Mental Health Awareness Association, Meknes
Aug. 8, 2024
جمعية التوعية بالصحة النفسية, مكناس

Calendrier provisoire

Formation annuelle de santé mentale et compétences de vie

Cette année, l'accent est mis sur la santé mentale des adolescents

Les sessions de formation MHA auront lieu au Centre de lutte contre l'addiction, Sidi Said.
Samedi 7 septembre 2024 session #1 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 14 septembre 2024 session #2 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 21 septembre 2024 session #3 @ 10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 28 septembre 2024 session #4 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 5 octobre 2024 session #5 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 12 octobre 2024 session #6 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Samedi 19 octobre 2024 session #7 @10:00-13:00, session @ 15:00-18:00 (3 heures chaque)
Les sessions seront en arabe avec des introductions en anglais.

Spécialistes de santé mentale :

- Dr. Mohsine Yassari, Psychiatre
- Yousra Ibn Tattou, Psychologue Clinicienne
- Ihsane Mamou, Psychologue Clinicienne
- Redouane Youssfi, Psychologue Clinicienne
- Oumayma Moufid, Psychologue Clinicienne
- Abdulsalam Krombi, Psychologue
- Fatima Zahara Benmoussa, Coach de vie

Session 1 : Ruben, Malak & Firdaous _____
Introduction :
- Association de santé mentale
- Manuel de présentation

Session 1 : Redouane Youssfi _____
- Définition et statistiques de la santé mentale
- Chiffres sur le suicide
- Premiers secours en cas de crise suicidaire
- Prévention du suicide

Session 1 : Redouane Youssfi _____
- Faire face au stress
- Stress lié aux examens
- Crises de panique
- Vie privée et non-discrimination
- Techniques d'interview

Session 2 : Abdulsalam Krombi _____
- Addiction et morbidité (Comorbidité)
- Addiction et société
- Traitement des addictions
- Psychosomatique :
  - Définition
  - Traitement

Session 3 : Oumayma Moufid _____
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Prévention et promotion de la santé mentale
- Les facteurs de risque qui contribuent aux problèmes de santé mentale à l'école et à la maison
  - Trauma infantile
  - Isolation sociale
  - Déficit de sommeil et abus de substances
- Stigmate et discrimination

Session 4 : Yousra Ibn Tattou _____
- Qu'est-ce que la dépression, signes et symptômes
- Adolescents et santé mentale
- Premiers secours en cas de troubles dépressifs
- Traitement de la dépression
- Étudiants et problèmes familiaux
- Introduction à l'ADHD

Session 5 : Dr. Yassari _____
- Qu'est-ce que la psychose ?
- Facteurs de risque de la psychose
- Signes avant-coureurs d'une psychose
- Traitement des psychoses
- Trouble bipolaire
- Le trouble schizophrénique

Session 6 : Ihsane Mamou_____
- Qu'est-ce que l'anxiété, signes et symptômes
- Adolescents et santé mentale
- Premiers secours en cas d'anxiété
- Traitement de l'anxiété
- Techniques d'écoute
- Comment animer un groupe de soutien

Session 7 : Fatima Z Benmoussa _____
- L'importance des compétences nécessaires à la vie courante
- Conscience de soi, gestion efficace des émotions et des comportements ; relations positives et compétences sociales
- Communication et gestion du temps
- Résolution de problèmes et prise de décision
- Amélioration des résultats scolaires, habitudes saines

Session 7 : Ruben, Malak & Firdaous _____
- Revue du manuel de présentation
- Présentation efficace en classe