

# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

## ÊTRE CERTIFIÉ POUR INTERVENIR EN SANTÉ MENTALE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Que faire ? Comment réagir ? Qui interpellier quand des troubles de la santé mentale apparaissent ? Tout salarié, tout étudiant, tout enseignant, tout citoyen peut être confronté au Burn out d'un collègue, à l'anxiété d'un étudiant, au comportement addictif d'un proche... 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.



### PRIX (TTC)

**INTRA** : 2000€/ 2 jours

**INTER** : 250€/pers les deux jours

**Particulier** : 300€ les deux jours

+ **30€/pers** : livret obligatoire

de l'organisme de tutelle de la certification



### PUBLIC

- Tout Public
- Pas de prérequis
- Minimum : 8 personnes  
Maximum : 16 personnes



### DURÉE

2 jours

## PROGRAMME

### Objectif pédagogique

- **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
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour **apporter un soutien immédiat** sur des problèmes de santé mentale

### Contenu de la formation

Apprendre à fournir un soutien initial en étant capable d'identifier :

- Des troubles psychiques émergents : Dépression ; Troubles anxieux ; Troubles psychotiques ; Troubles liés à l'utilisation de substances (drogues, alcool...).
- Des crises en santé mentale : Pensées et comportements suicidaires ; Attaques de panique ; Evénements traumatiques (stress post-traumatique) ; Etats sévères de psychoses.

### Éléments forts

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**