



**Formatrice
accréditée**

PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE FRANCE

Devenez secouriste en Santé Mentale

**2 jours de formations
pour acquérir les bons réflexes**

**Elsa RAILLON
06 32 90 60 94**

Déplacement France entière

**contact@elsaraillon.fr
elsaraillon.fr**

Une formation citoyenne pour acquérir une méthode

Mieux repérer les troubles en santé mentale
Adopter un comportement adapté
Informers sur les ressources disponibles
Encourager à aller vers des professionnels
En cas de crise, relayer au service le plus adapté

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 des informations adaptées
Mieux faire face aux comportements agressifs

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.



Premiers Secours en Santé Mentale

contenu de la formation



DEMI-JOURNÉE 1

Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque - statistiques)
- Interventions efficaces
- Premiers Secours en Santé Mentale

DEMI-JOURNÉE 2

Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Premiers secours pour les troubles dépressifs
- Crise suicidaire
- Introduction des troubles anxieux

DEMI-JOURNÉE 3

Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Premiers secours pour les troubles anxieux, attaque de panique et choc post-traumatique
- Crise d'attaque de panique
- Introduction des troubles psychotiques

DEMI-JOURNÉE 4

Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Premiers secours pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère
- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers secours pour l'utilisation des substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Urgence médicale

Témoignages de secouristes

"La formation est très enrichissante et interactive ce qui m'a permis d'avoir une meilleure approche sur les maladies mentales."

David - Pharmacien

"Un apprentissage concret que je vais pouvoir utiliser immédiatement dans le cadre de mes fonctions professionnelles mais aussi dans un cadre général."

Mathilde - Ressources humaines

"La formation est limpide, très bien structurée, parsemée de plusieurs ateliers et exercices. Les divers supports sont adaptés et efficaces (vidéos, manuel)."

Laura - Manager

Tarifs PSSM

250€ HT/ personne (TVA non applicable)

- Aucun pré-requis, tous publics (majeurs)
- 14 heures de formation (2 jours consécutifs)
- En présentiel
- De 8 à 16 participants

"Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend."