

PREMIER SECOURS MENTAL



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 premier secours, qui eux apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Le secourisme en santé mentale

Qu'est-ce que le secourisme en santé mentale ?

Le programme de Premiers secours en santé mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables **de mieux repérer les troubles en santé mentale**, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale **s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !**

Une formation ouverte à toutes et à tous

La santé mentale concerne l'ensemble du grand public, puisque les troubles psychiques sont les pathologies les plus répandues : selon l'Organisation mondiale de la santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi la formation aux premiers secours en santé mentale **s'adresse à tous.**

Cette formation développe **une méthode pour apprendre à aider**, à laquelle plus de cinq millions de personnes se sont déjà formées dans le monde. En France, le programme a été lancé en 2019 et il ne cesse depuis de se déployer.

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.
- Mieux faire face aux comportements agressifs

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

Exemple de programme de formation

Module 1

Introduction à la santé mentale et aux Interventions

- Troubles psychiques : définition et état des lieux
- Facteurs de risque, statistiques et conséquences
- Interventions en santé mentale Premiers Secours en Santé Mentale
- Cadre des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action PSSM Dépression
- Signes et symptômes
- Interventions

Module 2

Le plan d'action PSSM pour la dépression et la crise suicidaire

- Premiers Secours dans le cas d'idées et de comportements suicidaires
- Premiers Secours pour la dépression (hors crise) Troubles anxieux
- Signes et symptômes
- Interventions MODULE 3 Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et choc post traumatique
- Premiers Secours pour les troubles anxieux (hors crise)
- Premiers Secours dans la crise d'attaque de panique
- Premiers Secours dans la crise après un événement traumatique Troubles psychotiques
- Signes et symptômes
- Interventions MODULE 4 Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques
- Premiers Secours dans la crise psychotique sévère
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (hors crise) Trouble lié à l'utilisation de substances
- Signes, symptômes
- Interventions Le plan d'action PSSM pour le trouble lié à l'utilisation de substances
- Premiers Secours pour les troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers Secours en cas d'intoxication à la substance
- Premiers Secours dans les conduites agressives
- Urgences médicales