



## Parcours spécialisé - 2

Intégrer les enjeux de santé mentale périnatale dans une pratique d'accompagnement spécialisée à visée préventive

## 1. Finalité de la formation

Développer une posture professionnelle sécurisée permettant d'intégrer les enjeux de santé mentale périnatale dans un accompagnement non médical, à visée préventive.

## 2. Public visé

- Accompagnantes périnatales / postnatales/ doulas
- Infirmières, AP, TISF, CESF
- Professionnelles de la petite enfance et du social
- Professionnelles de la relation d'aide

## 3. Prérequis

- Être déjà formé.e ou en cours de formation dans le champ périnatal.

## 4. Objectifs pédagogiques globaux

- Repérer les vulnérabilités en santé mentale périnatale et mettre en œuvre les premiers secours adaptés, sans poser de diagnostic.
- Accueillir et contenir les récits de naissance difficiles.
- Utiliser des outils simples de la sophrologie périnatale
- Orienter de manière adaptée vers les ressources de soins.
- Concevoir et animer un atelier d'écriture en périnatalité dans un cadre professionnel clair, sécurisant et non thérapeutique.

## 5. Durée et organisation

- Format : hybride présentiel + distanciel (Classe virtuelle + e-learning)
- Lieu présentiel : Montpellier
- 12 participantes maximum par parcours.
- Travaux pratiques et mises en situation encadrées par la formatrice.

**Durée totale** : 66h30 heures totales dont 38h30 en présentiel et 28h00 en distanciel

### Temps collectif (3H00)

#### Réunion de pré-rentree (1h30 – distanciel)

- Présentation du cadre pédagogique (objectifs, règles de fonctionnement, modalités).
- Clarification des attentes et recueil des besoins (positionnement).
- Positionnement professionnel : cadre d'intervention, limites, posture.
- Organisation logistique : calendrier, matériel requis, modalités de participation.

#### Réunion de clôture (1h30 – distanciel)

- Retours d'expérience
- Ajustements professionnels
- Positionnement d'offre
- Projection et intégration dans la pratique

### Classe virtuelle (4H00)

- 1 projet professionnel (1h)
- 2 Classes virtuelles avec Bertrand Schneider Maternologue + Elise Mercende Maman Blues (3h00)

## 6. Programme détaillé

### Module 1 – Cadre éthique, déontologie et posture inclusive

#### Durée

10h30 (présentiel)

#### Objectifs visés

- Clarifier son cadre éthique et sécuriser sa pratique inclusive.
- Identifier ses biais (implicites) et ajuster sa posture.
- Adopter un langage et des comportements professionnels non discriminants.

#### Contenus pédagogiques (détaillés)

- Cadre légal et déontologique ; responsabilité et limites d'intervention.
- Notions : biais, privilèges, discriminations, micro-agressions ; impacts sur l'accompagnement.
- Posture inclusive : sécurité relationnelle, accueil du vécu, consentement.
- Études de cas : situations sensibles et décisions professionnelles.

### Module 2 – Premiers secours en santé mentale (PSSM France) - (l'attestation de secouriste est délivrée par PSSM France)

#### Durée

2 jours – 14h (distanciel)

#### Objectifs visés

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

#### Contenus pédagogiques

- Introduction à la santé mentale et aux interventions et aux Premiers Secours en Santé Mentale
- Le plan d'action pour la dépression
- Les troubles anxieux
- Le plan d'action pour les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Le plan d'action pour les troubles psychotiques
- L'utilisation des substances et le plan d'action

## Module 3 – Santé mentale périnatale

### Durée

2 jours – 14h (présentiel)

### Objectifs visés

- Identifier les signes de vulnérabilité psychique en période périnatale, chez les parents, sans poser de diagnostic.
- Comprendre les facteurs de risque et de protection spécifiques à la période périnatale, ainsi que les enjeux de prévention associés.
- Adopter des conduites à tenir adaptées face à des situations de mal-être psychique, en distinguant les situations d'urgence des situations non urgentes.
- Contribuer à un accompagnement préventif et sécurisant, fondé sur une posture d'écoute, d'orientation et une communication non stigmatisante.

### Contenus pédagogiques

- Repères en santé mentale périnatale (approche non diagnostique)
- Facteurs de risque et facteurs de protection en périnatalité
- Repérage et premières réponses face à la vulnérabilité psychique

## Module 4 – Outils de la sophrologie périnatale

### Durée

2 jours – 14h (présentiel)

### Objectifs visés

- Acquérir les outils du champ de la sophrologie dans l'accompagnement des futurs parents.
- Maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à la périnatalité.
- Développer son activité professionnelle grâce à cette spécialisation.

### Contenus pédagogiques

- Bases de régulation émotionnelle : respiration, ancrage, relaxation, ressources corporelles.
- Adaptation aux contextes : fatigue, anxiété, hypervigilance, dissociation (repères).
- Guidage verbal sécurisant ; précautions et contre-indications.
- Entraînement : animation guidée, feedback, ajustements.

