

## Formations en Santé mentale

À la suite des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie qui ont eu lieu les 27 et 28 septembre 2021, la circulaire de février 2022 a pour but de généraliser cette formation, à l'initiative de l'employeur, pour les agents volontaires uniquement.

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit 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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

mental health

Le dispositif a l'avantage de proposer à un niveau national des contenus de formation et supports pédagogiques homogènes, validés et connus par tous (pouvoirs publics, représentants des usagers, professionnels...).

Nous vous proposons deux types de formations :

- > **Action de sensibilisation à la santé mentale ;**
- > **Action de formation au secourisme en santé mentale.**

## Action de sensibilisation – 4 heures

### **Objectif de la formation**

L'objectif est de favoriser la prise de conscience des enjeux de santé publique et de société de la santé mentale et des leviers d'action possibles, tout en désigmatisant les troubles psychiques.

Ainsi cette formation vise dans un premier temps à informer et rendre les agents et encadrants réceptifs à la question de la préservation de la santé mentale, mais aussi à leur permettre de créer un réseau d'échanges autour de cette thématique.

### **Objectifs pédagogiques**

La formation va permettre aux participant.e.s de :

- › Définir la santé mentale et appréhender ses enjeux,
- › Interroger les représentations
- › Savoir identifier et mobiliser les aides et orienter vers les bons professionnels si besoin,
- › Initier le repérage d'un problème de santé mentale et adopter de bons réflexes.

### **Méthodes pédagogiques**

- › Pédagogie participative, favorisant la prise de parole des personnes en formation
- › Travail de groupe à partir des idées reçues et représentations des participants
- › Apports théoriques actualisés
- › Expérimentation et analyse des pratiques : mises en situations à partir de situations de terrain, vidéo de cas d'études, témoignages, ...
- › Documentations post formation permettant une accès aux informations essentielles : carnet du secouriste en santé mentale, ressources locales et nationales en matière de santé mentale, ...
- › Evaluation en début et fin de formation prenant en compte : le niveau de maîtrise des objectifs en début de formation et les connaissances et capacités acquises à la fin de la formation, ainsi que les perspectives d'évolution des pratiques professionnelles, via un questionnaire d'évaluation des acquis

**Contenu**

Modules	Contenu de la séquence
<p><b>Ouverture</b> Impulser une dynamique de groupe favorable au partage d'expérience et au questionnement</p>	<p>Accueil Objectifs poursuivis et enjeux Présentations : Participants et intervenant Programme de la ½ journée et méthodes Vie du groupe : règles de vie</p>
<p><b>Bien appréhender la notion de la Santé Mentale</b></p>	<p>Pourquoi parler de Santé Mentale ?  <ul style="list-style-type: none"> <li>› Chiffres clefs / Stigmatisation et enjeux sociaux et économiques</li> </ul>           La Santé Mentale, c'est quoi ? Définitions            La Santé Mentale, ses spécificités            Santé Mentale et Maladie : Présentation des principaux troubles psychiques rencontrés :  <ul style="list-style-type: none"> <li>› Troubles dépressifs</li> <li>› Troubles anxieux (dont les attaques de panique)</li> <li>› troubles addictifs</li> <li>› troubles bipolaires</li> <li>› Les risques suicidaires</li> </ul> </p>
<p><b>Donner des premiers leviers d'actions pour mieux prendre en compte la Santé Mentale</b></p>	<p><b>Exercice en groupes : Qu'est-ce qui influence une « bonne » santé mentale ?</b>  <b>Restitution des groupes</b>  <b>Apports sur les actions : Prévention en santé mentale, environnements et équilibre occupationnel</b>            Initier le repérage d'un problème en Santé Mentale : Comment le détecter ? quels sont les signes et les symptômes ? Quoi faire et comment aider, agir au mieux ?  <b>Exercice en sous-groupes sur le repérage d'un comportement anxieux, d'un état dépressif, des signes du risque suicidaire, d'une crise de panique</b>  <b>Synthèse par groupe et échanges collectifs</b>  <b>Partage avec le groupe sur les bonnes pratiques et présentation de ressources de soutien, d'aide et des contacts adéquats</b></p>
<p><b>Clôture</b></p>	<p>Evaluation de la formation Mise en perspective des changements de pratiques professionnelles</p>

# Action de formation au secourisme en santé mentale – 14 heures

## **Objectif de la formation**

L'objectif est la lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques et le développement d'une culture de la prévention des situations de détresse psychique afin d'améliorer la détection et l'intervention précoce face à ces troubles.

