PROGRAMME DE FORMATION AUX PSSM

(Premiers Secours en Santé Mentale) Module Standard

2 jours / 14 heures

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 premiers 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 ;
- Tester et adapter un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.
-

MOYENS D'ENCADREMENT DE LA FORMATION

Iris Messidor s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permet l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques.
Vidéo-projection. Support de cours délivré à chaque participant. Travaux pratiques.
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

PUBLIC

Tout public

PROGRAMME

La formation apprend à fournir un soutien initial aux personnes qui développent un trouble de santé mentale, qui subissent la détérioration de troubles de santé mentale existants, ou encore qui sont en situation de crise.
Notre mission est de permettre :
☞ D'IDENTIFIER :

- Les troubles dépressifs
- Les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Les troubles liés à l'utilisation de substances

☞ ET D'INTERVENIR SUR LES TYPES DE CRISE EN SANTE MENTALE :

- Idées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Evènements traumatiques
- Etats psychotiques sévères
- Effets graves liés à l'utilisation de substances
- Conduites agressives

PROFIL FORMATEUR
Formateurs accrédités PSSM France

PRÉ-REQUIS
Pas de pré-requis

OUTILS ET METHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE
Point en amont de la formation avec restitution des besoins du demandeur.
Point en fin de journée de formation, recueil des impressions, régulation sur les autres journées en fonction de l'évolution pédagogique.
Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.

LIEU DE FORMATION
Formation intra et inter-entreprise.
Pour les formations inter, le lieu sera précisé ultérieurement dans le contrat de formation.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS
Et Inscription via notre bulletin d'inscription sur notre site https://www.iris-messidor.fr/premiers-secours-en-sante-mentale-pssm: au minimum 30 jours avant le démarrage de la session.
Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

CONTACT
Téléphone : 07.61.07.03.68 Mme SISSOKO Sandrine
Mail : formations@iris-messidor.fr

ACCESSIBILITE
Pour toutes demande d'adaptation éventuelles, merci de contacter le référent handicap par mail.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS
Questionnaire de positionnement – Avant la formation
Exercices pratiques et études de situations
Questionnaire d'évaluation à chaud – Fin de formation
Évaluation des acquis – Fin de formation
Attestation de présence, attestation de formation individualisée.

DATES
Nous contacter

TARIF
Nous contacter

DISPOSITIONS PRATIQUES
Effectif: de 8 à 16 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN
Nous contacter

CONTENU ET PLANNING DETAILLE

Le déroulement ci-dessous constitue une trame horaire sur deux journées de 7h (soit 14heurs au total)

JOUR 1 – COMPRENDRE LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE

Durée indicative : 7 heures, pauses comprises dans l'amplitude horaire.

HORAIRES	SÉQUENCES ET CONTENUS
09h00 – 09h30	**Accueil et introduction** • Présentation du formateur et des participants ; recueil des attentes. • Présentation des objectifs, du déroulement et du cadre de bienveillance et de confidentialité.
09h30 – 10h30	**Introduction à la santé mentale** • Définition et concepts de santé mentale, souffrance psychique et troubles psychiques. • Facteurs de risque et de protection ; idées reçues et stigmatisation. • Rôle, posture et limites du secouriste en santé mentale.
10h30 – 12h30	**Plan d'action AÉRER et dépression** • Présentation du plan d'action AÉRER. • Signes et symptômes de la dépression ; retentissement sur la vie quotidienne. • Attitudes à adopter pour apporter un premier soutien et repérer une situation urgente.
12h30 – 13h30	**Pause déjeuner**
13h30 – 15h00	**Troubles anxieux** • Manifestations de l'anxiété et principaux troubles anxieux. • Reconnaissance des attaques de panique et des situations de crise. • Communication et attitudes adaptées ; exercices à partir de situations concrètes.
15h00 – 17h00	**Troubles psychotiques** • Compréhension des troubles psychotiques et de leurs manifestations. • Repérage des symptômes positifs, négatifs et cognitifs : hallucinations, idées délirantes, désorganisation. • Attitudes à adopter, gestion d'une situation de crise et orientation.

JOUR 2 – INTERVENIR ET APPORTER UN PREMIER SOUTIEN

Durée indicative : 7 heures, pauses comprises dans l'amplitude horaire.

HORAIRES	SÉQUENCES ET CONTENUS
09h00 – 09h30	**Retour sur les acquis de la première journée** • Échanges, questions-réponses et réactivation des connaissances.
09h30 – 11h00	**Troubles liés à l'utilisation de substances** • Repères sur l'alcool, les drogues et les médicaments. • Signes et conséquences possibles d'une consommation problématique. • Repérage des situations de crise et premier soutien adapté.
11h00 – 12h30	**Situations de crise en santé mentale** • Repérage des signes de crise et des signes de risque suicidaire. • Aborder directement la question du suicide et apprécier le degré d'urgence selon les consignes PSSM. • Repérage des attaques de panique, situations traumatiques et urgences liées aux substances. • Conduites à tenir et recours aux services d'urgence ou professionnels compétents.
12h30 – 13h30	**Pause déjeuner**
13h30 – 15h00	**Mise en pratique du plan d'action AÉRER** • Approcher, évaluer la situation et assister en cas de crise. • Écouter activement et sans jugement ; réconforter et informer. • Encourager le recours à une aide professionnelle et renseigner sur les ressources disponibles.
15h00 – 16h15	**Exercices pratiques et études de situations** • Analyses de cas, jeux de rôle et mises en situation. • Travail en sous-groupes ; identification des attitudes adaptées et des comportements à éviter. • Débriefing collectif et apports complémentaires du formateur.
16h15 – 17h00	**Évaluation et clôture** • Évaluation des acquis et bilan des objectifs pédagogiques. • Questionnaire de satisfaction ; présentation des ressources utiles. • Informations sur les modalités de délivrance des documents de fin de formation.