

**FORMATION**

**PREMIERS  
SECOURS  
EN SANTÉ  
MENTALE**

Apprendre à aider

2 jours  
14 heures

16 personnes maximum

Prérequis : aucun

On peut prendre soin de sa santé mentale comme on peut prendre soin de sa santé physique. C'est à partir de ce postulat qu'a été conçu le programme Mental Health First Aid® en Australie en 2000.

Comme la formation aux premiers secours physique, le programme forme des secouristes capables de mieux repérer les principaux troubles en santé mentale (dépression, anxiété, psychose...), d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnel·les adéquat·es et, en cas de crise, de relayer au service le plus adapté.

Destinée aux adultes, la formation intègre une logique d'urgence différente de la santé physique : un secouriste en santé mentale pourra être amené à intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée à aller vers le soin. Et cela dans un contexte, où la tendance est de minimiser, voire nier les troubles psychiques.

Pour implanter une formation de sensibilisation et d'assistance en santé mentale en France, l'adaptation du programme australien Mental Health First Aid®(MHFA) s'est imposée pour son format et sa solidité scientifique. L'ensemble des connaissances formelles présentées dans la formation (épidémiologie, nosographie, interventions efficaces...) ont été sélectionnées en fonction de leur niveau de preuve et de leur niveau de consensus international. Ces connaissances sont régulièrement révisées en fonction des évolutions des savoirs dans ce domaine en pleine évolution. En effet, le processus d'évaluation scientifique prend une place importante dans toutes les étapes du programme MHFA®, de sa construction à l'évaluation de ses effets.

De nombreuses études documentent l'efficacité du modèle MHFA®. La plus récente (Morgan, Ross & Reavley, 2018) porte sur 5 936 participants issus de 8 pays, à travers 4 continents. Elle confirme les résultats initiaux et démontre l'efficacité de la formation en mettant en avant sa bonne assimilation par les secouristes 6 mois après avoir suivi la formation (mémorisation, identification des pathologies). Les nouveaux·elles secouristes se sentent plus en capacité d'assister une personne qu'avant la formation, et déclarent avoir effectivement dispensé des premiers secours auprès d'une personne concernée par un problème de santé mentale, et ce dans des délais très courts.

## REPÉRER LES TROUBLES ET APPRENDRE À AIDER AU QUOTIDIEN

# OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ✓ Connaître les quatre troubles psychiques les plus fréquents (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques et liés à l'utilisation de substances).
- ✓ Intervenir face à une personne en crise ou en difficulté.

Les Premiers secours en santé mentale (PSSM) 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.

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

## SAVOIR ÊTRE & SAVOIR FAIRE

- ✓ Développer des compétences relationnelles :
  - écouter sans jugement,
  - rassurer,
  - donner de l'information adaptée.
- ✓ Mieux faire face aux comportements agressifs.
- ✓ Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale.
- ✓ Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

## SAVOIR

- ✓ Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- ✓ Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale.
- ✓ Revoir ses représentations concernant la santé mentale.

## PUBLICS

Toute personne majeure

Le programme est construit de telle manière à ce que ces objectifs soient atteints.

## 2 JOURS

soit 14h de face-à-face pédagogique

## JOURNÉE 1

### MATIN

- ✓ Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions
  - Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences).
  - Interventions efficaces.
- ✓ Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale
  - Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) : Cadre des premiers secours en santé mentale, plan d'action AÉRER.
  - Présentation de la dépression : Signes et symptômes, interventions.

### APRÈS-MIDI

- ✓ Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression
  - Rappel de la dépression.
  - Action 1 pour la dépression.
  - Crise suicidaire : Présentation - Assister.
- ✓ Session 2.2 – Les troubles anxieux
  - Présentation des troubles anxieux : Signes et symptômes, interventions.

## JOURNÉE 2

### MATIN

- ✓ Session 3.1 – Le 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-traumatiques : Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise), Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister, Crise après un événement traumatisant : Présentation - Assister.
- ✓ Session 3.2 – Les troubles psychotiques
  - PSSM pour les troubles anxieux (suite).
  - Présentation des troubles psychotiques : Signes et symptômes, interventions.

