

# Programme de formation

---

## PREMIERS SECOURS EN SANTE 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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

L'objectif est de dispenser cette formation à un public large (1 000 000 personnes entre 2001 et 2020 en Australie), 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 la formation des étudiants aux PSSM comme une de 25 « mesures phares » de santé publique pour la période 2019-2022.

### OBJECTIF PEDAGOGIQUES

- 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.

## METHODE PEDAGOGIQUE

Présentation Power Point. Apports théoriques liés à des situations vécues, et débats à partir de supports vidéo.

Echanges sur les expériences et interactivité (dont des mises en situation et des outils pédagogiques interactifs).

## ELEMENTS FORTS

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

## CONTENU DETAILLÉ DE LA FORMATION

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 mentales.

### **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

## **PUBLIC ET PREREQUIS :**

Aucun prérequis n'est nécessaire, sinon un intérêt pour ces questions. 16 participants maximum par groupe.

#### **PROFIL FORMATEUR :**

formateur accrédité PSSM France, Fabienne VALENTIN BALAS, infirmière DU santé au Travail

#### **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉ D'ORGANISATION :**

14h de formation en présentiel répartis en 2 jours (consécutifs ou non) de 9h à 17h (1h de pause déjeuner) ou répartis en 4 demi-journées (par exemple 9h-12h30 et/ou 13h30-17h).

16 stagiaires maximum par session pour les sessions en présentiel et selon la capacité de la salle (règle COVID applicable : 4m<sup>2</sup> par personne).

#### **LIEU DE LA FORMATION :**

Sessions ouvertes en Nouvelle Aquitaine aux lieux indiqués (Domolandes à Saint Geours de Marenne) et sessions sur site client sur demande.

#### **MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

Le stagiaire pourra bénéficier de son attestation de secouriste en santé mentale s'il a participé aux 14h de formation.

#### **MOYENS TECHNIQUES :**

Guide PSSM fourni à chaque participant.

#### **CONTACT :**

Fabienne BALAS : fabiennebalas@ouvea-conseil.fr / 06 89 49 87 96

#### **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :**

*« Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. »*