

Sujet sensible

Prévention du risque suicidaire au travail

Un seul format, 3 h 30, en petit groupe. Pas de version d'une heure : sur ce sujet, survoler serait pire que ne rien faire. Repérer, oser la question, orienter.

Objectifs pédagogiques

- Définir le risque suicidaire et ses facteurs de vulnérabilité en contexte professionnel
- Reconnaître les signaux d'alerte verbaux, comportementaux et situationnels
- Distinguer les niveaux de risque (faible, modéré, élevé) et les réponses adaptées à chacun
- Engager une conversation de soutien avec une personne en souffrance
- Poser la question directe sans aggraver le risque
- Identifier et utiliser les ressources d'urgence : le 3114, le SAMU (15), les urgences psychiatriques

Formats et tarifs

Formation unique

3 h 30

à partir de 1 180 € HT / session

Le programme détaillé

Le déroulé ci-dessous précise, pour chaque séquence, sa durée, son objet et son contenu. Le programme est remis en main propre à chaque participant au début de la session.

Formation unique — 3 h 30

0-15 min	Cadrage Règles de la session : confidentialité absolue, droit de ne pas partager son vécu, ressources disponibles si besoin. Présentation du formateur. Questionnaire de positionnement.
15-50 min	Module 1 - Comprendre Le suicide : chiffres, mécanismes, facteurs de risque. Le contexte professionnel : facteurs protecteurs et facteurs de risque liés au travail. Les profils de vulnérabilité : isolement, perte d'emploi, humiliation, rupture amoureuse, deuil, endettement. Les mythes à déconstruire : 'parler du suicide
50-85 min	Module 2 - Reconnaître Les signaux d'alerte verbaux : 'tout le monde serait mieux sans moi', 'je n'en peux plus', 'ça ne vaut plus la peine'. Les signaux comportementaux : mise en ordre des affaires, dons de biens, retrait soudain, changement brutal d'humeur. Les signaux situationnels : perte d'emploi récente, deuil, rupt
85-110 min	Module 3 - Écouter et questionner Comment engager la conversation : s'approcher avec douceur, s'asseoir, créer l'espace. Poser la question directe : 'est-ce que tu penses à en finir ?' - pourquoi c'est indispensable et pas dangereux. L'écoute active sans jugement : accueillir sans minimiser, sans résoudre, sans comparer. Ce qu'on ne
110-120 min	Pause Pause 10 minutes - moment de décompression important.
120-155 min	Module 4 - Orienter et agir Les ressources selon le niveau de risque : écoute → médecin du travail → 3114 → SAMU/urgences. Comment accompagner une personne en crise vers les soins. Que faire si la personne refuse l'aide. La situation d'urgence absolue : ne pas laisser seul - appeler le 15 ou le 3114. Le rôle de l'employeur en

155-185 min	Module 5 - Gérer l'après Soutenir l'équipe après une crise ou un décès par suicide. La communication interne : ce qu'on dit, ce qu'on ne dit pas, quand. Le retour au travail de la personne après une tentative. Prendre soin de soi en tant que manager ou référent : vicariance, supervision.
185-210 min	Évaluation et débrief QCM final. Débrief collectif obligatoire : comment je me sens là maintenant ? Ressources rappelées. Questionnaire satisfaction. Remise attestations et cartes 3114.

Les informations pratiques

Public	Managers, RH, référents QVT, CSSCT - formation non recommandée pour tous salariés sans préparation
Prérequis	Module RPS ou Santé mentale recommandé en amont
Durée	Formation unique 3h30 - pas de format 1h (sujet trop sensible pour être survol)
Effectif	6 à 12 participants - pas plus
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise - Groupe restreint (max 12)
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande, selon les disponibilités du formateur.
Tarif	À partir de 337 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 337 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 1 180 € HT.
Financement	Plan de développement des compétences, fonds propres. Prise en charge OPCO possible au titre de notre certification Qualiopi.
Qui dispense	Psychologue clinicien, infirmier(e) en psychiatrie ou professionnel formé à la gestion de crise référencé(e) Integraall
Méthodes	Exposé interactif, exercices individuels et collectifs, mise en pratique.
Évaluation	QCM de positionnement, évaluation des acquis par QCM en fin de session, questionnaire de satisfaction à chaud puis à froid.
Sanction	Attestation de formation Integraall.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr