

CAFOC de l'académie de Versailles

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

(formation interne)

CAFOC de l'académie de Versailles - 19 avenue du Centre - 78280 GUYANCOURT

OBJECTIFS

Objectifs généraux :

- Reconnaître certains troubles psychiques (tels que la dépression, les troubles anxieux, la psychose, la consommation abusive de substances comme l'alcool), afin d'adopter le comportement le plus adapté à chaque situation.
- Connaître suffisamment de ressources pour orienter ou aider la personne à s'orienter vers les soins adaptés.
- Interagir avec une personne connaissant un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale.
- Déstigmatiser des personnes souffrant de troubles psychiques, afin de favoriser leur accès aux soins, au rétablissement, à l'inclusion sociale et professionnelle.

Objectifs pédagogiques :

- Savoir reconnaître les signes d'une crise de santé mentale.
- Savoir graduer son inquiétude face à une situation en lien avec un trouble psychique.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée.
- Connaître le plan d'action de Premiers Secours en Santé Mentale pour aider un proche qui développe un trouble psychique ou dont le trouble déjà existant s'aggrave.
- Connaître les interventions efficaces et autres soutiens recommandés par le guide référence des Premiers Secours en Santé Mentale (délivré en formation).
- Développer des compétences de soutien dans la communauté (famille, travail, amis, relation publique...).

CONTENU

Dates : 5 et 17 juin 2025

Module 1 (jour 1 matin)

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 : cadre des premiers secours en santé mentale, plan d'action PSSM.

Troubles de la dépression : signes et symptômes, interventions.

Module 2 (jour 1 après-midi)

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 les troubles de la dépression (hors crise).

Troubles de l'anxiété : Signes et symptômes et interventions.

Module 3 (jour 2 matin)

Le plan d'action PSSM pour les troubles de l'anxiété, attaques de paniques et choc post-traumatique : premiers secours pour les troubles de l'anxiété (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 (jour 2 après-midi)

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, et 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 (hors crise), premiers secours en cas d'intoxication à la substance, premiers secours dans les conduites agressives, urgences médicales

Conclusion de la formation

PUBLICS

- Professionnel de la formation

DURÉE

De 14 h

DATES

Date de début : 05 juin 2025

Date de fin : 17 juin 2025

PRÉ-REQUIS

Sans pré-requis

NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau

VALIDATION

- Attestation de fin de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- A distance
- Formation de groupe

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant l'action de formation : questionnaire de recueil des attentes et des profils des apprenants et auto-évaluation des compétences

A la fin de la formation, à chaud : questionnaire de satisfaction et d'auto-évaluation des compétences.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Méthodes pédagogiques

Une démarche pédagogique participative privilégiant :

- Les activités individuelles ou en sous-groupes : jeux, études de situations concrètes, exercices d'application du plan d'action PSSM
- Les mises en situation concrètes : jeu de rôle, simulation,

Des supports pédagogiques variés : support de présentation PSSM suivant pas à pas le déroulé de la formation, vidéos PSSM de témoignages et fictions, vidéos de démonstration de ressources, scénarios de situations de PSSM, un manuel de Secourisme de Santé Mentale remis à chaque participant

Informations complémentaires :

La formation PSSM est une formation citoyenne et non de professionnels de santé.

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent la première aide apportée à une personne qui traverse le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui se trouve dans une phase de crise de santé mentale. Ces premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être délivrée, 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 une personne en difficulté

La formation est délivrée par des formateurs accrédités PSSM France (<https://www.pssmfrance.fr/>)

Nous attirons votre attention sur les points suivants : le nombre de places en formation étant limité, chacun est invité à s'assurer de sa disponibilité avant toute inscription, celle-ci engageant sa participation.

Par ailleurs, chaque demande d'inscription fera l'objet d'un examen afin d'évaluer sa pertinence au regard des besoins professionnels.

FINANCEMENT

- Auto-financement

DOMAINES PROFESSIONNELS

- Ingénierie, formation, pédagogie

CONTACT

Françoise MAILLET

Téléphone : 01 30 83 47 01

Email : formation.cafoc@ac-versailles.fr

RÉFÉRENT HANDICAP

Christelle DANY

christelle.dany@ac-versailles.fr

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est en outre disponible pour envisager, le cas échéant, les aménagements techniques ou pédagogiques nécessaires à un bon déroulement de la formation.

