

# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

## Formation citoyenne

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit 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.

**Objectif opérationnel** : Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

### OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

### PROFIL DES APPRENANTS

Tout public

### PRÉREQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Remise d'un manuel
- Alternance d'apports théoriques, d'exercices, de vidéos et d'échanges
- Travail en sous-groupes, jeux de rôles

### DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Pré-évaluation de formation
- Feuilles de présence
- Evaluation des compétences à chaud à la fin de la formation
- Evaluation à froid de transfert des acquis (J+30 à J+90)
- Evaluation du commanditaire de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation
- Evaluation des formateurs à l'issue de la formation
- Evaluation de la formation à chaud

### Formation en présentiel

#### DURÉE

14 heures (2 jours de formation)

#### NB DE PARTICIPANTS MIN/MAX

Minimum 8 / Maximum 16

#### LES + DE LA FORMATION

- Programme créé en Australie en 2001 scientifiquement validé et dont les connaissances présentées sont régulièrement révisées
- Près de 30 000 secouristes formés en France au 01/07/2022
- Formation bénéficiant de l'appui du ministère des Solidarités et de la Santé

#### DÉLAI D'ACCÈS

Quatre semaines

#### FORMATION OUVERTE À TOUTES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

### POUR UNE FORMATION SUR-MESURE

Contactez-nous !

07 56 05 81 92 • [format-pep@pep71.org](mailto:format-pep@pep71.org)

## CONTENU DE LA FORMATION

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale :

### MODULE 1

#### 9 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

#### 9 PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

- Cadre des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action PSSM

#### 9 DÉPRESSION

- Signes et symptômes
- Interventions

### MODULE 2

#### 9 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 la dépression (hors crise)

#### 9 TROUBLES ANXIEUX

- Signes et symptômes
- Interventions

### MODULE 3

#### 9 LE PLAN D'ACTION PSSM POUR LES TROUBLES ANXIEUX, ATTAQUES DE PANIQUES ET CHOC POSTTRAUMATIQUE

- Premiers secours pour les troubles anxieux (hors crise)
- Premiers secours dans la crise d'attaque de panique
- Premiers secours dans la crise après un événement traumatique

#### 9 TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Signes et symptômes
- Interventions

### MODULE 4

#### 9 LE PLAN D'ACTION PSSM POUR LES TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Premiers secours dans la crise psychotique sévère
- Premiers secours pour les troubles psychotiques (hors crise)

#### 9 TROUBLE LIÉ À L'UTILISATION DE SUBSTANCES

- Signes et symptômes
- Interventions

#### 9 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
- Premiers secours en cas d'intoxication à la substance
- Premiers secours dans les conduites agressives
- Urgences médicales