

10 et 13 avril 2026



## SANTÉ MENTALE

### Apprendre à aider

# Premiers Secours en Santé Mentale (standard)

En France, une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique.

Être formé aux premiers secours en santé mentale, c'est pouvoir soutenir les personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale, jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Cette formation est l'équivalent des gestes de premiers secours physiques, mais appliquée à la santé mentale.

**La formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) est un programme dont les droits d'exploitation sont détenus par PSSM France, unique détenteur de la licence MHFA® International sur le territoire national. À ce titre, l'utilisation de la marque et le déploiement des contenus sont strictement encadrés par l'association. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site officiel : [www.pssmfrance.fr](http://www.pssmfrance.fr).**

#### TARIFS SPÉCIFIQUES :



Une structure :  
3000 euros/2 jours  
(manuel inclus)

Plusieurs structures :  
250 euros / 2 jours /  
personne (manuel PSSM  
France inclus)



14 heures (2 jours ou  
4 demi-journées)



## PUBLIC

Tout public à partir de 18 ans. Pas de pré-requis.



## OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances de base concernant les troubles de santé mentale ;
- Savoir mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale ;
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner des informations adaptées ;
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre ;
- Savoir orienter vers des professionnels et ressources disponibles.



## CONTENU DÉTAILLÉ

### ➤ JOURNÉE 1

#### Matin

##### 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 des troubles anxieux (Signes et symptômes ; Interventions).

#### Après-midi

##### 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).

# Premiers Secours en Santé Mentale standard (suite)



## > JOURNÉE 2

### Matin

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

- Rappel des 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).

### Après-midi

#### Session 4.1 - Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques ;
- Action 1 pour les troubles psychotiques ;
- 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 et 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).

#### A la fin de la formation : retour sur les attentes, post-test, questionnaire de satisfaction...



## MÉTHODES

### 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.



## COMPÉTENCES VISÉES

### A l'issue de la formation le stagiaire devrait être en capacité de :

- Reconnaître les signes du développement d'un trouble psychique ou d'une crise (santé mentale) ;
- Approcher quelqu'un qui est en train de développer un trouble psychique ou une crise (santé mentale) ;
- Demander à une personne si elle a des pensées suicidaires ;
- Écouter et interagir avec une personne, sans exprimer un jugement sur la situation ;
- Informer une personne et lui offrir du soutien par rapport à ses problèmes de santé mentale ;
- Encourager une personne à chercher de l'aide professionnelle appropriée ;
- Encourager une personne à chercher d'autres soutiens ;
- Reconnaître et corriger les mécompréhensions d'autres personnes au sujet des troubles de santé mentale.