

ANNEXE III

STRATÉGIE DE SANTÉ MENTALE

CATALOGUE D'INFORMATION ET DE FORMATION EN SANTÉ MENTALE



TABLE DES MATIÈRES

ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES	4
Définitions	5
1. Introduction	8
2. Mobilisation du commandement en faveur de l'information et de la formation en santé mentale	8
3. Proposition de contenu pour les ateliers de sensibilisation à la santé mentale	9
4. Utilisation de films dans la formation	11
5. Informations et formations en santé mentale – Aperçu des thématiques	12
6. Informations et formations en santé mentale – Catalogue de ressources.....	13
Anxiété.....	13
DÉPRESSION	14
TROUBLE PANIQUE	17
TROUBLES LIÉS À L'USAGE DE SUBSTANCES.....	17
SOMMEIL.....	21
Stress	21
SUICIDE.....	25
FORMATION À LA PRÉVENTION DU SUICIDE	28
PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES.....	32
RÉSILIENCE PSYCHOLOGIQUE	39
SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	41
PSYCHOSE	44
TROUBLES POST-TRAUMATIQUES	45
AGRESSIONS SEXUELLES	47
PRÉJUDICE MORAL	48
BIEN-ÊTRE SPIRITUEL.....	50
DEUIL	51

TECHNIQUES DE RELAXATION.....	52
BROCHURES D'INFORMATION PSYCHOLOGIQUE.....	53
SOUTIEN PENDANT LE DÉPLOIEMENT ET	54
RÉINTÉGRATION.....	54
ASSURER LA QUALITÉ DU SOUTIEN.....	55
PSYCHOLOGIQUE.....	55

ABRÉVIATIONS ET ACRONYMES

mhGAP	Programme d'action « Combler les lacunes en santé mentale »
OTAN	Organisation du Traité de l'Atlantique Nord
UNICEF	Fonds des Nations Unies pour l'enfance
ONUDC	Office des Nations Unies contre la drogue et le crime
OMS	Organisation mondiale de la Santé

DEFINITIONS

Exercices aérobiques

désignent des activités physiques qui impliquent des mouvements rythmiques et continus de grands groupes musculaires visant à augmenter la fréquence cardiaque et à améliorer l'efficacité du système cardiovasculaire. Ils sont également connus sous le nom d'exercices cardiovasculaires ou cardio. Ces exercices se caractérisent par leur capacité à augmenter la consommation d'oxygène et à stimuler les systèmes circulatoire et respiratoire, favorisant ainsi l'endurance, l'activité cardiovasculaire et la santé en général.

Éducation à la réintégration familiale

désigne l'approche structurée et de participation volontaire qui prépare les personnes ayant vécu une séparation ou une rupture d'avec leur famille en raison de diverses circonstances, dont un déploiement militaire, à réintégrer leur unité familiale de façon satisfaisante et à reconstruire les liens. Cette approche éducative fournit aux individus les connaissances, les compétences et le soutien nécessaires pour surmonter les difficultés liées à la réunification avec les membres de leur famille et à la reconstruction d'une dynamique familiale saine et fonctionnelle.

Famille

du point de vue des agents en tenue des Nations Unies, s'étend au-delà des relations biologiques ou juridiques pour désigner un réseau plus large de personnes qui assurent un soutien émotionnel, sont solidaires et bienveillants et créent un sentiment d'appartenance. Dans le cadre du déploiement et du service des agents, la famille comprend généralement les conjoints, les partenaires, les enfants, les parents, les frères et sœurs et les amis proches.

Imagerie guidée

désigne une technique de relaxation qui fait appel à l'imagerie mentale et à l'imagination ciblée pour créer une expérience mentale calme et apaisante. Elle est également connue sous le nom de visualisation guidée ou de méditation guidée. Au cours d'une séance d'imagerie guidée, les individus écoutent les instructions verbales d'un guide ou d'un enregistrement audio, qui les orientent à travers un scénario ou un environnement spécifique, souvent avec des détails sensoriels et des scènes positives et paisibles.

Commandement

désigne, aux fins de la présente stratégie de santé mentale, les responsables médicaux et non médicaux.

Responsables médicaux

englobe, dans le cadre d'une mission des Nations Unies, le(la) médecin en chef, le(la) médecin de la force et les commandants des unités médicales de niveau II et III.

Lacunes en santé mentale	désignent les écarts entre le nombre de personnes qui ont besoin de services et de soutien sur le plan de la santé mentale, et le nombre de personnes qui reçoivent des soins de santé mentale adéquats et appropriés. Ces lacunes mettent en évidence les défis et les obstacles considérables qui empêchent de fournir des soins de santé mentale accessibles et efficaces à toutes les personnes qui en ont besoin.
Formation à la pleine conscience	désigne une pratique structurée et de participation volontaire qui apprend les individus à se concentrer sur le moment présent avec conscience et sans jugement. Il s'agit de développer une conscience accrue de ses pensées, de ses émotions, de ses sensations corporelles et de l'environnement tels qu'ils se révèlent dans le présent, sans se laisser happer par les regrets du passé ou les inquiétudes futures. La formation à la pleine conscience s'appuie souvent sur divers exercices et techniques qui favorisent la pleine conscience, conduisant à une meilleure connaissance de soi, à la réduction du stress et à l'amélioration du bien-être général.
Équilibre moral	désigne la capacité d'un individu à toujours conserver ses principes, ses valeurs et des comportements éthiques, même dans des situations difficiles ou sous pression.
Gestion des problèmes Plus (PM+)	désigne une intervention psychologique modulable fondée sur des données probantes et destinée à fournir un soutien psychologique et une aide aux personnes en détresse émotionnelle, en particulier à la suite d'un événement difficile ou d'une crise. Afin d'améliorer l'accès aux soins de santé mentale pour les personnes qui en ont besoin, l'intervention est conçue de manière à pouvoir être mise en œuvre par des professionnels non spécialisés dans différents contextes, y compris les environnements humanitaires et à faibles ressources.
Premiers secours psychologiques	désigne une méthode bienveillante pour apporter de l'aide psychologique et émotionnelle immédiate aux personnes ayant vécu un événement traumatisant ou très stressant. À l'instar des premiers secours médicaux, qui répondent aux besoins physiques immédiats, les premiers secours psychologiques visent à apporter une aide concrète et un soutien émotionnel pour permettre aux individus de faire face à l'impact psychologique de l'événement et promouvoir leur bien-être psychologique.
Formation à la résilience psychologique	désigne des programmes ou des interventions structurés et systématiques visant à améliorer la capacité d'un individu à faire face et à s'adapter à des situations difficiles et défavorables. Ces programmes de formation visent à renforcer le bien-être psychologique et émotionnel des individus, leur permettant ainsi de mieux résister au stress, aux traumatismes et à l'adversité, et de s'en remettre.

Formation à la relaxation

désigne une méthode structurée et systématique visant à aider les individus à réduire leur stress, leur anxiété et leur tension physique en leur enseignant des techniques et des pratiques de relaxation. Ces techniques sont conçues pour induire un état de relaxation et de calme, à la fois mental et physique, favoriser un sentiment de bien-être et améliorer la santé mentale et émotionnelle en général.

Formation de guide spirituel(le)

désigne un programme ou cours structuré conçu pour doter les individus intéressés des connaissances, des compétences et de la compréhension nécessaires pour guider et soutenir efficacement d'autres personnes dans leur cheminement spirituel. Cette formation prépare les individus à servir de conseillers, de guides ou de facilitateurs et à aider les autres à explorer et à approfondir leurs pratiques, leurs croyances et leurs connaissances spirituelles.

Bien-être spirituel

désigne les croyances et les pratiques qui renforcent les liens d'un individu avec des sources d'espoir, de sens et d'utilité. Le bien-être spirituel peut contribuer au développement du bien-être général.

Formation à la prévention du suicide

désigne des initiatives et programmes éducatifs conçus pour doter les individus, les communautés et les professionnels des connaissances, des compétences et des outils nécessaires pour identifier les personnes présentant un risque de suicide, intervenir auprès d'eux et les soutenir. Ces formations visent à mieux faire connaître les facteurs de risques de suicide, à lutter contre la stigmatisation et à doter les participants des moyens nécessaires pour prendre des actions concrètes afin de prévenir le suicide et permettre aux personnes qui traversent une crise d'accéder aux ressources et à l'aide appropriées.

Premiers secours en cas de stress

désigne une méthode de soutien psychologique qui offre une assistance immédiate et bienveillante aux personnes qui ont vécu ou ont été exposées à des événements stressants ou traumatisants. À l'instar des premiers secours physiques, qui répondent aux besoins médicaux immédiats, les premiers secours en cas de stress visent à apporter un soutien émotionnel et psychologique à la suite de situations stressantes. Il s'agit d'aider les individus à faire face, à gérer leurs émotions et à surmonter l'impact immédiat du facteur de stress.

Agents en tenue

désigne l'ensemble du personnel militaire, policier, judiciaire et correctionnel détaché par leur État Membre respectif et déployé en tant que Casques bleus dans le cadre d'un contingent militaire ou d'une unité de police constituée, qu'officiers d'état-major, qu'observateurs militaires ou que policiers hors unités constituées.

1. INTRODUCTION

Les connaissances de base en santé mentale désignent les connaissances dont dispose un individu sur la santé mentale, les troubles mentaux et les facteurs liés au bien-être psychologique. Elles comprennent la capacité à reconnaître les problèmes de santé mentale chez soi et chez les autres, à les comprendre et à y réagir, ainsi qu'à trouver les ressources et l'aide appropriés. De bonnes connaissances en santé mentale sont essentielles pour lutter contre la stigmatisation, promouvoir des interventions rapides et favoriser une approche des problèmes de santé mentale plus solidaire et reposant sur des informations fiables.

Le présent catalogue d'information et de formation sur la santé mentale couvre un large éventail de sujets qui tiennent compte des questions de genre et de culture, et permettent de doter les agents en tenue des Nations Unies de compétences et de connaissances essentielles pour préserver leur santé mentale, soutenir leurs pairs et contribuer à une force résiliente et efficace. Les ressources du catalogue fournissent des informations permettant de mieux appréhender la santé mentale, les symptômes courants et la prise en charge des problèmes de santé mentale. Elles visent à prévenir et à soulager les maladies mentales, à promouvoir le bien-être psychologique et à soutenir les personnes présentant des symptômes de trouble mental. Elles peuvent être diffusées par l'intermédiaire d'ateliers communautaires, de programmes sur le lieu de travail et d'activités de promotion des soins psychologiques autonomes. Lorsqu'elles sont menées par le commandement en collaboration avec des professionnels de santé et soutenues par des experts en santé mentale, les actions de sensibilisation et de formation en santé mentale mobilisent un plus grand nombre d'agents en tenue.

Le présent catalogue dresse également la liste des programmes de formation et des informations destinés à aider le commandement, les professionnels de santé et les experts en santé mentale à fournir des services de santé mentale. Chaque module de formation et d'information de ce répertoire est soigneusement décrit et contient le calendrier idéal et le public visé.

Les États Membres ont la possibilité d'adapter ces programmes à leurs besoins spécifiques et de définir le contenu et le public de chaque cours. Cette flexibilité nécessaire tient compte des contextes et des défis uniques auxquels les agents en tenue sont confrontés lors des différents déploiements, permettant une approche personnalisée et adaptée au contexte pour fournir un soutien de qualité en matière de santé mentale.

2. MOBILISATION DU COMMANDEMENT EN FAVEUR DE L'INFORMATION ET DE LA FORMATION EN SANTE MENTALE

Le commandement est chargé de veiller à la bonne santé mentale des agents en tenue et peut pour ce faire participer à la sensibilisation et à la formation à la santé mentale. Un(e) responsable bien informé(e) est susceptible de favoriser l'instauration d'un environnement solidaire au sein de son équipe ou de son organisation. Le commandement doit aborder la question de la santé mentale avec tact, en créant un espace sûr et sans jugement pour les

agents en tenue, mais doit également veiller à son propre bien-être. Les discussions sur la santé mentale peuvent en effet être éprouvantes sur le plan émotionnel. Les responsables doivent par conséquent accorder une place importante aux soins autonomes et être préparés à avoir des discussions difficiles.

Principaux avantages et aspects à prendre en considération par le commandement concernant la sensibilisation à la santé mentale :

- Montrer l'exemple. Cela contribue à lutter contre les préjugés et à créer une culture au sein de laquelle les agents en tenue se sentent à l'aise pour parler de leur santé mentale et de leur bien-être, ouvrant ainsi la voie aux discussions sur les problèmes de santé mentale.
- Plus de crédibilité. Les agents en tenue sont plus susceptibles de prendre les formations au sérieux lorsqu'un(e) des responsables participe à leur organisation.
- Une perspective sur mesure. Les responsables peuvent fournir des exemples concrets et des informations spécifiques à l'organisation, rendant les cours plus faciles à comprendre et plus pertinents pour les participants.
- Implication plus importante. Les agents en tenue sont susceptibles de s'impliquer davantage s'ils voient l'intérêt que portent les membres du commandement à leur santé mentale et à leur bien-être. Cela pourrait se manifester par des taux de participation plus élevés et des discussions plus approfondies lors des formations.
- Accessibilité. L'intégration de la sensibilisation à la santé mentale dans les réunions d'équipe régulières et d'autres pratiques organisationnelles contribue à favoriser la participation aux programmes de sensibilisation à la santé mentale.

3. PROPOSITION DE CONTENU POUR LES ATELIERS DE SENSIBILISATION A LA SANTE MENTALE

Les responsables, les médecins et les experts en santé mentale peuvent dispenser conjointement les formations. Une proposition de contenu est présentée ci-dessous :

I. Introduction (responsable)

- Accueil et remarques préliminaires d'un(e) responsable, dont le(la) commandant(e) du contingent, le(la) commandant(e) du secteur ou le(la) commandant(e) de la force
- Souligner l'importance de la santé mentale pour le bien-être général et la réussite de la mission

- Faire part de son point de vue personnel sur l'importance de la santé mentale et son incidence sur l'organisation
- Instaurer un espace sûr et sans exclusion pour une discussion ouverte

II. Vue d'ensemble de la santé mentale (responsable/médecin/médecin en chef/expert(e) en santé mentale)

- Présenter brièvement les problèmes de santé mentale les plus courants
- Souligner l'importance de combattre les préjugés sur la santé mentale
- Faire part de toute initiative ou ressource organisationnelle liée au bien-être psychologique

III. Créer une culture de soutien (responsable)

- Aborder le rôle du commandement et des collègues dans l'instauration d'un environnement de soutien et d'empathie
- Souligner la valeur d'une communication ouverte et d'une écoute active
- Encourager les participants à veiller les uns sur les autres et à reconnaître les signes de détresse

IV. Présentation de l'expert(e) en santé mentale

- Approfondir les sujets de santé mentale, dont les troubles mentaux courants, la gestion du stress et les stratégies d'adaptation, en utilisant les ressources figurant dans cette annexe
- Fournir des informations fondées sur des données scientifiques, dissiper les mythes et proposer des conseils pratiques pour préserver le bien-être psychologique

V. Discussion et activités interactives (responsable)

- Animer des discussions de groupe sur des sujets relatifs à la santé mentale
- Utiliser des études de cas, des jeux de rôle et des activités de groupe pour renforcer les apprentissages et permettre aux participants d'appliquer leurs connaissances
- Aborder les questions culturelles et de genre dans le domaine de la santé mentale, en étant attentif et en veillant à l'inclusion de perspectives diverses
- Répondre aux questions et aux préoccupations des participants
- Participer à des activités interactives qui favorisent la compréhension, l'empathie et la conscience de soi

VI. Accès aux ressources (médecin/médecin en chef/expert(e) en santé mentale)

- Coordonner les ressources en matière de santé mentale au sein de la mission
- Diffuser des informations sur les réseaux de soutien externes, les lignes d'assistance et les services de soutien
- Orienter les personnes demandant de l'aide pour eux-mêmes ou pour les autres

VII. Conclusion et engagement (responsable)

- Rétérer l'engagement de l'organisation en faveur du bien-être psychologique
- Encourager les participants à poursuivre la conversation, à demander de l'aide en cas de besoin et à contribuer activement à créer une culture de sensibilisation et de soutien à la santé mentale

En associant une introduction par un(e) responsable à une présentation approfondie par un(e) expert(e) en santé mentale, une telle séance de formation permet de s'inscrire dans une démarche globale et positive de la promotion du bien-être psychologique. Elle favorise la prise de conscience, donne des informations concrètes et encourage l'instauration d'une culture dans laquelle les agents en tenue se sentent autorisés à placer leur santé mentale au centre de leurs préoccupations.

En suivant ces principes et en adaptant les informations aux besoins du public, les ateliers de sensibilisation à la santé mentale sont susceptibles de devenir un outil puissant pour promouvoir le bien-être psychologique et construire une communauté plus bienveillante et mieux informée.

4. UTILISATION DE FILMS DANS LA FORMATION

Outre les ressources répertoriées dans ce catalogue, des extraits de films soigneusement sélectionnés et diffusés pendant la formation peuvent également contribuer à la sensibilisation sur les questions de santé mentale. De tels extraits peuvent en effet présenter de manière vivante divers scénarios et émotions, fournissant ainsi un contenu accessible et intéressant pour de nombreuses personnes. Ils peuvent illustrer efficacement des concepts complexes de santé mentale, permettant au personnel de mieux comprendre et reconnaître les signes de détresse. Ils peuvent servir à entamer la conversation, à promouvoir des discussions ouvertes sur la santé mentale et à banaliser le sujet.

Par ailleurs, les extraits de films peuvent également fournir des exemples pratiques de stratégies d'adaptation et de techniques de renforcement de la résilience. En effet, lorsque les personnages relèvent des défis et surmontent l'adversité, ils offrent des exemples concrets que les agents en tenue peuvent appliquer à leur propre situation, favorisant ainsi une approche proactive du bien-être psychologique. Enfin, ces extraits peuvent rendre l'expérience de formation plus agréable et mémorable. Ils permettent de rompre avec les méthodes traditionnelles, de rendre le contenu de la formation plus accessible et d'améliorer la rétention des informations clés.

5. INFORMATIONS ET FORMATIONS EN SANTE MENTALE – APERÇU DES THEMATIQUES

Tableau 1

Informations et formations en santé mentale – Programme de formation

Formation	Avant le déploiement			Pendant le déploiement		
	Calendrier	Prestataire	Public	Calendrier	Prestataire	Public
Premiers secours en cas de stress	2 sem. AD	Expert(e) en santé mentale	Médecin en chef/Médecin/Psychologue clinicien(ne)	2 ^e trimestre	Révision individuelle	Médecin en chef/Médecin/Psychologue clinicien(ne)
Premiers secours psychologiques	4 sem. AD	Médecin en chef/Médecin/Expert(e) en santé mentale	Au moins un(e) agent(e) par section	2 ^e trimestre	Médecin en chef/Médecin/Expert(e) en santé mentale	La personne ayant suivi la formation
Gestion des problèmes Plus	2 sem. AD	Apprentissage libre	Médecin en chef/Médecin/Expert(e) en santé mentale	Révision libre		
Sensibilisation à la santé mentale, Formation à la résilience psychologique	4 sem. AD	Expert(e) en santé mentale/Médecin	Tous les agents	Chaque trimestre	Révision individuelle et médecin en chef/expert(e) en santé mentale	Tous les agents
Formation de guide spirituel(le)	4 sem. AD	Expert(e) en santé mentale/Médecin	Guide spirituel(le)/Aumônier	Chaque trimestre	Révision individuelle, ou en consultation avec le(la) médecin en chef/l'expert(e) en santé mentale	Guide spirituel(le)/Aumônier
Entraînement à la relaxation (modalités diverses)	4 sem. AD	Un(e) expert(e) de l'État membre	Tous les agents	À pratiquer régulièrement	Soi-même ou sous la supervision d'un(e) enseignant(e)	Tous les agents

Comblent les lacunes en santé mentale (formation par l'OMS)	s.o.	s.o.	s.o.	1 ^{er} trimestre	Apprentissage libre	Médecin en chef/Médecin/Expert(e) en santé mentale
Formation/éducation à la prévention du suicide	s.o.	s.o.	s.o.	1 ^{er} trimestre	Expert(e) en santé mentale/Médecin en chef	Tous les agents
Formation/éducation des agents à la séparation d'avec la famille	4 sem. AD	Médecin en chef du contingent	Tous les agents	s.o.	s.o.	s.o.
Formation/éducation des agents à la réintégration dans la famille	s.o.	s.o.	s.o.	Dernier trimestre	Médecin en chef	Tous les agents
Formation/éducation de la famille à la réintégration	s.o.	s.o.	s.o.	Dernier trimestre	Responsable du bien-être familial/ Officier(ère) sur le site d'origine du contingent	Famille de l'agent(e)

AD = Avant le déploiement, s.o. = Sans objet, OMS = Organisation mondiale de la Santé.

