

Premiers Secours en Santé Mentale

Module Jeune

Aider un jeune qui ne va pas bien, ça s'apprend
Il y a une méthode

Objectifs

- ✓ Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- ✓ Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- ✓ Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- ✓ Mieux faire face à la souffrance psychique

Public :

Tout public adulte au contact d'adolescents (collège et lycée) et de jeunes majeurs

Prérequis : aucun

Présentation

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux jeunes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

Les premiers secours en Santé Mentale 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 apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Une attestation de secouriste PSSM sera remise aux participants à l'issue de cette formation.

Une démarche pédagogique participative pour :

Prendre confiance dans l'interaction avec des jeunes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale

Revoir ses représentations concernant la santé mentale

Renforcer l'aide apportée aux jeunes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale



Programme ➡

JOUR 1**Introduction aux PSSM, aux troubles psychiques et au développement de l'adolescent**

Santé mentale et trouble psychique

- Cadre des PSSM
- Santé mentale et troubles psychiques chez les jeunes
- Développement de l'adolescence et impact des troubles
- Les compétences psychosociales

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

Le rôle du secouriste en santé mentale

Le plan d'action ARER

Personnes et lieux ressources pour les jeunes

La dépression

Introduction au trouble dépressif

Le trouble bipolaire

Interventions efficaces dans la dépression

Le plan d'action PSSM pour la dépression

Premiers secours en cas de crise : pensées et comportements suicidaires

Premiers secours en cas de crise : automutilations non-suicidaires

JOUR 2**L'anxiété**

Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux

Premiers secours en cas de crise : état de stress post-traumatique

Premiers secours en cas de crise : l'attaque de panique

Les troubles des conduites alimentaires

Information générale sur les TCA et leurs signes

Focus sur l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique

Interventions efficaces dans les TCA

Le plan d'action pour les TCA

Les troubles psychotiques

Information générale sur les troubles psychotiques et leurs signes

Démonstration d'hallucinations auditives

Traitements efficaces et intervention précoce

Le plan d'action pour les troubles psychotiques

L'utilisation de substances et les troubles addictifs comportementaux (dont la cyberdépendance)

Information générale sur les signes d'abus de substances

Comportements liés à l'abus de substances ou sans objets (addictions comportementales)

Le plan d'action AERER

Les situations de crise : intoxication, conduite agressives, urgence médicale et pensées suicidaires

Modalités pédagogiques et infos pratiques ➔

Moyens pédagogiques

Apports théoriques
Approche vivante et participative
Echanges autour de situations vécues
Mises en situation
Support vidéo - Travaux en sous groupes
Evaluation des acquis : quiz de connaissances

Infos pratiques

Dates : 2 jours en décembre 2026 (ces dates seront confirmées courant septembre 2025)

Durée : 2 jour soit 14 h - **Horaires** : 9h - 12h30 / 13h30 - 17h

Lieu : 21000 DIJON > adresse précisée sur votre convocation à l'approche de la session

Accès personnes en situation de handicap :

contacter votre interlocutrice handicap pour adapter la formation à vos besoins spécifiques -

Julie CHARLES : 03 80 76 63 40

Nombre de participants : 12 par groupe maximum

Tarif par personne : 410 € net comprenant la remise d'un manuel complet par PSSM France

Repas possible sur place (12€/jour)

