



Owl Consulting

SANTÉ  
MENTALE



## PROGRAMME DE FORMATION

# Troubles des conduites alimentaires (TCA) Automutilations non suicidaires (ANS)

### Sensibilisation

Cette formation vise à sensibiliser aux troubles des conduites alimentaires (TCA) et aux automutilations non suicidaires (ANS) afin de mieux comprendre, soutenir et orienter les personnes concernées.

Sans forcément être liés, les TCA et les ANS sont souvent utilisés comme stratégies d'adaptation à une souffrance psychique intense (anxiété, honte, colère, sentiment de vide). Ces comportements procurent un soulagement temporaire, mais entretiennent un cycle de détresse et une image de soi très négative. Ils deviennent alors un moyen d'exprimer la souffrance ou de se punir.

La formation s'articule en deux volets :

- une première partie consacrée aux troubles des conduites alimentaires (connaissance, repérage, accompagnement) ;
- une seconde dédiée aux automutilations non suicidaires (mécanismes, enjeux, prévention, orientation).

**Agir en prévention, c'est permettre d'apaiser  
la souffrance silencieuse.**



# Troubles des conduites alimentaires (TCA) / Automutilations non suicidaires (ANS)

Présentiel - 1 jour (7h)



## Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes des troubles du comportement alimentaire (TCA) et de l'automutilation non suicidaire (ANS)
- Identifier les facteurs de risques et les signes d'alerte pour agir à temps
- Adopter les bons réflexes face à une personne en difficulté
- Connaître les ressources utiles pour orienter et accompagner



- **Public visé** : Professionnels de l'éducation, Encadrants en structure jeunesse, Travailleurs sociaux
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : Jusqu'à 10 participants



**Dates** : Nous consulter  
**Horaires** : 9h00-12h30 / 13h30-17h00  
**Lieu** : Site Entreprise  
**Tarif intra** : 1250 € nets

## Programme

### ■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

### ■ Description du contenu

#### **Matinée – Troubles du comportement alimentaire**

##### **Comprendre les TCA**

- Définition et typologies : anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique

##### **Facteurs de risque et signes d'alerte**

- Facteurs comportementaux, psychologiques et physiques
- Signes précurseurs et crises associées

##### **Impacts des TCA**

- Conséquences psychologiques, sociales et professionnelles ou scolaires

##### **Interventions et prises en charge**

- Approches adaptées et rôle des professionnels

##### **Agir de façon adaptée**

- Comment aborder le sujet et erreurs à éviter

#### **Après-midi – Automutilations non suicidaires**

##### **Définir et différencier**

- Automutilation versus conduites suicidaires

##### **Comprendre les fonctions de l'automutilation**

- Régulation émotionnelle, communication, punition de soi

##### **Repérage et accompagnement**

- Évaluer, dialoguer et soutenir la personne

##### **Erreurs à éviter et limites du rôle**

- Comportements contre-productifs et rôle du professionnel

##### **Ressources et orientation**

- Soutien psychologique, dispositifs spécialisés, associations



## Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges et réflexions collectives
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos PSSM de témoignage et fictions, scénarios de cas
- Un manuel pédagogique imprimé PSSM France est remis aux stagiaires



## Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



## Sanction de la formation

- Un certificat de secouriste en santé mentale sera délivré par PSSM France



## Intervenante

- Formatrice professionnelle d'adultes, spécialisée en santé mentale et en développement des aptitudes relationnelles et comportementales.
- Formatrice accréditée PSSM France depuis 2023.



## Bénéfices pour les apprenants

Une démarche pédagogique participative permettant de :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes confrontées à un problème de santé mentale ou en situation de crise.
- Revoir et ajuster ses représentations sur la santé mentale.
- Renforcer son rôle d'aide et de soutien auprès des personnes en difficulté.

À l'issue de la formation, vous bénéficierez d'un accès individuel à la plateforme en ligne PSSM, vous permettant de maintenir et d'actualiser vos compétences. Vous recevrez également une lettre d'information régulière des secouristes ainsi qu'un podcast réalisé par PSSM France.



## Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : [edwige.lepage@owlconsulting.fr](mailto:edwige.lepage@owlconsulting.fr) – 06 68 86 98 16.



## Pour aller plus loin

### Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Les Premiers Secours en Santé Mentale PSSM
- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Développer et renforcer ses compétences psychosociales (CPS)
- Sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS)
- Les conduites addictives en milieu professionnel / Educatif (Formation ou Atelier)