

Premiers Secours en Santé Mentale

Une formation pour tous, qui permet d'acquérir les connaissances nécessaires pour agir face à la survenue ou l'aggravation d'un problème de santé mentale.



Un français sur cinq est touché chaque année par un trouble psychique soit 13 millions de personnes. Face à ce constat, la Mutualité Française Occitanie met en œuvre la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM). Depuis 2023, le programme déployé par la Mutualité Française Occitanie connaît un développement rapide avec 200 secouristes formés fin 2024.

Ce programme, sur le modèle de la formation aux premiers secours physiques, permet de former des secouristes en santé mentale. L'objectif est qu'ils soient à même de mieux repérer les troubles (dépression, anxiété, psychose...), d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'assister la personne en souffrance.



➤ DESTIGMATISER LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES POUR FAIRE PROGRESSER LA SANTÉ MENTALE

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que **35 à 50 % des patients** atteints de troubles mentaux sévères **ne bénéficient d'aucun traitement**. Dans un contexte où les personnes vivant avec des troubles en santé mentale sont souvent victimes de préjugés et où la maladie mentale fait peur, il est nécessaire de changer le regard sur ces troubles.

La formation de Premiers Secours en Santé Mentale **est un outil de lutte contre la stigmatisation** et ses conséquences. Cette stigmatisation est, en effet, un frein puissant au rétablissement, à l'accès aux soins et à l'inclusion professionnelle et sociale.

➤ POURQUOI SE FORMER ?



Acquérir et/ou renforcer les connaissances sur la santé mentale et ses troubles les plus fréquents : troubles dépressifs, anxieux, psychotiques et liés à l'utilisation de substances.

Repérer les troubles pour agir.

Savoir appréhender les crises et **assister**.

Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, développer une relation de confiance, rassurer et accompagner.

Mieux faire face aux **comportements agressifs**.

Orienter vers les structures et autres ressources disponibles.



➤ DÉROULÉ DE LA FORMATION

La formation de Premiers Secours en Santé Mentale est une démarche citoyenne accessible aux personnes de plus de 18 ans. Elle dure 14h et se décompose en quatre modules qui se suivent sur deux jours consécutifs :

Module 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions
- Premiers Secours en Santé Mentale : cadre et plan d'action

Module 2

- **Dépression** : signes, symptômes, interventions
- **Plan d'action PSSM** pour la dépression et la crise suicidaire

Module 3

- **Troubles anxieux** : signes, symptômes, interventions
- **Plan d'action PSSM** pour les troubles anxieux, attaques de panique, et choc post-traumatique

Module 4

- **Troubles psychotiques** : signes, symptômes, interventions
- **Plan d'action PSSM** pour les troubles psychotiques
- **Troubles liés à l'utilisation de substances** : signes, symptômes, interventions
- **Plan d'action PSSM** pour les troubles liés à l'utilisation de substances

Chaque secouriste formé saura intervenir en suivant un protocole de cinq étapes réunies sous l'acronyme **AÉRER** : **A**pprocher, **E**couter, **R**éconforter, **E**ncourager, **R**enseigner. Il recevra un manuel pour l'aider à mobiliser ses connaissances en cas de besoin.

Modalités pratiques

Nombre de participants : 16 personnes maximum

(formation annulée en dessous de 8 participants).

➤ VOS CONTACTS



Sylvain Agier

sylvain.agier@mutoccitanie.fr

06.08.14.08.08



Rabha Benalla

rabha.benalla@mutoccitanie.fr

06.85.94.07.85



Régine Bru-Sonnet

regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr

06.16.56.16.12