

Durée : 14 heures - 2 Jours
à partir de 4 jusqu'à 12
participants maximum
Prérequis : Aucun

Premier Secours en Santé Mentale PSSM



Programme de la formation

Comprendre la santé mentale :

- Différence entre bien-être mental, stress passager et troubles psychiques.
- Idées reçues et stigmatisation autour des maladies mentales.
- Présentation des troubles psychiques les plus courants :
 - Dépression et troubles de l'humeur.
 - Troubles anxieux.
 - Troubles psychotiques.
 - Troubles liés à l'usage de substances.

Reconnaître les signes de détresse :

- Changement de comportement, retrait social, altération de l'humeur.
- Symptômes physiques liés à la détresse psychologique.
- Détecter les risques de suicide ou d'automutilation.

Le plan d'action des premiers secours en santé mentale :

Le protocole repose sur une approche structurée :

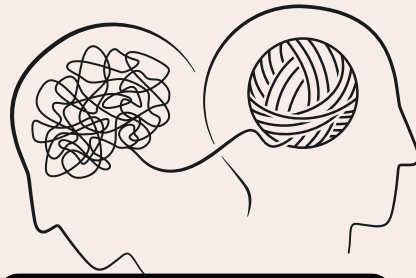
- A : Approcher la personne en difficulté.
- L : Écouter sans juger.
- G : Guider vers des professionnels ou des ressources adaptées.
- E : Encourager des stratégies d'autosoins.
- E : Encourager le soutien social.

Savoir agir dans différentes situations :

- Aider une personne en crise (crise d'angoisse, tentative de suicide, etc.).
- Soutenir une personne en dehors de la crise mais présentant des troubles mentaux.
- Adapter son intervention en fonction de l'âge (adolescents, adultes, seniors).

Orientation vers des ressources :

- Présentation des professionnels de santé mentale (psychologues, psychiatres, assistantes sociales, etc.).
- Numéros d'urgence et associations d'aide en santé mentale.
- Outils en ligne, groupes de soutien, services communautaires.



Objectifs :

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Sensibiliser aux troubles psychiques courants (anxiété, dépression, troubles psychotiques, troubles liés à l'usage de substances, etc.).
- Développer des compétences pour identifier les premiers signes de détresse psychologique.
- Apprendre à apporter un soutien initial de manière appropriée et non intrusive.
- Orienter la personne vers des professionnels ou des ressources adaptées.

Besoin d'un conseil et d'un accompagnement.
N'hésitez pas à contacter notre référente

pédagogique :
Maryline JASEK



06.65.12.52.06



contact@maprevenjeu.com

Moyens

pédagogiques :



Formation à dominante pratique par des mises en situation. Exposé interactif, supports audio-visuel, supports physiques, Quiz, et autres moyens ludopédagogiques pour rendre la formation vivante et participative.

Inter ou intra entreprise



Validation :

- Évaluation formative tout au long de la journée (questions/réponses, observations, Quiz...).
- À l'issue de la formation, les participants reçoivent une attestation de "secouriste en santé mentale". Ils ne deviennent pas des thérapeutes, mais des intervenants de premier secours capables de soutenir et d'orienter.

L'encadrement de la formation est assuré par un formateur expert dans son domaine, certifié par l'INRS et référencé par Ma Prev en Jeu, organisme de formation habilité sous

Ma Prev en Jeu le numéro H32047/2023/SST-1/O/07 par l'INRS.

Organisme de formation en Santé sécurité au travail



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



SIRET : 51366236100049 - N° d'activité : 93132067413 - V1 08/24 www.maprevenjeu.com