

## Guide de l'offre

### ensa – Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes

(Situation : 05.07.2022)

#### Objectif du document

Ce guide est un document interne destiné aux instructeurs·trices ensa, aux partenaires ensa et aux collaborateurs·trices d'ensa. Il contient les principales données de références et les processus associés à l'offre « ensa – Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes ».

#### Description de l'offre

Les troubles et les crises psychiques font partie de notre société. Presque tout le monde en Suisse connaît au moins une personne qui est touchée par un trouble psychique. En cas de difficultés psychiques, il est important de réagir à un stade précoce. Plus on attend, plus les problèmes s'aggravent.

Cependant, le manque de connaissances et la peur du regard d'autrui contribuent souvent à ce que les personnes souffrant de difficultés psychiques restent seules durant un long laps de temps.

Début 2019, la Fondation suisse Pro Mente Sana a lancé le cours ensa – Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes, sous la licence de Mental Health First Aid (MHFA) International, Melbourne. Le programme a été co-initié et soutenu par la Fondation Beisheim, ainsi que la Fondation Ernst Göhner. Le cours s'adresse aux adultes qui veulent déployer les premiers secours à des parents, ami·e·s ou collègues de travail montrant des signes potentiels de difficultés psychiques. Ce cours guide les non-spécialistes sur la base d'un plan d'action en 5 étapes, ROGER, permettant d'identifier et d'aborder les troubles psychiques à un stade précoce chez des personnes de leur entourage, ainsi qu'à les aider à obtenir de l'aide. Les secouristes ensa apprennent comment reconnaître les signes des différents types de troubles et comment communiquer des informations sur les possibilités de prise en charge. ensa peut également être utilisé lors de crises associées à un trouble psychique nécessitant une aide immédiate. Les secouristes apprennent comment procéder afin d'offrir un soutien efficace dans de telles situations. Comme les mots justes font souvent défaut, le cours accorde une grande attention à la communication et fournit une série de formulations concrètes et utiles. Les secouristes disposent ainsi d'une boîte à outils pour aborder des sujets difficiles de manière appropriée. Parallèlement, les comportements contreproductifs sont également abordés

Le contenu (2<sup>ème</sup> édition) se concentre sur :

- Faits concernant la santé mentale en Suisse
- Premiers secours en 5 étapes
- Connaissances de base des troubles psychiques les plus fréquents (dépression, troubles anxieux, psychose, addictions liées à une substance, addictions comportementales, les troubles du comportement alimentaire) et l'enseignement des mesures de premiers secours correspondantes.
- Connaissances de base des crises psychiques fréquentes (idée suicidaire, comportements suicidaires, automutilation non suicidaire, attaque de panique, événements traumatiques, épisode psychotique sévère, conduites agressives) et enseignement des mesures de premiers secours correspondants.
- Annexe I Premiers secours orientés sur les personnes LGBTIQ+ et pour les personnes issues de l'immigration

Les connaissances acquises sont directement appliquées et mises en pratique dans le cadre d'exercices interactifs en groupe et de jeux de rôle.

### **Types de cours**

- Cours public
- Cours en entreprise ou avec une organisation
- Cours internes disponibles sur demande

Pour les détails sur les types de cours, voir le document « Aperçu des types de cours ».

### **Formes**

- Cours en présentiel
- Webinaire (plateforme actuelle : Zoom. D'autres plateformes sont en cours d'examen.)

ensa met à disposition plusieurs comptes Zoom pour les webinaires, cependant les partenaires sont libres d'utiliser leurs propres comptes selon le prérequis suivant : un compte Zoom avec une licence payante (« Pro » au minimum). Si les webinaires sont organisés via un compte Zoom ensa, les instructeurs·trices reçoivent les informations de connexion et de réunion pour le webinaire correspondant par e-mail. Chaque webinaire a un ID de réunion Zoom qui est valable pour toutes les sessions.

D'autres plateformes telles que MS Teams sont possible sur demande.

### **Langues**

- Allemand
- Anglais
- Français
- Italien

### **Nom de l'offre**

- Cours ensa – Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes
- Webinaire ensa – Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes

### **Couleur de l'offre**

ensa violet (Code couleur RGB = 80 | 68 | 148)

### **Durée du cours**

La formation dure 12 heures plus les pauses.

