

équanimplus
Caroline Schuster
3 rue du Neufeld
67100 Strasbourg
caroline@equanimplus.fr
07 75 82 07 72

Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) – Module Standard

1. Présentation de la formation

Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) visent à apporter une aide immédiate et adaptée à une personne confrontée à un trouble ou une crise de santé mentale. Cette formation enseigne des gestes comparables à ceux des premiers secours physiques, adaptés aux situations de détresse psychologique.

2. Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- **Acquérir des connaissances générales** sur les troubles psychiques fréquents (dépressifs, anxieux, psychotiques, liés à l'utilisation de substances).
 - **Comprendre les types de crises en santé mentale** et savoir y répondre efficacement.
 - **Développer des compétences relationnelles** : écoute active, absence de jugement, rassurer, et informer.
 - **Mieux faire face aux comportements agressifs** et agir avec assurance.
-

3. Contenu détaillé de la formation

La formation se déroule sur **14 heures**, divisées en 2 jours.

Demi-journée 1 :

- Introduction à la santé mentale : cadre général, statistiques et impacts.
- Les Premiers Secours en Santé Mentale : méthodologie et plan d'action (AERER).
- Focus sur la dépression : signes, symptômes, et premières actions.

Demi-journée 2 :

- Approfondissement des actions face à la dépression, y compris en cas de crise suicidaire.
- Découverte des troubles anxieux : reconnaissance et intervention.

Demi-journée 3 :

- Mise en pratique du plan d'action pour les troubles anxieux, incluant crises de panique et situations post-traumatiques.
- Introduction aux troubles psychotiques : compréhension des symptômes et premiers secours.

Demi-journée 4 :

- Plan d'action détaillé pour les troubles psychotiques et situations de crises sévères.
 - Troubles liés à l'utilisation de substances : prévention et gestion des crises.
 - Clôture : bilan, évaluation, et retours des participants.
-