



# FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE

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.** L'objectif est de dispenser cette formation à un public large pour contribuer à dé-stigmatiser les troubles psychiques en faisant **évoluer les représentations sociales sur les pathologies**, mais aussi à **améliorer la situation des personnes touchées par ces troubles en réduisant leur isolement.**

Le dispositif a l'avantage de proposer à un niveau national des contenus de formation et **supports pédagogiques homogènes, validés et connus par tous** (pouvoirs publics, représentants des usagers, professionnels...). Ces supports sont actualisés régulièrement au gré des avancées en matière de recherche, de politique de santé, de demande sociale. Le projet permet également de s'inscrire dans un programme international structuré, ayant fait l'objet de nombreuses études de mesure d'impact et de bénéficier de l'expérience acquise par les pays précurseurs.

**Le gouvernement a intégré les PSSM comme une de 25 « mesures phares » de santé publique pour la période 2019-2022.**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

En articulation avec les Projets Territoriaux de Santé Mentale, il s'agit d'améliorer la détection et l'intervention précoce face aux troubles mentaux, et de **renforcer les compétences psycho-sociales des apprenants** en leur permettant de :

- 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

## 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, événements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques, conduites agressives.

Le **manuel PSSM France** remis à chaque secouriste en santé mentale à l'issue des formations.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques liés à des **situations vécues**, et débats à partir de supports vidéo.

**Échanges sur les expériences et interactivité** (dont des mises en situation et des outils pédagogiques interactifs). Une **démarche pédagogique participative** pour :

- 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.

### DURÉE/TARIFS

14h sur 2 jours  
Particulier (\*):  
300 TTC  
Entreprise (\*):  
420 HT/participant

### PRÉREQUIS

Aucun sinon un intérêt pour ces questions

### PUBLIC

16 participants maximum par groupe

### INTERVENANT

Eva Mazur,  
formatrice PSSM  
accréditée

### ATTESTATION

Attestation de secourisme en santé mentale

\* Incluant le manuel