6. INFORMATIONS ET FORMATIONS EN SANTE MENTALE – CATALOGUE DE RESSOURCES

Tableau 2

Ressources en matière d'information et de formation en santé mentale

Remarque : Les ressources pour lesquelles aucun lien n'est répertorié dans le tableau ci-dessous seront disponibles sur la plateforme numérique (site Web et application mobile).

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
1	ANXIETE	Approches intégratives de l'anxiété : Apaiser la peur	Qu'est-ce que l'anxiété ? Causes de l'anxiété Enjeux de la relation corps-esprit Chimie du corps Expériences passées Environnement et mode de vie actuels	Université du Wisconsin, États-Unis d'Amérique PDF 7 pages	Anglais	https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_anxiety_patient.pdf Agents en tenue

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		Comprendre les troubles anxieux Aidants : Ce que vous devriez savoir	Décrit brièvement ce qu'implique un diagnostic de « trouble anxieux »	Service des addictions et de la santé mentale du Ministère de la santé, États-Unis d'Amérique PDF 5 pages	Anglais	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Anxiety-Disorders-Caregiver-Get-the-Facts/SMA16-5009 Agents en tenue
2	DÉPRESSION	Dépression	Qu'est-ce que la dépression ? Quels sont les signes et les symptômes de la dépression ? Comment la dépression est-elle diagnostiquée ? La dépression se manifeste-t-elle de la même manière chez tout le monde ? Comment la dépression est-elle traitée ? Comment trouver de l'aide ? Comment puis-je prendre soin de moi ? Comment puis-je aider un proche qui est dépressif ? Où puis-je trouver des essais cliniques pour la dépression ?	Instituts nationaux de la santé, États-Unis d'Amérique PDF 8 pages	Anglais	https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf Agents en tenue
		Thérapie interpersonnelle de groupe pour la dépression	L'OMS recommande la thérapie interpersonnelle comme traitement de première intention de la dépression. Le(la) lecteur(rice) trouvera dans ce récent manuel les lignes directrices de	OMS PDF 100 pages	Arabe, chinois, espagnol, farsi,	https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-MSD-MER-16.4

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			l'organisation pour mettre en œuvre la thérapie interpersonnelle dans le cadre d'un protocole de groupe en 8 séances. Le manuel, qui fait partie du programme mhGAP de l'OMS, décrit la thérapie interpersonnelle de manière simplifiée et est destiné à des animateurs supervisés qui n'ont pas forcément reçu de formation préalable en santé mentale. Il peut également faire l'objet d'une formation en groupe.		français, kiswahili, russe	Experts en santé mentale
		Dépression et autres troubles mentaux courants : Estimations sanitaires mondiales	Sources des données Estimations mondiales et régionales de la prévalence des troubles mentaux Estimations mondiales et régionales des répercussions sur la santé	OMS PDF 24 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/depression-global-health-estimates Commandement
		Faits concernant la dépression	Brève description de la dépression et de sa prise en charge	Bureau de la Conseillère du personnel au Secrétariat de l'ONU PDF 2 pages	Anglais	Agents en tenue
		Ce qu'il faut savoir sur la dépression chez les militaires et	Article en ligne traitant des symptômes, des statistiques, de la dépression après le service, de la stigmatisation, des effets sur les familles et de la recherche d'aide	Medical News Today PDF	Anglais	https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-in-the-military

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		témoignages de vétérans		17 pages		Agents en tenue
		Armée et dépression	Divers articles publiés sur ce sujet	Diverses revues PDF	Anglais	Experts en santé mentale
		Traitement de la dépression par le(la) patient(e) lui(elle)-même	Document décrivant les activités qui peuvent être menées pour aider une personne à se sentir mieux, à maintenir la communication et les liens avec d'autres personnes, et à se rappeler de s'amuser et de prendre les choses moins au sérieux. Ces activités sont conçues pour stimuler leur créativité et les aider à voir les choses autrement.	Ministère de la défense, Irlande PDF 2 pages	Anglais	Agents en tenue
		Parler de sa dépression à sa famille et à ses amis	Il n'est pas facile de parler des symptômes de la dépression avec ses amis et sa famille. Cette grille permet de planifier la discussion.	Ministère de la défense, Irlande PDF 3 pages	Anglais	Agents en tenue
		« J'avais un chien noir, son	La dépression peut être vécue dans le pire des cas comme une maladie effrayante et débilante. À l'occasion de la	OMS	Anglais	https://youtu.be/XiCrniLQGYc

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		nom était dépression »	Journée mondiale de la santé mentale et en collaboration avec l'OMS, Matthew Johnstone, écrivain et illustrateur, raconte comment il a surmonté le « chien noir » de la dépression dans une courte vidéo, basée sur son livre.	Vidéo animée 4 min 18 s		Agents en tenue
		« Miroirs »	Dans le court métrage Miroirs, Paul Jerndal, réalisateur primé, filme les célébrités suédoises Anis don Demina, Cecilia von der Esch et Danny Saucedo face à leur image dans le miroir et à leur autodénigrement. Miroirs vise à attirer l'attention sur la santé mentale et sur l'importance d'oser partager ses sentiments et ses pensées. Il a remporté le prix spécial du festival du film « Santé pour tous » de l'OMS en 2023.	Lauréat du prix de l'OMS Vidéo 3 min 20 s	Suédois avec sous- titres en anglais	https://youtu.be/mBL2HengJwQ Agents en tenue
3	TROUBLE PANIQUE	Trouble panique : Quand la peur prend le dessus	Décrit brièvement les crises de panique et explique comment les prévenir et les traiter	Institut national de la santé mentale, États-Unis d'Amérique PDF 7 pages	Anglais	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms Agents en tenue
4	TROUBLES LIÉS À	Comprendre l'usage de drogues et la	Petite brochure expliquant ce qui se passe dans le cerveau en cas de dépendance à la drogue et comment les	Instituts nationaux de la santé,	Anglais, espagnol	https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
	L'USAGE DE SUBSTANCES	dépendance – Drugfacts	personnes réagissent différemment aux drogues	États-Unis d'Amérique PDF 6 pages		Agents en tenue
		Comprendre les substances et l'usage de substances	Un manuel destiné aux enseignants, mais qui illustre de manière très complète et lucide tout ce que le commandement doit savoir	Conseil de santé de la région du Sud-Ouest, Irlande PDF 92 pages	Anglais	https://www.drugsandalcohol.ie/6003/1/2802-3498.pdf Commandement
		Intervention brève liée à ASSIST en cas d'usage dangereux et nocif de substances	Guide à utiliser dans le cadre des soins primaires, dont l'objectif est d'expliquer les fondements théoriques et les preuves d'efficacité des interventions brèves, et d'aider les professionnels de santé à réaliser une intervention brève simple auprès de clients ayant une consommation nocive de substances. Avec le guide d'accompagnement ci-dessous, il présente une approche globale du dépistage et de l'intervention brève, qui est adaptée à l'environnement spécifique des soins primaires et est conçue pour améliorer la santé des populations et des groupes de clients ainsi que des individus.	OMS PDF 46 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/978924159938-2 Experts en santé mentale et médecins

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		Test de dépistage de l'alcoolisme, du tabagisme et de la toxicomanie (ASSIST) : Guide à l'usage des professionnels en soins primaires	Guide d'accompagnement de l'intervention brève liée à ASSIST pour la consommation de substances dangereuses et nocives. Le guide décrit la raison d'être du dépistage et de l'intervention brève, les troubles liés à l'usage de substances, l'élaboration et la validation de l'ASSIST, la manière d'utiliser l'ASSIST (passation, cotation et interprétation des résultats), des conseils sur l'entretien motivationnel afin de poser des questions utiles sur la consommation des substances, la manière d'incorporer le test dans la pratique quotidienne.	OMS PDF 74 pages	Anglais	
		Stratégies pour réduire ou arrêter soi-même l'usage de substances : Le guide	Guide destiné aux personnes âgées de plus de 18 ans qui présentent un risque modéré de problèmes liés à l'usage de substances, mais pas de problèmes graves ou de dépendance	OMS PDF 50 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241599405 Agents en tenue
		« Alcool, santé et bien-être »	Vidéo animée décrivant brièvement les effets de l'alcool sur la santé	OMS Vidéo animée 2 min 53 s	Anglais	https://youtu.be/_-skVpmaoGI Agents en tenue
		Stress et alcool	Une brève description des liens entre le stress et l'alcool et des moyens de les éviter	Bureau de la Conseillère du personnel au Secrétariat de l'ONU	Anglais	Agents en tenue

