Unitar Online Catalogue

UN MindSpace (français)

Paix

□□ : Course

□□ : En ligne

□□ : 8 Heures

□□□□ : Other

□□ : https://un-mindcompanion.un.org

□□ : US$0.00

□□□□□ email: dos-dhmosh-public-health@un.org

□□ : Division of Healthcare Management and Occupational Safety and Health of the UN Department of Operational Support (5309)

□□□□

La santé mentale est une composante essentielle de l'état de préparation général et de l'efficacité du personnel en uniforme des Nations Unies déployé dans les opérations de maintien de la paix. Les défis particuliers des environnements de mission - notamment l'exposition à la violence, la séparation d'avec la famille, les exigences opérationnelles élevées et les contraintes de ressources - exposent le personnel à un risque accru de stress, de traumatisme et d'autres difficultés psychologiques. Relever ces défis est essentiel non seulement pour le bien-être

des individus, mais aussi pour la cohésion, la résilience et la réussite opérationnelle des équipes de maintien de la paix.
Ce cours d'apprentissage en ligne a été conçu pour renforcer la sensibilisation, la compréhension et les compétences pratiques liées à la santé mentale. Il dote le personnel des connaissances et des outils nécessaires pour favoriser des environnements de soutien, réduire la stigmatisation et faire face efficacement aux problèmes de santé mentale dans le contexte des missions. Le cours s'appuie sur les meilleures pratiques internationales tout en adaptant le contenu aux réalités des opérations de maintien de la paix.

□□□□

Il s'agit d'un cours en ligne, à suivre à son propre rythme. À l'issue de ce cours, les participants seront en mesure de :

1. Reconnaître l'impact de la stigmatisation, du stress, du traumatisme, du deuil, du sommeil, de la consommation d'alcool et des troubles de santé mentale sur le bien-être du personnel et l'état de préparation de la mission.
2. Appliquer des stratégies efficaces de communication, d'écoute et de soutien par les pairs afin de promouvoir un environnement favorable et exempt de stigmatisation.
3. Identifier les signes précurseurs de problèmes de santé mentale, y compris le risque suicidaire, et savoir y répondre avec empathie et orienter la personne de manière appropriée.
4. Mettre en pratique des stratégies personnelles pour maintenir sa résilience, gérer le stress et préserver sa santé mentale dans des environnements à forte pression.
5. Faire preuve de comportements de leadership favorisant la sécurité psychologique, la cohésion d'équipe et la résilience à long terme dans le contexte des missions.

□□□□□

Le cours se compose de **dix modules**, abordant chacun une dimension essentielle de la santé mentale dans les missions de maintien de la paix :

1. Comprendre et lutter contre la stigmatisation en santé mentale – Types, impacts et stratégies de réduction de la stigmatisation.

2. Communication efficace et santé mentale – Compétences fondamentales d'écoute et gestion des conversations difficiles.
3. Sommeil et santé mentale – Défis liés au sommeil en mission et stratégies pour de saines habitudes.
4. Alcool et santé mentale – Risques liés à la consommation excessive d'alcool, repérage et interventions de soutien.
5. Troubles de l'humeur et de l'anxiété – Identification, techniques d'adaptation personnelles et soutien de l'équipe et du leadership.
6. Deuil et endeuillement – Gérer le deuil sur le plan individuel et collectif, avec sensibilité culturelle.
7. Gestion du stress – Stratégies aux niveaux personnel, collectif et organisationnel.
8. Comprendre le traumatisme et soutenir le rétablissement – Réactions au stress, trouble de stress post-traumatique (TSPT) et leadership tenant compte des traumatismes.
9. Protéger les esprits, sauver des vies – Sensibilisation au suicide, intervention et stratégies de prévention.
10. Favoriser la résilience – Renforcer la résilience aux niveaux personnel, collectif et organisationnel.

Chaque module est divisé en deux ou trois leçons et comprend des éléments interactifs, des occasions de réflexion personnelle et des points clés à retenir pour une application pratique.

□□

Le cours adopte une méthodologie d'apprentissage en ligne interactive, centrée sur l'apprenant, qui allie acquisition de connaissances et pratique réflexive. Ses principales caractéristiques sont les suivantes :

- **Apprentissage fondé sur des scénarios :** des exemples de mission fictifs mais réalistes permettant de contextualiser les problématiques de santé mentale et de susciter la réflexion.
- **Structure modulaire :** dix modules à suivre à son propre rythme, offrant une certaine flexibilité tout en assurant une couverture complète des thèmes clés.
- **Activités interactives :** des leçons comprenant des quiz, des questions de réflexion et des vérifications des connaissances afin de renforcer l'apprentissage.

- **Orientation pratique :** des stratégies et des outils directement applicables au contexte des missions, encourageant les apprenants à établir un lien entre la théorie et la pratique.
- **Conception inclusive :** un contenu élaboré en tenant compte de l'accessibilité, de la sensibilité aux questions de genre et de la diversité culturelle.

□□□□

Ce cours s'adresse à :

- **Le personnel en uniforme** déployé dans les missions de maintien de la paix des Nations Unies, y compris les membres des contingents militaires, de la police et des unités de police constituées.
- **Les responsables et superviseurs au sein des missions**, qui jouent un rôle essentiel dans la création d'environnements d'équipe favorables.
- **Le personnel civil** : bien que le cours soit conçu principalement pour le personnel en uniforme, il est ouvert à l'ensemble du personnel civil.

Ce cours est particulièrement pertinent pour les personnes se préparant à un déploiement, actuellement en poste dans une mission, ou en phase de transition après des fonctions de maintien de la paix. Aucune expertise préalable en santé mentale n'est requise ; le cours vise à développer des connaissances fondamentales et des compétences pratiques accessibles à tous.

□□□□

Ce cours est également disponible en anglais **-** *y accéder ici.*
La version en arabe sera bientôt disponible !