



**Formation des membres :**

**Comment faire face aux problèmes de santé mentale entre amis et en famille**

**Formation du mois d’octobre**

**Comment faire face aux problèmes de santé mentale entre amis et en famille** Il arrive de temps en temps que des amis ou des proches soient d’humeur sombre. Lorsque l’humeur sombre persiste, il est difficile de savoir quoi faire, surtout face à la crainte d’aggraver la situation. Il ne s’agit pas d’un programme dédié à votre santé mentale et émotionnelle, mais plutôt de s’intéresser au rôle très positif que vous pouvez jouer dans le bien-être des personnes qui vous entourent. Comme vous n’êtes ni un médecin, ni un professionnel de santé (probablement), vous ne pouvez apporter qu’un soutien limité, c’est pourquoi il est important de connaître ces limites. Ensuite, lorsque vous aurez compris ces limites, il existe de nombreuses conversations, actions utiles et encouragements sur lesquels vous pourrez vous appuyer.

Les participants vont :

* avoir conscience des limites inhérentes au rôle d’ami solidaire, par opposition au rôle de professionnel ;
* savoir comment surmonter la stigmatisation à caractère social et comment initier la conversation ;
* identifier les questions à poser et les mesures à prendre ;
* reconnaître l’importance d’être présent ;
* comprendre que le fait de parler de suicide n’aggravera pas la situation ;
* découvrir comment suivre la situation sans être pour autant être intrusif.

Inscrivez-vous à une séance de formation d’une heure en direct ou utilisez l’option à la demande pour regarder la formation au moment qui vous convient. Les options de formation sont en anglais et sont disponibles à l’échelle mondiale.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Séances enregistrées**  À la demande  (pas de questions-réponses)  **[Regarder ici](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **Vous manquez de temps ?**  Regardez le résumé de 10 minutes [**ici**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16** **octobre**  19h00 à 20h00 (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17** **octobre**  07h00 à 08h00 (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17** **octobre**  17h00 à 18h00 (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18** **octobre**  13h00 à 14h00 (UTC+1)  (avec questions-réponses)  [**S’inscrire maintenant**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Les places sont limitées pour les options des séances de formation en direct ; par conséquent, une inscription préalable est requise.**

## La formation du mois prochain portera sur l’établissement d’une culture de bienveillance : Stratégies pour promouvoir une santé mentale positive et des relations solides. Restez à l’affût des liens d’inscription pour participer à une séance en direct ou utiliser l’option à la demande afin de la regarder au moment qui vous convient.

**Pour commencer**

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d’urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d’urgence, appelez le 911 aux États-Unis, le numéro des services d’urgence locaux en dehors des États-Unis, ou rendez-vous au service des Urgences le plus proche. Ce programme ne se substitue pas aux soins d’un médecin ou d’un professionnel de santé. En raison de la possibilité d’un conflit d’intérêts, aucun conseil juridique ne sera donné pour les problèmes susceptibles d’impliquer des poursuites légales à l’encontre d’Optum ou de ses affiliés ou toute entité par l’intermédiaire de laquelle l’appelant bénéficie directement ou indirectement de ces services (par ex., un employeur ou un régime de santé). Ce programme et tous ses composants, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et être modifiés sans préavis. Le niveau d’expérience et/ou d’éducation des consultants faisant partie du Programme d’aide aux employés peut varier selon les exigences contractuelles ou les exigences réglementaires nationales. Certaines exclusions et restrictions peuvent s’appliquer.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. Optum est une marque déposée d’Optum, Inc. aux États-Unis et dans d’autres juridictions. Tous les autres noms de produits ou de marques sont des marques commerciales ou des marques déposées qui appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Optum est un employeur offrant l’égalité d’accès à l’emploi.