



# PSSM

## Premiers Secours en Santé Mentale

**Objectif général :** Apprendre à aider

**Objectifs pédagogiques :**

- Repérer les troubles en santé mentale
- Adopter un comportement adapté en cas de crise ou hors crise
- Développer des compétences relationnelles (écouter, rassurer, informer)
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats



**Format**

Présentiel  
Inter ou intra



**Durée**

14h  
(2 jrs consécutifs)



**Prérequis**

Aucun



**Public concerné**

18 ans révolus  
8 à 12 participants



**Modalités**

Apports théoriques, Echanges,  
Mises en situation



**Validation**

Certificat de secouriste

# Programme 1<sup>ère</sup> journée

## 1<sup>ère</sup> demi-journée – 9h - 12h30

### Introduction

Santé mentale et interventions efficaces  
Cadre PSSM et plan d'action AERER

### Dépression

Signes et symptômes  
Interventions efficaces

## 2<sup>ème</sup> demi-journée – 14h - 17h30

### Dépression

Dérouler le plan d'action AERER  
Assister la crise suicidaire

### Trouble anxieux

Signes et symptômes  
Interventions efficaces

# Programme 2<sup>ème</sup> journée

## 3<sup>ème</sup> demi-journée – 9h - 12h30

### **Trouble anxieux**

- Dérouler le plan d'action AERER
- Assister l'attaque de panique
- Assister après un évènement traumatique

### **Troubles psychotiques**

- Signes et symptômes
- Interventions efficaces

## 4<sup>ème</sup> demi-journée – 14h - 17h30

### **Troubles psychotiques**

- Dérouler le plan d'action AERER
- Assister la crise sévère

### **Troubles liés à l'utilisation de substances**

- Signes et symptômes
- Interventions efficaces
- Dérouler le plan d'action AERER



# Equilibre

ôtez les cailloux de vos chaussures

[www.julieval.fr](http://www.julieval.fr)

[julieval.pro@outlook.com](mailto:julieval.pro@outlook.com)

07 43 28 27 36