



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 – Santé mentale : représentations et réalités (2h)	Objectifs : - Identifier les représentations personnelles de la santé mentale - Comprendre la notion de continuum santé / troubles Contenu : - Définition et enjeux de la santé mentale - Différences entre mal-être ponctuel et trouble psychique - Spécificités : personnes âgées (dépression, isolement), personnes handicapées (troubles psychiques associés)	Outils : paperboard, post-it, vidéos courtes	Évaluation : restitution collective des représentations et clarification des idées 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.

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



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



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

Nº SIRET 892.767.617.00012 | Nº 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">- Atelier de relaxation / respiration guidée- Élaboration d'un plan personnel de prévention		
--	--	--	--