



## Objectif

Apprendre 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.

### — EN RÉSUMÉ

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 apportent une aide physique à une personne en difficulté.

### — COMPÉTENCES VISÉES

- 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.

### — PÉDAGOGIE

- Apports théoriques, méthodologiques et pratiques.
- Analyse de situations à partir d'exercices pratiques, de jeux de rôles et d'échanges.
- Livrable : Le manuel de formation PSSM, le support essentiel de la formation, est remis à chaque stagiaire.

### — LES ÉLÉMENTS FORTS DE CETTE FORMATION CITOYENNE

Une démarche pédagogique participative pour :

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

### Référence —

**PSSM**

#### PRÉREQUIS

Aucun.

#### PUBLIC

Tout public à partir de 18 ans.

#### ORGANISATION

De 8 à 16 participants.

#### INTERVENANTS

Formateurs accrédité par PSSM France.

#### ÉVALUATION

Évaluation des acquis tout au long de la formation. Évaluation à chaud et à froid.

La formation doit être suivie en totalité pour être certifié. Certificat de réalisation et attestation de secouriste en santé mentale délivrés par PSSM France.

## Le programme

### JOUR 1

*Introduction à la santé mentale et aux interventions*

- Santé mentale en France (facteurs de risque, statistiques, conséquences).
- Interventions efficaces.

*Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale*

- Premiers Secours en Santé Mentale - Cadre des premiers secours en santé mentale - Le plan d'action AERER.
- Présentation de la dépression - Signes et symptômes - Interventions.

*Le plan d'action pour la dépression*

- Action pour la dépression.
- Crise suicidaire : Présentation - Assister.

*Les troubles anxieux*

- Présentation des troubles anxieux - Signes et symptômes - Interventions.

### JOUR 2

*Le plan d'action pour les troubles anxieux*

- Rappel des troubles anxieux.
- Le plan d'action pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique - Action pour les troubles anxieux (hors crise) - Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister - Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister.

*Les troubles psychotiques*

- Présentation des troubles psychotiques - Signes et symptômes.

*Le plan d'action pour les troubles psychotiques*

- Action pour les troubles psychotiques.
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister.
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques.

*L'utilisation des substances et le plan d'action*

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances - Signes, symptômes - Interventions.
- Action pour l'utilisation de substances.
- Crise liée à l'utilisation de substances.
- Crise d'agressivité.
- Urgence médicale.
- Le PSSM pour l'utilisation des substances.