# Premiers secours en santé mentale

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.

**Formateur·rice(s) :**

- Mathilde Gantier

## Objectifs visés

- Découvrir le programme des deux journées, et les premiers éléments de santé mentale en France
- Connaître le plan d'action AERER
- 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)
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l’autre

## Méthodes d'évaluation

- Quiz
- Cas pratique
- Jeu de rôle / Simulation

# Déroulé pédagogique

## Journée 1

- Introduction, présentation
- Pause
- Cadre du PSSM, présentation du trouble dépressif
- Déjeuner
- Trouble dépressif et crise suicidaire
- Pause

- Présentation des troubles anxieux

### Journée 2

- Rappel des troubles anxieux, crise d'attaque de panique et crise après un événement traumatique
- Pause
- Protocole PSSM pour les troubles anxieux et présentation des troubles psychotiques
- Déjeuner
- Rappel des troubles psychotiques, actions et crise psychotique sévère
- Pause
- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances, actions et crises
- Clôture, questionnaire à chaud

## Informations complémentaires

**Durée :** 14 heures de formation sur 2 jours

**Pré-requis :**

- être salarié d'IRD Montpellier

**Public concerné :** Toute personne majeure. Entreprise ou particulier. C'est une formation citoyenne.