour — 7h	Le programme phare : comprendre, trouver les mots, évaluer l'urgence, orienter, connaître ses limites.
Approfondi	2 jours — 14h	Les fondamentaux, complétés par les situations à risque et des mises en situation approfondies.

Structure pédagogique — cinq modules

Construite autour de situations concrètes plutôt que de catégories diagnostiques — chaque module part d'une question que se posent réellement les participants sur le terrain.

A • Comprendre et repérer

Reconnaître les signes qui doivent alerter, évaluer le risque suicidaire.

C • Évaluer l'urgence et orienter

Que faire, dans quel ordre, et vers qui orienter.

E • Se positionner comme intervenant

Jusqu'où aider sans devenir thérapeute, et prendre soin de soi après une intervention difficile.

B • Trouver les mots

La bonne posture pour accueillir, sans jugement et sans se mettre en difficulté.

D • Situations à risque (2 jours)

Agitation, agressivité, addictions, refus d'aide, cadre légal.

Le repère OSER

Pas une procédure à réciter — un réflexe à quatre temps, remis à chaque participant en fin de formation.

O	OBSERVER	Repérer les signes qui doivent alerter, comprendre ce qui se passe
S	SOUTENIR	Accueillir avec les bons mots, la bonne posture, sans jugement
E	ÉVALUER	Juger le degré d'urgence de la situation
R	RELAYER	Orienter vers la bonne ressource, dans les limites de son propre rôle

Chaque situation reste singulière : le bon sens clinique prime toujours sur la lettre de la méthode.

Repères juridiques — canton de Vaud

- **Devoir d'assistance (art. 128 CP)** — porter secours « dans la mesure de ses moyens », sans s'exposer à un danger grave ; appeler les secours compte comme porter assistance.
- **Secret professionnel et état de nécessité (art. 17 CP)** — peut être levé face à un danger grave et imminent pour la vie de la personne ou d'un tiers.
- **Placement à des fins d'assistance — PLAFA (art. 426–439 CC)** — un médecin peut ordonner un placement non volontaire, limité à six semaines dans le canton de Vaud avant réexamen par la Justice de paix.
- **Ressources vaudoises** — 144 (ambulance), 117 (police), 143 (La Main Tendue, 24h/24), 0848 133 133 (centrale des médecins de garde du canton de Vaud).

Informations générales et pédagogiques, non exhaustives, susceptibles d'évoluer.

Méthode pédagogique

- Cas cliniques réels, anonymisés, issus de la pratique clinique et de l'expérience d'un dispositif de crise
- Mises en situation et jeux de rôle, pour s'entraîner à trouver les mots et les gestes justes
- Discussions de groupe à partir des situations vécues par les participants sur leur propre terrain
- Temps de questions-réponses cliniques avec une psychiatre

Attestation

Une attestation de formation est remise à chaque participant, mentionnant la durée, le contenu suivi et l'organisme formateur.