

JULIE MICMACHER



EN CORPS VIVANT

## Programme de formation

# PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) - 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.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 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 de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

### ELEMENTS 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

### PUBLIC CONCERNES

Cette formation s'adresse à tout public, à partir de 18 ans.

## PRE-REQUIS

Aucun (*si ce n'est d'être volontaire*)

## ORGANISATION

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

## FORMATEURS

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](mailto:julie.micmacher@gmail.com)

## METHODES PEDAGOGIQUES

Méthodes participatives pour favoriser le partage d'expérience  
Apports théoriques

## MOYENS ET OUTILS

Livret du secouriste  
Cas pratiques  
Vidéos  
Mises en situation

## EVALUATION

QCM à l'entrée de formation  
QCM à l'issue de la formation  
Evaluation de la formation à chaud

## PROGRAMME DE LA FORMATION

JOURNEE 1	JOURNEE 2
<b>Matinée</b>	<b>Matinée</b>
<p><b>La santé mentale et les interventions existantes</b>            La santé mentale en France (<i>facteurs de risque - statistiques - conséquences</i>)            Les interventions efficaces</p>	<p><b>Le plan d'action pour les troubles anxieux</b>            Rappel des troubles anxieux            Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de panique et chocs post-traumatique            Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)            Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister            Crise après un évènement traumatique : Présentation - Assister</p>
<p><b>Les Premiers Secours en Santé Mentale</b>            Le cadre des Premiers Secours en Santé Mentale            Le plan d'action « AERER »            Présentation de la dépression : Signes et symptômes / Interventions</p>	<p><b>Les troubles psychotiques</b>            PSSM pour les troubles anxieux (suite)            Présentation des troubles psychotiques : Signes et symptômes / Interventions</p>
<b>Après-midi</b>	<b>Après-midi</b>
<p><b>Le plan d'action pour la dépression</b>            Rappel de la dépression            Action 1 pour la dépression            Crise suicidaire : Présentation - Assister</p>	<p><b>Le plan d'action pour les troubles psychotiques</b>            Rappel des troubles psychotiques            Action 1 pour les troubles psychotiques            Crise psychotique sévère : Présentation - Assister            Premiers secours pour les troubles psychotiques (suite)</p>
<p><b>Les troubles anxieux</b>            Présentation des troubles anxieux : Signes et symptômes / Interventions</p>	<p><b>L'utilisation des substances et le plan d'action</b>            Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances : Signes et symptômes / Interventions            Action 1 pour l'utilisation des substances            Crise liée à l'utilisation des substances            Crise d'agressivité            Urgence médicale            PSSM pour l'utilisation des substances (suite)</p>
	<p><b>Clôture de la formation</b>            Retour sur les attentes            Aspects administratifs            QCM            Questionnaire de satisfaction</p>