



## Devenez secouriste en santé mentale !

En France, **1 personne sur 5** est touchée par un trouble psychique chaque année, et **près de 12 millions de personnes** sont concernées par des troubles anxieux, dépressifs ou des troubles plus sévères. Pourtant, les premiers secours en santé mentale restent peu connus du grand public. Face à cette réalité, il est essentiel de développer une culture de l'entraide et de la prévention.

La Communauté de Communes Terres des Confluences propose une formation gratuite de deux jours, ouverte à tous et toutes pour apprendre à apporter un soutien initial aux personnes en détresse psychique.



### Objectifs de la formation

- ▶ Identifier les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale.
- ▶ Mieux comprendre et réagir face aux différentes situations de crise.
- ▶ S'approprier un plan d'action efficace (AERER).
- ▶ Développer des compétences relationnelles : écoute, soutien, information.



### Programme de la formation

- ▶ Introduction à la santé mentale et aux troubles psychiques.
- ▶ Les Premiers Secours en Santé Mentale : cadre et plan d'action.
- ▶ Approfondissement des principaux troubles :
  - ▲ Dépressions.
  - ▲ Troubles anxieux.
  - ▲ Troubles psychotiques.
  - ▲ Problèmes liés à la dépendance.
- ▶ Gestion des situations de crise :
  - ▲ Idées suicidaires.
  - ▲ Attaques de panique.
  - ▲ Crises psychotiques.
  - ▲ Consommation excessive de substances.
  - ▲ Conduites agressives.



### Dates

- ▶ 7 et 8 avril 2025
- ▶ 3 et 4 novembre 2025
- ▶ 5 et 6 novembre 2025

### Informations pratiques

- ▶ **Durée** : 2 jours consécutifs
- ▶ **Formation gratuite sur inscription**
- ▶ **Accessibilité** : Adaptation possible pour les personnes en situation de handicap (*nous contacter*)

**Participation sur inscription uniquement, le lieu et les horaires vous seront transmis 15 jours avant le début de la formation.**

### Modalités pédagogiques

- ▲ Apports théoriques et pratiques (*jeux de rôles, vidéos, échanges*).
- ▲ Travail en sous-groupes.
- ▲ Remise d'un manuel à chaque participant.

### Public concerné

- ▲ Toute personne désirant mieux comprendre et aider face aux problèmes de santé mentale (*sans prérequis*).

### Intervenant

- ▲ Jean Ravallec, cadre de santé et coordinateur PTSM
- ▲ Organisme de formation INFIPP