

Jour 1					
Horaires	Séquences	Objectifs pédagogiques de la séquence	Contenu de la séquence	Méthodes pédagogiques, conditions de réalisation, supports	Méthodes d'évaluations et indicateurs
9h-9h15	Accueil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenue, introduction</li> <li>Cadre de la formation</li> </ul>	Présentation du formateur et du cadre de formation		Feuille d'émargement ½ journée
9h15-10h	Présentation des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les attentes des participants</li> <li>Aperçu des sessions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation des participants</li> <li>Leurs attentes par rapport à la formation</li> <li>Rappel des objectifs et du contenu de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les participants notent leurs attentes sur des post-it et vont les coller sur le mur désigné par le formateur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manuel PSSM</li> </ul>
10h-10h40	Session 1.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mieux comprendre les facteurs de risque associés à la santé mentale</li> <li>Mieux comprendre la prévalence et les conséquences des troubles psychiques</li> <li>Mieux comprendre les interventions possibles pour se rétablir d'un trouble psychique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Santé mentale en France (facteurs de risques, statistiques, conséquences)</li> <li>Interventions efficaces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Recherche de la définition d'un trouble psychique (petits groupes)</li> <li>Proportion des Européens touchés par un trouble psychique chaque année (petits groupes)</li> <li>Réflexion sur les facteurs de risque (groupe entier)</li> <li>Discussion autour des freins à la demande d'aide (groupe entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quiz d'autoévaluation sur les problèmes de santé mentale</li> <li>Manuel PSSM</li> <li>Etiquettes prévalences troubles psychiques</li> </ul>
<b>Pause</b>					
10h50-12h30	Session 1.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appréhender la posture du secouriste en santé mentale</li> <li>Apprendre le plan d'action PSSM</li> <li>Identifier les signes et symptômes de la dépression</li> <li>Connaître les interventions efficaces dans la dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Premiers Secours en Santé Mentale : cadre des PSSM ; présentation du plan d'action AERER</li> <li>Présentation dépression : signes et symptômes ; interventions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Découvrir le plan d'action AERER (petits groupes)</li> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Comment la dépression est-elle vécue (petits groupes)</li> <li>Comment un épisode maniaque est-il vécu ? (groupe entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiche plan d'action AERER</li> <li>Manuel PSSM</li> <li>Fiches exercice tee-shirt de la dépression</li> </ul>
<b>Déjeuner</b>					
14h-15h30	Session 2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appréhender la posture du secouriste en santé mentale confronté à une personne qui a des intentions et des pensées suicidaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le plan d'action PSSM pour la dépression Action 1</li> <li></li> <li>La crise suicidaire : présentation ; assister</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Révision du plan d'action AERER (petits groupes)</li> <li>Approcher la personne (groupe entier)</li> <li>Suicide : mythes et réalités (groupe entier)</li> <li>Suicide : signes d'alerte (groupe entier)</li> <li>Cas pratique Myriam (groupe entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feuille d'émargement ½ journée</li> <li>Etiquettes actions du plan AERER</li> <li>Manuel PSSM</li> <li>Scénario Myriam</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>Assister une personne qui a des intentions et des pensées suicidaires : jeu de rôle Myriam</li> </ul>	
<b>Pause</b>					
15h40-17h30	<b>Session 2.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les compétences relationnelles nécessaires pour mettre en œuvre le plan d'action PSSM (hors crise) : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information</li> <li>Identifier les signes et symptômes des troubles anxieux</li> <li>Connaître les interventions efficaces pour les troubles anxieux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PSSM pour la dépression (hors crise)</li> <li>Présentation des troubles anxieux : signes et symptômes ; interventions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les attitudes non-verbales (groupe entier)</li> <li>Cas pratique Marc (petits groupes)</li> <li>Vidéo PSSM pour la dépression + discussion (groupe entier)</li> <li>Présentation de ressources utiles</li> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Comment un trouble anxieux est-il vécu : Activité l'homme tremblant (groupe entier)</li> <li>Vidéo vivre avec un problème d'anxiété + discussion (groupe entier)</li> <li>Ressources utiles pour la dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scénario Marc</li> <li>Manuel PSSM</li> </ul>

