

## Témoignages de secouristes

« Des outils clairs et concis pour agir auprès de personnes manifestant des troubles de santé mentale et connaître les services vers qui se retourner pour orienter. »

« Nous ne sommes pas dans l'écoute passive mais dans la participation active ce qui aide à retenir le contenu. »

« Une approche nouvelle qui permet de se sentir plus à l'aise sur le sujet de la maladie mentale. »

« Formation intéressante sur l'apport théorique, distribution d'un guide pour enrichir ses connaissances. »

### Dispositif d'évaluation :

L'évaluation des acquis en continu se fait à partir d'exercices pratiques proposés et par des temps d'échange avec le groupe.

Un quizz pratiqué au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses représentations en ce qui concerne les troubles psychiques.

Un questionnaire d'évaluation est rempli en ligne après la formation. Ce questionnaire permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts, et au participant de s'auto-évaluer sur son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.

## Formulaire de pré-inscription\*

Avant de vous pré-inscrire, merci de vous renseigner auprès de votre mairie si une session n'est pas organisée proche de chez vous.

Nom .....

Prénom.....

Tel/Mail.....

### Dates de formation choisies

- 11-12 avril 2022
- 2-3 mai 2022
- 13-14 juin 2022
- 5-6 septembre 2022
- 10-11 octobre 2022
- 7-8 novembre 2022
- 5-6 décembre 2022

\* L'inscription devient définitive après réception du règlement.

Préinscription possible en ligne sur <https://www.chs-savoie.fr/formation-portez-secours-en-sante-mentale/>

**Coût :** 250€ comprenant la fourniture d'un manuel d'une valeur de 30€.

La formation de secouristes est finançable par les OPCO sous certaines conditions et dans le cadre de la formation professionnelle continue. Elle peut également entrer dans le Plan de développement des compétences réalisé par l'employeur.

**Formation dispensée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.**

Contact :

[formation-continue@chs-savoie.fr](mailto:formation-continue@chs-savoie.fr)

04 79 60 51 86

Retrouvez toutes les information sur [www.chs-savoie.fr](http://www.chs-savoie.fr)



# Portez secours en santé mentale

## Premiers Secours en Santé Mentale

### Une formation « d'utilité publique »



formateur  
accrédité

CHS de la Savoie  
BP 41126  
73011 CHAMBERY CEDEX

[www.chs-savoie.fr](http://www.chs-savoie.fr)

## La formation Premiers Secours en Santé

**Mentale** s'adresse à tout citoyen souhaitant aider une autre personne qui traverse un trouble psychique. Sur une année, 27% de la population va développer un trouble psychique et peu de personnes savent comment agir. Tout le monde est concerné, personnellement, dans sa famille, dans sa communauté ou au travail.

La période que nous traversons est pour beaucoup une épreuve psychologiquement difficile. Nous avons tous découvert le rôle central des citoyens dans le respect des gestes barrières indispensables à la préservation de la santé. Aussi prendre soin de sa santé mentale et prendre soin des autres sont des valeurs essentielles de cohésion du lien social.

Les Premiers Secours en Santé Mentale sont l'occasion de maintenir cet engagement et de participer à la prévention des troubles psychiques dans notre entourage.

Source Santé Mentale France

<b>PUBLIC :</b>	Grand public
<b>PRE-REQUIS :</b>	Etre majeur
<b>FORMATEUR :</b>	Christophe LAFFINEUR, formateur accrédité PSSM France
<b>DUREE :</b>	2 jours
<b>DATE :</b>	Lundis et mardis, de 9h00 à 17h00 (dates sur le formulaire de pré-inscription)
<b>LIEU :</b>	CHS de la Savoie, Service Formation Continue, salle Malaga ou sur site pour des groupes constitués

Collectivités locales, merci de nous contacter si vous souhaitez qu'une session s'organise près de chez vous.

Informations et préinscription : <https://www.chs-savoie.fr/formation-portez-secours-en-sante-mentale/>

## OBJECTIF GENERAL

La formation Premiers Secours en Santé Mentale permet d'être en capacité d'apporter un soutien à une personne :

- ⇒ qui montre des signes d'un trouble de santé mentale à son début,
- ⇒ qui subit une détérioration d'un trouble de santé mentale,
- ⇒ ou qui est dans une phase de crise 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 des gestes d'urgence de secours physiques à une personne en difficulté.

Les Premiers Secours en Santé Mentale permettent de revoir ses représentations concernant la santé mentale.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ⇒ Acquérir des connaissances de base concernant le repérage des crises ou des troubles en santé mentale.
- ⇒ Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et adopter le bon comportement pour faire face aux comportements agressifs, aux appels à l'aide...
- ⇒ Renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer au service le plus adapté.
- ⇒ S'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale : prendre confiance dans l'interaction sur un problème de santé mentale.

## CONTENU DE LA FORMATION

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes.

Que sont des troubles de santé mentale émergents ?	Que sont les crises en santé mentale ?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dépression</li><li>• Problèmes d'anxiété</li><li>• Psychose</li><li>• Problèmes liés à la dépendance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pensées et comportements suicidaires</li><li>• Attaques de panique</li><li>• Evènements traumatiques</li><li>• Etats sévères de psychoses</li><li>• Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques</li></ul>

## METHODES PEDAGOGIQUES

- ⇒ exercices en sous-groupes,
- ⇒ jeux de rôle pédagogiques,
- ⇒ vidéos...

