



## INFORMATIONS PRATIQUES

### Public :

Cette formation s'adresse à tous

### Durée :

2 jours (14h)

### Modalités pédagogiques :

Travail en sous-groupes, exercices, jeux pédagogiques, vidéos

Une attestation de Secouriste en Santé Mentale vous sera délivrée à l'issue de la formation.

### Tarif et inscriptions :

Gratuit - 41@unafam.org / 06 71 53 24 15

**Plus d'info :** [unafam.org/nos-actions/formations/des-formationen-pour-guider-les-professionnels](http://unafam.org/nos-actions/formations/des-formationen-pour-guider-les-professionnels)



Formateur  
accrédité

L'Unafam est une association reconnue d'utilité publique qui accueille, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques et défend leurs intérêts communs depuis 1963.

Grâce à ses 2000 bénévoles formés présents dans 100 délégations et 300 points d'accueil de proximité répartis dans toute la France, l'Unafam accompagne plus de 14000 personnes.

## L'UNAFAM C'EST AUSSI...

Des formations pour **soutenir l'entourage**



Des formations courtes pour **guider les professionnels** et faire évoluer les pratiques



[www.unafam.org](http://www.unafam.org)



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

# PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE



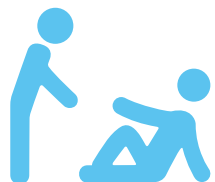
Unafam 41 - Loir-et-Cher  
45 Avenue Maunoury 41000 Blois  
41@unafam.org - 06 71 53 24 15  
[www.unafam.org/loir-et-cher](http://www.unafam.org/loir-et-cher)

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 où une personne a besoin de soins d'urgence pour une blessure ou un problème de santé physique. Mais **savez-vous comment reconnaître les signes** d'un problème de santé mentale ? **Êtes-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.

L'Unafam est acteur de ce programme international (Mental Health First Aid). Conçu en Australie, validé par des experts, il s'est exporté dans plusieurs pays. **Déjà 3 millions de personnes sont formées dans le monde.**



Lors de cette formation, **vous apprendrez à reconnaître les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques et troubles liés à l'utilisation d'une substance ;

mais aussi **les différentes situations de crises en santé mentale** : idées et comportements suicidaires, attaques de panique, états psychotiques en crise, effets sévères de la consommation de substances et conduites agressives ;

**et vous acquerez un savoir-faire pour apporter un soutien immédiat lors de problèmes de santé mentale**, renseigner la personne et la diriger vers un professionnel de santé compétent.



Cette formation, **ouverte à tous**, est **utile à tous**. 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.