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
				PDF 2 pages		
		Projet Stop-Overdose-Sans risque (Stop-Overdose-Safely, S-O-S) de l'ONU DC et de l'OMS	Dans le cadre de l'initiative S-O-S de l'ONU DC et de l'OMS, une étude multisite sur le traitement communautaire des surdoses d'opioïdes, notamment l'utilisation de la naloxone pour prévenir les décès dus aux opioïdes, a été conçue pour démontrer la faisabilité et les effets sur la santé publique de la mise en œuvre d'une intervention sur les surdoses d'opioïdes dans les pays à revenu faible et intermédiaire, en particulier au Kazakhstan, au Kirghizstan, au Tadjikistan et en Ukraine.	ONU DC – OMS PDF 44 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240022454 Experts en santé mentale
		« Surdose de drogue : un film sur la vie »	Montre comment une personne peut devenir dépendante à la drogue et comment elle peut être aidée	OMS Vidéo 5 min 10 s	Anglais	https://youtu.be/qsi1PwghNXU Agents en tenue
		Normes internationales pour le traitement des troubles liés à l'usage de drogues	Normes élaborées par l'ONU DC et l'OMS dans le but de soutenir les États dans leurs efforts pour développer et étendre les traitements concrets, fondés sur des preuves et éthiques des troubles liés à l'usage de drogues.	OMS/ONU DC PDF 112 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders Médecins/Experts en santé mentale

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
5	SOMMEIL	Informations de base sur le sommeil	Fiches d'information sur les troubles du sommeil et sur la façon dont le manque de sommeil peut perturber la santé d'une personne atteinte d'une maladie chronique. Elles mentionnent la durée de sommeil recommandée pour les différents groupes d'âge et comprennent des conseils pour améliorer la qualité du sommeil, ainsi que des recommandations sur ce qu'il convient de faire si les difficultés de sommeil persistent. Titres des brochures : Principaux troubles du sommeil Sommeil et maladies chroniques De combien de temps de sommeil ai-je besoin ? Conseils pour mieux dormir Que dois-je faire si je n'arrive pas à dormir ?	Centre pour le contrôle et la prévention des maladies, États-Unis d'Amérique PDF 5 documents 1- 3 pages chacun	Anglais	https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html Agents en tenue
6	STRESS	Formation TRiM TRiM Gestion des risques liés aux traumatismes – Professionnels	Formations qualifiantes à la méthode TRiM, disponibles en ligne et hors-ligne. Les professionnels TRiM sont formés à repérer les signes de détresse chez les personnes qui peuvent passer inaperçus. Ils sont en mesure de réaliser des évaluations TRiM ainsi que des réunions de planification TRiM et orientent les	March-on-Stress Cours de deux jours organisé sur mesure	Anglais Aucun document disponible	https://www.marchonstresses.com/page/p/trim Au moins un(e) agent(e) en tenue par section

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		TRiM Gestion des risques liés aux traumatismes – Gestionnaires	<p>personnes vers une aide appropriée si nécessaire.</p> <p>Les gestionnaires TRiM sont d'abord formés au niveau professionnels. Ils coordonnent les interventions TRiM, gèrent l'affectation des professionnels, effectuent des réunions d'information tactiques sur les incidents, veillent à ce que les professionnels soient à jour et les remettent à niveau si nécessaire. À Marchon-Stress, les gestionnaires TRiM sont également formés à l'organisation de séances de sensibilisation aux traumatismes dans leur organisation. Chaque gestionnaire TRiM peut gérer jusqu'à huit praticiens.</p> <p>Il est nécessaire de participer à un cours de remise à niveau après un an si le nombre d'incidents est inférieur à trois, ou après deux ans si le nombre d'incidents est supérieur à quatre.</p> <p>Coûts de chaque formation : 750-800 livres sterling</p>			
		Gestion du stress : un guide en 10 étapes pour prévenir l'épuisement	Livret décrivant les étapes à suivre pour gérer le stress et retrouver un sentiment de contrôle	École des cadres du système des Nations Unies Page Web	Anglais	https://www.unssc.org/news-and-insights/blog/stress-management-10-step-guide-prevent-exhaustion Agents en tenue

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Carte d'instructions sur le stress	Un document de quatre pages contenant des informations sur la manière d'éviter et de gérer le stress	Pays-Bas PDF 4 pages	Anglais	Agents en tenue
		Gestion du stress dans les opérations de maintien de la paix	Décrit ce qu'est le stress et comment le gérer dans les opérations de paix	Serbie Diaporama	Anglais	Commandement
		Leçon sur la gestion du stress 3.10	Ce document a été élaboré pour fournir un cadre de base aux formateurs professionnels en gestion du stress. La <i>première partie</i> contient les éléments les plus essentiels requis pour les formateurs en gestion de stress dans les opérations de maintien de la paix des Nations Unies. Le cas échéant, le contenu peut être complété par d'autres informations disponibles. Avec la <i>deuxième partie, Gestion du stress pour les soldats de la paix des Nations Unies</i> , qui est également diffusé auprès des soldats de la paix en tant que document individuel, les formateurs devraient disposer de suffisamment d'informations pour traiter ce sujet important de manière adéquate.	ONU PDF	Anglais	https://digitallibrary.un.org/record/208638?ln=fr Agents en tenue
		Faire ce qui compte	Support pédagogique illustré sur la réduction du stress	OMS PDF	Plusieurs langues	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		en période de stress : Un guide illustré		132 pages	(dont français)	Agents en tenue
		Premiers secours en cas de stress : Guides et ressources pour les professionnels de santé	Ressources exhaustives, dont une série de guides, de cahiers d'exercices et de formations sur les premiers secours en cas de stress	Centre national sur les troubles post-traumatiques, Ministère des anciens combattants, États-Unis d'Amérique Diaporamas/guides en PDF/vidéos/webinaires/cahiers d'exercices	Anglais	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/stress_first_aid.asp Médecin en chef/Médecin/Psychologue clinicien(ne)
		Premiers secours en cas de stress pour les professionnels de santé	Manuel de premiers secours en cas de stress dédié aux professionnels de santé (partie de la série de ressources ci-dessus)	Centre national sur les troubles post-traumatiques, Ministère des anciens combattants,	Anglais	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/SFA/docs/SFA_HCW_Manual_508.pdf Au minimum les médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
				États-Unis d'Amérique PDF 96 pages		
		Premiers secours en cas de stress dans les combats et les opérations : Guide de formation des soignants	Le guide de formation sur les premiers secours en cas de stress dans les combats et les opérations est le document d'accompagnement de la formation des aidants sur le sujet. La formation s'appuie sur les concepts du programme de combat maritime et de contrôle du stress opérationnel pour le Corps des Marines et les forces maritimes (United States Navy) des États-Unis d'Amérique. Le guide fournit des informations aux aidants sur les interventions immédiates pour préserver la vie, prévenir d'autres dommages et promouvoir la récupération après une blessure préclinique due au stress. Les premiers secours en cas de stress dans les combats et les opérations ne remplacent en aucun cas l'avis des responsables et des cliniciens ni les soins cliniques appropriés.	United States Navy PDF 143 pages	Anglais	https://www.academia.edu/20978265/Combat Operational Stress First Aid Manual https://docplayer.net/11014216-Combat-and-operational-stress-first-aid-caregiver-training-manual.html Au moins un(e) agent(e) en tenue par section
7	SUICIDE	Guide des chefs d'unité sur la	Chapitre 1 Manuel de l'équipe de commandement pour la mise en œuvre	Centre pour les	Anglais	https://www.army.mil/article/252785/22_663_unit_lea

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		prévention du suicide 12.10.2021	du programme intégré de prévention du suicide Chapitre 2 Planification : Définir les modalités Chapitre 3 Préparation : Se voir à travers les outils de visibilité et identifier les risques Chapitre 4 Exécution : Cibler des domaines à risque/agents spécifiques ; renforcer les facteurs positifs ; supprimer les facteurs négatifs/préjudiciables Chapitre 5 Évaluer : Suivre les avancées dans le cadre des initiatives « Prêt et résilient » et « Prévention du suicide » Annexe A Matrice des ressources de camp par facteur de risque et de protection Annexe B Fiches d'exercices de lutte contre les idées suicidaires Annexe C Modèles d'exercices de sept minutes	enseignements de l'armée, Armée de terre des États-Unis d'Amérique PDF 72 pages		ders guide to suicide prevention Commandement
		Guide de formation pour la surveillance du suicide et des comportements autoagressifs dans les communautés et par	Ce guide vise à doter les travailleurs sociaux et leurs superviseurs des compétences nécessaires pour collecter et gérer les données sur le suicide et les comportements autoagressifs dans les communautés par l'intermédiaire d'informateurs clés, d'établissements de soins de santé et de registres de police. Le fondement et l'objectif global sont de renforcer la surveillance du suicide et des	OMS PDF	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240065628 Commandement