## **Objectifs pédagogiques**

La formation va permettre aux participant.e.s de :

- › Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale
- › Savoir repérer l'apparition des premiers signes
- › Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, adapter son comportement à la situation...
- › Informer, renseigner sur les ressources disponibles, orienter avec bienveillance
- › Faire face aux comportements agressifs
- › Maîtriser un plan d'action pour apporter un soutien

## **Méthodes pédagogiques**

- › Pédagogie participative, favorisant la prise de parole des personnes en formation
- › Travail de groupe à partir des idées reçues et représentations des participants
- › Apports théoriques actualisés
- › Expérimentation et analyse des pratiques : mises en situations et jeux de rôles par petits groupes à partir de situations de terrain, vidéo de cas d'études, témoignages, ...
- › Documentations post formation permettant un accès aux informations essentielles : carnet du secouriste en santé mentale, ressources locales et nationales en matière de santé mentale, ...
- › Evaluation en début et fin de formation prenant en compte : le niveau de maîtrise des objectifs en début de formation et les connaissances et capacités acquises à la fin de la formation, ainsi que les perspectives d'évolution des pratiques professionnelles, via un questionnaire d'évaluation des acquis.

***Jour 1 – Durée 7 heures***

Modules	Contenu de la séquence
<b>1ERE DEMI-JOURNEE</b>	
<b>Ouverture</b> Impulser une dynamique de groupe favorable au partage d'expérience et au questionnement	Accueil Présentation des participant.e.s et recueil des attentes Présentation des objectifs et du programme
<b>Module 1.1</b> <b>Introduction à la santé mentale et aux interventions</b>	Facteurs de risque, statistiques et conséquences Interventions Rétablissement
<b>Module 1.2</b> <b>Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale</b>	Premiers Secours en Santé Mentale <ul style="list-style-type: none"> <li>› Cadre des premiers secours en santé mentale</li> <li>› Le plan d'action AERER</li> </ul> Présentation de la dépression <ul style="list-style-type: none"> <li>› Signes et symptômes</li> <li>› Interventions</li> </ul>
<b>2EME DEMI-JOURNEE</b>	
<b>Module 2.1</b> <b>Le plan d'action pour la dépression</b>	Rappel de la dépression Action 1 pour la dépression Crise suicidaire : Présentation - Assister
<b>Module 2.2</b> <b>Les troubles anxieux</b>	Présentation des troubles anxieux <ul style="list-style-type: none"> <li>› Signes et symptômes</li> <li>› Interventions</li> </ul>

**Jour 2 – Durée 7 heures**

Modules	Contenu de la séquence
<b>3EME DEMI-JOURNEE</b>	
<b>Module 3.1</b> <b>Le plan d'action pour les troubles anxieux</b>	Rappel des troubles anxieux Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique <ul style="list-style-type: none"> <li>› Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)</li> <li>› Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister</li> <li>› Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister</li> </ul>
<b>Module 3.2</b> <b>Les troubles psychotiques</b>	PSSM pour les troubles anxieux (suite) Présentation des troubles psychotiques <ul style="list-style-type: none"> <li>› Signes et symptômes</li> <li>› Interventions</li> </ul>
<b>4EME DEMI-JOURNEE</b>	
<b>Module 4.1</b> <b>Le plan d'action pour les troubles psychotiques</b>	Rappel des troubles psychotiques Action 1 pour les troubles psychotiques Crise psychotique sévère : Présentation - Assister Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)
<b>Module 4.2</b> <b>L'utilisation des substances et le plan d'action</b>	Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances <ul style="list-style-type: none"> <li>› Signes, symptômes</li> <li>› Interventions</li> </ul> Action 1 pour l'utilisation de substances Crise liée à l'utilisation de substances Crise d'agressivité • Urgence médicale PSSM pour l'utilisation des substances (suite)
<b>Clôture</b> <b>Evaluer l'atteinte des objectifs pédagogiques</b>	Evaluation des connaissances et compétences acquises Mise en perspective des changements de pratiques professionnelles