### APRÈS-MIDI

- ✓ Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques
  - Rappel des troubles psychotiques.
  - Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques : Action 1 pour les troubles psychotiques, Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister, Crise après un événement traumatisant : Présentation - Assister.
- ✓ Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action
  - Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances : Signes et symptômes, interventions.
  - Le plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation de substances : Action 1 pour l'utilisation de substances, crise liée à l'utilisation de substances, crise d'agressivité.
  - Urgence médicale.
  - Clôture de la formation : retour sur les attentes, évaluations.



## MAGALI MOULUN-ISUN

Formatrice accréditée par PSSM France

Psychologue, psychothérapeute TCC, tabatologue en libéral, elle est formatrice accréditée par PSSM France aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) à la fois pour les futur·es secouristes et les futur·es formateur·rices en PSSM.

Membre de l'AFDEM (Association Francophone de Diffusion de l'Entretien Motivationnel) dont elle a été membre de la commission d'enseignement pendant 6 années, elle anime des formations à l'EM et fait de la supervision auprès de professionnel·les des champs médicaux, sociaux, éducatifs et pénitentiaires. Spécialiste de l'EM, elle forme les futur·es formateur·rices et superviseur·ses en EM.

Elle accompagne aussi les entreprises dans le cadre des programmes d'aide aux employés, d'interventions sur la santé au travail et en particulier sur les troubles liés à l'usage de substances.

Elle a participé activement à différents protocoles de recherche français et européens en psychologie et a, notamment, utilisé la thérapie assistée par le chien pour des personnes en situation de handicap (mental, physique et/ou psychique).

En complément, elle accompagne des auteur·rices de romans dans la construction de leurs intrigues, la psychologie des leurs personnages, le style, etc.



**Formatrice  
accréditée**

Premiers Secours  
en Santé Mentale

## PÉDAGOGIE

Les thèmes de la formation sont abordés sous la forme de présentations théoriques, mais surtout dans une approche expérimentuelle permettant la discussion et des échanges de pratiques.

L'animation de la formation fait ainsi appel à la découverte de la théorie par l'expérimentation, à la coconstruction des savoirs complétée par des apports théoriques, à des études de cas, à des jeux de rôles et des mises en situation associant des techniques et notions en lien avec les Premiers secours en santé mentale, etc.

Cette approche expérimentuelle de la formation s'attache à permettre la participation de chacun·e des stagiaires dans l'ensemble des exercices afin que l'expérience de formation soit partagée de la même manière par tous les participant·es.

## SUPPORT

L'animation de la formation s'appuie sur des diapositives présentant les contenus théoriques, les consignes d'exercice et servant au recueil des savoirs coconstruits avec les stagiaires. Un fascicule au format PDF est transmis aux participant·e·s à l'issue de chaque session de formation et comporte une synthèse des diapositives utilisées et les contributions collectives.

## RESSOURCES POST-FORMATION

*Le Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale - pssm premiers secours en santé mentale* de Betty Kitchener, Anthony Jorm et Kelly Claire est fourni aux participant·es ayant réalisé l'intégralité de la formation. Ce manuel a pour but d'aider les secouristes formé·es à mobiliser leurs connaissances cas de besoin.

## EFFECTIF

Pour préserver la qualité pédagogique de la formation, l'effectif recommandé est de 8 à 16 personnes maximum.

Seul·es les participant·es ayant suivi l'intégralité de la formation pourront bénéficier d'un certificat de réalisation.

## ÉVALUATIONS

Des évaluations sont réalisées afin de mesurer l'atteinte des objectifs à l'issue de la formation. Elles couvrent l'acquisition de connaissances, le développement de compétences et la satisfaction des participant·es. Elles permettent de faire évoluer les contenus afin de favoriser une amélioration continue des formations.

## PRÉREQUIS

**Aucun prérequis** n'est nécessaire.

Un exercice initial permet de voir quel est le niveau de chacun pour adapter et moduler la formation.

## APRÈS LA FORMATION

Une session de Retour d'expériences permet de renforcer la pratique individuelle et collective et aborder les situations concrètes rencontrées sur le terrain lors de la mise en pratique du contenu de la formation.

