

Prévention, Santé, Sécurité au travail



DEVENEZ SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend.
Il y a une méthode.

2 jours de formations pour
acquérir les bons réflexes.

100% des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

APPRENDRE À AIDER

PSSM - PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



1/5 personne est touchée chaque année
par un trouble de santé mentale*

**64% des Français ont déjà ressenti
une souffrance psychique***

*Source OMS, Santé Publique France

**Cette personne peut être un membre de notre famille, un ami, un collègue, une
personne que vous côtoyez dans le cadre des loisirs...**

Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

AIDER QUELQU'UN QUI NE VA PAS BIEN, ÇA S'APPREND.

IL Y A UNE MÉTHODE

2 JOURS DE FORMATION POUR ACQUÉRIR LES BONS RÉFLEXES

La formation vous apporte :

- **Les connaissances généralistes** sur les troubles psychiques les plus courants :

Des troubles de santé mentale émergents (Troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, problèmes liés à l'utilisation de substances...).

Aux crises en santé mentale (Pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, choc post-traumatique, états sévères de crise psychotique, crise liée à l'utilisation de substances, comportements agressifs et urgence médicale)

- **Les compétences et la confiance nécessaires** pour soutenir une personne.

À L'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mieux repérer les troubles en santé mentale
- Adopter le bon comportement
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat
- Informer sur les ressources disponibles
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats
- En cas de crise, relayer au service le plus adapté

Éléments 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

**DÉLIVRABLE À L'ISSUE DE LA
FORMATION**

Chaque participant ayant suivi la totalité de la session reçoit :

- Attestation de suivi
- Certificat de Secouriste en Santé Mentale PSSM France

Les formations Happy Boulot sont éligibles à financement au titre de la formation professionnel (PDC, OPCO...)

Accessibilité pour les personnes en situation de handicap Veuillez nous consulter pour évaluer avec vous la possibilité d'adapter la formation à vos besoins

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

HAPPY BOULOT N° SIRET 489 289 990 00056

Organisme de formation enregistré en préfecture Midi-Pyrénées sous le N°76 31 08175 31

hello@happyboulot.com

PSSM - SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

MODULE STANDARD

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



**Formatrice
accréditée**
Premiers Secours
en Santé Mentale



DURÉE	14h / 2 jours consécutifs ou non	LOCALISATION	À définir
NOMBRE DE PARTICIPANTS	8 à 16 Participants	TARIF	Inter : 250 € / Pers (manuel PSSM compris) Intra sur mesure et sur devis
PUBLIC	Tout Public	PRÉREQUIS	Aucun Être volontaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale
- Mieux faire face aux comportements agressifs

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Une démarche pédagogique participative. Alternance d'apports théoriques, d'exercices, et d'échanges. Activités de sous-groupe, études de cas concrets, jeux de rôle, jeux de mémorisation. Supports : Diaporama, vidéos (mise en scène de cas, témoignages), quiz, Manuel PSSM (150 pages) remis à tous les participants ayant suivi l'ensemble du programme

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances Quiz en début et fin de formation. Révisions des connaissances à chaque étape. Évaluation continue par des exercices, interrogations, échanges et mises en situation avec des exercices pratiques, jeux de rôle. Évaluation de la satisfaction des participants (à chaud, à 6 mois)



des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France & interventions efficaces

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours & plan d'action AERER

La dépression : Présentation et plan d'action

- Présentation de la dépression : signes & symptômes
- Le trouble bipolaire
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise (pensées et comportements suicidaires)

Le trouble anxieux : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles anxieux : signes & symptômes

JOUR 2 : Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Interventions efficaces & assistance en cas d'attaques de panique et choc post-traumatique

Les troubles psychotiques : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles psychotiques : signes & symptômes
- La schizophrénie
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise psychotique sévère

Les troubles liés à l'utilisation de substances : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- Interventions efficaces & assistance en cas de crise liée à l'utilisation de substances, conduite agressive et urgence médicale

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 10/04/2025

PSSM - SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

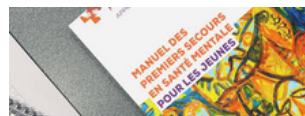
MODULE JEUNES

Le module jeunes a été spécialement développé pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents (collège et lycée) et jeunes majeurs.