---

## Module 5 – Atelier d'écriture - Mettre des mots sur la grossesse, la naissance et le post-partum

### Durée

1 jour – 7h (distanciel)

### Objectifs visés

- Définir et présenter le cadre d'un atelier d'écriture en périnatalité, en distinguant accompagnement professionnel et démarche thérapeutique.
- Animer un atelier d'écriture en cohérence avec son champ d'intervention, ses valeurs et ses limites professionnelles.
- Construire une trame complète d'atelier d'écriture (objectifs, consignes, règles de sécurité, temps de partage) adaptée au désir d'enfant, à la grossesse ou au postpartum.
- Rédiger des propositions d'écriture guidée structurées et sécurisantes, favorisant l'expression des vécus sans interprétation ni analyse.
- Présenter son atelier et son positionnement de manière claire et adaptée à son public, dans le respect d'une communication non anxiogène et non pathologisante.

### Contenus pédagogiques

- Écriture et posture professionnelle.
- Mettre des mots sur la santé mentale périnatale.
- Atelier d'écriture guidée (mise en pratique).
- Usage des cartes à parler comme outil d'expression.

## 7. Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques structurés et contextualisés au terrain professionnel.
- Pédagogies actives : études de cas, ateliers, travaux de groupe, co-développement.
- Démonstrations et entraînement guidé (quand applicable) avec feedback immédiat.
- Mises en situation professionnelles supervisées et analyse réflexive.
- Travaux d'intersession : Ateliers expérientiels, travail en binôme, Études de cas
- Temps d'intégration collective

## 8. Moyens pédagogiques et techniques

- Supports : diaporamas, fiches repères, protocoles, bibliographie/sitographie, grilles d'observation.
- Outils d'évaluation : grilles critériées, études de cas, trames d'entretien, auto-évaluation.
- Plateforme LMS Digiforma: Visioconférence sécurisée pour les séquences distanciées synchrones (pré-rentree, clôture, classes virtuelles, et séquences e-learning le cas échéant).

## 9. Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation diagnostique : questionnaire/échange de positionnement en amont et en début de parcours.
- Évaluation formative : observations lors des mises en situation, feedbacks, quiz/retours d'analyse, observation des gestes techniques.
- Évaluation sommative : étude de cas + Étude de cas (situation d'accompagnement en santé mentale)
- Traçabilité : grilles critériées, compte-rendu d'évaluation, attestation de fin de formation.

## 10. Modalités et délais d'accès

- Pré-inscription en ligne avec le formulaire disponible sur notre site
- Validation de la candidature avec la responsable administrative (avec, ou non, entretien de positionnement concernant les prérequis d'entrée en formation) - récupération des documents annexes si nécessaires
- Quand les éléments administratifs et financiers sont validés, entretien, d'adéquation des besoins en visioconférence.
- Vous recevez ensuite un mail avec envoi des éléments suivants : programme, règlement intérieur, CGV et contrat ainsi que les modalités de paiement pour l'acompte et les frais de dossier.
- Validation commune de votre entrée en formation, ou report.
- Une fois le seuil minimal de participant.es atteint, envoi de la convocation à la formation.

## 11. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
- Un entretien préalable, à la demande du/de la stagiaire, permet d'identifier les besoins spécifiques et de proposer des aménagements (rythme, supports, modalités d'évaluation, accessibilité des locaux, etc.).
- Un référent handicap est mobilisable tout au long du parcours.

## 12. Suivi et amélioration continue

- Feuilles d'émargement (présentiel) et traçabilité de connexion (distanciel).
- Évaluation à chaud : questionnaire de satisfaction et recueil des points forts/axes d'amélioration.
- Évaluation à froid (3 à 6 mois) : enquête sur la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle.
- Analyse des retours et plan d'amélioration continue (revue annuelle).

### 13. Profil des formateurs

Les formations sont animées par des professionnels expérimentés justifiant :

- d'une expérience professionnelle significative dans leur domaine d'expertise ;
- d'une pratique active auprès du public concerné ;
- de compétences pédagogiques adaptées à la formation d'adultes ;
- d'une actualisation régulière de leurs connaissances par la formation continue, la veille professionnelle et la supervision.

### 14. Indicateurs de résultats

Dans une démarche de transparence et d'amélioration continue, les indicateurs suivants sont suivis pour chaque parcours :

- Taux de satisfaction des participant.es (évaluation à chaud)
- Taux d'achèvement de la formation
- Taux de mise en œuvre des compétences en situation professionnelle (évaluation à froid à 3 à 6 mois)

Les indicateurs sont analysés annuellement dans le cadre de la revue qualité de l'organisme.

# Centre de formation Envol & Matrescence



## Site internet

[envol-et-matrescence.com](http://envol-et-matrescence.com)

## Email

[contact@envol-et-matrescence.com](mailto:contact@envol-et-matrescence.com)

## Téléphone

09 55 47 85 04

## Adresse

20 rue Roland Petit 34000 Montpellier



Suivez-nous