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		l'intermédiaire d'informateurs clés	comportements autoagressifs dans les communautés.			
		Live Life : Guide pratique pour la prévention du suicide dans les pays	<p>LIVE LIFE est l'approche de l'OMS en matière de prévention du suicide. Elle expose en détail les aspects pratiques de la mise en œuvre de quatre interventions fondées sur des données probantes pour prévenir le suicide, ainsi que six piliers transversaux qui sont essentiels pour cette mise en œuvre. Tout au long de ce guide, les interventions et les piliers de l'approche LIVE LIFE sont accompagnés d'études de cas provenant de pays du monde entier.</p> <p>Le guide sert de catalyseur pour que les gouvernements prennent des mesures reposant sur des données factuelles. Il permet aux pays de protéger la vie des personnes qui se trouvent dans une détresse insupportable et qui sont à risque de suicide.</p>	<p>OMS</p> <p>PDF</p> <p>142 pages</p>	<p>Anglais, coréen, chinois, espagnol, français</p>	<p>https://www.afro.who.int/fr/publications/live-life-guide-pratique-pour-la-prevention-du-suicide-dans-les-pays</p> <p>Commandement</p>
		Prévenir le suicide : Document de référence pour l'enregistrement des cas de comportements	Ce document plaide en faveur d'une prise en compte dans les politiques des comportements suicidaires non mortels, qui sont éclipsés par les décès par suicide ou complètement oubliés.	<p>OMS</p> <p>PDF</p> <p>26 pages et 22 pages</p>	<p>Anglais</p>	<p>https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241506717</p> <p>Responsables médicaux</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		suicidaires non mortels		Les deux brochures		
		Prévenir le suicide : Document de référence pour l'enregistrement des cas de suicide	Ce document vise à aider à mettre en place ou à améliorer les systèmes d'enregistrement des décès par suicide. Il contient notamment les parties suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • l'identification des décès par suicide ; • la certification des décès par suicide en utilisant la classification internationale des maladies ; • la couverture des systèmes d'enregistrement des suicides (dans les cas où le système d'enregistrement des suicides ne peut couvrir tout le pays) ; • les informations à enregistrer (avec un exemple de formulaire d'enregistrement) ; • les personnes impliquées dans la collecte de données sur le suicide ; • l'utilisation des données collectées sur les décès par suicide. 	s'adressent spécifiquement au personnel des services d'urgence des hôpitaux et d'autres établissements de soins d'urgence, aux divers prestataires de soins de santé qui s'occupent des personnes qui se sont blessées elles-mêmes, ainsi qu'aux administrateurs responsables des registres.		https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241502665 Responsables médicaux
8	FORMATION À LA PRÉVENTION DU SUICIDE	Guide de formation pour la surveillance du suicide et des	Ce guide vise à doter les travailleurs sociaux et leurs superviseurs des compétences nécessaires pour collecter et gérer les données sur le suicide et les comportements autoagressifs dans les	OMS PDF 72 pages	Anglais	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240065628 Responsables médicaux

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		comportements autoagressifs dans les communautés et par l'intermédiaire d'informateurs clés	communautés par l'intermédiaire d'informateurs clés, d'établissements de soins de santé et de registres de police. Le fondement et l'objectif global sont de renforcer la surveillance du suicide et des comportements autoagressifs dans les communautés.			
		Prévention du suicide	LIVE LIFE vise à ce que tous les pays fassent progresser la volonté politique et l'action stratégique au niveau national et mettent en place des interventions cruciales et efficaces pour prévenir le suicide. LIVE LIFE constitue un point de départ sur lequel les pays peuvent s'appuyer pour élaborer d'autres interventions de prévention du suicide fondées sur des données scientifiques. L'OMS cherche à collecter des fonds pour soutenir la mise en œuvre durable de LIVE LIFE. L'OMS travaille avec les États Membres, les organismes des Nations Unies, les partenaires locaux et internationaux et les personnes ayant vécu une expérience dans le domaine. Aidez-nous à soulager la souffrance et à prévenir les décès inutiles dans le monde entier.	OMS PDF 4 pages	Anglais	https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1 Commandement
		« Prévention du suicide : informations	Explique brièvement comment réagir face à une personne suicidaire	OMS Vidéo animée	Anglais	https://youtu.be/Yi8rbNJM3zo

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		pour les secours d'urgence »		43 s		Agents en tenue
		« Prévention du suicide au travail : informations pour les employeurs »		OMS Vidéo animée 50 s		https://youtu.be/vTN5geTx3PQ Agents en tenue
		« Prévention du suicide : informations pour le personnel de santé »		OMS Vidéo animée 48 s		https://youtu.be/EMC0h4Z2NJc Agents en tenue
		Lancement du programme LIVE LIFE de l'OMS	Présente des tentatives de suicide de personnes réelles et l'importance de comprendre le suicide. Traite de la nécessité de formations et d'interventions en matière de gestion. Utile pour le commandement/les médecins. Contribuera à réduire les préjugés sur le suicide.	OMS Vidéo 58 min 24 s		https://www.youtube.com/live/11-Lz-DxkgE Commandement
		« Module sur le suicide : évaluation et prise en charge des	Comment prendre en charge une tentative de suicide	OMS Vidéo 9 min 28 s	Arabe avec sous-titres en français	https://youtu.be/DS5SWphWoXM Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		comportements autoagressifs/d u suicide »				
		Rapport du Comité d'experts des Forces canadiennes sur la prévention du suicide	<p>Examen des modèles de cibles pour la prévention du suicide chez les civils. Ce modèle comprend les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> A. Programmes d'éducation et de sensibilisation ; B. Dépistage et évaluation ; C. Pharmacothérapie ; D. Psychothérapie ; E. Suivi des personnes ayant tenté de se suicider et des patients présentant des risques élevés ; F. Restriction de l'accès aux moyens de se donner la mort ; G. Mobilisation des médias (pour encourager une couverture responsable des suicides). <p>Le groupe d'experts a ensuite étendu ce modèle en ajoutant des cibles de prévention supplémentaires dans les organisations militaires, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> S. Interventions organisationnelles visant à réduire le stress et ses conséquences au travail (formation des responsables, politiques, programmes, etc.) ; I. Dépistage, entraînement à la résilience et modification des facteurs de risque ; J. Interventions pour vaincre les obstacles en matière de soins de santé mentale ; 	<p>Forces armées canadiennes</p> <p>PDF</p> <p>80 pages</p>	Anglais	<p>https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/organisation/rapports-publications/sante/rapport-comite-experts-des-forces-canadiennes-prevention-du-suicide.html</p> <p>Commandement</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			K. Efforts systématiques pour améliorer la qualité des soins de santé mentale.			
9	PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES	Premiers secours psychologiques : Guide des animateurs pour l'orientation des travailleurs sur le terrain	Ce guide contient des orientations à l'intention des personnes chargées d'apporter les premiers secours psychologiques aux personnes en situation de crise. Les premiers secours psychologiques consistent à apporter une aide bienveillante, solidaire et concrète aux personnes en détresse, dans le respect de leur dignité, de leur culture et de leurs capacités.	OMS PDF 88 pages	Afrikaans, anglais, chinois, estonien, grec, thaï, ukrainien	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241548618 Au moins un(e) agent(e) en tenue par section
		Premiers secours psychologiques : Guide pour les acteurs de terrain	Un guide très détaillé pour les travailleurs sur le terrain. Ce document et celui qui le précède sont disponibles dans différentes langues.	OMS PDF 64 pages	Afrikaans, allemand, anglais, arabe, bahasa indonesia, birmanie, bosnien, chinois, cinghalais, coréen, espagnol, estonien, farsi, français, grec, hindi, italien,	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241548205 Au moins un(e) agent(e) en tenue par section

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
					japonais, jinghpo, karen s'gaw, kiswahili, néerlandais, ourdou, polonais, portugais, roumain, russe, serbe, shan, slovène, suédois, tamil, tchèque, turc, ukrainien, vietnamien	
		« Premiers secours psychologiques sur le terrain »	Bonne présentation PowerPoint animée	Centre d'excellence pour la médecine militaire de l'OTAN Vidéo 5 min 50 s	Anglais avec sous-titres en anglais	https://youtu.be/doU0E-aSTil

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Premiers secours psychologiques	<p>Cours de quatre semaines gratuit et sans attestation de réussite (une attestation est délivrée contre paiement).</p> <p>Le cours peut être programmé à la convenance des apprenants. L'inscription est obligatoire.</p> <p>Traite de la façon d'aider efficacement les personnes dans des situations traumatiques en utilisant le modèle RAPID mis au point par l'université Johns-Hopkins :</p> <p>Relation et écoute active Appréciation des besoins Etablissement des Priorités Intervention Disposition</p> <p>En adoptant ce modèle, les intervenants peuvent apporter un soutien bienveillant en vue d'atténuer la détresse aiguë et évaluer le besoin de soins continus.</p> <p>Chaque semaine, un ou deux cours vous sont proposés sur le sujet, ainsi qu'une vidéo de simulation pour approfondir les concepts et un questionnaire à choix multiples pour évaluer les progrès.</p>	<p>Université Johns-Hopkins, États-Unis d'Amérique</p> <p>Vidéos des conférences</p> <p>Différents horaires</p>	<p>Anglais</p> <p>Sous-titres en :</p> <p>allemand, arabe, coréen, espagnol, français, grec, italien, portugais (européen), portugais (brésilien), russe, ukrainien, vietnamien</p>	<p>https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid</p> <p>Au moins un(e) agent(e) en tenue par section</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Gestion du stress aigu au combat YaHaLom	<p>Formation gratuite en ligne sur support vidéo. Deux vidéos (pour les soldats et les commandants) d'une durée totale d'environ 15 minutes – il peut être nécessaire d'organiser des séances de présentation et d'entraînement supervisées. Convient à la réactivation en cours d'action des agents en tenue concernés.</p> <p>Ces vidéos pédagogiques présentent le protocole d'intervention immédiate de premiers secours psychologiques chez les soldats et par les commandants. L'objectif principal de l'intervention est de réduire la souffrance immédiate, de prévenir la détresse future et de permettre à l'unité de mener à bien sa mission.</p>	Forces de défense israéliennes Vidéo 7 min 26 s 4 min 20 s	Hébreu avec sous-titres en anglais	<p>Pour les agents en tenue https://youtu.be/t-QZgZd-PJ4</p> <p>Pour le commandement https://youtu.be/ILhRot0I7I !</p>
		« iCOVER »	iCOVER est une intervention rapide de pair à pair que les militaires peuvent utiliser pour gérer les symptômes des réactions de stress aiguës chez les membres de leur équipe. Elle a été élaborée par l'Institut de recherche militaire Walter-Reed à partir d'un protocole initialement créé par les forces de défense israéliennes. Nommé après les six étapes à suivre en anglais (soit identifier l'équipier(ère) qui a besoin d'aide, établir le contact,	Institut de recherche militaire Walter-Reed, États-Unis d'Amérique Vidéo 11 min 58 s	Anglais	<p>https://youtu.be/t84_QvbnlT0</p> <p>Au moins un(e) agent(e) en tenue par section</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			s'engager, vérifier les faits, établir l'ordre des événements et demander une action), iCOVER peut être mise en œuvre par des individus dans des environnements lointains pour aider les membres de leur équipe à gérer des événements de stress aigu et à utiliser au mieux le potentiel humain au sein de petites équipes fragmentées.			
		« ReSTART »	Il s'agit d'un exercice en six étapes pour gérer les réactions de stress aiguës. Dans le cadre de leur mission, les soldats peuvent être exposés à des situations de stress intense, notamment pendant le combat. Dans de telles situations, ils peuvent parfois éprouver une réaction de stress aiguë, soit la combinaison de ce que l'on appelle communément le choc psychologique dans les contextes civils et la réaction au stress de combat, la réaction au stress opérationnel et l'épuisement au combat dans les contextes militaires. Cette vidéo présente brièvement le modèle ReSTART conçu pour gérer les réactions de stress aiguës. Il s'agit d'une adaptation du modèle iCOVER développé par l'Institut de recherche militaire Walter-Reed en collaboration avec les Forces de défense israéliennes.	Forces de défense israéliennes Vidéo 6 min 38 s	Hébreu avec sous-titres en anglais	https://youtu.be/Gsm9h5Xvopw Au moins un(e) agent(e) en tenue par section

