

## Premiers Secours en Santé Mentale

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 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.
- 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

### PERSONNES CONCERNEES

Tout public

### PRE REQUIS

Pas de pré-requis

### CONTENU DETAILLE 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:

Des troubles de santé mentale émergents:

- Dépression
- Problèmes d'anxiété
- Psychose
- Problèmes liés à la dépendance

Crises en santé mentale:

- Pensées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Evénements traumatiques
- Etats sévères de psychoses
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
- Comportements agressifs

### PROFIL FORMATEUR

Formateur accrédité PSSM France

**DUREE** 14 heures (2 jours ou 4 demi-journées)