



EN CORPS VIVANT

Programme de formation

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) - Module Jeunes

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à un adolescent ou jeune adulte qui présente les premiers signes d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble existant ou qui traverse une phase de crise.

Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle adaptée aux jeunes 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.

A noter : Contrairement aux actions de prévention (par exemple dans les établissements scolaires, les structures jeunesse ou la prévention des conduites à risque) qui visent à réduire en amont les facteurs de vulnérabilité, la formation PSSM apprend à repérer les signes de mal-être déjà présents et à apporter un soutien de premier niveau en orientant vers les ressources adéquates.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des savoirs de base concernant les troubles de santé mentale chez les adolescents et jeunes adultes (spécificités et signaux d'alerte),
- Mieux comprendre et appréhender les différents types de crises en santé mentale chez les jeunes,
- Mieux comprendre le développement de l'adolescent et différencier ce qui relève d'un développement « typique » et ce qui peut relever d'un trouble émergent,
- Développer des compétences relationnelles adaptées aux jeunes (écouter sans jugement, approcher, rassurer et donner une information adaptée),
- Acquérir les bons réflexes face à un jeune qui rencontre un problème de santé mentale, ou qui traverse une crise (mise en sécurité, soutien initial, orientation),
- Devenir un.e référent.e ressource dans son environnement (famille, école, association, club...) en adoptant des postures et attitudes positives envers la santé mentale,
- Réduire la stigmatisation associée aux troubles de santé mentale chez les jeunes et favoriser le recours aux soins et à l'aide.

ELEMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des adolescents/jeunes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise,
- Revoir ses représentations et idées reçues concernant la santé mentale à l'adolescence,
- Renforcer l'aide apportée aux jeunes en difficulté grâce à une méthode structurée,
- Mieux connaître les ressources et relais possibles.

PRE-REQUIS

- Avoir plus de 18 ans
- Comprendre et parler la langue dans laquelle est dispensée la formation
- Aucun niveau de connaissances préalables
- Être volontaire

ORGANISATION

- 14h de formation en présentiel, réparties en 2 journées ou 4 demi-journées
- Minimum de 8 stagiaires, maximum de 16 stagiaires

FORMATRICE

Julie MICMACHER, Formatrice en santé mentale et régulation du stress

ACCESSIBILITE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (PSH)

Pour nous faire part de votre situation ou pour toute question relative à des besoins particuliers / une situation de handicap, vous pouvez contacter directement notre référente handicap : Julie MICMACHER : 06.89.30.00.03 / julie.micmacher@gmail.com

METHODES PEDAGOGIQUES

Méthodes participatives pour favoriser le partage d'expérience
Apports théoriques

MOYENS ET OUTILS

Manuel du secouriste
Feuilles d'exercices
Etudes de cas pratiques
Vidéos de témoignages et mises en situation

EVALUATION

Questionnaire de connaissances à l'entrée de formation
Evaluation des connaissances par QCM en fin de formation
Evaluation de la formation à chaud en ligne

PROGRAMME DE LA FORMATION

Demi-journée 1	Demi-journée 3
Ouverture de la formation Présentations Cadre de confiance Les attentes des stagiaires Questionnaire de connaissances	Les troubles anxieux (suite) : -- L'attaque de panique : présentation et plan d'action -- Le choc post-traumatique : présentation et plan d'action -- Le plan d'action hors crise
Informations générales sur la santé mentale des jeunes : -- La santé mentale et troubles psychiques chez les jeunes -- Le développement de l'adolescence et impact des troubles -- Les compétences psychosociales	Les troubles des conduites alimentaires : -- Les informations générales -- Les signes et symptômes -- Les interventions efficaces -- Le plan d'action
Les Premiers Secours en Santé Mentale : -- Le rôle du secouriste en santé mentale -- Le plan d'action « AERER » -- Les personnes et lieux ressources pour les jeunes	
Les troubles dépressifs : -- Les signes et symptômes -- Les interventions efficaces	
Demi-journée 2	Demi-journée 4
Les troubles dépressifs (suite) : -- La crise suicidaire : présentation et plan d'action -- Les automutilations non suicidaire : présentation et plan d'action -- Le plan d'action hors crise	Les troubles psychotiques : -- Les informations générales -- Les signes et symptômes -- Les interventions efficaces -- Le plan d'action
Les troubles anxieux : -- Les signes et symptômes -- Les différents types de troubles anxieux -- Les interventions efficaces	Les troubles liés à l'utilisation des substances : -- Les signes d'abus -- Les addictions avec et sans produit -- Les différentes crises : intoxication à la substance, conduites agressives, urgence médicale -- Le plan d'action hors crise
	Clôture de la formation Retour sur les attentes Aspects administratifs Evaluation des connaissances par QCM