Jour 2					
Horaires	Séquences	Objectifs pédagogiques de la séquence	Contenu de la séquence	Méthodes pédagogiques, conditions de réalisation, supports	Méthodes d'évaluations et indicateurs
9h-10h30	<b>Session 3.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir évaluer une attaque de panique, approcher et assister la personne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rappel troubles anxieux</li> <li>Le plan d'action pour les troubles anxieux : action 1</li> <li>Crise d'attaque de panique : présentation ; assister</li> <li>Crise après un événement traumatique : présentation ; assister</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réveil pédagogique (2 demi-groupes)</li> <li>Evaluer l'attaque de panique (2 groupes)</li> <li>Assister une attaque de panique (petits groupes)</li> </ul>	Feuille d'émargement ½ journée <ul style="list-style-type: none"> <li>Manuel PSSM</li> </ul>
<b>Pause</b>					
10h40-12h30	<b>Session 3.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'approprier le plan d'action PSSM pour apporter un soutien immédiat à une personne présentant des troubles anxieux (hors crise)</li> <li>Identifier les signes et symptômes des troubles psychotiques</li> <li>Connaître les interventions efficaces pour les troubles psychotiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PSSM pour les troubles anxieux (hors crise)</li> <li>Présentations troubles psychotiques : signes et symptômes ; interventions</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Révision du plan d'action AERER (petits groupes)</li> <li>PSSM pour les troubles de l'anxiété : cas pratique Karen (petits groupes)</li> <li>Ressources utiles pour les troubles anxieux</li> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Mythes et confusion sur les troubles psychotiques (groupe entier)</li> <li>Retard de prise en charge des premiers épisodes psychotiques (groupe entier)</li> <li>Démonstration d'hallucinations auditives : jeu de rôles</li> <li>Vidéo troubles psychotiques, une réalité différente + discussion (groupe entier)</li> <li>Conséquences prise en charge tardive (groupe entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scénario Karen</li> <li>Manuel PSSM</li> </ul>
<b>Déjeuner</b>					
14h-15h20	<b>Session 4.1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier la crise psychotique sévère et apprendre à approcher et assister une personne en crise.</li> <li>S'approprier le plan d'action PSSM pour apporter un soutien immédiat à une personne présentant des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rappel troubles psychotiques</li> <li>Action 1 pour les troubles psychotiques</li> <li>Crise psychotique sévère : présentation ; assister</li> <li>PSSM troubles psychotiques (hors crise)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rappel sur les troubles psychotiques : discussion (groupe entier)</li> <li>Révisions AERER (groupe entier)</li> <li>Vidéo intervention PSSM dans la crise psychotique sévère + discussion (groupe entier)</li> </ul>	Feuille d'émargement ½ journée <ul style="list-style-type: none"> <li>Manuel PSSM</li> <li>Scénario Jill</li> </ul>

		troubles psychotiques (hors crise)		<ul style="list-style-type: none"> <li>AERER pour les troubles psychotiques (petits groupes)</li> </ul>	
<b>Pause</b>					
15h30-17h20	<b>Session 4.2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifier les signes et symptômes des troubles liés à l'utilisation de substances</li> <li>Savoir évaluer et intervenir face à une intoxication ou à une urgence médicale causée par l'utilisation de substances</li> <li>Connaître les interventions efficaces dans les problèmes liés à l'utilisation de substances</li> <li>Apprendre à désamorcer les conduites agressives</li> <li>S'approprier le plan d'action PSSM pour apporter un soutien immédiat à une personne présentant des troubles liés à l'utilisation de substances (hors crise)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Présentation troubles liés à l'utilisation de substances : signes et symptômes ; interventions</li> <li>Action 1 pour l'utilisation de substances</li> <li>Crise liée à l'utilisation de substances</li> <li>Crise d'agressivité</li> <li>Urgence médicale</li> <li>PSSM pour l'utilisation de substances (suite)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussion autour d'une œuvre d'art (groupe entier)</li> <li>Vidéo « Nuggets » + discussion (groupe entier)</li> <li>Qu'est-ce qu'un trouble lié à l'utilisation de substances : ACCRO</li> <li>La consommation de substances en France (groupe entier)</li> <li>Ce que représente réellement un verre standard (groupe entier)</li> <li>Les signes d'intoxication (groupe entier)</li> <li>Que faire face à une personne agressive (groupe entier)</li> <li>PSSM troubles liés à l'utilisation de substances : cas pratique Damien (petits groupes)</li> <li>Vidéo PSSM pour le trouble lié à l'utilisation de substances + discussion (groupe entier)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paper board</li> <li>Cartes substances</li> <li>Fiche verre standard + fiche réponses</li> <li>Manuel PSSM</li> </ul>
17h20-17h30	<b>Conclusion</b>	Conclusion de la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Et maintenant comment réagiriez-vous ?</li> <li>Retour sur les attentes des participants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanges sur le quiz « votre avis sur les problèmes de santé mentale » (5 min)</li> <li>Tour de table des participants à partir de leurs post-it de début de formation (5 min)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Correction du quiz « votre avis sur les problèmes de santé mentale » pour autoévaluation. Distribution fiche réponses</li> <li>Bilan des acquis des stagiaires</li> </ul>