



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE MODULE STANDARD

*“Mieux comprendre, mieux repérer,
mieux agir”*



**Formatrice
accréditée**

Premiers Secours
en Santé Mentale



FABIENNE BALAS

Spécialiste de la santé
mentale au travail



Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) Module Standard

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Les Premiers Secours en Santé Mentale sont une aide essentielle apportée à toute personne :

- en début de trouble psychique,
- en aggravation d'un trouble existant,
- ou en situation de crise mentale.

À l'image **des gestes de premiers secours physiques**, ils permettent de soutenir la personne en **difficulté jusqu'à l'intervention d'un professionnel** ou jusqu'à la résolution de la crise.

Objectif pédagogiques :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, adopter un comportement adapté pour apporter une aide.
- Informer, renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer au service le plus adapté.
- Mieux faire face aux comportements agressifs.
- Maitriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



Contenu de la formation :

D'une durée de 14h, 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.

- Des troubles de santé mentale émergents : **dépression, anxiété, psychose, problèmes liés à la consommation de substance.**
- Des crises en santé mentale : **pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques, conduites agressives.**

Méthode pédagogique :

Présentation Power Point. Apports théoriques liés à des situations vécues, et débats à partir de supports vidéo.

Echanges sur les expériences et interactivité (dont des mises en situation et des outils pédagogiques interactifs).

Éléments forts :

Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème (voire 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.

Contenu détaillé 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 mentales.

PROGRAMME

Module 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 Dépression**
- **Signes et symptômes**
- Interventions

Module 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 la dépression (hors crise) Troubles anxieux
- Signes et symptômes
- Interventions

Module 3:

Le plan d'action **PSSM pour les troubles anxieux**, attaques de paniques et choc post traumatique

- 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
- Troubles psychotiques
- Signes et symptômes
- Interventions

PROGRAMME

Module 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
- Premiers Secours en cas d'intoxication à la substance
- Premiers Secours dans les conduites agressives
- Urgences médicales



Public et prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire, sinon un intérêt pour ces questions.

16 participants maximum par groupe.

Profil formateur :

formateur accrédité **PSSM France**

Durée de la formation et modalité d'organisation :

14h de formation en présentiel répartis en 2 jours consécutifs de 9h à 17h (1h de pause déjeuner)

16 stagiaires maximum par session pour les sessions en présentiel et selon la capacité de la salle (règle COVID applicable : 4m² par personne).



Lieu de la formation :

Sessions ouvertes en Nouvelle Aquitaine aux lieux indiqués (Domolandes à Saint Geours de Maremne) et sessions sur **site client sur demande**.

Modalités d'évaluation :

Le stagiaire pourra bénéficier de son **attestation de secouriste en santé mentale** s'il a participé aux 14h de formation.

Moyens techniques :

Guide PSSM fourni à chaque participant.

Contact : Fabienne BALAS : fabiennebalas@ouvea-conseil.fr / 06 89 49 87 96.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

« Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. »

