

ALLIANCE SOLIDAIRE



AYULEN
DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL & CORPOREL

**FORMATIONS
SANTÉ MENTALE
ET PSYCHOLOGIE
D'URGENCE**

CATALOGUE

2024



1er catalogue



ALLIANCE SOLIDAIRE : RENFORCER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ MENTALE ET EN PSYCHOLOGIE D'URGENCE

En ces temps de crises et de défis grandissants, la santé mentale et la capacité d'intervention psychologique d'urgence revêtent une importance cruciale. C'est dans cet esprit que l'association Opsycours, basée au Cameroun, s'est associée à Ayulen, une entreprise suisse active dans la psychologie de crise, pour créer "Alliance Solidaire".

Ce projet vise à établir la première cellule psychologique d'urgence au Cameroun et en Afrique centrale, afin de répondre aux besoins croissants en santé mentale dans la région. Pour y parvenir, une série de formations de haute qualité a été mise sur pied, réunissant plus de 30 experts bénévoles de Suisse, Cameroun, France, Belgique et Canada.

S'articulant autour de cinq thèmes clés - la santé mentale, la psychologie de crise, la psychologie d'urgence, le deuil/spiritualité et l'autoprotection - ce catalogue propose un éventail de modules de formation continue en ligne, accessibles aux professionnels de l'urgence, de la santé mentale et à tout public intéressé.

En participant à ces formations, vous contribuerez non seulement à votre enrichissement personnel, mais aussi à un projet pionnier visant à renforcer durablement les compétences psychologiques d'intervention dans les situations de crise en Afrique centrale.

Rejoignez cette initiative solidaire et prenez part à un mouvement essentiel pour la santé mentale des populations !

TABLE DES MATIÈRES

LA SANTÉ MENTALE C'EST PAS QUE DANS LA TÊTE

01

AU CŒUR DE LA RÉSILIENCE : LA CELLULE PSYCHOLOGIQUE D'URGENCE POST-ATTENTAT EN FRANCE

02

RÉPONDRE À L'URGENCE PSYCHOLOGIQUE EN AFRIQUE CENTRALE : L'EXEMPLE DU CAMEROUN

03

RETISSER LE FIL DE LA VIE : LA THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT (ACT) POUR LA PRISE EN CHARGE THÉRAPEUTIQUE DES COMPORTEMENTS ET PENSÉES SUICIDAIRES

04

NÉGOCIATION SENSIBLE : LE RÔLE CRUCIAL DU PSYCHOLOGUE DANS LES SITUATIONS DE CRISES

05

DES MOTS QUI SAUVENT : NÉGOCIER L'ESPOIR DANS LES MOMENTS LES PLUS SOMBRES...

06

STRESSÉ, MOI ? JAMAIS ! PRÉVENTION ET SENSIBILISATION AUX MÉCANISMES DU STRESS

07

L'ATELIER TOP : L'INGÉNIERIE DE VOTRE POTENTIEL

08

LA PLEINE CONSCIENCE EN ACTION, UN CHEMIN VERS LA SANTÉ ET L'HARMONIE

09

LA PRÉVENTION DU SUICIDE : DÉMYSTIFICATION ET STRATÉGIES CONCRÈTES

10

NOTE IMPORTANTE SUR LES HORAIRES DE FORMATION :

Les heures indiquées dans ce catalogue sont exprimées en **GMT (Greenwich Mean Time)**. Veuillez trouver ci-dessous les correspondances avec les fuseaux horaires des différentes régions :

- **Afrique de l'Ouest** (Sénégal, Côte d'Ivoire, Mali, etc.) : **GMT**
- **Afrique Centrale** (Cameroun, Gabon, République du Congo, etc.) : **GMT+1**
- **Europe de l'Ouest** (France, Espagne, Allemagne, Suisse etc.) : **GMT+1** (Heure d'hiver) / **GMT+2** (Heure d'été)
- **Europe de l'Est** (Grèce, Finlande, Roumanie, etc.) : **GMT+2** (Heure d'hiver) / **GMT+3** (Heure d'été)
- **Amérique du Nord - Côte Est** (New York, Toronto, Miami, etc.) : **GMT-5** (Heure d'hiver) / **GMT-4** (Heure d'été)
- **Amérique du Nord - Côte Ouest** (Los Angeles, Vancouver, etc.) : **GMT-8** (Heure d'hiver) / **GMT-7** (Heure d'été)
- **Amérique du Sud** (Brésil, Argentine, Chili, etc.) : **GMT-3**

Veuillez vous référer à ces correspondances pour planifier votre participation aux formations en fonction de votre fuseau horaire. En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir des précisions.

