Programme de l'intervention

FORMATION : Premiers secours en santé mentale (PSSM)

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Objectifs pédagogiques

À la fin de la formation, les participants seront capables de :

- 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 adaptée.
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre.

Description

Cette formation est conçue pour acquérir les compétences de secouriste en santé mentale, repérer les premiers signes de troubles psychiques (dépression, anxiété, psychose, addictions) et appliquer le plan d'action officiel AERER grâce à des repères théoriques, des mises en situation concrètes et des exercices interactifs pour intervenir efficacement, notamment en situation de crise.

JOUR 1 : Santé mentale, PSSM, Dépression et Troubles Anxieux

- **Tour de table :** Présentations, recueil des attentes et expériences personnelles ou professionnelles.
- **Adaptation du programme :** Ajustement des focus selon le profil des participants (entreprise, milieu scolaire, social)

o Matinée 1 : Introduction à la santé mentale et aux interventions, Introduction aux PSSM, Dépression

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Santé mentale en France** : facteurs de risque, statistiques, conséquences
- **Interventions efficaces**
- **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
- **Activités :** Décryptage d'œuvres (vision sociétale) et ateliers de groupes mouvants sur les préjugés.

Pause déjeuner

o Après-midi 1 : Plan d'action pour la dépression et crise suicidaire, Troubles anxieux

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions vues le matin.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Le plan d'action pour la dépression :** rappel de la dépression, action 1 pour la dépression
- **Crise suicidaire :** présentation, assister
- **Présentation des troubles anxieux :** signes et symptômes, interventions
- **Activités :** Jeux de rôles sur l'approche d'une personne dépressive et débats sur les idées reçues.

JOUR 2 : Plan d'action pour les troubles anxieux, Troubles psychotiques, Utilisation de substances

- **Tour de table de consolidation :** Rappel des points clés du Jour 1 et réponses aux interrogations.

o Matinée 2 : Plan d'action pour les troubles anxieux et Troubles psychotiques

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **Rappel des troubles anxieux**
- **Plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique** : action 1 pour les troubles (hors crise), crise d'attaque de panique (présentation, assister), crise après un événement traumatique (présentation, assister)
- **Troubles psychotiques :** PSSM pour les troubles anxieux (suite), présentation des troubles psychotiques (signes et symptômes, interventions)
- **Activités :** Supports vidéos sur le vécu des troubles et jeux de rôles sur l'accompagnement vers l'aide professionnelle.

Pause déjeuner

o Après-midi 2 : Plan d'action pour les troubles psychotiques, Utilisation de substances et plan d'action

Retour de pause déjeuner : Tour de table de consolidation des notions vues le matin.

Notions, compétences et/ou activités abordées :

- **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)
- **Utilisation des substances et plan d'action :** présentation des troubles liés à l'utilisation des 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 de substances (suite)
- **Activités :** Bar pédagogique (interactions substances), vidéos et jeux de rôles sur les conduites addictives.

Clôture Pour aller plus loin :

- **Bilan :** Ce que je retiens, ce que j'ai préféré.
- **Engagements :** Mes prochains petits pas de secouriste.
- **Évaluation :** Questionnaire de satisfaction, auto-évaluation des compétences.
- **Impact à 6 mois :** Présentation du protocole de suivi et mot de la fin.

Prérequis

Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Nous privilégions une approche pédagogique dynamique et participative, favorisant l'échange de pratiques et l'ancrage mémoriel.

Nos sessions alternent apports théoriques, études de cas concrets et mises en situation adaptées aux réalités du terrain.

Format d'animation : Présentiel

Cette modalité nous permet d'assurer un suivi personnalisé de chaque apprenant et de garantir une montée en compétences efficace et opérationnelle dès le retour en poste.

Moyens et supports pédagogiques

Durant la session, les concepts et outils sont diffusés via vidéo projection et illustrés par des supports variés (vidéos, quiz, fiches techniques) pour dynamiser l'apprentissage. (ex : manuel officiel du secouriste PSSM France, fiches réflexes de déroulement du plan d'action AERER selon le type de trouble, schémas de cartographie des acteurs de soin et d'urgence [SAMU, 3114, CMP, médecine du travail] et mises en situation basées sur des cas réels de crise et d'accompagnement).

Pour prolonger la formation et faciliter la mise en application des acquis, un **support pédagogique** peut être remis à chaque participant à l'issue de la session.

Modalités d'évaluation et de suivi

Positionnement et évaluation des acquis

- **Auto-positionnement pré-formation :** Un recueil des attentes et des besoins est proposé en amont afin de permettre à l'intervenant de personnaliser le programme pour chaque apprenant.
- **Évaluation des acquis** : Sous le contrôle de l'intervenant, la montée en compétences est mesurée tout au long du parcours via des cas pratiques et des mises en situation.
- **Auto-positionnement post-formation :** En fin de parcours, le participant évalue lui-même sa progression et l'acquisition de ses nouvelles compétences par rapport aux objectifs de départ.

Suivi de la satisfaction et de l'exécution

- **Mesure de la satisfaction :** Un questionnaire est remis aux participants et au formateur à l'issue de la session (à chaud) pour mesurer la qualité des apports pédagogiques, puis quelques mois après la formation pour évaluer la satisfaction à froid.
- **Justificatifs :** Une feuille d'émargement électronique par demi-journée et une attestation de fin de formation / certificat de réalisation sont délivrés, sous réserve d'assiduité complète.
- **Evaluation externe :** Evaluation de la pertinence, la cohérence et le déroulement de la formation sur le site PSSM France.