Premiers secours en santé mentale

Ils peuvent être un membre de notre famille, un ami, un collègue ou encore une personne côtoyée dans le cadre des loisirs… Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

Vous êtes thérapeute ou praticien ? Adoptez la juste posture, le discours réconfortant et le comportement soutenant face à vos clients ou consultants qui présentent les signes de troubles psychiques transitoires ou durables : anxiété, dépression, troubles bipolaires, crise d'angoisse ou risque suicidaire.

Ce référentiel international, scientifiquement validé, est soutenu en France par des associations de psychiatres, de patients et de famille et présente 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.

Objectifs

- 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.

Programme

Capsules e-learning au cours de la formation (p13)

JOUR 1

- **Santé mentale en France (facteurs de risque, statistiques, conséquences)**
- **Interventions efficaces**
- **Premiers Secours en Santé Mentale (cadre, plan d'action AERER)**
- **La dépression (signes et symptômes, interventions, plan d'action)**
- **La crise suicidaire (présentation, assistance)**
- **Les troubles anxieux (signes et symptômes, interventions)**

JOUR 2

- **Le plan d'action pour les troubles anxieux**
- **Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique**
- **Les troubles psychotiques (signes et symptômes, interventions, plan d'action)**
- **L'utilisation des substances (signes et symptômes, interventions, plan d'action)**
- **Crise liée à l'utilisation de substances**
- **Crise d'agressivité**
- **Urgence médicale**

Un certificat de réalisation, délivré par l'association PSSM France. Chaque stagiaire reçoit le manuel du secouriste à jour des dernières données validées, et a accès après la formation à la plateforme de PSSM France et à l'ensemble des ressources mises à jour.

DATES - 4 SESSIONS

20-21 septembre 2025
10-11 janvier 2026
16-17 mai 2026
5-6 septembre 2026

TARIF

250 euros

PRÉ-REQUIS

Brevet des collèges ou équivalent.

PUBLIC

Voir p16

FORMATRICE

Bérangère Mainguy

Formatrice accréditée
PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE FRANCE

68 stagiaires formés en 2 ans