

# 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



## La Santé Mentale : Nous sommes tous concernés !



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

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

## 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...)

## INFOS & INSCRIPTIONS

**06 17 79 69 07** [barbara@happyboulot.com](mailto:barbara@happyboulot.com)  
[www.happyboulot.com](http://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](mailto: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



<b>DURÉE</b>	14h / 2 jours consécutifs ou non	<b>LOCALISATION</b>	À définir
<b>NOMBRE DE PARTICIPANTS</b>	8 à 16 Participants	<b>TARIF</b>	Inter : 280 € / Pers (manuel PSSM compris) Intra sur mesure et sur devis
<b>PUBLIC</b>	Tout Public	<b>PRÉREQUIS</b>	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](mailto:barbara@happyboulot.com)

[www.happyboulot.com](http://www.happyboulot.com)

Numéro de déclaration d'activité 76 31 08175 31

Doc version 01/2026