### Structure du contenu

La structure des présentations dépend de la forme :

- Cours en présentiel : 4 présentations de 3,5 heures (y compris 30 minutes de pause par session)
  - Présentation 1 : Introduction et dépression
  - Présentation 2 : Premiers secours en cas de dépression ; idées suicidaires (crise) ; troubles anxieux
  - Présentation 3 : Premiers secours en cas de troubles anxieux ; attaque de panique (crise) ; événements traumatiques (crise), addictions liées à une substance ; premiers secours en cas d'addictions ; conduites agressives (crise)
  - Présentation 4 : Psychose ; premiers secours en cas de psychose ; épisode psychotique aigu (crise), clôture du cours
- Webinaire : 7 présentations de 2 heures (y compris 30 minutes de pause par session)
  - Présentation 1 : Introduction
  - Présentation 2 : Dépression
  - Présentation 3 : Premiers secours en cas de dépression
  - Présentation 4 : Troubles anxieux
  - Présentation 5 : Premiers secours en cas de troubles anxieux
  - Présentation 6 : Addictions et premiers secours en cas d'addictions
  - Présentation 7 : Psychose et premiers secours en cas de psychose

### Nombre de participant-e-s

Minimum 8 et maximum 20 personnes.

### Annulation du cours/webinaire si le nombre minimum de participant-e-s n'est pas atteint selon le protocole suivant

7 jours avant le début d'un cours/webinaire, les participant-e-s reçoivent un e-mail automatique avec le rappel « Votre cours/webinaire commencera dans une semaine ». Afin d'éviter que les cours ne soient annulés après l'envoi de cet e-mail et que les client-e-s ne soient contrarié-e-s, l'organisateur décide 8 jours avant le début du cours/webinaire si celui-ci a lieu ou non.

L'organisateur informe de manière proactive la Fondation Pro Mente ([info@ensa.swiss](mailto:info@ensa.swiss)) de sa décision. En concertation avec la Fondation Pro Mente Sana, il peut prendre en charge directement la communication client.

Les annulations de cours/webinaires publics sont généralement gérées par la Fondation Pro Mente Sana.

### Enregistrement des participant·e·s

La procédure d'inscription dépend du type de cours et du formulaire y associé :

- Les cours/webinaires publics sont annoncés sur le site web d'ensa sous <https://www.ensa.swiss/fr/premiers-secours/cours/> et directement ouvert à l'inscription. Celle-ci est possible jusqu'à 1 heure avant le début du cours/webinaire.
- Cours/webinaire en entreprise/organisation. La structure pour laquelle le cours est donné est responsable de l'invitation, de la communication et de l'inscription des participant·e·s sur le site web. Afin d'assurer le bon déroulement des processus, les participant·e·s doivent être inscrit·e·s sur la plateforme ensa par l'organisation au plus tard :
  - Cours en présentiel : 1 heure avant le début du cours
  - Webinaire : au moins 5 jours ouvrables avant la session 2 (raison : voir envoi du matériel de cours)

La structure dans laquelle le cours est effectué reçoit un lien d'inscription pour tous et toutes les participant·e·s.

Les champs obligatoires sont les suivants :

- Civilité
- Prénom
- Nom de famille
- Adresse postale privée ou professionnelle (rue, n° de code postal, ville, pays) : particulièrement importante pour le webinaire, car cette adresse est utilisée pour envoyer le kit de cours. Si l'adresse professionnelle est utilisée, le nom de la société doit être inscrit sous complément d'adresse.
- Adresse e-mail : utilisée pour la communication entre les participant·e·s et ensa pour l'envoi du lien de l'examen, du certificat, etc.
- Numéro de téléphone mobile : particulièrement important durant le webinaire afin de maintenir la communication avec les participant·e·s en situation de crise.
- Date de naissance : la participation au cours est possible à partir de l'âge de 18 ans. En enregistrant la date de naissance, il est confirmé que les participant·e·s ont l'âge minimum requis.
- Langue de correspondance (se réfère uniquement aux communications par mail – ne fait pas référence à la langue du cours, au manuel ou au lien d'examen)

### Matériel pédagogique

- Cours en présentiel : le premier jour du cours, les participant·e·s reçoivent le manuel ensa adultes. L'expédition sur le lieu de cours s'effectue avec la box ensa (voir la vidéo pratique sur la plateforme ensa : Login / Téléchargements / Administration / Tutoriel ensa Box).
- Webinaire : les participant·e·s reçoivent le kit de cours par la poste à l'adresse fournie lors de l'inscription. Afin de pouvoir rendre le contenu du cours interactif, chaque participant·e·s reçoit en plus une sélection de fiches de travail et des cartes d'interaction (voir plateforme ensa : Login / Téléchargements). L'envoi a lieu 5 jours ouvrables avant la session 2 et est généralement déclenché directement après la session 1 par l'instructeur·trice sur la plateforme web.

