

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE - PSSM

Réf  
RRHPSSM-IMP14

Modalité  
Présentiel

Durée  
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires  
16



### OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- Savoir identifier les signes et symptômes des différents troubles abordés.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner des informations adaptées.
- S'approprier le plan d'actions PSSM pour pouvoir intervenir en cas de crise et hors crise.
- Connaître le plan d'actions PSSM en cas de crise et hors crise.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Adultes majeurs.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Introduction à la santé mentale et aux interventions

Les données chiffrées sur la santé mentale en France (facteur de risque, stats, conséquences).

- Mieux comprendre les facteurs de risque associés à la santé mentale.
- Mieux comprendre la prévalence et les conséquences des troubles.
- Mieux comprendre les interventions possibles pour se rétablir.

#### Introduction aux premiers secours en santé mentale

- Définir le rôle du secouriste.
- Découvrir le plan AERER.
- Présentation de la dépression :
  - Signes et symptômes.
  - Interventions.

## Plan d'actions pour la dépression

- Rappel rapide sur la Dépression.
- Réviser le plan AERER.
  - Mieux connaître la dépression.
- Appliquer l'action 1 pour la dépression (approcher, évaluer et assister en cas de crise) pour la dépression.
- Réfuter les mythes populaires autour du suicide.
- Définir le rôle du secouriste face à la crise suicidaire.
- Appliquer les premiers secours en cas de crise suicidaire.

## PSSM pour la dépression & présentation des troubles anxieux

- Appliquer PSSM pour aider quelqu'un qui est en dépression (hors crise).
- Comprendre que AERER peut être appliqué dans le désordre et à différentes occasions.
- Approfondir l'écoute active et sans jugements et prendre conscience des attitudes non-verbales
- Mieux connaître les troubles anxieux.
- Apprendre les signes symptômes et les interventions efficaces pour les troubles anxieux.
- Apprendre les interventions efficaces pour les troubles Anxieux.

## Action 1 pour les troubles anxieux, les attaques de panique et les chocs post-traumatiques

- Rappel des troubles anxieux.
- Appliquer l'action 1 « Approcher, évaluer... » pour les troubles anxieux.
- Appliquer les premiers secours en cas d'attaque de Panique.
- Mieux connaître les événements traumatiques.
- Appliquer les premiers secours après un événement traumatique, directement après l'événement ou dans les semaines qui suivent.

## PSSM pour les troubles anxieux, présentation des troubles psychotiques

- Réviser AERER.
- Appliquer le plan d'action PSSM (AERER) avec quelqu'un qui présente un problème d'anxiété (hors crise).
- Mieux connaître les troubles psychotiques.
- Réfuter certains mythes populaires autour des troubles psychotiques.
- Apprendre les signes, symptômes et les interventions possibles dans la psychose.

## Action 1 pour les troubles psychotiques en cas de troubles psychotiques sévères et sans crise

- Rappel des troubles psychotiques.
- Révision AERER.
- Appliquer l'action 1 avec une personne touchée par un trouble psychotique.
- Appliquer les premiers secours d'urgence en cas de crise psychotique sévère.
- Utiliser le plan AERER auprès d'une personne touchée par un trouble psychotique qui n'est pas en crise.

## Troubles liés à l'utilisation de substances, présentation et PSSM

- Connaître les signes, symptômes et interventions possibles pour le trouble lié à l'utilisation de substances.
- Appliquer l'action 1 « Approcher... ».
- Savoir évaluer et intervenir face à une intoxication ou à une urgence médicale causée par l'intoxication.
- Apprendre à désamorcer les conduites agressives.
- Appliquer PSSM pour aider une personne touchée par un trouble lié à l'utilisation de substances.



## PÉDAGOGIE

- Mise en pratique du plan d'action PSSM.
- Etudes de cas concrets.
- Jeux de rôles.
- Quizz.
- Vidéos pédagogiques (témoignages...).



## GESTION DES ACQUIS

### Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation. Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.

Chaque stagiaire ayant participé aux 4 demi-journées reçoit une certification de réalisation et une attestation de secourisme en santé mentale délivrée par « PSSM France ».



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Cette formation est co-animée par un formateur et une formatrice agréés PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale) Sans réserve, avec une approche pédagogique pragmatique, simple, dynamique et illustrée.



## MODALITÉS

La session devra compter entre 8 et 16 inscrits.

- Sur les sessions INTER, le prix de la place inclut le prix du livret de formation à 30€.

- Sur les sessions INTRA, 30€ pour le livret de formation seront à ajouter pour chaque participant inscrit.



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions.