

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

« Premiers Secours en Santé Mentale »

2 JOURS

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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

### **Objectifs pédagogiques :**

- 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 de l'information
- Mieux faire face aux comportements agressifs

### **Eléments fort :**

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

### **Prérequis**

Pas de prérequis

### **Durée**

14 heures (2 jours ou 4 demi-journées)

### **Public**

Tout public à partir de 18 ans

### **Tarif**

250 euros TTC par personne

### **Modalités d'accès :**

- Suite à l'appel ou un mail pour obtenir des informations complémentaires sur la formation, une réponse est faite pour bien comprendre le besoin. Un RDV téléphonique est donc pris pour vérifier l'adéquation de la formation aux besoins et attentes du bénéficiaire.

### **Délais d'accès :**

- Le début de la formation peut être organisée sous 3 semaines après la prise de contact.

### **Méthode(s) et support(s) pédagogique(s)**

- **Activités** en sous-groupes, jeu de rôle, simulation, études de cas concrets, jeux, exercices d'application du plan d'action PSSM.
- **Outils pédagogiques** : un manuel des PSSM par personne, vidéos PSSM de témoignages et fictions, scénarios de cas PSSM.
- **Découpage en présentiel :**
  - ✓ **Format inter (inscriptions individuelles)** : 2 jours consécutifs
  - ✓ **Format intra (pour un groupe, dans votre structure)**
    - 2 jours consécutifs ou
    - 2 jours non consécutifs (sur une quinzaine) ou
    - 4 demi-journées (échelonnées sur 1 mois maximum)

### **Modalité(s) d'évaluation et validation**

- L'évaluation des acquis en continu se fait à partir d'exercices pratiques proposés et des temps d'échange dans le groupe.
- Un Quizz pratiqué au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses représentations en ce qui concerne les troubles psychiques.
- Un questionnaire d'évaluation est rempli en ligne après la formation. Ce questionnaire permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts, et au participant de s'auto-évaluer sur son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.

### **Contact :**

- Pour toute demande d'information vous pouvez joindre Mme Florence ROBERT-GUINOT, formatrice et responsable de formation.
  - Tél. : +33 (0) 6 73 07 53 59
  - Mail : [florence.robert-guinot@vitaminconseil.com](mailto:florence.robert-guinot@vitaminconseil.com)

**Accessibilité** : Pour optimiser la qualité de notre prise en charge, les personnes en situation de handicap sont invitées à nous en informer dès la prise de contact, en nous précisant la nature du handicap.

## **Programme pédagogique**

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.

### JOUR 1 : Matinée

#### **1. Introduction et aperçu des sessions**

- 1.1. Introduction à la santé mentale et aux interventions
  - Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
  - Interventions efficaces
  
- 1.2. 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

### JOUR 1 : Après-midi

#### **2. Le plan d'action pour la dépression**

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

#### **3. Les troubles anxieux**

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

### JOUR 2 : Matinée

#### **4. Le plan d'action pour les troubles anxieux**

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
  - Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
  - Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
  - Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

#### **5. Les troubles psychotiques**

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
  - Signes et symptômes
  - Interventions

### JOUR 2 : Après-midi

**6. Le plan d'action pour les troubles psychotiques**

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

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

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
  - Signes, symptômes
  - Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

**8. Clôture de la formation**

- Retour sur les attentes
- Aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