### **Certification**

Le cours se termine par un examen en ligne. Les participant·e·s reçoivent un accès par e-mail dès que l'instructeur·trice confirme leur présence et clôture le cours sur la plateforme ensa.

L'examen se compose d'un total de 15 questions : deux études de cas avec cinq questions chacune et cinq autres questions nommées « vrai/faux ». Les participant·e·s ont quatre semaines (28 jours) pour passer l'examen. Après avoir réussi l'examen, les secouristes reçoivent le certificat ensa (PDF) valable trois ans par e-mail. L'examen est techniquement conçu de telle sorte qu'il doit être rempli et terminé par les participant·e·s en un seul passage.

Une participation complète au cours est requise pour l'admission à l'examen. Une absence d'une heure maximum est permise en consultation avec l'instructeur·trice.

Avant l'examen, les participant·e·s sont invités à donner un feedback sur le contenu du cours, l'instructeur·trice et ce qu'ils ont appris.

### **Prix**

- Cours public : CHF 380.- par participant·e, TVA incluse.
- Cours en institution (entreprise et organisation) : CHF 9'600.- (PO) respectivement CHF 7'600.- (NPO) par cours hors TVA.

Les réductions de prix doivent être convenues à l'avance avec la Fondation suisse Pro Mente Sana.

### **Planification, organisation et déroulement**

Selon le type et la forme du cours :

- Cours publics
  - Les cours en présentiel sont planifiés, organisés et/ou mis en place par les instructeurs·trices ensa, les partenaires ensa ou la Fondation Pro Mente Sana. Critères de planification : entre le début de deux cours dans la même langue, il y a soit 14 jours d'intervalle, soit au moins 30 minutes de transports en commun qui sépare les deux lieux où sont donnés lesdits cours.
  - Les webinaires publics sont coordonnés de manière centralisée par la Fondation Pro Mente Sana. Les partenaires d'ensa peuvent organiser des webinaires publics en consultation avec la Fondation Pro Mente Sana. L'objectif de la coordination centrale est d'éviter la concurrence des offres et de recueillir des données empiriques pour les critères de planification.
- Cours/webinaire en entreprise/organisation : planifié, organisé et/ou accueilli par les partenaires d'ensa ou la Fondation Pro Mente Sana.

### **Coordination de l'ouverture des cours sur la plateforme ensa**

Tous les cours /webinaires doivent être enregistrés et approuvés le plus tôt possible auprès de la Fondation Pro Mente Sana et ouverts sur la plateforme ensa afin de coordonner et d'assurer les processus organisationnels et administratifs. À cette fin, l'organisateur·trice remplit le formulaire d'ouverture de cours (Plateforme web de téléchargement) et l'envoi à [ensa@promentesana.ch](mailto:ensa@promentesana.ch).

ensa vérifie le respect des critères de planification ainsi que la disponibilité éventuelle de comptes Zoom pour les webinaires et donne son avis dans les 5 jours ouvrables quant à savoir si le cours/webinaire peut être réalisé sous cette forme. Afin d'avoir suffisamment de temps pour la clarification des questions et la recherche d'instructeurs·trices ainsi que pour la communication avec les parties intéressées, il est recommandé comme délai :

- Cours/webinaire publics : le formulaire d'ouverture est soumis au moins 8 semaines avant le début.
- Vente d'un cours/webinaire : le formulaire d'ouverture est soumis au moins 4 semaines avant le début.

La promotion de cours/webinaires publics n'est autorisée qu'après validation par ensa.

POUR USAGE INTERNE UNIQUEMENT

## Formats

Les formats possibles sont les suivants :

- Cours en présentiel :

La base de la planification est toujours de 4 sessions. Elles peuvent être combinées différemment.

- Exemple 1 : Le cours se déroule sur 4 semaines avec 1 session par semaine.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4 Partie 1	5	6	7
8	9	10	11 Partie 2	12	13	14
15	16	17	18 Partie 3	19	20	21
22	23	24	25 Partie 4	26	27	28
29	30	31				

- Exemple 2 : Le cours se déroule sur 2 semaines. Découpé en 2 jours entiers à raison de 2 sessions à chaque fois.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5 Partie 1 + 2	6	7
8	9	10	11	12 Partie 3 + 4	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Exemple 3 : Le cours se déroule sur 2 semaines avec 2 sessions par semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 Partie 1	3	4	5 Partie 2	6	7
8	9 Partie 3	10	11	12 Partie 4	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

D'autres variantes sont possibles. Lors de la planification, il faut veiller à ce que les participant-e-s aient suffisamment de temps pour réfléchir à ce qu'ils ont appris et se préparer à la partie suivante.

- Webinaire :

La base de la planification est toujours de 7 sessions. Elles peuvent être combinées différemment.

- Exemple 1 : Le webinaire se déroule sur 4 semaines. Il y a 5 jours ouvrables entre les sessions 1 et 2. Les sessions 2 à 7 se déroulent au cours des semaines 2, 3 et 4. Il y a 2 sessions au cours de chaque semaine avec au moins une journée de pause entre les sessions.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 Session 1	3	4	5	6	7
8	9 Session 2	10	11 Session 3	12	13	14
15	16 Session 4	17	18 Session 5	19	20	21
22	23 Session 6	24	25 Session 7	26	27	28
29	30	31				

- Exemple 2 : Le webinaire se déroule sur 4 semaines. Il y a 5 jours ouvrables entre les sessions 1 et 2. Les sessions 2 à 7 se déroulent au cours des semaines 2, 3 et 4. Au rythme de 2 sessions continues (4 heures).

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2 Session 1	3	4	5	6	7
8	9 Session 2 + 3	10	11	12	13	14
15	16 Session 4 + 5	17	18	19	20	21
22	23 Session 6 + 7	24	25	26	27	28
29	30	31				

- Exemple 3 : Le webinaire se déroule sur 2 semaines. Il y a 5 jours ouvrables entre les sessions 1 et 2. Les sessions 2 à 7 ont lieu la semaine suivante, à raison de 2 sessions d'affilée (4 heures) avec une journée de pause entre chaque bloc

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Session 1	2	3	4	5	6	7
8 Session 2 + 3	9	10 Session 4 + 5	11	12 Session 6 + 7	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

D'autres variantes sont possibles. Lors de la planification, il faut veiller à ce que les participant-e-s aient suffisamment de temps pour réfléchir à ce qu'ils ont appris et se préparer à la partie suivante.

S'il y a moins de 5 jours ouvrables entre la session 1 et la session 2, l'inscription anticipée des participant-e-s est nécessaire. Voir point : Inscription.



### **Condition pour mener le cours en tant qu'instructeur·trice ensa**

Certification ensa – premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes

Elle peut être obtenue de deux manières :

- Formation d'instructeur·trice ensa orientées sur les adultes réussie
- ou
- Formation d'instructeur·trice ensa orientées sur les adolescent·e·s plus l'Upskill ensa – premiers secours orientés sur les adultes

Exigence supplémentaire pour organiser le webinaire :

- Formation continue sur la conduite de cours en ligne.

Toutes les formations sont réalisées exclusivement par la Fondation Pro Mente Sana.

### **Prérequis pour organiser le cours/webinaire en tant que partenaire**

- Accord de partenariat ensa avec l'annexe du cours correspondant.

### **Planification instructeurs·trices**

L'organisateur·trice décide avec combien d'instructeurs·trices un cours/webinaire est mené. La Fondation Pro Mente Sana recommande :

- Cours/webinaire public
  - 8-12 participant·e·s : 1 instructeur·trice certifié·e
  - A partir de 13 participant·e·s : tandem d'instructeurs·trices (de préférence 1 instructeur·trice certifié·e et 1 instructeur·trice en voie de certification)
- Cours/webinaire en entreprise/organisation : 2 instructeurs·trices

Les postes vacants sont affichés en permanence sur la plateforme ensa / login.

### **Salaires des instructeurs·trices et frais**

Le salaire de l'instructeur·trice est déterminé entre l'organisateur et l'instructeur·trice. La Fondation Pro Mente Sana recommande une rémunération en fonction du statut de l'instructeur·trice.