Module 1



La santé mentale c'est pas que dans la tête !



Date : 4 avril 2024

Heure : 17h-19h **GMT**

Place : en visio et disponible en replay !

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Les déterminants de la santé mentale
- Comment promouvoir sa propre santé mentale
- La conceptualisation bi-dimensionnelle de sa santé mentale

Dre. Andrea PEREIRA, Directrice de minds, est psychologue sociale et met son expertise en sciences comportementales au service de la promotion de la santé mentale. Après avoir obtenu son doctorat de l'Université de Genève, elle a mené sa recherche post-doctorale à l'Université Libre d'Amsterdam, à l'Université de New York, et à l'Université de Leiden.

Module 2



Au cœur de la résilience : La cellule psychologique d'urgence post-attentat en France.

Date : 30 avril 2024

Heure : 18h-20h GMT

Place : en ligne et disponible en replay !

Dans les heures les plus sombres qui suivent une tragédie, le tissu social est mis à rude épreuve. La France, marquée par des événements déchirants, a su développer une réponse aussi efficace qu'humaine : Les Cellules d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP). A travers la description de ces dispositifs et l'évocation poignante de leur intervention lors de l'attentat de Nice, le 14 juillet 2016 et d'Annecy en juin 2023, nous mettrons en lumière les objectifs, les défis et les stratégies de ces équipes qui œuvrent dans l'ombre pour permettre aux impliqués de se relever.

- Découvrez comment les psychologues d'urgence en France interviennent efficacement après des événements tragiques ?
- Explorez le rôle essentiel des équipes médico-psychologiques face aux attentats
- Découvrez les défis et les stratégies de gestion de crise lors de l'attentat de Nice

Elisabeth NOUBIA LAPORTE psychologue clinicienne depuis 20 ans sur l'hôpital d'Annecy en France. Spécialisée en victimologie et en psychotraumatisme, elle est l'une des référentes de la Cellule d'Urgence médico psychologique du département de la Haute Savoie depuis 10 ans. Elle coordonne les interventions, les volontaires qui font partie de la cellule d'Urgence et organise des formations de sensibilisation. Présente sur la gestion de la tragédie de l'attentat de Nice, elle évoquera l'engagement déployé et sensibilisera les professionnels sur l'importance des interventions psychologiques d'urgence.

Répondre à l'urgence psychologique en Afrique centrale : l'exemple du Cameroun

Module 3

Date : 11 mai 2024

Heure : 8h-10h GMT

Place : en visio et disponible en replay !

Dans un monde où les crises et les bouleversements deviennent de plus en plus fréquents, la nécessité d'un soutien psychologique prend une importance capitale. Au Cameroun, pays marqué par des défis multiples, la mise en place d'un tel support représente un pilier essentiel pour la santé mentale de la population. Cet exposé vise à souligner l'utilité du soutien psychologique, les concepts fondamentaux qui le sous-tendent et à partager des retours d'expériences pratiques au cours des derniers mois.

- L'utilité du soutien psychologiques lors des incidents au-delà des premiers secours
- Concepts inhérents à la psychologie d'urgence : spécificités du Cameroun
- Partage des expériences pratiques terrains acquises à l'extrême nord en 2024

Monique Mélanie NGO BAHA est psychologue clinicienne, formée sur les interventions d'urgence psychologique. Elle est coordinatrice de l'association OPSYCOURS active dans la promotion de la santé mentale et siège de la première cellule psychologique d'urgence. Elle est également membre de plusieurs associations de santé mentale au Cameroun et en Europe et milite pour l'implémentation et la **pratique de la psychologie d'urgence au Cameroun** et en Afrique subsaharienne.



Retisser le fil de la vie : la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) pour la prise en charge thérapeutique des comportements et pensées suicidaires

Module 4



Date : 16 mai

Heure : 18h-20h GMT

Place : En visio et disponible en replay!

En se centrant sur l'alignement des valeurs personnelles l'ACT offre un cadre sécuritaire et créatif pour renouer avec la sérénité intérieure et retrouver un équilibre émotionnel. Ce module de formation explore l'essence de l'ACT dans la prise en charge des situations de crise suicidaire et met en lumière sa capacité à guider vers la reconstruction et la résilience.

L'ACT, est une thérapie dite de troisième vague, qui met l'accent sur l'acceptation des pensées et émotions douloureuses et l'engagement dans des actions alignées sur les valeurs fondamentales de l'individu.

