

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Module Standard — Tout public (18 ans et plus)

 14 heures — 2 jours ou 4 demi-journées

De 8 à 16 participants • Formatrice accréditée PSSM France

PRÉSENTATION

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne au début d'un trouble de santé mentale, lors d'une détérioration de son état ou d'une crise. Ces premiers secours sont prodigués jusqu'à ce qu'une aide professionnelle prenne le relais ou que la crise soit résolue — l'équivalent, en santé mentale, des gestes de secourisme physique.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, orienter
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour la personne en difficulté

PROGRAMME DÉTAILLÉ

DEMI-JOURNÉE 1

Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France : facteurs de risque, statistiques, conséquences
- Panorama des interventions efficaces

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

- Cadre et principes des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - › Signes et symptômes
 - › Interventions adaptées

DEMI-JOURNÉE 2

Le plan d'action pour la dépression

- Rappel des notions clés sur la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : présentation et conduite à tenir



▣ Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
 - › *Signes et symptômes*
 - › *Interventions adaptées*

DEMI-JOURNÉE 3

▣ Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Plan d'action PSSM : troubles anxieux, attaques de panique, choc post-traumatique
 - › *Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)*
 - › *Crise d'attaque de panique : présentation et assistance*
 - › *Crise après un événement traumatique : présentation et assistance*

▣ Les troubles psychotiques

- Présentation des troubles psychotiques
 - › *Signes et symptômes*
 - › *Interventions adaptées*

DEMI-JOURNÉE 4

▣ Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : présentation et assistance

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

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - › *Signes, symptômes et interventions*
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche interactive et participative, adaptée aux profils des participants
- Alternance d'apports théoriques, d'échanges et de réflexions collectives
- Mises en situation concrètes et jeux de rôle
- Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale remis à chaque participant

ÉVALUATION ET CERTIFICATION



- Évaluation par mises en situation, travaux pratiques et QCM de connaissances
- Certificat de secouriste en santé mentale délivré par PSSM France
- Formation accessible aux personnes en situation de handicap (contacter le référent handicap)

INFORMATIONS PRATIQUES

Prérequis Aucun prérequis	Durée 14 h (2 jours ou 4 demi-journées)	Effectif 8 à 16 participants
Profil formateur Formatrice accréditée PSSM France	Tarif Sur devis	Délai d'accès Selon disponibilités mutuelles
Modalités d'accès Audrey LEFEVRE 06.62.68.98.41 — kerzen.bzh@gmail.com	Accessibilité Lieu adapté — nous contacter pour besoins spécifiques	