



**Premiers Secours  
en Santé Mentale  
France**

APPRENDRE À AIDER

## 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 premier secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Pour chaque trouble de santé mentale évoqué pendant la formation, l'acronyme AERER permet de connaître les conduites tant dans la posture à tenir, la verbalisation que dans les actions à mettre en place. Cette formation vous permettra alors d'agir en toutes circonstances, que ce soit dans le cadre professionnel comme personnel et familial.

A l'issue de la formation, un livret de formation PSSM standard sera remis à chaque stagiaire.

**Une certification de secouriste en santé mentale est délivrée à l'issue de la formation.**

### Public cible :

Tout public – A partir de 18 ans

### Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation

## Objectifs

- 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 une information adaptée
- 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

## Programme 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 mentale.

### Demi-journée 1

Introduction et aperçu des sessions

Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Session 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

### Demi-journée 2

Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

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

Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
  - Signes et symptômes
  - Interventions

### Demi-journée 3

#### Session 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

#### Session 3.2 – Les troubles psychotiques

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

### Demi-journée 4

#### Session 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)

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

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
  - Signes, 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)

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

### Durée de la formation

2 jours - 14 heures

### Dates

6,7 mars 2025

### Tarif

**280 € NET / stagiaire**

## Formatrice

**Marie-José SAXE**, formatrice accréditée PSSM France depuis janvier 2022. Plus de 27 ans d'expérience en qualité d'infirmière diplômée d'état dans différentes unités du Centre Psychothérapique de Nancy (CPN).

## Les + de cette formation

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