



Musiques actuelles

X

Formation aux Premiers Secours en Santé mentale

Favoriser la qualité de vie et la santé
des artistes et de tous les acteurs et actrices des musiques
actuelles

Pour un secteur musical plus inclusif, plus respectueux et
pérenne!

CURRA

Quelques chiffres

CURA

Selon la dernière étude du Collectif CURA parue en 2022, portant sur un panel d'artistes et de professions support (technique, booking, prod, label, éditions etc...)

- 22% souffrent d'anxiété
- 15% de dépression
- 15% de burn-out
- 14,35% boivent plus de 3 verres d'alcool par jour

Le tout dans un contexte de précarité, d'inégalités de genre et de temps de travail qui empiètent sur le temps personnel

En attendant que le secteur musical opère une profonde transformation de ses habitudes de travail,

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend!

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale



14 h sur 2 jours ou 4 demies journées

formatrice
accréditée

Le programme de Premiers secours en santé mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques.

Il permet de lutter contre les clichés et de déstigmatiser les troubles de la santé mentale pour développer une qualité d'écoute essentielle au soutien des personnes en souffrance.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons toutes et tous agir à notre niveau !

UNE FORMATION OUVERTE À TOUTES ET TOUS!

Présentation de la formation PSSM standard

Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

ELEMENTS FORTS

Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

Contenu détaillé de la formation

DEMI-JOURNÉE 1 : Introduction et aperçu des sessions

Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
 - > Cadre des premiers secours en santé mentale
 - > Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 2

Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 3

Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
 - > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
 - > Crise d'attaque de panique: Présentation - Assister
 - > Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

Session 3.2 – Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

DEMI-JOURNÉE 4

Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques, Rappel

- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - > Signes, symptômes
 - > Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs

QUI SUIS-JE?

Après un parcours professionnel dans l'industrie musicale et les start-up (food, VR...), je me passionne pour la santé mentale: troubles de l'humeur, stress, dépression, anxiété, syndrome pré-menstruel... mais aussi pour le microbiote intestinal.

Naturopathe diplômée, j'exerce en cabinet depuis 2019. Je suis également formatrice en massages et en accompagnement professionnel.

Je suis co-fondatrice du Collectif CURA, un collectif pour la Santé des Artistes et des Professionnel.les de la Musique

Formatrice expérimentée, je suis accréditée par l'association PSSM pour former les futur.es secouristes en Santé Mentale.



Contactez-moi



E-mail

naturo@sandrine-bileci.com

Site Web

www.sandrine-bileci.com

Numéro de téléphone

07 85 38 69 63

Réseaux sociaux



[@sandrine.bileci.naturo](https://www.instagram.com/sandrine.bileci.naturo)

[@cura.collectif](https://www.instagram.com/cura.collectif)



[Sandrine Bileci](https://www.linkedin.com/in/SandrineBileci)

CURA

www.cura-music.org