

# FORMATION

## Premiers Secours en santé mentale



**La Formation Premiers Secours en Santé Mentale permet d'apporter un soutien initial aux personnes qui subissent 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 premier secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.**



**Si je tombe sur le trottoir et me foule la cheville. Vous saurez sûrement quoi faire. Mais si j'ai une attaque de panique, c'est moins sûr....**

Nous connaissons tous les formations aux premiers secours. Ces formations permettent d'intervenir dans une situation ou une personne à besoin de soins d'urgence pour une blessure ou un problème physique. **Mais sauriez-vous reconnaître les signes d'un problème de santé mentale ? Seriez-vous à l'aise pour intervenir et apporter de l'aide ?** C'est pour ces raisons que la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) a été créée. Il s'agit d'un programme international ( Mental Health First Aid ) conçu en Australie. Cette formation, ouverte à tous, est un outil utile à tout le monde. En effet, tout le monde peut vivre un moment de détresse ou passer une période difficile, que ce soit quelqu'un dans votre milieu professionnel, dans votre entourage ou un parfait inconnu.

### INFORMATIONS PRATIQUES

- Public : cette formation s'adresse à tous
- Durée : deux jours (soit 14 heures)
- Modalités pédagogiques : Nombre maximum de participants 15 par session
- Exercices, discussions de groupes, exposés, simulations, histoire de cas, jeux éducatifs Evaluation des acquis en fin de formation **donnant lieu à la délivrance d'une attestation de secouriste en santé mentale.**

### Objectifs

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles en santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer les compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner l'information
- Mieux faire face aux conduites agressives
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.

### Dates de formation

#### FORMATION GRATUITE AUX PLACES LIMITÉES

- Une sur le site de Xertigny  
24-25 janvier 2022
- Deux sur le site d'Épinal  
7 et 8 mars 2022  
16 et 17 juin 2022
- Une sur le site de Charmes :  
16 et 17 mai 2022

#### INSCRIPTION @

Nais.lopez@agglo-epinal.fr  
06.25.83.20.68  
laurence.didon@unafam.org  
06.45.30.08.78

