



## LE MODULE STANDARD Premiers Secours en Santé Mentale

Le programme de formation aux premiers secours en santé mentale poursuit quatre objectifs pédagogiques :

- Acquérir des savoirs 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.

Les secouristes obtiennent des connaissances générales sur le champ de la santé mentale, notamment à propos des quatre troubles psychiques les plus fréquents (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques et liés à l'utilisation de substances), et apprennent à appliquer une méthode pour intervenir face à une personne en crise ou en difficulté ;

**La formation sera animée par Corinne FAVIER formatrice accréditée et Isabelle Follain en cours d'accréditation.**

Sa durée est fixée à 2 jours consécutifs, soit au total 14 heures de formation

Le programme de l'action de formation est détaillé à l'article 5 du présent contrat.

### **Article 3 : Public visé et Prérequis**

Tout public, à partir de 18 ans

Aucun prérequis, il est cependant indispensable de parler couramment le Français (y compris lire et écrire)

### **Article 4 : Organisation de l'action de formation**

L'action de formation est prévue les 26 et 27 mai 2025

Dans les locaux de Relacom , 45 chemin des Journaux – 25000 Besançon

Elle est organisée pour un effectif de 12 stagiaires maximum.

Les conditions générales dans lesquelles la formation est dispensée, notamment les moyens pédagogiques et techniques, les modalités de contrôle de connaissances sont les suivantes : se reporter à la fiche pédagogique en annexe.

## Article 5 : 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 :

### 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

### 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 posttraumatique

- 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

## CONCLUSION

### Méthode pédagogique :

Alternance d'apports théoriques interactifs, visionnage de vidéo, autotests, réflexion et mises en pratique en sous groupes supervisés.

Supports pédagogiques : En début de la formation , un quiz est proposé aux participants.. Durant la formation, le participant reçoit un manuel Premiers Secours en Santé Mentale résumant tous les apports et les liens vers les sites ressources.

**Validation des acquis :** Un quiz à chaud est demandé à la fin de la session. **Public :** Tout public souhaitant améliorer sa communication dans son quotidien professionnel et personnel. Un quiz sera également à remplir à l'issue de la formation sur la plateforme PSSM donnant accès à l'attestation de secouriste en santé mentale.

Pré-requis : Être volontaire et dans une démarche citoyenne de venir en aide à l'entourage personnel et professionnel en qualité que secouriste en santé mentale.

Les salles sont choisies pour faciliter l'accès aux personnes qui ont le statut de travailleurs handicapés (mobilité réduite). Selon la nature du handicap, une organisation adaptative est mise en place en amont prenant en compte les besoins de la personne . Nous consulter.

**Durée :**

Formation sur deux journées consécutives soit 14 heures au total. Nombre de stagiaires : 8 stagiaires minimum et 12 maximum pour garder une qualité d'échange.

Coût de la formation : réalisée en intra entreprise et finançable par les OPCO . Nous consulter.

Coût standard à titre individuel : 250€ (manuel compris) – A titre de travailleur indépendant (pris en charge par un OPCO : 480€ manuel compris -

Pour vous inscrire : Nous consulter. Contact : Isabelle FOLLAIN T. 06 08 32 38 32 Mail : [relacom.besancon@gmail.com](mailto:relacom.besancon@gmail.com) Remplir la fiche contact