

# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)



**DURÉE**

• 2 jours



**TARIF**

• Contactez-nous pour découvrir les tarifs de notre catalogue

## OBJECTIF

Comprendre ce que sont les troubles psychiques courants et leurs impacts. Repérer les premiers signes de détresse psychologique. Acquérir les techniques de premiers secours. Savoir écouter, rassurer et orienter vers les ressources professionnelles adaptées.

## PUBLIC

Tout adulte (salariés, managers, professionnels RH, éducateurs, aidants, citoyens) souhaitant apprendre à aider une personne en souffrance psychique.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

### Jour 1 : Comprendre & repérer

Introduction à la santé mentale : définition, représentations, préjugés et impacts sociaux. Différence entre bonne santé mentale, malaise psychologique et troubles. Panorama des troubles les plus fréquents : troubles anxieux. Troubles dépressifs. Troubles psychotiques. Troubles liés à l'usage de substances. Identifier les signes d'alerte : Modifications de comportements, isolement, discours alarmant. Facteurs de risque et facteurs de protection.

### Jour 2 : Agir & orienter

Le plan d'action PSSM : approcher la personne, écouter activement et sans jugement, rassurer et informer, encourager le recours à un professionnel, encourager les autres soutiens. Mises en situation et jeux de rôle : exemples pratiques : collègue en détresse, proche en crise, jeune en isolement... Exercices d'écoute active. Simulation de dialogue. Agir en situation de crise : idées suicidaires et comportements d'autodestruction. Attaques de panique. Crises psychotiques. Consommation problématique de substances. Ressources et orientation : réseaux d'aide (médecins, psychologues, associations, numéros d'urgence). Construire son carnet d'adresses local.



### VOTRE CONTACTS

**fc@eesc.fr**  
**03 83 85 61 26 - 07 64 69 05 94**

CCI Formation EESC  
3 rue du Mouzon  
54520 LAXOU