- Comprendre la fonction du comportement suicidaire dans un environnement thérapeutique sécuritaire
- Découvrir comment encourager et respecter l'expression émotionnelle
- Encourager les capacités à concevoir un plan d'action qui facilite l'engagement de la personne

Astrid CASTIGLIONE est psychologue FSP et spécialiste en psychothérapie cognitive et comportementale (TCC). Elle a co-fondé le centre Relief-psy à Genève, axé sur les thérapies cognitives et comportementales de 3ème vague, notamment la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et la pleine conscience. Parallèlement, elle occupe le poste de présidente de la commission de l'information dans l'association suisse de psychothérapie cognitive (ASPCo). Astrid Castiglione a également suivi une formation d'animatrice en MBSR, groupes de pleine conscience centrés sur la prévention de la rechute de dépression et possède des compétences en psychotraumatologie, avec une spécialisation en EMDR, et en hypnose médicale.

Module 5



Négociation sensible : le rôle crucial du psychologue dans les situations de crises

Date : 28 mai 2024

Heure : 18h-20h GMT

Place : En visio et disponible en replay

Découvrez comment la psychologie participe la mise en place d'un climat de résolution pacifiste dans des situations extrêmes avec professionnalisme. La négociation, véritable outil de gestion de crise, permet de réduire les tensions tout en préservant l'environnement immédiat. Cet atelier interactif, offre l'opportunité d'explorer l'apport crucial de la psychologie dans la gestion des négociations avec des personnes en détresse.

- Apprendre à réagir de manière adéquate dans des contextes menaçants
- Comprendre comment la communication peut être efficace pour limiter les passages à l'acte
- Acquérir des techniques verbales et non verbales pour désamorcer des crises

Emmanuelle DELEBEC est psychologue du travail et dispose de plus de 20 années d'expérience en entreprise où elle intervient notamment dans l'accompagnement des crises humaines et sociales. Elle s'est spécialisée en Criminologie et travaille dans le domaine de la Sûreté. Elle a intégré la Réserve de la Gendarmerie Nationale où elle forme les intervenants de terrain et brigades spécialisées, et est chargée d'enseignement pour la Faculté Libre de Droit où elle enseigne les méthodes d'entretien psychologique dans le cadre judiciaire. Emmanuelle est également praticienne en Hypnose Ericksonienne et en EFT, et a suivi une formation à la PNL et à l'Analyse Transactionnelle.

Module 6



Des mots qui sauvent : négocier l'espoir dans les moments les plus sombres...

Date : 5 juin 2024

Heure : 18h-20h GMT

Place : en visio ! Pas disponible en replay

Professionnels confrontés à des situations de crise vous souhaitez exercer une influence positive sur les trajectoires de vie des personnes suicidaires ? Nous vous invitons à enrichir votre pratique, au travers du modèle SINCRO, une méthodologie progressive et éprouvée développée par la Sûreté du Québec pour la négociation dans les contextes de détresse extrême afin de sauver des vies.

- Compréhension approfondie du modèle SINCRO pour désamorcer la crise suicidaire
- Acquisition d'outils de communication spécialisés pour permettre une connexion empathique
- Analyse des phases clés d'une crise tout en suivant le rythme de la situation

Michel St-Yves, Psychologue judiciaire au Québec, participe aux enquêtes criminelles, aussi bien pour établir le profil psychologique d'un suspect que pour préparer les interrogatoires. Il fait également partie de l'équipe d'intervention en situation de crise (personnes suicidaires armées, tireurs actifs, prises d'otages). Il enseigne, à l'École nationale de police du Québec et est chargé de cours à l'École de Criminologie de l'Université de Montréal. Ses publications portent principalement sur la psychologie des enquêtes criminelles, l'interrogatoire de police et l'intervention policière en situation de crise.

Module 7



Stressé, moi ? Jamais ! Prévention et sensibilisation aux mécanismes du stress

Date : 18 juin 2024

Heure : 18h-20h GMT

Place : en ligne et disponible en replay!

Vous êtes confrontés aux défis du stress dans l'environnement de travail ? Cette formation démystifie le stress cumulatif et l'épuisement professionnel en mettant l'accent sur la compréhension, la prévention et l'autogestion de ces phénomènes préoccupants. Cette formation est essentielle pour renforcer la résilience et le bien-être au sein du milieu professionnel.

