

# 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 !



25%  
population concernée  
par un trouble de santé  
mentale\*



64%  
français déclarent  
avoir déjà ressenti une  
souffrance psychique\*  
75% chez les moins  
de 35 ans



1ère cause d'arrêt  
maladie de longue  
durée  
1ère dépense de  
l'assurance maladie



1/5 personne touchée  
chaque année par un  
trouble de santé mentale,  
soit 13M de français



72% des salariés  
pensent que la santé  
mentale prendra une place  
de plus en plus importante

\* Sources : 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 !**

**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 professionnelle (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
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

### 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