

# PSSM

Premiers Secours en Santé Mentale

## Module Standard



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. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

### Objectifs pédagogiques :

- 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,
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

### PROGRAMME

#### 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
- Présentation de la dépression

#### Le plan d'action pour la dépression :

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- La crise suicidaire

#### Les troubles anxieux.

#### 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-traum.

#### Les troubles psychotiques :

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques

#### Plan d'action pour les troubles psychotiques :

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychot.
- 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
- Action 1 pour l'utilisation de subst.
- Crise liée à l'utilisation de subst.
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des subst.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET ENCADREMENT

Une démarche pédagogique participative pour : 1) Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale 2) Revoir ses représentations concernant la santé mentale 3) Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Alternance d'exposés interactifs, d'apports théoriques, d'études de cas et de cas concrets. La formation est dispensée par des formateurs accrédités par PSSM France.

#### Prérequis :

Aucun.

#### Public concerné :

Tous les salariés d'entreprises.  
Groupe constitué de 5 à 16 participants.

#### Durée de la formation :

2 journées (14 heures).

#### Tarif :

250€ HT par personne.  
Déclinable en INTRA dans vos locaux: nous contacter pour un devis.

Tarifs et renseignements au  
01 86 90 01 92 ou par mail  
contact@ostrafor.fr.

#### Sensibilisation non certifiante :

Attestation d'assiduité remise  
aux participants sur demande.

#### Modalités pédagogiques :

Présentiel.

#### Lieu de la formation :

Les sessions sont réalisées en  
entreprise ou en salle de  
formation dans nos locaux.

#### Accessibilité :

Nous contacter pour une  
identification des besoins.