Ce programme est conforme au référentiel
PSSM France et dispensé par des



Formatrice
accréditée
Premiers Secours
en Santé Mentale



DURÉE	14h / 2 jours consécutifs ou non	LOCALISATION	À définir
NOMBRE DE PARTICIPANTS	8 à 16 Participants	TARIF	Inter : 250 € / Pers (manuel PSSM compris) Intra sur mesure et sur devis
PUBLIC	Vous êtes parents, enseignant, éducateurs, animateurs, bénévole au contact de jeunes de 11 à 21 ans	PRÉREQUIS	Aucun Être volontaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles et les crises en santé mentale ainsi que leur repérage chez le jeune.
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer, adopter un comportement adapté pour apporter une aide.
- Maîtriser un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.
- Informer, renseigner sur les ressources disponibles, encourager à aller vers les professionnels adéquats et en cas de crise relayer au service le plus adapté.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Une démarche pédagogique participative. Alternance d'apports théoriques, d'exercices, et d'échanges. Activités de sous-groupe, études de cas concrets, jeux de rôle, jeux de mémorisation. Supports : Diaporama, vidéos (mise en scène de cas, témoignages), quiz, Manuel PSSM (150 pages) remis à tous les participants ayant suivi l'ensemble du programme

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

Évaluation des connaissances Quiz en début et fin de formation. Révisions des connaissances à chaque étape. Évaluation continue par des exercices, interrogations, échanges et mises en situation avec des exercices pratiques, jeux de rôle. Évaluation de la satisfaction des participants (à chaud, à 6 mois)



des stagiaires recommandent la formation de secouriste en santé mentale

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : Introduction aux PSSM, aux troubles psychiques et au développement de l'adolescent

- Santé mentale et troubles psychiques chez les jeunes
- Développement de l'adolescence et impact des troubles
- Les compétences psychosociales

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours & plan d'action AERER

La dépression : Présentation et plan d'action

- Présentation de la dépression : signes & symptômes
- Le trouble bipolaire
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise (pensées et comportements suicidaires et automutilations non-suicidaires)

Le trouble anxieux : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles anxieux : signes & symptômes

JOUR 2 : Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Interventions efficaces & assistance en cas de crise d'attaques de panique et chocs post-traumatique

Les troubles des conduites alimentaires

- Information générale sur les TCA et leurs signes
- Focus sur l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
- Interventions efficaces PSSM dans les TCA

Les troubles psychotiques : Présentation et plan d'action

- Présentation des troubles psychotiques : signes & symptômes
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise psychotique sévère

Les troubles liés à l'utilisation de substances :

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
- Interventions efficaces PSSM & assistance en cas de crise liée à l'utilisation de substances, crise d'agressivité et urgence médicale

INFOS & INSCRIPTIONS

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com
www.happyboulot.com



ATELIER SENSIBILISER À LA SANTÉ MENTALE

LA FRESQUE POUR PARLER DE LA SANTÉ MENTALE

**3H d'atelier immersif et
ludique pour explorer les
concepts de la santé mentale**

Ouvrir le dialogue, briser les tabous

ATELIER DE SENSIBILISATION


**SANTÉ
MENTALE
POUR TOUS**
**Une fresque pour parler de la santé mentale
au travail**


*Ce programme est conforme au référentiel de Santé Mentale pour Tous
en partenariat avec Santé Mentale France*


Ensemble, agissons pour la santé mentale, clé de l'engagement des salariés

La **Fresque pour parler de la Santé Mentale au travail** est un atelier d'intelligence collective qui s'adresse à tout le monde au sein des organisations, de la direction aux salariés. Inspiré de la Fresque du Climat, il permet aux organisations de **sensibiliser et informer les collaborateurs aux questions de santé mentale**.

? Pourquoi organiser cette fresque au sein de votre organisation ?

✈ Pour lancer votre démarche de **prévention** en santé mentale : Encouragez les initiatives favorables à la santé mentale au niveau individuel et collectif et créez les conditions du soutien entre collègues en levant les tabous.

🕒 Pour **renouveler** vos initiatives en prévention santé : permettez à vos collaborateurs d'aborder la santé mentale de manière collaborative et vivante.

✅ Pour développer l'**inclusion** dans votre organisation ou votre équipe : outillez vos équipes face aux problèmes de santé mentale des collaborateurs et favorisez la déstigmatisation.

Et aussi :

👉 Pour nourrir votre stratégie de prévention des **RPS** et de promotion de la **QVCT**

👉 Pour animer un **séminaire** qui est en lien avec la **GrandeCauseNationale2025** et vos enjeux **RSE**

? Pour qui ?

