



**Premiers Secours  
en Santé Mentale  
France**

APPRENDRE À AIDER



# Premiers secours en santé mentale

## Module Standard

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 premier secours qui eux, apportent une aide physique à une 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

### ÉLÉMENTS FORTS

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

### CONTENU DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux jeunes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale :

## 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

## 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

### Conclusion

## CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

### **PUBLIC**

Tout public à partir de 18 ans

### **PROFIL FORMATEUR**

Formateur accrédité par PSSM France

### **PRÉ-REQUIS**

Pas de pré-requis

### **DURÉE**

14 heures (2 jours ou 4 demi-journées)



**IL N'EST PAS POSSIBLE DE MOBILISER LES HEURES DE VOTRE CPF  
POUR SUIVRE CETTE FORMATION.**