



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |  
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·  
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

### Objectifs :

1. Renforcer les connaissances et représentations des accueillants sur la santé mentale et la détresse psychique.
2. Développer des compétences de repérage, d'écoute et d'intervention de premier recours face à une situation de crise.
3. Identifier les ressources et préserver l'équilibre émotionnel de l'accueillant face aux situations complexes.

**Approche pédagogique :** pédagogie participative, basée sur la mise en situation et l'entraînement aux postures d'écoute.

### Méthodes :

- Jeux de rôle : accueil d'une personne en crise.
- Études de cas : repérer les signes de détresse psychique.
- Co-construction d'une boîte à outils de prévention.

### Références théoriques :

- OMS (Mental Health First Aid – programme de premiers secours en santé mentale).
- Aaron Beck : approche cognitive-comportementale (identifier les signes, restructurer la pensée).
- Lev Vygotski : apprentissage social par interactions et co-construction.

|  | MODULE 1 – COMPRENDRE LA SANTE MENTALE ET LE ROLE DE L'ACCUEILLANT (4H)   |  |  |
|--|---|--|--|
| Séq. 1.1 –<br><br>Santé mentale :<br>représentations et réalités<br>(2h) | <b>Objectifs :</b><br>- Identifier les représentations personnelles de la santé mentale<br>- Comprendre la notion de continuum santé / troubles<br><b>Contenu :</b><br>- Définition et enjeux de la santé mentale<br>- Différences entre mal-être ponctuel et trouble psychique<br>- Spécificités : personnes âgées (dépression, isolement), personnes handicapées (troubles psychiques associés) | <b>Outils :</b> paperboard,<br>post-it, vidéos courtes | <b>Évaluation :</b> restitution<br>collective des<br>représentations et<br>clarification des idées<br>reçues |



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |  
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·  
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   | <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Brise-glace : “ce que j’associe à santé mentale” (post-it)</li><li>- Débat mouvant : idées reçues vs réalités</li><li>- Partage d’expériences vécues</li></ul>   |  |  |
| Séq. 1.2 –<br><br>Cadre légal et éthique du secours en santé mentale (2h) | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître le rôle et les limites de l’accueillant familial</li><li>- Comprendre le cadre légal et la responsabilité en cas d’alerte ou d’intervention</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Notions de secret professionnel et devoir de protection</li><li>- Procédures d’alerte et relais avec les professionnels de santé</li><li>- Importance de la posture éthique et du respect de la dignité</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de cas : que faire si une personne parle de suicide ?</li><li>- Jeux de rôle : “alerter sans dramatiser”</li></ul> | <b>Outils :</b> fiches légales simplifiées, grilles d’action | <b>Évaluation :</b> observation des jeux de rôle + débrief collectif       |
|   | <b>MODULE 2 – REPERER LES SIGNES DE DETRESSE PSYCHIQUE (6H)</b>   |  |  |
| Séq. 2.1 –<br><br>Identifier les signes d’alerte (2h)                     | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reconnaître les signes précoces de détresse psychique</li><li>- Différencier comportements liés à l’âge/handicap de ceux liés à une crise psychique</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Symptômes d’anxiété, dépression, idées suicidaires</li><li>- Manifestations comportementales chez personnes âgées (isolement, perte d’appétit) et handicapées (agitation, repli, agressivité)</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse de vignettes cliniques (cas pratiques)</li><li>- Travail en binôme : identifier les signaux faibles</li></ul>                | <b>Outils :</b> fiches repérage, vidéos de témoignages       | <b>Évaluation :</b> restitution en groupe des signes observés              |
| Séq. 2.2 –<br><br>Premiers secours psychologiques : savoir                | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir établir un premier contact sécurisant</li><li>- Adopter une posture d’écoute et de soutien</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Étapes de l’intervention en premiers secours en santé mentale (approcher, écouter, rassurer, orienter)</li><li>- Posture : empathie, non-jugement, respect du rythme</li></ul>  | <b>Outils :</b> grilles d’entretien, supports audio/vidéo    | <b>Évaluation :</b> observation des jeux de rôle avec feedback pair-à-pair |



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |  
N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·  
Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Intervenir (2h)  | <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jeux de rôle : "accueillir une personne en crise"</li><li>- Exercices d'écoute active et de reformulation</li></ul>   |  |  |
| Séq. 2.3 –<br><br>Prévenir les crises et renforcer les facteurs de protection (2h)   | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les leviers de prévention dans la vie quotidienne</li><li>- Favoriser l'inclusion et la qualité de vie pour réduire les risques</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Facteurs protecteurs : lien social, activités, rythme de vie adapté</li><li>- Importance de la communication positive et de l'environnement bienveillant</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier collectif : concevoir une "boîte à outils bien-être" pour l'accueil familial</li><li>- Partage d'expériences : quelles stratégies fonctionnent au quotidien ?</li></ul> | <b>Outils :</b> fiches pratiques, supports numériques collaboratifs      | <b>Évaluation :</b> présentation de la boîte à outils collective                     |
|  | <b>MODULE 3 – ORIENTER ET PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE DE L'ACCUEILLANT (4H)</b>  |  |  |
| Séq. 3.1 –<br><br>Travailler en réseau et orienter vers les bons interlocuteurs (2h) | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les ressources locales (médecins, CMP, associations, numéro 3114)</li><li>- Savoir orienter une personne en détresse vers un professionnel compétent</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cartographie des ressources locales et nationales</li><li>- Procédure d'orientation selon la situation (urgence / accompagnement)</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Jeu de rôle : simulation d'un appel au CMP ou au SAMU</li><li>- Atelier : créer son propre guide de ressources locales</li></ul>   | <b>Outils :</b> fiches contacts, annuaires, carte des ressources locales | <b>Évaluation :</b> restitution du guide de ressources par chaque groupe             |
| Séq. 3.2 –<br><br>Préserver son équilibre face à la détresse d'autrui (2h)           | <b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier l'impact émotionnel sur soi face aux situations de crise</li><li>- Mettre en place des stratégies d'auto-protection et de soutien</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stress compassionnel, fatigue émotionnelle</li><li>- Importance des temps de pause et de la supervision</li><li>- Outils d'auto-régulation et de soutien entre pairs</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cercle de parole : exprimer son vécu et ses limites</li></ul>   | <b>Outils :</b> supports audio de relaxation, fiches d'auto-évaluation   | <b>Évaluation :</b> auto-évaluation écrite + restitution orale du plan de prévention |



SF FORMATIONS | SAS, société par actions simplifiée au capital social de 1 000,00 € |

N° SIRET 892.767.617.00012 | N° de TVA FR70892767617 ·

Certification Qualiopi n° ATA 135 2024 | Enregistré sous le numéro 768 200 998 82

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier de relaxation / respiration guidée</li><li>- Élaboration d'un plan personnel de prévention</li></ul> |  |  |
|--|--|--|--|