

Premiers secours en santé mentale (PSSM)

Durée : 12h

Nombre de participants : 12 maximum

Introduction

Parce que la santé mentale des collaborateurs est un enjeu fondamental, la formation « **Premiers secours en santé mentale** » de la Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale a.s.b.l. vise à initier les participants aux gestes de premiers secours psychologiques. Elle permet de développer les compétences nécessaires pour repérer les premiers signes de détresse mentale, offrir un soutien initial, et orienter la personne concernée vers une aide professionnelle si besoin. Destinée aux particuliers comme aux professionnels, cette formation contribue à réduire la stigmatisation des troubles mentaux et favorise des interventions bienveillantes en situation de crise.

Objectifs

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

- Offrir les premiers secours auprès d'adultes confrontés à un trouble psychique
- Reconnaître les symptômes des maladies mentales les plus courantes et les plus invalidantes : les problèmes liés à la consommation de substances, la dépression, l'anxiété, les traumatismes et les troubles psychotiques (sans toutefois être capable de poser un diagnostic).
- Aborder un adulte confronté à un trouble psychique et déterminer si la personne est en crise.
- Appliquer la méthodologie de premiers secours proposée dans la formation.

Contenu de la formation

Module 1

- La santé mentale
- Les premiers secours en 5 étapes (ROGER)
- La dépression

Module 2

- Premiers secours en cas d'idées ou de comportements suicidaires
- ROGER appliqué en cas de dépression
- Les troubles anxieux

Module 3

- Premiers secours en cas d'attaque de panique et à la suite d'un événement traumatique
- ROGER appliqué en cas de troubles anxieux
- Troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers secours en cas d'effets graves de l'utilisation de substances

Module 4

- ROGER appliqué en cas d'utilisation de substances

- La psychose
- Premiers secours en cas d'état psychotique sévère
- ROGER appliqué en cas de psychose

Public

Toute personne âgée d'au-moins 18 ans qui souhaite devenir secouriste en santé mentale.
Cette formation peut être dispensée en langue française, anglaise et luxembourgeoise, sur demande.

Méthodologie

Alternance d'apports théoriques et pratiques s'appuyant sur les expériences vécues par les participants dans leurs entreprises.
Pédagogie active.

Intervenants

Consultant formateur en PSSM et en prévention des risques professionnels et QVCT certifié par l'ILQVT.

Lieu

House of Training

Et après ?

Cette formation est proposée en collaboration avec la House of Training (HoT), et l'Institut Luxembourgeois de la Qualité de Vie Travail (ILQVT).
La présence du participant aux 12 heures de formation est obligatoire et donne droit à un certificat valable 5 ans.



**HOUSE OF
TRAINING**