- Approfondir la compréhension des concepts de stress et stress cumulatif et leur impact
- Reconnaître les indicateurs de l'épuisement professionnel, du traumatisme vicariant et de la fatigue de compassion
- Stratégies d'autoprotection pour renforcer la résilience

Dre. Katia SCHENKEL, Dre en psychologie, Psychologue d'urgence FSP et Praticienne TOP. Après une thèse de doctorat en lien avec la régulation des émotions et l'empathie chez les répondants, elle a exercé en santé au travail pendant 15 ans avant de démarrer son activité indépendante. Toujours présente sur le terrain, elle est active depuis 2007 en psychologie d'urgence. Cette proximité avec le milieu de l'urgence l'amène à connaître les thèmes de la gestion du stress et des émotions, la gestion de crise, l'autoprotection et la prévention.

L'atelier TOP : L'ingénierie de votre potentiel

Module 8

Date : 24 juin 2024

Heure : 18h-20h **GMT**

Place : en visio ! Pas disponible en replay

Cet atelier est conçu pour initier les participants aux Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP), un ensemble de pratiques conçues pour aider les individus à exploiter pleinement leurs capacités physiques et cognitives face aux défis des stress quotidiens. Les TOP offrent une boîte à outils personnalisable, initialement développée pour les militaires, et adaptée à un usage civil pour améliorer la performance, la résilience et le bien-être dans toutes les sphères de la vie. Les TOP ont l'avantage d'être pragmatique et opérationnelle, proposant des méthodes adaptables à tous les environnements et contextes.

- Comprendre les Techniques d'Optimisation du Potentiel
- Expérimenter quelques stratégies mentales et physiques pour mieux mobiliser les ressources et optimiser sa performance

Alain PASCHE, policier et négociateur au sein de la Police fédérale suisse, joindra ses connaissances académiques dans le domaine de la psychologie à celles de plusieurs années d'expérience au sein des unités spéciales de la police et de l'Armée.



Module 9



La pleine conscience en action, un chemin vers la santé et l'harmonie

Date : 2 septembre 2024

Heure : 18h-20h00 GMT

Place : en visio et disponible en replay

Explorez comment la pleine conscience peut compléter les approches de santé et contribuer à une vie équilibrée

Dans le tourbillon de la vie moderne, il est facile de perdre de vue l'importance de l'instant présent et la puissance de la pleine conscience. Cette formation offre aux participants la possibilité d'améliorer leur bien-être général, de réduire le stress et de favoriser un équilibre harmonieux entre le corps et l'esprit. Cette immersion vous guidera à travers les principes fondamentaux de la pleine conscience et permettra de compléter les approches de santé traditionnelles, contribuant ainsi à une vie plus saine et épanouie.

- Découvrir les fondements de la pleine conscience
- Apprendre des techniques pratiques pour intégrer la pleine conscience et développer une meilleure attention, concentration et réactivité au quotidien
- Analyser comment la pleine conscience peut se combiner avec d'autres approches de santé

Sandrine JOURDREN est formatrice, instructrice de méditation de pleine conscience et d'autocompassion (MBSR, MSC) et coach en leadership. Elle est formée au Centre de Mindfulness de la faculté de médecine de l'université du Massachusetts, fondé par Jon Kabat-Zinn. Conférencière (TEDx, EDFutur, etc.), elle est l'auteur du livre « Cheminez vers votre sagesse intérieure » avec F. Guillouët aux éditions Eyrolles. Elle est aussi la voix de Calm, l'application leader de pleine conscience.

Module 10



La prévention du suicide : Démystification et stratégies concrètes

Date : 9 septembre 2024

Heure : 18h-20h00 GMT

Place : en visio et disponible en replay

La prévention du suicide est un enjeu majeur de santé publique, noyé dans un ensemble de mythes et de conceptions erronées qui peuvent entraver les efforts de prévention. Cette formation vise à éclairer les professionnels de la santé et toute personne intéressée par les réalités complexes du suicide et les meilleures pratiques. En abordant les idées reçues et en les remplaçant par des faits et des stratégies basées sur les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les participants seront mieux armés pour contribuer de manière efficace à la prévention du suicide et à la promotion de la santé mentale au sein de la population.

- Identifier et déconstruire les mythes courants autour du suicide pour les remplacer par des informations basées sur des données probantes.
- Reconnaître les signaux d'alerte et les facteurs de risque du suicide pour intervenir de manière préventive
- Se familiariser avec les stratégies et les outils de prévention efficaces reconnus au niveau national et international

Stéphane SAILLANT, médecin nommé chef du département de psychiatrie générale et de liaison au sein du CNP en 2018, s'est engagé à mettre en œuvre certains aspects de la réforme de la psychiatrie publique à Neuchâtel, en Suisse. Les principales stratégies comprennent le développement de soins collaboratifs étroits entre la psychiatrie institutionnelle et la médecine de premier recours, ainsi que la transition vers des soins ambulatoires en renforçant les structures intermédiaires telles que les équipes mobiles, les centres d'urgences et de crise, etc. Sur le plan académique, Stéphane Saillant a été chargé d'enseignement à la faculté de médecine de l'Université de Genève. Il a également été nommé privat-docent externe à la Faculté de biologie et de médecine de l'Université de Lausanne. Ses principales préoccupations cliniques incluent l'amélioration de l'accès aux soins psychiatriques pour la population, la prévention du suicide ainsi que la lutte contre la stigmatisation de la santé mentale et de la psychiatrie.

