



# Premiers Secours en Santé Mentale





# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Issu du programme Mental Health First Aid (MHFA) créée en 2001 en Australie, cette formation à destination du grand public est validée scientifiquement et mise en œuvre à ce jour dans plus de 20 pays.

## QU'EST CE QUE LE SECOURISME EN SANTÉ MENTALE ?

Le programme de Premiers secours en santé mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra parfois intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !

## UNE FORMATION OUVERTE À TOUS

La santé mentale concerne l'ensemble du grand public, puisque les troubles psychiques sont les pathologies les plus répandues : selon l'Organisation mondiale de la santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi la formation aux premiers secours en santé mentale s'adresse à tous.

Cette formation développe une méthode pour apprendre à aider, à laquelle plus de cinq millions de personnes se sont déjà formées dans le monde. En France, le programme a été lancé en 2019 et il ne cesse depuis de se déployer.

L'objectif de l'association aujourd'hui est de mettre en place de nouvelles formations, de mieux évaluer l'impact, mais aussi et surtout de pouvoir compter sur un nombre toujours plus grand de secouristes formés.



# FORMATION PSSM

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide qui est apportée à une personne qui

- subit le début d'un trouble de santé mentale,
- fait face à une détérioration d'un trouble de santé mentale
- 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 la personne en difficulté.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Le programme de formation aux premiers secours en santé mentale poursuit quatre objectifs pédagogiques :

- Acquérir des savoirs 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 une information adaptée),
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

Les secouristes obtiennent des connaissances générales sur le champ de la santé mentale, notamment à propos des quatre troubles psychiques les plus fréquents (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques et liés à l'utilisation de substances), et apprennent à appliquer une méthode pour intervenir face à une personne en crise ou en difficulté.

## PUBLIC

Tout public, à partir de 18 ans.

8 à 16 personnes participants par session.



## PRE REQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

## MODALITES D'ADMISSION

Pour se préinscrire, il est nécessaire de compléter le bulletin d'inscription suivant :

[Bulletin d'inscription](#)

L'inscription sera confirmée à l'issue d'un entretien synthétique entre chaque stagiaire et notre consultant(e)-formateur.

## PROGRAMME / CONTENU

La formation apprend **comment fournir un soutien initial** aux personnes confrontées aux différents stades d'un **trouble de santé mentale** :

### 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

#### 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

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

#### 2.2 – Les troubles anxieux

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



### 3.1 - 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*

### 3.2 – Les troubles psychotiques

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

### 4.1 – 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)

### 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
  - > *Signes et 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)

## MÉTHODES / MOYENS ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'exposés théoriques (présentation projetée) et d'exercices (vidéos pédagogiques, activités de groupe) pour faciliter les apprentissages des stagiaires.
- Des mises en situation pratiques (type « jeux de rôle ») sont proposées lors de la formation pour une expérimentation des animations.
- Les instructeurs proposent régulièrement des réveils pédagogiques aux stagiaires, par des méthodes actives (ex : création d'un mime, jeu ludique).
- Un support pédagogique imprimé PSSM France est remis aux stagiaires.
- Salle de formation équipée de vidéoprojecteur



## FORMATEUR

Formateur accrédité PSSM France

## MODALITE D'EVALUATION ET SUIVI

Test d'auto-positionnement • Feuille d'émargement • Questionnaire de fin de formation • Questionnaire de satisfaction • Questionnaire à froid • Rapport du formateur • Appréciation du commanditaire

## DUREE / DEROULEMENT

Selon les sessions, les formations peuvent se dérouler en :

- 2 jours consécutifs
- 2 jours non consécutifs (sur une quinzaine)
- 4 demi-journées (échelonnées sur 1 mois maximum)
- 7 modules de 2h (à distance)

*Formation intra-établissement (pour un groupe 16 personnes maximum) possible à la demande et sur devis.*

## COÛT

**250 euros par participant** pour les 2 jours

## MODALITES DE FINANCEMENT

- Plan de développement des compétences
- OPCO
- Financement individuel

*Attention : Il n'est pas possible de mobiliser les heures de CPF pour suivre cette formation*

## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Oui, nous contacter pour la faisabilité et les modalités.

## CONTACT

[contact@ascova.fr](mailto:contact@ascova.fr) / 01 802 086 00