

Tout public
SE FORMER AUX PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



14 heures de formation pour apprendre à apporter un soutien aux personnes présentant un trouble psychique.

Contribuer à faire reculer la méconnaissance de la santé mentale et l'isolement.



UN PROGRAMME INTERNATIONAL

Un programme réactualisé depuis près de **20 ANS**

Plus de **3 MILLIONS** de personnes formées

Une diffusion dans plus de **20 PAYS**

Action menée avec le soutien de :



Mobiliser les énergies locales pour proposer un autre regard en santé mentale



Centre Hospitalier Universitaire
Dijon Bourgogne



190 places sont financées par



Pour connaître les dates et les lieux de formations rendez-vous sur la page de préinscription :

<https://urlr.me/Jpg5c>



Une fois votre inscription validée, votre convocation vous sera adressée par mail.

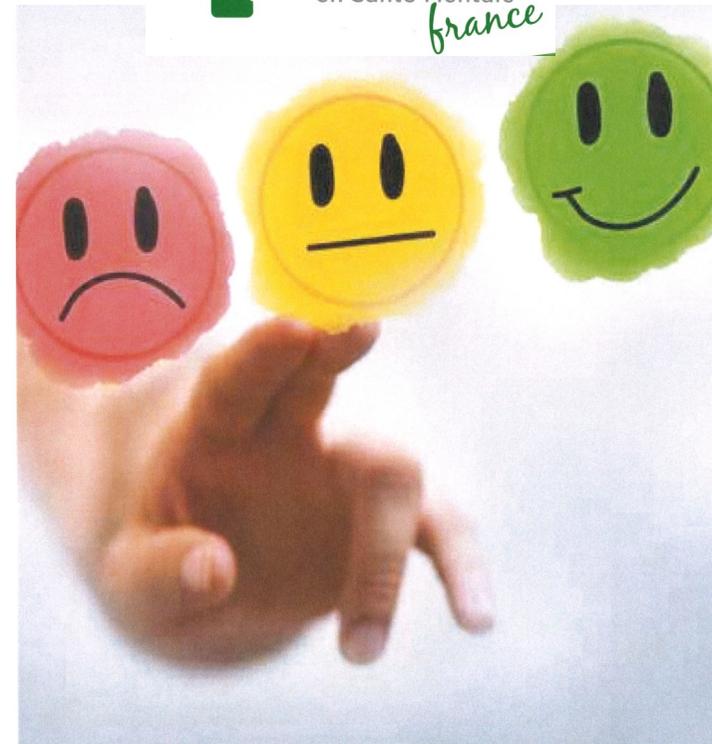
Pour tous renseignements, contactez-nous par mail : Formation-ptsm21@chlcdijon.fr

*sous réserves d'éligibilité et de places disponibles

Et si vous deveniez secouriste en santé mentale ?



PSSM
Premiers Secours en Santé Mentale
france



1 EUROPÉEN SUR 4 touché par un trouble psychique dans sa vie
Source étude Wittchen

1 PERSONNE SUR 10 a vécu un épisode dépressif dans l'année
Baromètre Santé Publique France



PTSM21
Projet Territorial de Santé Mentale Côte d'Or

Pourquoi cette formation?

Avec cette formation, le secouriste « Premiers Secours en Santé Mentale » est mieux préparé à aider 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.



Être secouriste en santé mentale, c'est :

- être attentif et reconnaître les premières manifestations ou l'aggravation de troubles mentaux,
- savoir se comporter de façon adaptée pour entrer en contact avec la personne et gagner sa confiance,
- connaître les ressources professionnelles et non professionnelles pour orienter ou aider à s'orienter vers les soins adaptés



Être secouriste en santé mentale, ce n'est pas :

- Se substituer à un professionnel de santé

La santé mentale c'est l'affaire de tous !

Programme de la formation

Jour 1

SEQUENCES	CONTENUS PEDAGOGIQUES
Troubles psychiques	<ul style="list-style-type: none"> • Facteurs de risque, statistiques et conséquences • Interventions • Rétablissement
Premiers secours en santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi PSSM ? • Le plan d'action PSSM
Dépression et autres troubles de l'humeur	<ul style="list-style-type: none"> • Signes et symptômes • Interventions
Déjeuner	
Plan d'action PSSM pour la dépression	<ul style="list-style-type: none"> • Premiers Secours dans la crise suicidaire • Le plan d'action PSSM pour la dépression
Troubles anxieux	<ul style="list-style-type: none"> • Signes et symptômes • Interventions

Jour 2

SEQUENCES	CONTENUS PEDAGOGIQUES
Plan d'action PSSM pour les troubles anxieux	<ul style="list-style-type: none"> • Premiers Secours dans la crise d'attaque de panique • Premiers Secours dans la crise après un événement traumatique • Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux
Troubles psychotiques	<ul style="list-style-type: none"> • Signes et symptômes • Interventions
Déjeuner	
Plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques	<ul style="list-style-type: none"> • Premiers Secours dans la crise psychotique sévère • Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques
Troubles liés à l'utilisation de substances	<ul style="list-style-type: none"> • Signes et symptômes • Interventions
Plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation d'une substance	<ul style="list-style-type: none"> • Premiers Secours dans la crise d'utilisation de substances • Premiers Secours dans la crise d'agressivité • Le plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation de substances

PLAN D'ACTION AERER



A pprocher la personne, évaluer et assister en cas de crise

E couter activement et sans jugement

R éconforter et informer

E ncourager à aller vers des professionnels

R enseigner sur les autres ressources disponibles

+ d'infos sur : <https://pssmfrance.fr>

