

Les Premiers Secours en Santé Mentale

Formation de 14h



La réalisation de journées de formation, pour les professionnels du territoire qui le souhaitent, aux gestes de premiers secours en santé mentale, répond aux besoins de formation et d'information exprimés par les professionnels au contact d'usagers.

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent **l'aide que tout un chacun peut apporter 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.

Développée par l'association PSSM France, cette formation citoyenne conçue pour le grand public vise à informer sur les troubles psychiques les plus courants et à former aux comportements et gestes à avoir face à une personne en situation de trouble psychique ou en état de crise.

Il ne s'agit donc **pas d'acquérir des compétences théoriques mais bien des compétences pratiques**. Ainsi, au même titre que l'apprentissage des gestes de premiers secours « physiques » **ne vise pas à former des professionnels de santé, cette sensibilisation va « outiller » des personnes sans compétence particulière en santé mentale pour qu'elles interviennent à bon escient en première intention**.

- **LES OBJECTIFS :**

- Former des secouristes
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Savoir reconnaître les premières manifestations ou l'aggravation de troubles psychiques
- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Savoir se comporter de façon adaptée pour entrer en contact avec la personne et gagner sa confiance
- Améliorer la connaissance des troubles psychiques, des dispositifs de soins et d'accompagnement
- Connaître les ressources professionnelles et non-professionnelles pour orienter une personne ou l'aider à s'orienter vers les soins
- S'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

- **LE PUBLIC :**

- Tout professionnel du territoire au contact d'usagers
- Pas de prérequis nécessaires
- Groupes de 6 à 16 stagiaires (selon contexte sanitaire)

- **LE CONTENU :**

Alternance d'exercices, de mises en situation et d'apports théoriques autour :

- De l'émergence ou de l'aggravation de troubles de santé mentale :

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Dépression
- Problèmes d'anxiété
- Psychose
- Problèmes liés à la dépendance
- De situations de crises en santé mentale :
 - Pensées et comportements suicidaires
 - Auto-mutilation
 - Attaques de panique
 - Evènements traumatiques
 - Etats sévères de psychoses
 - Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
 - Comportements agressifs
- **LES PLUS :**
 - En plus des apports théoriques, des mises en situation et des jeux de rôle confèrent à cette formation un aspect pratique facilitant l'appropriation du plan d'action
 - Mixité des participants favorisant l'interconnaissance entre partenaires
 - Remise d'un manuel reprenant point par point le programme abordé en formation
- **LES MODALITES PRATIQUES :**
 - Durée : 14h (2 jours ou 4 ½ journées)
 - Horaires : à déterminer
 - Coût : Pris en charge par la communauté d'agglomération Val Paris (prix public : 250€)
 - Lieu : Communauté d'agglomération Val Paris, 271 chaussée Jules César, 95250Beauchamp.

A noter : Le secouriste en santé mentale ne peut cependant pas toujours intervenir. La personne doit tout d'abord accepter l'aide proposée, et cette formation fournit des leviers à ce sujet. D'autre part, hormis dans les situations de crise, des conditions d'intervention doivent également être réunies (disponibilité du secouriste, accès à un espace permettant un échange personnel – par exemples).

✓ Pour plus d'informations, vous pouvez visionner les 2 vidéos suivantes
 :[Et si vous deveniez secouriste en santé mentale? – YouTube](#) 2min30
[Maladies psychiques : développer les premiers secours en santé mentale – YouTube](#) 3min