Tout le monde

Car une santé mentale, tout le monde en a une !
Des membres **du Codir aux Employés** en passant
par les **Managers intermédiaires. RH, CSE..les**
élu·e·s, les agent·e·s de la fonction publique...

? Comment se déroule cet atelier ?

😊 Avec une animatrice compétente et certifiée par Santé Mentale France

🕒 Sur une séance de 3h, entre 6 et 10 participant.e.s

🎲 Avec une pédagogie participative et ludique (cartes, quizz, échanges et appropriation des notions),

🏠 Sur votre lieu de travail ou dans une belle salle de réunion pour sortir de vos locaux,

LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DE L'ATELIER

- Comprendre les enjeux et les concepts liés à la santé mentale.
- Comprendre ses différentes dimensions
- Identifier les principaux facteurs de santé mentale et des leviers de prévention
- Connaître les signaux d'alerte chez soi et ou dans son entourage pro (ou perso)
- Avoir des repères sur les principales familles de troubles et comprendre le rétablissement
- Identifier les principaux facteurs de risques psychosociaux
- Identifier les principales ressources et professionnelles internes et externes possibles en cas de difficulté ou en rétablissement
- Se mettre en mouvement et encouragez les pratiques préventives individuelles et collectives

L'atelier se déroule en plusieurs étapes : 1 - Introduction et présentation du sujet. 2- Création de la "fresque" en images à l'aide de cartes-notions. Un jeu d'une quarantaine de cartes pédagogiques comme support à l'atelier. 3 - Temps de réflexions, d'échanges et d'expérimentations. 4 - Synthèse et partage des prises de conscience. 5 - Accès à un espace Ressources pour approfondir. Des supports d'information et des ressources après l'atelier.

Chaque participant ayant suivi l'atelier reçoit :

Une attestation de réalisation

Évaluation : Un questionnaire au début et à la fin de l'atelier.

Prix facturé pour l'atelier : à partir de 1 000,00 € TTC
selon secteur d'activité et nombre de participant.e.s

Exonération de TVA Article 261.4.4a du CGI

**Engagement sociétal : 5% du tarif d'une fresque est
reversé à « Santé mentale France » à l'initiative du média
« Plein Espoir » dédié au rétablissement, construit par et
pour les personnes vivant avec des troubles psychiques.**

RÉSERVEZ UN ATELIER

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 10/04/2025



ATELIER DE SENSIBILISATION



Ce programme est conforme au référentiel de Nightline France

(Association d'intérêt général, experte en santé mentale)

Nous avons toutes et tous une santé mentale et nous pouvons agir pour la préserver et en prendre soin !

Sur le modèle de la Fresque du Climat, **la Fresque de la Santé Mentale®** a été développée par l'association Nightline et ses psychologues et avec le soutien de Psycom, un organisme public d'information et d'orientation sur la santé mentale.

La Fresque de la Santé Mentale® est un **atelier d'intelligence collective** pour tou·te·s :

➡ Un moyen d'**ouvrir un espace de réflexion** bienveillant et encadré, au sein de votre organisation

➡ Un **outil dynamique pour agir** collectivement sur le sujet de la santé mentale

de 3 heures

avec 6 à 10 participant·e·s

animé par un·e animateur·rice formé·e par l'association Nightline

LES OBJECTIFS SONT

- **Sensibiliser** au sujet de la santé mentale via des espaces de discussion
- **Inform**er sur les ressources à disposition de chacun·e pour soi et pour les autres
- **Proposer des pistes d'action** pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective.

CONTENU DE L'ATELIER

Via différentes techniques d'animation et une trentaine de cartes illustrées, l'atelier permet d'aborder les questions suivantes :

- **Qu'est-ce que la santé mentale ?**
- **Qu'est-ce qui l'influence ?**
- **Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?**

➡ **Des pistes d'engagement collectif** sont proposées aux participant·e·s.



Prix facturé pour l'atelier : 1 000,00 € TTC

Exonération de TVA Article 261.4.4a du CGI



150,00 € sont reversés à l'association Nightline France pour permettre de continuer à proposer gratuitement des ateliers aux jeunes et étudiants.

Chaque participant ayant suivi l'atelier reçoit :

Une attestation de réalisation

Évaluation : Un questionnaire au début et à la fin de l'atelier géré par Nightline France



RÉSERVEZ UN ATELIER

06 17 79 69 07 barbara@happyboulot.com

www.happyboulot.com

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 10/04/2025