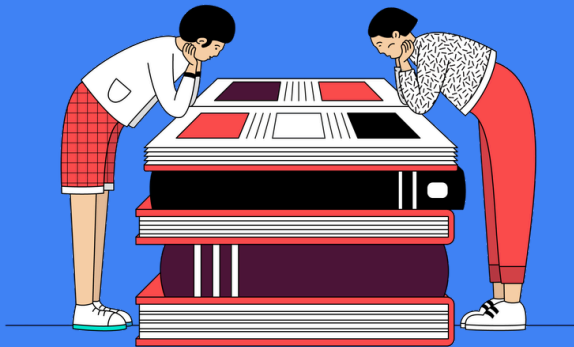


# FORMATION APPRENTICE : Soutenir la santé mentale des apprenti-es

15 septembre 2026  
9h-12h / 13h-16h  
Delémont  
(Strate-J)



## PUBLIC-CIBLE :

Formation pour les formateurs et formatrices en entreprise, encadrant-es et responsables d'apprenti-es

## OBJECTIFS :

- Comprendre ce qu'est la santé psychique.
- Comprendre les enjeux du développement psycho-social des jeunes apprenti-es et leurs liens avec la santé psychique.
- Connaître les principes de promotion de la santé psychique au travail.
- Identifier son pouvoir d'agir dans son rôle et son contexte professionnel.

## FORMATRICE :

Marie Israël

## PROGRAMME :

### Qu'est-ce que la santé mentale ?

- Les déterminants, agir là où c'est possible.

### L'adolescence : défis psycho-sociaux et santé psychique des 16-25 ans

- Les grandes transitions de ces âges sont génératrices de stress

### Les facteurs protecteurs de la santé mentale des apprenti·e·s au travail.

- Comprendre ces facteurs dans le quotidien du travail.

### Inquiétudes au sujet de la santé mentale d'un·e jeune ?

- Quand s'inquiéter ? Comment aborder le sujet ? Distinguer urgence/non urgence

### Développer une posture d'adulte cohérente et soutenante qui sécurise

- Comment contribuer à baisser le niveau de stress ?

### Récolte de situations pour l'après-midi

### Analyse de pratiques

- A partir d'une situation emblématique amenée par les participant·e·s et d'un outil, développer des compétences pour soutenir la santé mentale des apprenti·e·s.

### Appropriation

- Travail en sous-groupe à partir de situations vécues proposées en utilisant l'outil.
- Quelles pistes d'actions prioritaires pour chaque situation ?
- Quel réseau dans le canton pour soutenir cette thématique ?

Cette formation est gratuite et accessible sur inscription. Pour toute information, veuillez contacter la Fondation O<sub>2</sub> à [info@fondationo2.ch](mailto:info@fondationo2.ch).

Inscription sur la page dédiée jusqu'au 31 août:



La formation a lieu à Strate-J,  
Rte de Moutier 14, 2800 Delémont

