



## **Pascale MULLET**

**Domicile :** Hauts-de-France

**Contact(s) :** laisser un message au 07 82 52 55 27, vous serez rappelé, ou [epop@creaihdf.org](mailto:epop@creaihdf.org) 06 51 40 59 64

### « Communiquer pour rompre la solitude »



#### **DOMAINES D'EXPÉRIENCE**

Santé mentale, soutien et accompagnement par les pairs



#### **FORMES D'INTERVENTION**

Pair-accompagnement, entraide mutuelle, formation et sensibilisation, témoignage, consultance à destination des familles et des professionnels, mise à disposition de mon expertise d'usage pour améliorer la qualité des services et accompagnements proposés aux personnes en situation de handicap.

#### **COMPÉTENCES**



- Mobiliser mon savoir expérientiel pour apporter mon aide et répondre aux besoins des personnes concernées par les troubles psychiques
- Sensibiliser, témoigner et former sur mon vécu en santé mentale, sur ma vie familiale, personnelle et professionnelle
- Répondre aux questions, interagir avec le public lors des interventions
- Accueillir les personnes, les écouter, les comprendre et les informer
- Réaliser des entretiens de pair-accompagnement
- Me rendre compte du bon moment pour partager mon savoir expérientiel
- Animer des ateliers collectifs

#### **Formation à l'intervention par les pairs**

2022 – Formation « Intervenant pair » EPoP et participation à la démarche régionale  
2023 – Formation à la prise de parole en public, EPoP/Eloquence de la différence

#### **INTERVENTIONS RÉALISÉES**



- **Novembre 2023 à ce jour :** Animation d'ateliers « Café philo » à la Fraternelle de Tourcoing
- **Octobre 2023 :** Sensibilisation au handicap psychique auprès d'agents d'accueil des services municipaux de Tourcoing
- **Mai 2023 :** Pair-aidance auprès d'une personne concernée par des troubles psychiques orientée par la CPAM
- **Depuis janvier 2023 :** Intervention sur l'atelier bijoux à la Fraternelle de Tourcoing et pair-aidance une fois par semaine
- **Depuis janvier 2023 :** Conception et animation d'un atelier « Café philo » au GEM La Pause à Roubaix une fois par mois

- **Novembre 2022** : Formation auprès des auxiliaires de vie et des aides à domicile sur les troubles psychiques au CCAS (Centre Communal d'Action Social) de Tourcoing
- **Octobre 2022** : Sensibilisation auprès des bénévoles de la Fraternelle sur la santé mentale
- **Avril 2022** : Sensibilisation des ambassadeurs santé de la mairie de Roubaix à la santé mentale
- **Avril 2022** : Sensibilisation aux troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité auprès d'enfants fréquentant le Centre social la Maison à Tourcoing
- **Janvier-mars 2022** : Pair-accompagnement d'une personne concernée par les troubles psychiques pour accepter les soins hospitaliers/déconstruire l'image négative des soins
- **Depuis 2020** : Accompagnement d'un jeune en situation de handicap physique et psychique
- **2012** : Présidente du GEM La Pause (précédemment membre du conseil d'administration puis secrétaire)



### PUBLICS CIBLÉS

Parents, famille, professionnels, grand public, étudiants, entreprises, enfants 9/12 ans, adultes, personnes âgées, aidants ...



### STATUT(S) D'INTERVENTION

Bénévolat avec défraiement ou prestation associative



### ZONE(S) D'INTERVENTION

(D'autres types d'indications géographiques seront à préciser directement avec l'intervenant-pair)

Nord



### EN SAVOIR PLUS

COMPÉTENCES ET EXPÉRIENCES COMPLÉMENTAIRES
Intérêt et connaissances sur la notion de rétablissement en santé mentale.
Connaissance de l'organisation du secteur du handicap, des acteurs du sanitaire et du médico-social, des dispositifs de droit commun et des ressources du territoire.
Connaissance des publics et des problématiques liées aux addictions.
Expérience personnelle des services de santé mentale.
Vécu des troubles de santé psychique et prise de recul sur ceux-ci.
Formée à l'écoute active et à la bienveillance, connaissance des techniques d'entretien et de la communication non violente.
Connaissance du fonctionnement associatif.
Capacité d'expression en public, de participation en réunion.
Capacité à trouver des stratégies pour rendre la prise de parole plus facile.
Capacités d'adaptation, d'organisation, de rédaction et de synthèse.
Esprit d'initiative et de créativité.
Capacités relationnelles : fédératrice, à l'écoute, disponible, compréhensive...