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Vidéos de formation du projet ECHO	<p>Vidéos de formation à la gestion des traumatismes dans les conflits armés, couvrant le stress aigu et les premiers secours psychologiques. Les vidéos sont toutes accessibles en ligne. Certaines sont basées en Ukraine.</p> <p>La formation aborde le traumatisme, ses effets sur la santé mentale et les principes de gestion à court et à long terme. Elle constitue une introduction accessible et complète sur les traumatismes et la santé mentale.</p>	<p>Plusieurs sources</p> <p>Vidéos, diaporamas</p> <p>Vidéo 1 h 6 min</p>	<p>Ministère de la santé, Ukraine/Projet ECHO</p> <p>Présentation en anglais avec diapositives bilingues</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=yftc21bFBWE&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Ht_o-1ZXOqs&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=2</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3ZYzMS3fy3k&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vlsQ0e_xCQv&index=3</p> <p>Commandement et médecins</p>
		« Soutien psychosocial dans le cadre des premiers secours psychologiques – regarder, écouter et connecter »	Brève vidéo en anglais. Utilise certains termes de diagnostic non explicités. Toutefois, l'intervenant étant bref et clair, la vidéo peut constituer une bonne introduction aux premiers secours psychologiques, avant de suivre le cours plus long et plus détaillé de l'université Johns-Hopkins.	Docteur Suresh Badamath, Institut national de la santé mentale et des neurosciences, Inde	Anglais	<p>https://youtu.be/laCBmFUJwrQ</p> <p>Agents en tenue</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
				<p>Vidéo</p> <p>14 min 48 s</p>		
		« Les principes de base des premiers secours psychologiques »	<p>Vidéo produite en Australie, comme la vidéo indienne présentée par le docteur Suresh Badamath. Plus élaborée et détaillée.</p> <p>Sensibilise à la nécessité des premiers secours psychologiques.</p>	<p>Institut australien des conseillers professionnels</p> <p>Vidéo 40 min</p>	Anglais	<p>https://youtu.be/Dn7fXyltRY</p> <p>Agents en tenue</p>
		« Je soutiens mes amis »	<p>Une formation également pertinente pour les agents en tenue. Le programme « Je soutiens mes amis » dote les enfants et les adolescents de moyens pour détecter et soutenir leurs pairs en détresse, en reconnaissant le rôle qu'ils jouent naturellement dans les réseaux de protection de leurs pairs. La série de documents contient des orientations et des outils pour préparer, concevoir et mettre en œuvre une formation avec les enfants et les adolescents sur la manière de soutenir un ami en détresse. Il comprend quatre éléments :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guide théorique et pratique (82 pages) • Manuel de formation (192 pages) • Manuel des participants (32 pages) 	<p>UNICEF</p> <p>PDF, diaporamas et autres</p>	Anglais	<p>https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends</p> <p>Agents en tenue</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			<ul style="list-style-type: none"> Manuel pour les facilitateurs et les points focaux (80 pages) 			
10	RÉSILIENCE PSYCHOLOGIQUE	Renforcer la résilience : Un pilier essentiel de la stratégie Santé 2020 et des objectifs de développement durable : Exemples tirés de l'Initiative des petits États de l'OMS	Publication présentant les actions de terrain menées en Islande, à Malte et à Saint-Marin, ainsi que les principaux enseignements tirés du renforcement de la résilience et de la création d'environnements favorables à la santé et au bien-être des populations. Les éléments présentés dans cette publication sont destinés à informer les autres pays participant à l'Initiative des petits États de l'OMS et à les encourager à faire part de leurs propres expériences en matière de renforcement de la résilience pour la santé et le bien-être.	OMS PDF 114 pages	Anglais	https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752 Commandement
		En route vers la préparation mentale	L'application mobile « En route vers la préparation mentale » est un outil de formation conçu pour améliorer les performances à court terme et les objectifs de santé mentale à long terme, tout en fournissant les outils et les ressources nécessaires pour gérer et soutenir les membres des Forces armées canadiennes, les membres de leurs familles et le public.	Forces armées canadiennes	Anglais, français	https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/en-route-vers-la-preparation-mentale.html Experts en santé mentale
		Bien-être psychologique et renforcement de la résilience	Donne des exemples de la façon de développer la résilience psychologique.	Serbie	Anglais	

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		avant le déploiement		Diaporama		Experts en santé mentale
		« Documentaire sur la résilience »	Court documentaire qui aborde la résilience, ses avantages et la manière de la développer. Il retrace l'histoire de l'adjudante-chef de l'armée de terre américaine Jennifer Loredo, qui a dû affronter la perte tragique de son mari, et qui a su surmonter cette épreuve et rebondir. Des experts expliquent ce que signifie la résilience et pourquoi celle-ci est essentielle pour tout un chacun.	Armée de terre des États-Unis d'Amérique Vidéo 10 min 57 s	Anglais	https://youtu.be/Nz0GkKRvDc0 Agents en tenue
		« 10 façons de construire et de développer la résilience »	Vidéo montrant des moyens d'améliorer la résilience psychologique en changeant de mentalité et de perspective.	Vidéo animée 10 min 04 s	Anglais	https://youtu.be/VNCL1glwyOI Agents en tenue
		Programme de formation à la préparation	Programme de formation offrant 700 heures d'enseignement et de formation militaires supplémentaires unique dans les universités américaines de sciences de la santé. Les cours adaptés aux réalités militaires sont conçus à partir d'expériences passées, répondent aux besoins actuels et tiennent compte des éventualités futures. Proposés par l'Université des services en uniforme et d'autres organismes, ils préparent les diplômés à devenir de meilleurs cliniciens tout en répondant aux exigences de préparation des services en uniforme.	Université des sciences de la santé des services en uniforme, États-Unis d'Amérique Formation en personne	Anglais	https://www.usuhs.edu/military-readiness/military-specific-curriculum/operational-courses Agents en tenue

