



Formation « Premier secours en santé mentale »

Parce que pour sortir d'une situation compliquée, nous avons besoin de toutes nos ressources.

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 apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Une démarche pédagogique utile à :

- Développer sa confiance en soi dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale.
- Explorer ses représentations concernant la santé mentale.
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

Objectif de la formation

Renforcer les compétences relationnelles pour fournir un soutien initial aux personnes qui vivent un début de trouble, la détérioration de troubles existants ou une crise relative à la santé mentale.

Objectifs pédagogiques opérationnels

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale.
- Développer des compétences pour écouter sans jugement, rassurer et informer de façon adaptée.
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

Public

Cette formation s'adresse à toute personne âgée de + de 18 ans qui souhaite mieux connaître la santé mentale, les troubles psychiques et leur repérage et apprendre les conduites à tenir pour prodiguer les premiers soins en santé mentale jusqu'au traitement professionnel approprié ou que la crise soit résolue.

Modalités d'accès

- Aucun prérequis.
- En INTRA (une même équipe) ou INTER.

Durée de la formation

La formation est d'une durée de **2 jours** pour valider le titre de secouriste en Santé Mentale. Soit 2 jours de suite soit 2 jours avec une intersession de 15 jours maximum entre les 2 journées de formation.

Dates et tarif

Nous consulter.

Modalités et moyens pédagogiques, techniques et encadrement

- **Modalités pédagogiques :** Présentiel
- Pédagogie inductive : les stagiaires sont accompagnés à découvrir par exploration ou observation ce qu'ils ont à apprendre pour s'approprier par eux-mêmes et en groupe, les techniques et postures.
- Formation expérientielle : alternance d'exercices et d'apports conceptuels.
- Mise en relation avec les contextes professionnels des personnes participantes et les situations propices à l'utilisation des apports.

- **Moyens permettant de suivre l'exécution du programme**
 - **Acquis/connaissances** : auto-évaluation par chaque stagiaire en amont de l'action, en fin d'action et en fin de journée. (Quiz de connaissances). En cours de journée, lors des exercices en sous-groupe, évaluation entre pairs à partir de grilles de suivi avec indicateurs.
 - **Recueil des besoins** de chaque personne participante, par la formatrice, au démarrage de la formation, en lien avec les objectifs de formation.
 - **Satisfaction** : questionnaire de satisfaction en fin de formation et à distance de 3 mois environ de la formation.
 - **Certificat de réalisation** remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

- **Accessibilité handicap PSH avec ou sans reconnaissance RQTH**

Si la situation d'une personne participante nécessite des aménagements, l'étude de son dossier se fera au cas par cas pour envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, une orientation vers des organismes appropriés sera proposée.

- **Encadrement :**

La formation sera encadrée par Laëtitia PIARD.



De formation scientifique en Biologie, elle a passé presque 20 ans à essayer de comprendre comment la vie fonctionne. Depuis quelques années, elle accompagne des personnes, convaincue que chacune dispose en elle des réponses à ses interrogations et à ses doutes. Coach professionnelle, formatrice, elle est secouriste en Santé Mentale et formatrice accréditée par PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale). Elle est également animatrice de la Fresque en Santé Mentale.

Contenu prévisionnel

Journée 1

Matin

Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
 - > Cadre des premiers secours en santé mentale
 - > Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions.

Après-midi

Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation – Assister

Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

Journée 2

Matin

Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
 - Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
- > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
> Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
> Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
 - Présentation des troubles psychotiques
- > Signes et symptômes
> Interventions

Après-midi

Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- > Signes, symptômes
> Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
 - Crise liée à l'utilisation de substances
 - Crise d'agressivité
 - Urgence médicale
 - PSSM pour l'utilisation des substances (suite).

Chiffres clés

Chiffres clés au 1er avril 2025 :

8 000 000 secouristes en santé mentale dans le monde,

195 053 secouristes en santé mentale en France.

En France, 14% des personnes interrogées indiquent souffrir d'anxiété, 70% des français au cours de sa vie seront touchés pour eux-mêmes ou pour un proche par un trouble de santé mentale.

Témoignages

Quels sont les points forts de ce stage ?

Avril 2025 – Lycée de Saint Martin d'Hères

« - Les exemples, les apports théoriques, les échanges d'expériences.

- Très accessible

- Approche très concrète, avec des outils et méthodes clairs, faciles à mémoriser et à réutiliser, mais aussi approche théorique intéressante dans la compréhension des troubles de la santé mentale.

- Les échanges entre tous les participants et la qualité des connaissances.

- Équilibre entre apports théoriques et exemples concrets, qui permettent de se projeter dans une situation réelle.

- L'usage de l'acronyme A.E.R.E.R, le côté très structuré du cours. La variété des approches

- La formatrice est très compétente et agréable. Il y a un bon découpage d'activités variées, ce qui permet de rester concentré, concerné, actif. Les échanges ont été fructueux et constructifs. L'ambiance de travail entre la formatrice et les stagiaires a été immédiatement agréable, respectueuse et stimulante.

- Les connaissances apportées, et les échanges quant à nos pratiques déjà existantes, et les ressources dont nous disposons.
- Contenu complet et bien organisé. »

Février 2025 – En inter-entreprises

« - Avoir une base de connaissances à laquelle se référer et un statut de secouriste facilite le passage à l'action d'approcher et aider une personne en difficulté et légitime une posture vis-à-vis des autres (en entreprise par exemple)

- La bonne équation entre théorie et mise en pratique et partage d'expériences.
- Les jeux de rôles, les vidéos.
- Le contenu détaillé des troubles principaux.
- alternance d'apports théoriques et de mises en situation et vidéos petit groupe.
- La manière claire d'aborder les sujets.
- Les vidéos pertinentes. »

Novembre 2024- intra-entreprise membres CSE

« - je me sens plus à l'aise et j'ai les outils.

- Prise de conscience sur les troubles psychiques, levée de tabou, mises en situation, exemples et témoignages. Outils pour accompagner dans les situations.
- Armes pour faire face aux différents cas potentiels.
- L'écoute et la redondance d'AÉRER!! la prof bien-sûr.
- Les vidéos pour nous décrire la réalité ainsi que les jeux de rôles.
- le contenu, la pratique, la formatrice. »

Pour toute inscription ou information complémentaire :



Informations (délai de réponse de 1 à 2 jours) :

Céline Bartette-Gaillot - référente pédagogique, administrative, commerciale et handicap -
celinebartette-gaillot@adaliis.com +33(0)6.63.13.42.99