Si la Fondation Pro Mente Sana est l'organisateur, le salaire brut (comprenant les déductions de l'employeur, à l'exclusion des déductions des avantages sociaux des employés) par cours / webinaire est de :

- Instructeur·trice certifié·e : CHF 1'530.-
- Instructeur·trice en voie de certification : CHF 765.-

Les éléments suivants peuvent être déclarés comme dépenses et charges inhérentes au cours : étiquettes nominatives, café / eau si non inclus dans la location de la salle. Les frais de déplacement avec l'abonnement demi-tarif 2e classe, du lieu de résidence au lieu du cours et retour. Les trajets en AG et en voiture sont calculés sur la même base. Les frais de stationnement et de restauration ne sont pas inclus.

La feuille d'honoraire, incluant les reçus éventuels, doit être envoyée par e-mail à [timesheet@promentesana.ch](mailto:timesheet@promentesana.ch) au plus tard le 2 du mois suivant.

### **Location de la salle**

Les frais de location de salle sont généralement pris en charge par l'organisateur·trice du cours ensa. Il s'agit soit de la Fondation suisse Pro Mente Sana, soit d'un·e partenaire ensa. Les cours qui ont lieu au sein d'organisations n'ont généralement pas de frais de location.

Pour les cours publics, ensa recommande des frais de location d'un montant de CHF 100.- par partie de cours, soit CHF 400.- pour un cours complet.

Pour les cours publics dont l'organisateur est la Fondation suisse Pro Mente Sana, les instructeurs·trices peuvent facturer les frais de location d'un montant maximal de CHF 400.- à CHF 500.- via le formulaire d'honoraire dans la section défraiement.

Si la facture doit être payée directement par Pro Mente Sana, le numéro du cours doit être visible sur la facture et l'adresse de facturation suivante est nécessaire :

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261  
8005 Zurich

Les factures doivent être envoyées directement à [kreditoren@promentesana.ch](mailto:kreditoren@promentesana.ch)

La facturation correcte et le paiement dans les délais ainsi que l'annulation dans les délais (pour éviter les frais d'annulation) sont de la responsabilité de l'instructeur·trice.

### **Liens d'évaluation personnalisés**

Pour garantir la qualité des cours/webinaires, chaque participant·e aura accès à une enquête SurveyMonkey dans laquelle il évaluera le contenu de la formation, son expérience et la prestation. Pour que les instructeurs·trices puissent bénéficier de ces commentaires, ils ont accès aux résultats selon le protocole suivant :

- Les données de l'enquête sont anonymes.
- Chaque instructeur·trice a un accès exclusif à son évaluation, c'est-à-dire aux cours / webinaires dans lesquels il/elle est nommé·e instructeur·trice. Les commentaires sur les autres instructeurs·trices ne sont pas apparents pour des raisons de confidentialité.
- Il y a un sondage par langue, offre et formulaire.  
Exemple : Il existe un sondage pour le cours de premiers secours orienté sur les adultes et un sondage pour le webinaire de premiers secours orienté sur les adultes. Dans chaque enquête, seul·e·s les instructeurs·trices agréés pour le cours en question sont répertoriés dans la liste de choix du participant·e.
- Étant donné que les participant·e·s peuvent décider eux-mêmes s'ils choisissent l'instructeur·trice dans l'enquête comme instructeur·trice 1 ou instructeur·trice 2, deux liens sont nécessaires. L'information ne peut pas être techniquement intégrée dans une seule évaluation. Chaque instructeur·trice reçoit donc deux liens d'évaluation personnels par sondage. Les liens restent toujours les mêmes. Ils contiennent les résultats cumulatifs, c'est-à-dire que les résultats sont continuellement mis à jour par l'outil après la fin d'un cours.

Une évaluation automatique au niveau du cours n'est actuellement pas possible.

**Personnes de contact**

- Contenu : Dalit Jäckel-Lang, [d.jaeckel@promentesana.ch](mailto:d.jaeckel@promentesana.ch)
- Coordination des instructeurs·trices Suisse romande : Steven Derendinger et Carole Bovat  
[info.romandie@ensa.swiss](mailto:info.romandie@ensa.swiss)
- Cours et gestion des participant·e·s : Désirée Hess, [info@ensa.swiss](mailto:info@ensa.swiss)
- Gestion des partenaires : Jean-Marc Thorens, [jm.thorens@promentesana.ch](mailto:jm.thorens@promentesana.ch)
- Marketing : Kim Egloff, [k.egloff@promentesana.ch](mailto:k.egloff@promentesana.ch)
- Ouverture de cours : Livana Bachofner, [ensa@promentesana.ch](mailto:ensa@promentesana.ch)

POUR USAGE INTERNE UNIQUEMENT