



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)



Durée :
14 heures



Prérequis :
Aucun prérequis nécessaire



Lieu :

- Intra : dans vos locaux
- Inter : Les Mureaux (78130)



AVANT - PROPOS

La santé mentale constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, impactant à la fois la vie personnelle, sociale et professionnelle des individus. Face à l'augmentation des troubles psychiques et à la persistance des idées reçues, il devient essentiel de mieux comprendre ces problématiques afin de favoriser une approche plus inclusive et bienveillante. La formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) s'inscrit dans cette dynamique en permettant à tout citoyen d'acquérir des repères solides pour identifier les signes de détresse psychique et adopter une posture adaptée face à ces situations.

Cette formation vise à doter les participants de compétences pratiques et relationnelles pour intervenir efficacement en cas de difficulté ou de crise en santé mentale, dans le respect des limites de leur rôle.

À travers une pédagogie active et des mises en situation concrètes, les apprenants développent leur capacité à écouter sans jugement, rassurer, orienter

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)



Public cible :

Tout public à partir de 18 ans



Durée :

14 heures



Nombre :

4 à 10 participants



Encadrement :

Formation animée par un formateur accrédité PSSM France



Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 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 une information adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi-même et pour autrui
- Appliquer un plan d'action PSSM pour intervenir face à une personne en difficulté



Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques structurés
- Études de cas
- Jeux de rôles et mises en situation
- Échanges d'expériences
- Supports pédagogiques PSSM France



Modalités d'évaluation :

- Évaluation formative tout au long de la formation
- Mise en situation et exercices pratiques
- Questionnaire de validation des acquis



Validation :

Attestation de formation délivrée par Share Formation



Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle équipée (vidéoprojecteur, paperboard)
- Support stagiaire officiel PSSM
- Documents pédagogiques remis aux participants



Accessibilité :

Formation accessible aux personnes en situation de handicap sous réserve d'adaptation.
Nous contacter pour étude des besoins.

PROGRAMME DE LA FORMATION PSSM (14H / 4 DEMI-JOURNÉES)

DEMI-JOURNEE	SÉQUENCE	OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	CONTENUS	MÉTHODES PÉDAGOGIQUES	DURÉE
J1	Séquence 1 : Introduction et cadre	Identifier les attentes et poser le cadre	Présentation, règles, recueil des attentes	Tour de table, brainstorming	30 min
J1	Séquence 2 : Introduction à la santé mentale	Comprendre les enjeux de la santé mentale	Statistiques, facteurs de risque, conséquences	Exposé interactif, échanges	1h30
J1	Séquence 3 : PSSM et dépression	Comprendre le rôle du secouriste	Plan AERER, cadre PSSM, dépression (signes, interventions)	Études de cas, apports théoriques	1h30
J2	Séquence 4 : Plan d'action - Dépression	Intervenir face à la dépression	Rappel, action 1, crise suicidaire (présentation, assistance)	Jeux de rôles, cas pratiques	1h45
J2	Séquence 5 : Troubles anxieux	Identifier les troubles anxieux	Signes, symptômes, interventions	Études de cas, échanges	1h45
J3	Séquence 6 : Plan d'action - Troubles anxieux	Gérer les crises anxieuses	Plan PSSM, attaque de panique, stress post-traumatique	Jeux de rôles, exercices	1h45
J3	Séquence 7 : Troubles psychotiques	Comprendre les troubles psychotiques	Signes, symptômes, interventions	Apports théoriques, analyse de cas	1h45
J4	Séquence 8 : Plan d'action - Troubles psychotiques	Réagir face à une crise psychotique	Action 1, crise sévère, conduite à tenir	Jeux de rôles, simulations	1h45
J4	Séquence 9 : Addictions et crises associées	Gérer les situations liées aux addictions	Substances, crises, agressivité, urgences	Études de cas, analyse de pratiques	1h45
J4	Clôture et évaluation	Valider les acquis	Synthèse, post-test, satisfaction	Questionnaire, échanges	30 min

Ref : _MA-Programme_PSSM_V01
Date de modification : 27/03/2026