

# Premiers Secours en Santé Mentale



Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui traverse le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui eux, apportent une aide physique à une personne en difficulté.

 **Durée :** 14 heures (2 jours ou 4 demi-journées)

 **Tarifs :**

- Inscription de groupe : sur devis pour 8 à 16 personnes
- Inscription individuelle : 250€

 **Lieu :** Paris ou in situ à la demande

 **Intervenant :** un formateur accrédité PSSM France

 **Prérequis :** aucun

## Une formation PSSM France



## La formation aux Premiers Secours en Santé Mentale permet de :

- **Donner confiance à chacun dans ses interactions avec une personne connaissant un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale.**
- **Renforcer l'aide apportée aux personnes connaissant un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale.**
- **Revoir ses représentations concernant la santé mentale.**

## **Public concerné**

Tout public adulte.

## **Objectifs pédagogiques**

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- Savoir reconnaître les signes d'une crise de santé mentale.
- Savoir graduer son inquiétude sur une situation en lien avec un trouble psychique.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée.
- Connaître le plan d'action de Premiers Secours en Santé Mentale pour aider un proche qui développe un trouble psychique ou dont le trouble déjà existant s'aggrave.
- Connaître les interventions efficaces et autres soutiens recommandés par le guide référence des Premiers Secours en Santé Mentale (délivré en formation).
- Développer des compétences de soutien dans la communauté (famille, travail, amis, relation publique...).

## **Méthodes pédagogiques**

Une démarche pédagogique participative privilégiant :

- Activités individuelles ou en sous-groupes : jeux, études de situations concrètes, exercices d'application du plan d'action PSSM ;
- Des mises en situation concrètes : jeu de rôle, simulation, ...

Des supports pédagogiques variés :

- Support de présentation PSSM suivant pas à pas le déroulé de la formation,
- Vidéos PSSM de témoignages et fictions, vidéos de démonstration de ressources,
- Scénarios de situations de PSSM,
- Un manuel de Secourisme de Santé Mentale remis à chaque participant, ...

Pour une meilleure compréhension et mise en situation, nous ne recommandons pas de réaliser la formation PSSM à distance. Cette option n'est donc pas disponible avec Alfapsy.

*Programme détaillé en pages suivantes.*

# Premiers Secours en Santé Mentale



## Programme de la formation

### Module 1 (jour 1 matin ou demi-journée 1)

- Introduction à la santé mentale et aux Interventions
  - Troubles psychiques : définition et état des lieux
  - Facteurs de risque, statistiques et conséquences
  - Interventions en santé mentale
- Premiers Secours en Santé Mentale
  - Cadre des premiers secours en santé mentale
  - Le plan d'action PSSM
- Troubles de la dépression
  - Signes et symptômes
  - Interventions

### Module 2 (jour 1 après-midi ou demi-journée 2)

- Le plan d'action PSSM pour la dépression et la crise suicidaire
  - Premiers Secours dans le cas d'idées et de comportements suicidaires
- Premiers Secours pour les troubles de la dépression (hors crise)

- Troubles de l'anxiété
  - Signes et symptômes
  - Interventions

### Module 3 (jour 2 matin ou demi-journée 3)

- Le plan d'action PSSM pour les troubles de l'anxiété, attaques de paniques et choc post-traumatique
  - Premiers Secours pour les troubles de l'anxiété (hors crise)
  - Premiers Secours dans la crise d'attaque de panique
  - Premiers Secours dans la crise après un événement traumatique
- Troubles psychotiques
  - Signes et symptômes
  - Interventions

### Module 4 (jour 2 après-midi ou demi-journée 4)

- Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques
  - Premiers Secours dans la crise psychotique sévère
  - Premiers Secours pour les troubles psychotiques (hors crise)
- Trouble lié à l'utilisation de substances
  - Signes, symptômes
  - Interventions
- Le plan d'action PSSM pour le trouble lié à l'utilisation de substances
  - Premiers Secours pour les troubles liés à l'utilisation de substances (hors crise)
  - Premiers Secours en cas d'intoxication à la substance
  - Premiers Secours dans les conduites agressives
  - Urgences médicales
- Conclusion

## Évaluation

- Questionnaires de satisfaction à froid (Alfapsy & PSSM France)