

PSSM – Premiers secours en santé mentale

Durée : 12h

Nombre de participants : Max. 14 pers

Introduction

La formation PSSM entre dans le programme national de santé mentale conduit par le Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale et La Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale (LLHM).

Inspirés des premiers secours physiques, les **Premiers secours en santé mentale – PSSM** permettent d'acquérir les connaissances et les réflexes nécessaires pour reconnaître les signes d'une difficulté ou d'une crise psychique, entrer en relation avec la personne concernée, lui apporter un premier soutien et l'orienter vers une aide professionnelle adaptée.

La formation permet notamment d'apprendre à **mettre en œuvre les cinq actions de premiers secours en santé mentale du plan d'action ROGER**, dans les limites du rôle du secouriste.

Le secouriste en santé mentale **ne pose pas de diagnostic et ne se substitue pas aux professionnels de santé**.

Disposer de secouristes en santé mentale constitue une ressource utile au sein d'une organisation. **Cela ne remplace pas les mesures de formation et de prévention en santé mentale au travail SMT, risques psychosociaux – RPS ni l'action sur les situations et l'organisation du travail – QVCT**. Les PSSM trouvent ainsi leur place dans un dispositif plus global de prévention en santé mentale au travail.

Les sessions Inter-entreprise sont organisées suivant les sessions et les langues en partenariat avec la House of training ou avec l'asbl ERASMe – Espace de ressources et d'activités pour la santé mentale



HOUSE OF
TRAINING



ERASMe
Espace de Ressources
et d'Activités pour
la Santé Mentale

Les sessions intra-entreprises sont organisées suivant vos besoins : [Contactez-nous](#)

Objectifs

Au terme de la formation, le participant sera capable de :

- reconnaître les principaux signes de difficultés ou de troubles psychiques abordés dans le programme ;
- repérer une situation de crise en santé mentale ;
- entrer en relation avec une personne en difficulté de manière adaptée et sans jugement ;
- mettre en œuvre les cinq actions de premiers secours en santé mentale du plan d'action ROGER ;
- apporter un premier soutien dans les limites de son rôle ;
- encourager et orienter la personne vers les ressources professionnelles adaptées ;
- identifier les limites de son rôle de secouriste en santé mentale ;
- contribuer à réduire la stigmatisation associée aux troubles psychiques.

PROGRAMME

Module 1 – Santé mentale, premiers secours et dépression

- La santé mentale : repères essentiels
- Le rôle du secouriste en santé mentale
- Les cinq actions de premiers secours en santé mentale du plan d'action ROGER
- La dépression : signes, manifestations et premiers secours

Module 2 – Crise suicidaire et troubles anxieux

- Premiers secours face aux idées ou comportements suicidaires
- Mise en œuvre du plan d'action ROGER face à la dépression
- Les troubles anxieux : signes et manifestations

- Premiers secours face aux troubles anxieux

Module 3 - Attaque de panique, événement traumatique et troubles liés à l'utilisation de substances

- Premiers secours face à une attaque de panique
- Premiers secours après un événement traumatique
- Mise en œuvre du plan d'action ROGER face aux troubles anxieux
- Troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers secours face aux effets graves liés à l'utilisation de substances

Module 4 - Psychose et mise en pratique

- Mise en œuvre du plan d'action ROGER face aux troubles liés à l'utilisation de substances
- La psychose : signes et manifestations
- Premiers secours face à un état psychotique sévère
- Mise en œuvre du plan d'action ROGER face à la psychose
- Consolidation des cinq actions de premiers secours en santé mentale

ORGANISATION

Durée : 12 heures La formation comprend **4 modules de 3 heures**, organisés selon deux formats possibles :

- **2 journées de 6 heures ;**
- **4 séances de 3 heures.**

Formation proposée en **présentiel ou à distance**, selon l'organisation de la session.

LANGUES

Français. Anglais. Allemand. Luxembourgeois Sessions programmées suivant les instructeurs disponibles - [nous contacter](#)

VALIDATION

La formation ne comporte pas d'examen final. La participation à l'ensemble des quatre modules permet d'obtenir le **diplôme de secouriste en santé mentale** prévu dans le cadre du programme PSSM.

RECONNAISSANCE ET COMMUNICATION

La formation permet de développer des compétences de **premier secours et d'orientation en santé mentale**. Les PSSM complètent le dispositif de santé et de prévention de l'organisation. Ils **ne se substituent pas à une démarche de prévention des risques psychosociaux, à une démarche structurée en Prévention ni aux actions visant à prévenir les risques à la source et à améliorer les situations de travail**.

LIEU

- Inter-entreprise : lieu indiqué lors de la programmation de la session
 - House of Training. 7, rue Alcide de Gasperi, L-1615 Luxembourg (située au sein de la Chambre de Commerce du Luxembourg)
 - eRASME ASBL - 1, rue de Limpach, L-3932 Mondercange, Luxembourg (situé au sein du centre A Bosselesch)
 - À distance : selon les sessions proposées
- Intra-entreprise : dans les locaux de votre entreprise ou selon les modalités convenues. [nous contacter](#)

Public

Toute personne âgée de 18 ans ou plus souhaitant acquérir les compétences nécessaires pour apporter un premier soutien à un adulte confronté à une difficulté ou à une crise de santé mentale.

La formation peut notamment concerner les personnes volontaires souhaitant devenir secouristes en santé mentale au sein de leur organisation.

Nombre de participants : 14 maximum.

Méthodologie

La formation s'appuie sur le programme national PSSM et alterne :

- apports structurés ;
- exercices interactifs ;
- échanges ;
- vidéos ;
- études de situations ;
- jeux de rôle ;
- mises en situation ;
- entraînement à la mise en œuvre des cinq actions du plan d'action ROGER.

La pédagogie privilégie l'acquisition de repères et de réflexes concrets permettant d'apporter un premier soutien tout en respectant les limites du rôle de secouriste.

Outils

- Manuel officiel PSSM
- Plan d'action ROGER
- Supports pédagogiques du programme PSSM
- Vidéos pédagogiques
- Exercices et mises en situation

Intervenants

Instructrice/instructeur ILQVT formé et certifié par la Ligue Santé Mentale en PSSM.

Lieu

Inter-entreprise (House of training) / Intra-entreprise : vos locaux