TARIFICATION

ALLIANCE SOLIDAIRE : RENFORCER LES COMPETENCES EN SANTE MENTALE ET
PSYCHOLOGIE D'URGENCE/ 30 MODULES DE FORMATION POUR APPRENDRE
ET AGIR.

ZONE EUROPE :

- 50 EUROS / MODULE
- Pack de 5 modules : 225 EUROS (10% de réduction)
- Pack de 10 modules : 425 EUROS (15% de réduction)

• TARIFS SPECIAUX ZONE EUROPE :

- **Réduction "Early Bird"** : 15% de réduction pour les inscriptions effectuées au moins 3 semaines avant la date du module. Tarif Early Bird : 42,5 Euros/module, 191 EUROS pour le pack de 5 modules, 361 EUROS pour le pack de 10 modules.
- **Réduction Membres OPSYCOURS** : 30% de réduction pour les membres. Tarif Membres : 35 Euros/module, 158 EUROS pour le pack de 5 modules, 298 EUROS pour le pack de 10 modules.

ZONE AFRIQUE :

- 5000 FCFA / MODULE
- Pack de 5 modules : 22500 FCFA (10% de réduction)
- Pack de 10 modules : 42500 FCFA (15% de réduction)

• TARIFS SPECIAUX ZONE AFRIQUE :

- **Réduction "Early Bird"** : 15% de réduction pour les inscriptions effectuées au moins 3 semaines avant la date du module. Tarif Early Bird : 4250 FCFA/module, 19125 FCFA pour le pack de 5 modules, 36125 FCFA pour le pack de 10 modules.
- **Réduction Groupe** : 20% de réduction pour les inscriptions en groupe (entreprise, association, ONG, etc.) d'au moins 5 personnes. Tarif Groupe : 4000 FCFA/module, 18000 FCFA pour le pack de 5 modules, 34000 FCFA pour le pack de 10 modules.
- **Réduction Membres OPSYCOURS** : 30% de réduction pour les membres d'OPSYCOURS. Tarif Membres OPSYCOURS : 3500 FCFA/module, 15750 FCFA pour le pack de 5 modules, 29750 FCFA pour le pack de 10 modules.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :

- Il est possible d'acheter l'accès aux replays jusqu'à 6 mois après la date du module. Cependant, tous les modules ne seront pas systématiquement disponibles en replay.
- Les paiements sont vérifiés par notre équipe administrative avant la validation définitive de l'inscription.
- Pour bénéficier des tarifs réduits, les justificatifs nécessaires vous seront demandés lors de l'inscription.
- Veuillez noter que les rabais ne sont pas cumulables.
- En cas de questions, notre équipe se tient à votre disposition.

CONTACTS



Email :

- **Ayulen** : info@ayulen.ch
- **Opsycours** : contact@opsycours.org

Téléphone :

- **Opsycours** : +237 655 134 227 (Cameroun)
- **Ayulen** : +41 76 616 22 66 (Suisse)

Sites Web :

- **Opsycours** : www.opsycours.org
- **Ayulen** : www.ayulen.ch

Réseaux Sociaux :

- **Facebook** : Association Opsycours
- **LinkedIn** : Association Opsycours
- **LinkedIn** : Ayulen
- **Youtube** : Association opsycours

Pour vous inscrire et payer les différents modules, veuillez accéder à notre site web sur opsycours.org ou scanner le code QR fourni. Une fois sur la plateforme d'inscription en ligne, vous pourrez sélectionner les modules de votre choix et procéder au paiement en toute simplicité.

Pour devenir membre Opsycours et bénéficier de réductions exclusives, veuillez contacter notre équipe dédiée aux adresses e-mail suivantes : contact@opsycours.org ou opsycours@gmail.com. Vous pouvez également nous joindre par téléphone au : [+237 655 134 227](tel:+237655134227).

Nous sommes là pour répondre à toutes vos questions et vous accompagner dans votre démarche d'adhésion ou pour toute assistance supplémentaire.