En suite des formations à la prise en compte dans les interventions professionnelles de certains troubles en santé mentale (Troubles Schizophréniques, Troubles de la personnalité, Psychotraumatismes, etc.) favoriseront un accompagnement plus personnalisé, plus efficace et en adéquation avec la personne suivie.



## FORMAT DE LA FORMATION

Pour une expérience pédagogique de qualité, nous recommandons de réaliser les 2 jours consécutivement ou 2 journées séparées de 2 semaines maximum, et éventuellement, sous la forme de 4 demi-journées échelonnées sur 1 mois maximum.

Les sessions peuvent être réalisées **en présentiel ou en distanciel**, dans les deux cas l'approche pédagogique reste la même en faisant appel à la mise en pratique et à l'expérience. Les outils actuels de vidéoconférence et d'e-learning offrant des possibilités pédagogiques équivalents à celles utilisées lors de la présence physique des participant·es.

## ACCESSIBILITÉ AUX PSH

L'IPCCÉ est doté d'une **référente handicap** qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation. Elle s'appuie sur l'AGEFIPH, le FIPHFP, leurs partenaires et leurs prestataires externes afin de favoriser l'accès des formations proposées aux personnes en situation de handicap.

## TRANSPORT, HÉBERGEMENT, RESTAURATION, ETC.

Les transports, hébergement, restauration et autres frais annexes ne sont pas pris en charge par l'IPCCÉ. Les stagiaires doivent se rapprocher de l'employeur afin de connaître l'éventuelle prise en charge des ces prestations.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Aucune formation avec inscription individuelle n'est dispensée.

Toute structure souhaitant inscrire ses équipes à une formation doit en faire la demande via notre site [ipcce.org](http://ipcce.org) ou par e-mail à [secretariat@ipcce.org](mailto:secretariat@ipcce.org). Un devis sera établi suite à un entretien avec le demandeur en fonction ses attentes et besoins.

## TARIFS

Politique de prix: **uniquement sur devis.** (Le devis est établi sous 15 jours ouvrés après réception des informations nécessaires à son établissement.)

Les tarifs des formations sont communiqués sous la forme d'une convention-devis remis à la structure demandeuse. Celle-ci prend en compte les objectifs pédagogiques et le programme qui en découle, le nombre de participant·es, la localisation de la formation, les coûts de déplacement et d'hébergement de le·la formateur·rice.

Le montant forfaitaire de l'ensemble de nos formations est établi sur la base ci-dessous :

Forfait groupe : jusqu'à 18 stagiaires.

Montant par jour : 1 300 euros TTC\* \*\* (mille trois cents euros)

\* Hors frais de déplacement et d'hébergement de le·la formateur·rice en cas de formation hors Île-de-France, de frais administratifs, de frais pédagogiques, des l'achat des manuels *Le Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale - pssm premiers secours en santé mentale* et de frais liés à l'achat ou à la location de matériel spécifique sur présentation de justificatifs.

\*\* TVA non applicable, article 293 B du Code général des impôts.

Les autres modalités financières sont décrites à l'article 4 de nos conditions générales de vente.

## DÉLAIS

La formation pourra être effectuée à partir de 2 mois après la signature de la convention en fonction de la disponibilité des équipes et de la pertinence pédagogique.

## LIEUX

L'IPCCÉ propose aux institutions, associations et entreprises des actions de formation :

- ✓ en présentiel dans leurs locaux
- ✓ à distance via Zoom

## **DES QUESTIONS ?**

Pour toute demande d'informations de devis, commerciales, pédagogiques, d'accessibilité ou de financement, vous pouvez nous contacter sur notre site internet ou à [secretariat@ipcce.org](mailto:secretariat@ipcce.org).



50 boulevard de Vaugirard 75015 Paris – 01 89 16 54 44 – [secretariat@ipcce.org](mailto:secretariat@ipcce.org)

N° Siret : 491 028 890 00037 — N° QUALIOPI : RNQ 5660

Organisme de formation enregistré n° 11 75 54897 75 auprès du Préfet de Région Ile-de-France