



PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) - Module Standard

Précisions avant toute inscription/participation

Merci de prendre connaissance de ce document, avant de vous inscrire ou de participer à une formation PSSM.

CE QUE C'EST	CE QUE CE N'EST PAS
Une formation pratique et interactive	Une thérapie ou un groupe de parole pour avancer sur ses problématiques personnelles ou familiales
Une formation pour apprendre des gestes et postures de premiers secours	Une formation pour être soignant ou thérapeute
Une formation pour apprendre à reconnaître les premiers signes et symptômes de certains troubles psychiques, fournir une première aide, et orienter vers les professionnels compétents.	Une formation pour apprendre à faire des diagnostics

Rôle citoyen / Rôle professionnel

En venant en formation PSSM, vous venez en tant que **citoyen.ne**, au même titre que tous les membres du groupe.

C'est pour cela qu'il ne vous sera demandé, à aucun moment, votre métier ou vos compétences professionnelles.

Dans la même logique, vous n'aurez pas besoin de mobiliser vos connaissances ou compétences professionnelles (*par exemple dans le domaine de la santé*) pour suivre la formation.

Précautions état de santé

Si vous traversez une période de **vulnérabilité** ou **fragilité psychologique**, il est conseillé de reporter votre participation à une prochaine formation PSSM.

Et avant de vous inscrire, vérifiez que vous avez la **ressource** et la **disponibilité** suffisantes pour aborder les thèmes suivants :

- le trouble dépressif,
- le trouble bipolaire,
- le trouble anxieux,
- le trouble psychotique,
- les troubles liés à l'utilisation de substances (alcool, drogues),
- la crise suicidaire,
- la crise de panique,
- la crise psychotique,
- l'évènement traumatique.

Votre confort est notre principale préoccupation 😊