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
11	SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	Lignes directrices : Soutien psychosocial pour les travailleurs en tenue : Résumé détaillé et recommandations	Explique brièvement comment et pourquoi apporter un soutien psychosocial. Le résumé est composé de deux parties : La partie A décrit le contexte des lignes directrices et la méthodologie utilisée. La partie B résume les lignes directrices. Un aperçu complet des 55 recommandations du document figure à l'annexe 3.	Impact (Centre néerlandais de connaissances et de conseils pour les soins psychosociaux après une catastrophe), Pays-Bas PDF 52 pages	Anglais	https://www.mvcr.cz/mvcren/file/guidelines-psycho-social-support-for-uniformed-workers.aspx Agents en tenue
		Guide d'intervention humanitaire mhGAP (GIH-mhGAP) : Prise en charge clinique des troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psychoactives dans les situations	Le Programme d'action « Comblar les lacunes en santé mentale », ou mhGAP (de l'anglais mental health Gap Action Programme), est un programme de l'OMS visant à répondre au manque de soins dont pâtissent les personnes atteintes de troubles mentaux, neurologiques ou liés à l'utilisation de substances psychoactives. Dans le cadre de ce programme, le Guide d'intervention mhGAP (GI-mhGAP) a été publié en 2010. Le GI-mhGAP est un guide clinique sur les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psychoactives destiné aux prestataires de soins de santé généralistes qui travaillent dans des structures de soins non spécialisées,	OMS PDF 68 pages	Anglais, arabe, bengali, espagnol, français, kirundi, portugais, russe, ukrainien	https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789241548922 Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		d'urgence humanitaire	notamment dans les pays à revenu faible et intermédiaire. Ce guide est une adaptation du Guide d'intervention mhGAP (GI-mhGAP) de l'OMS pour lutter contre les troubles mentaux, neurologiques et liés à l'utilisation de substances psychoactives dans les structures de soins non spécialisées pour une utilisation dans les situations d'urgence humanitaire.			
		Guide d'exploitation du mhGAP	L'objectif de ce guide est de soutenir les responsables sanitaires de district ainsi que les autres personnes chargées de l'intégration des services de santé mentale et physique. Il met l'accent sur le renforcement des systèmes de soins de santé et des capacités du personnel. Il offre des conseils pratiques sur la mise en œuvre du programme mhGAP. Il propose en outre des solutions aux obstacles rencontrés par les responsables de la santé publique grâce à des conseils utiles, des enseignements tirés de projets dans lesquels le mhGAP a été utilisé et des outils de mise en œuvre adaptables. Le manuel fait partie intégrante du logiciel mhGAP.	OMS PDF 116 pages	Anglais russe	https://www.who.int/publications-detail-redirect/mhgap-operations-manual Médecins
		Vidéos de formation mhGAP – pour	Les modules comprennent : Évaluation de l'usage de substances et prise en charge https://youtu.be/XEHZijvafQQ	OMS Vidéos	Anglais certains en arabe, avec sous-	Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		GI-mhGAP version 2.0	<p>Évaluation du suicide et des comportements autoagressifs et prise en charge https://youtu.be/DS5SWphWoXM</p> <p>Évaluation des symptômes somatiques multiples https://youtu.be/2igUVr1oIZQ</p> <p>Évaluation de la consommation de cannabis et prise en charge https://youtu.be/8zZlvfeWcOw</p> <p>Évaluation de la psychose https://youtu.be/2RCM767QKUQ</p> <p>Troubles post-traumatiques https://youtu.be/XLpYRGUr_iY</p>	Longueurs variables	titres en français	
		Introduction à la santé mentale et au soutien psychosocial dans les situations d'urgence	La formation de l'OMS sur la santé mentale et le soutien psychosocial dans les situations d'urgence comporte treize modules sur divers sujets. Le cours dure sept heures et un certificat est délivré en cas de réussite.	OMS Cours en ligne	Anglais, espagnol, polonais, ukrainien	https://openwho.org/courses/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies Commandement/ Médecins
		Le guide de la santé mentale : Dossier de formation sur la santé mentale et le soutien psychosocial	Manuel de formation électronique sur la santé mentale et le soutien psychosocial. Effort conjoint résultant de l'évaluation des besoins des professionnels en Syrie et des contributions constructives d'un groupe de travailleurs dans le domaine impliqués dans la prestation quotidienne de services dans la région, lors de leur	ABAAD – Centre de ressources pour l'égalité des sexes PDF	Anglais	https://www.abaadmena.org/resources/the-mental-health-manual-mhpss-training-pack/ Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			formation. Certaines des contributions ont été utilisées dans plusieurs exercices de formation avant le lancement. Le retour d'information de ces formateurs et des stagiaires a été intégré dans les versions définitives de certains chapitres de ce dossier de formation. Cette approche combinée « descendante » (experts et professionnels) et « ascendante » (cliniciens et praticiens) a été utilisée pour produire un dossier de formation basé sur les besoins locaux et adapté au contexte local.	105 pages		
12	PSYCHOSE	Schizophrénie	Fiche d'information de l'OMS sur la schizophrénie	OMS PDF 4 pages	Anglais, arabe, chinois, espagnol, français, russe	https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia Agents en tenue/Médecins
		Comprendre la psychose	Fiche d'information sur la psychose, les personnes susceptibles d'en être atteintes, les signes et les symptômes, les causes et le traitement	Institut national de la santé mentale, États-Unis d'Amérique PDF 4 pages	Anglais	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychois Agents en tenue/Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Comprendre un premier épisode de psychose chez les jeunes adultes	Décrit brièvement ce qu'implique un diagnostic de « premier épisode de psychose »	Service des addictions et de la santé mentale du Ministère de la santé, États-Unis d'Amérique PDF 4 pages	Anglais	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-A-First-Episode-Of-Psychosis-Young-Adult-Get-the-Facts/SMA16-5006 Agents en tenue/Médecins
13	TROUBLES POST-TRAUMATIQUES	« Introduction aux troubles post-traumatiques »	Décrit brièvement ce qu'est le syndrome de stress post-traumatique, les causes et les possibilités de traitement	Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique, Canada Vidéo 2 min 20 s	Anglais	https://youtu.be/LWFJyNgDrwM Agents en tenue/Médecins
		Troubles post-traumatiques : Centre national sur les troubles post-traumatiques	Le Centre national pour les troubles post-traumatiques est le principal centre d'excellence mondial en matière de recherche et d'éducation sur les troubles post-traumatiques et le stress traumatique. Le site propose plusieurs informations pour les individus, les familles et les prestataires sous différents formats.	Centre national sur les troubles post-traumatiques, Ministère des anciens combattants,	Anglais	https://www.ptsd.va.gov/index.asp Commandement/Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
				États-Unis d'Amérique Site Web		
		A/RES/76/275 : Cadre relatif aux troubles post-traumatiques	Résolution adoptée par l'Assemblée générale des Nations Unies	Assemblée générale des Nations Unies PDF 2 pages	Anglais, arabe, espagnol, français, russe	https://digitallibrary.un.org/record/3979978?ln=fr Commandement/ Médecins
		Orientations du Ministère de la défense concernant le syndrome de stress post-traumatique	Ressources pour l'élaboration de politiques sur les troubles post-traumatiques du Centre de référence « Améliorer la santé et renforcer l'état de préparation » ; site officiel de l'organisme pour la santé des militaires et des agents de la défense des États-Unis d'Amérique	Système de santé militaire, Ministère de la défense, États-Unis d'Amérique Page Web contenant des liens vers différentes politiques	Anglais	https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/PHCoE-Clinician-Resources/PTSD/DoD-Policy-Guidance-on-PTSD Commandement/ Médecins
		Ressources en matière de santé pour les membres des forces armées, les vétérans et les familles des militaires	Page Web fournissant des ressources supplémentaires pour soutenir les personnes souffrant de troubles post-traumatiques, de dépression et de lésions cérébrales traumatiques	RAND, États-Unis d'Amérique Page Web contenant des liens vers	Anglais	https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/projects/veterans/resources.html#general-deploymentrelated-heal Commandement/

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
				diverses ressources		Médecins
		Documents du Centre national sur les troubles post-traumatiques	Divers documents, affiches et dépliants pour sensibiliser aux troubles post-traumatiques	Centre national sur les troubles post-traumatiques, Ministère des anciens combattants, États-Unis d'Amérique Page Web avec diverses ressources	Anglais	https://www.ptsd.va.gov/publications/print/index.asp Agents en tenue
		Traumatisme et soins auto-administrés, Manuel sur la surveillance du respect des droits de l'homme	Le chapitre 12 du Manuel de surveillance du respect des droits de l'homme couvre le travail avec les survivants de traumatismes et les soins autonomes des responsables des droits de l'homme	Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme PDF 40 pages	Anglais	https://www.ohchr.org/site/default/files/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf Commandement/ Médecins
14	AGRESSIONS SEXUELLES	Comprendre et traiter la violence à l'égard des	Ce document couvre plusieurs aspects liés à la violence sexuelle, tels que la nature, la fréquence, les lieux où elle se produit et les auteurs, les causes	OMS PDF	Anglais, espagnol, français	https://www.who.int/publications-detail-redirect/WHO-RHR-12.37

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		femmes : la violence sexuelle	profondes et les facteurs de risque, les conséquences et les approches visant à y mettre fin ou à la combattre.	12 pages		Agents en tenue
15	PRÉJUDICE MORAL	Préjudice moral – Troubles post-traumatiques	Un aperçu de ce qu'est le préjudice moral et de la manière de le prendre en charge	Centre national sur les troubles post-traumatiques, Ministère des anciens combattants, États-Unis d'Amérique PDF 6 pages	Anglais	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp# Commandement
		« L'histoire du préjudice moral »	Une présentation de l'histoire du préjudice moral s'appuyant sur les recherches du King's Centre for Military Health Research, publiée par le King's College de Londres et le Forces-in-Mind Trust	King's Centre for Military Health Research, King's College de Londres, Royaume-Uni de Grande-Bretagne et d'Irlande du Nord Vidéo 4 min 30 s	Anglais	https://youtu.be/QX8_QkNUoy8 Commandement/Médecins

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Interventions basées sur des scénarios pour le préjudice moral et le trouble de stress post-traumatique : Rapport de données sur les références cinématographiques et télévisuelles à l'usage des professionnels en tenue	Article scientifique	Frontiers in Psychiatry, vol. 13. PDF	Anglais	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.917248/full Commandement/ Médecins
		« Ce que la psychologie morale peut nous apprendre sur l'éthique des armées »	Conférence TED du lieutenant Sam Kolling, sous-lieutenant dans l'infanterie américaine, prononcée lors d'un événement TEDx (utilisant le format de la conférence TED mais organisé de manière indépendante par une communauté locale)	TEDx West Point Vidéo 14 min 10 s	Anglais	https://youtu.be/cIUyDm0m9X0 Commandement/ Médecins
		Guide pour la prévention primaire et secondaire du stress psychologique et des conflits	Ce manuel vise à fournir aux intervenants psychosociaux au sein des forces armées des conseils sur la manière de mettre en œuvre des mesures préventives contre le changement de valeurs et les conflits moraux dans les missions à l'étranger. Il contient des conseils pour la psychoéducation liée au stress et des	Forces armées allemandes – Service psychologique / Centre de santé mentale militaire /	Anglais	https://www.bwkrankenhaus.de/resource/blob/5671758/83e2fd1b752f09988326ae1beb02222a/0804-handbook-for-the-primary-and-secondary-prevention-of-mission-related-psychological-

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		moraux liés à la mission	exercices qui peuvent être réalisés en groupes de 5 à 20 participants.	Commissaire pour les troubles post-traumatiques Évêché militaire évangélique/catholique PDF 28 pages		stress-and-moral-conflicts-data.pdf Experts en santé mentale Médecins Guides spirituels
		Décisions morales et santé mentale dans l'armée	Rapport soulignant la relation bidirectionnelle entre les manquements à l'éthique et la détresse psychologique, y compris la maladie mentale	OTAN PDF 176 pages	Anglais	https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-179/\$\$TR-HFM-179-ALL.pdf Commandement/ Médecins
16	BIEN-ÊTRE SPIRITUEL	Le bien-être spirituel : Guide à destination du commandement	Objectif de ce guide : SAVOIR : Ce guide fournit aux responsables en tenue un cadre pour comprendre et expliquer le bien-être spirituel à leurs agents en tenue. METTRE EN PRATIQUE : Ce guide permet aux responsables en tenue de personnaliser et d'appliquer les concepts de bien-être spirituel en réfléchissant et de répondre aux informations et aux questions du questionnaire « Mon bien-être spirituel ».	Corps des Marines des États-Unis d'Amérique PDF 125 pages	Anglais	https://www.fitness.marines.mil/Portals/211/documents/Spiritual%20Fitness/SF%20Leaders%20Guide%20Notebook%20May%202019.pdf?ver=to5Hwi7mnYY Yrd0iNecRiQ%3D%3D Commandement Aumôniers/Guides spirituels

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			MONTRER LA VOIE : Ce guide propose un modèle permettant aux responsables en tenue d'avoir des entretiens sur le bien-être spirituel avec leurs agents en tenue.			
		Le libre exercice de la religion et de la spiritualité dans l'armée	Comprend des chapitres sur : Signe de force : le commandement, la foi et le dévouement personnel dans l'armée d'aujourd'hui Guide à l'usage des responsables pour tenir compte des questions de religion et de spiritualité dans le respect de la loi Les commandants et le libre exercice de la religion – Le point de vue d'un aumônier	Corps des aumôniers de l'Armée de terre des États-Unis d'Amérique PDF 32 pages	Anglais	https://www.dla.mil/Portals/104/Documents/Chaplain/992-021%20US%20Army%20Chaplain%20Corps%20Special%20Publication%20R11%20-%20508.pdf?ver=-DxrM5J32xZ3UuJSMEd21Q%3D%3D Commandement Aumôniers/Guides spirituels
		Manuel à l'intention des guides spirituels assurant les fonctions de conseillers psychologiques	Livre conçu comme un manuel pour les guides spirituels assurant les fonctions de conseillers psychologiques. Publié en anglais et en hindi pour une couverture large, le manuel comprend les bases de la psychologie, du conseil et des symptômes des troubles mentaux les plus courants.	Collège médical des forces armées, Inde PDF 188 pages	Anglais, hindi	Aumôniers/Guides spirituels/Psychologues/Conseillers
17	DEUIL	Commandement et deuil : Commander au lendemain d'une tragédie	Fiche de conseil expliquant le rôle du commandement en cas de catastrophe ; des principes similaires peuvent également être appliqués dans le cadre d'un incident critique de maintien de la paix des Nations Unies.	Centre d'étude du stress traumatique, Département de psychiatrie, Université des	Anglais	https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/grief-leadership-leadership-in-the-wake-of-tragedy Commandement

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Informations destinées aux secouristes sur les réactions émotionnelles à la vue de cadavres humains dans le cadre d'un massacre	Enseignements tirés par des personnes ayant travaillé avec des dépouilles dans des environnements sinistrés. Ils pourront permettre aux individus de continuer à travailler et à vivre avec leurs expériences et leurs souvenirs, sans être hantés par ces derniers.	services en uniforme, États-Unis d'Amérique PDF 2 pages	Anglais	https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Info_for_Relief_Workers_on_Emotional_Reactions_to_Human_Bodies_in_Mass_Death.pdf Commandement
18	TECHNIQUES DE RELAXATION	Audios sur la pleine conscience	Guides audio pour la conscience du corps et la respiration	Institut canadien de recherche et de traitement en sécurité publique, Canada Fichiers audio 10 s et 3 min 18 s	Français	https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/body-scan-fr.mp3 https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/respiration-3-minutes-1.mp3
		Cours de tai-chi en ligne		Fondation du Tai-Chi Liens multiples vers différents cours	Anglais	https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwkeqkBhAnEiwA5U-uMxxK0YrOd_5SM5I_hFGy01-d88HKL0OpGJhNk2p9MF

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
						6hZL4s2bwPVRoCTDcQAvD_BwE Agents en tenue
		Six techniques de relaxation pour réduire le stress	Informations sur six techniques de relaxation	École de médecine de Harvard, États-Unis d'Amérique PDF/page Web 6 pages	Anglais	https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress Agents en tenue
19	BROCHURES D'INFORMATION PSYCHOLOGIQUE	Promotion de la santé psychologique	Campagne de sensibilisation destinée à encourager les membres des forces armées, les anciens combattants et leurs familles à demander de l'aide en cas de problèmes de santé psychologique	Forces de défense irlandaises PDF 2 pages	Anglais	Agents en tenue
		Parler de sa dépression à sa famille et à ses amis	Il n'est pas facile de parler des symptômes de la dépression avec ses amis et sa famille. Cette grille permet de planifier la discussion.	Système de santé militaire, Ministère de la défense, États-Unis d'Amérique États-Unis d'Amérique	Anglais	https://health.mil/Reference-Center/Publications/2022/07/18/Talking-to-Your-Family-and-Friends-About-Your-Depression Agents en tenue

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Guide d'information sur la santé mentale et le bien-être dans les forces de défense	Ce guide d'information vise à : Promouvoir la santé mentale et le bien-être au sein des forces de défense Accroître la sensibilisation et la compréhension des différents types de problèmes de santé mentale qui peuvent survenir et de la manière dont les personnes peuvent être touchées Fournir une assistance et des conseils aux commandants militaires et aux collègues de travail pour comprendre et soutenir activement les membres des forces de défense souffrant de problèmes de santé mentale Être une source d'information, de conseil et d'aide pratique pour les agents en service Agir en tant que personne-ressource et orienter vers d'autres services pertinents	Forces de défense irlandaises PDF 65 pages	Anglais	Agents en tenue
20	SOUTIEN PENDANT LE DÉPLOIEMENT ET RÉINTÉGRATION	Formation Battlemind pour les conjoints	Vous aider, vous et votre famille, à faire la transition entre les déploiements. Formation avant et après le déploiement.	Institut de recherche militaire Walter-Reed, États-Unis d'Amérique PDF 2 pages chacun	Anglais	www.battlemind.org Conjoints/Famille

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
		Formation Battlemind pour les agents en tenue	Couvre : 1. La transition du combat à la maison 2. Poursuivre la transition à la maison			Agents en tenue
		Service à l'étranger Brochure d'orientation pour les familles des forces de défense	Cette brochure explique aux agents en tenue et aux membres de leur famille comment gérer le déploiement et la réintégration après le déploiement.	Forces de défense irlandaises PDF 41 pages	Anglais	Agents en tenue/Conjoints/Famille
		Brochure sur le rapatriement	Décrit comment prendre soin de soi au retour d'une mission des Nations unies	Forces de défense irlandaises Diaporama	Anglais	Agents en tenue
21	ASSURER LA QUALITÉ DU SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE	Assurer la qualité du soutien psychologique (EQUIP)	EQUIP est un projet conjoint de l'OMS et de l'UNICEF visant à améliorer les compétences des assistants ainsi que la cohérence et la qualité des formations et des services. La plateforme EQUIP met gratuitement à disposition des outils d'évaluation des compétences et des cours d'apprentissage en ligne pour aider les gouvernements, les établissements de formation et les organisations non gouvernementales dans les contextes humanitaires et de développement à former et à superviser le personnel afin qu'il puisse apporter un soutien	OMS et UNICEF Plusieurs documents sur ce sujet PDF	Anglais, espagnol, ukrainien	https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/equip-ensuring-quality-in-psychological-support#cms https://equipcompetency.org/fr Experts en santé mentale

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			psychologique adéquat aux adultes et aux enfants.			
		Vue d'ensemble des outils d'évaluation des compétences EQUIP	<p>SECTION 1 :</p> <p>Compétences fondamentales en matière d'aide</p> <p>Compétences de base pour les programmes et les interventions manuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compétences en matière d'aide aux adultes (ENACT) • Compétences en matière d'aide aux enfants et aux adolescents (WeACT) • Compétences en matière d'animation de groupe (GroupACT) <p>SECTION 2 :</p> <p>Compétences spécifiques à l'intervention</p> <p>Compétences regroupées et adaptées aux interventions manuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestion des problèmes Plus (PM+) • Programme Penser sain (THP) <p>SECTION 3 :</p> <p>Compétences spécifiques à une technique</p> <p>Compétences regroupées par techniques, qui peuvent varier d'un programme à l'autre et d'une intervention manuelle à l'autre</p>	<p>OMS et UNICEF</p> <p>PDF</p> <p>5 pages</p>	Anglais	<p>https://equipcompetency.org/fr/resources/5047</p> <p>Experts en santé mentale</p>

N°	Sujet	Titre	Brève présentation du contenu	Source de la ressource et type de fichier	Langues	Liens et public visé
			<ul style="list-style-type: none"> • Techniques d'activation comportementale • Techniques cognitives • Techniques interpersonnelles • Techniques motivationnelles • Techniques de résolution de problèmes • Gestion du stress et techniques de relaxation 			
		<p>Outils d'évaluation de la compétence</p> <p>Scénarios de jeux de rôle</p>	<p>Outils d'évaluation couvrant les domaines décrits ci-dessus</p> <p>Exemples de scénarios de jeux de rôle à utiliser avec les outils d'évaluation des compétences</p>	<p>OMS et UNICEF</p> <p>PDF</p> <p>Différentes longueurs</p>	<p>Anglais, arabe, chinois, espagnol, russe, ukrainien</p>	<p>https://equipcompetency.org/fr/resources</p> <p>Experts en santé mentale</p>
		<p>Guide pour l'adaptation et la contextualisation</p>	<p>Modèle permettant de prendre des notes lors de la contextualisation et de l'adaptation d'un jeu de rôle</p>	<p>OMS et UNICEF</p> <p>Mot</p> <p>6 pages</p>	<p>Anglais</p>	<p>https://equipcompetency.org/fr/resources/5066</p> <p>Experts en santé mentale</p>
		<p>Guide d'évaluation et de cotation</p>	<p>Aide à la cotation des niveaux de compétence</p>	<p>OMS et UNICEF</p> <p>PDF et vidéos</p>	<p>Anglais</p>	<p>https://equipcompetency.org/fr/resources/5072</p> <p>Experts en santé mentale</p>
		<p>Publications du programme</p>	<p>Différents documents de recherche basés sur le programme EQUIP</p>	<p>OMS et UNICEF</p>	<p>Anglais</p>	<p>https://equipcompetency.org/fr/resources/5048</p>

<i>N°</i>	<i>Sujet</i>	<i>Titre</i>	<i>Brève présentation du contenu</i>	<i>Source de la ressource et type de fichier</i>	<i>Langues</i>	<i>Liens et public visé</i>
		EQUIP liées à la recherche		PDF Plusieurs documents de longueur variable		Experts en santé mentale