



Prévention et performance  
un duo gagnant

# Premiers secours en santé mentale

## ➤ Module Standard



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 apportent une aide physique à une personne en difficulté.

### Objectif de la formation

Apporter un soutien initial aux personnes confrontées à l'apparition, à l'aggravation ou à une crise de troubles de santé mentale.

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- S'approprier un plan d'action opérationnel pour apporter un soutien immédiat
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, tenir un discours rassurant et donner de l'information adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre



#### Public concerné

Toute personne intéressée par le sujet, à titre professionnel ou personnel



#### Prérequis

Être majeur



#### Modalités

En présentiel



#### Durée

2 jours de 7h (soit 14h)



#### Tarifs

Session de 10 à 16 pers. max  
Inter : 250 € net par pers.  
Intra : devis sur demande

### ➤ En 2026 :

- Taux de satisfaction : 89%
- Taux de réussite : 100%

## Programme

### Jour 1

- Quiz d'introduction : "Votre avis sur les problèmes de santé mentale"
- La santé mentale et les troubles psychiques
- Les premiers secours en santé mentale : Pourquoi ? Quel plan d'action ?
- La dépression
- Le plan d'action PSSM pour la dépression
- Les troubles anxieux

### Jour 2

- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques
- Les troubles liés à l'utilisation de substances
- Le plan d'action PSSM pour les troubles liés à l'utilisation de substances
- Quiz d'évaluation finale : "Votre avis sur les problèmes de santé mentale"

## Méthode et moyens pédagogiques

- Travail sur les représentations
- Méthodes interactives
- Apports théoriques, méthodologiques et pratiques
- Analyse de situations à partir de vidéos, de jeux de rôles et d'échanges
- Échange de pratiques en sous-groupe

Des ressources documentaires sont mises à la disposition des bénéficiaires pendant la formation. Le manuel de formation PSSM, remis au début, est le support essentiel de la formation. Il est la propriété du participant qui pourra s'y référer à l'issue de la formation.

## Intervenant

Formateur accrédité sans réserve par PSSM France.



## Évaluation

- L'évaluation des acquis s'effectue tout au long de la formation, à partir d'exercices pratiques, de temps d'échanges dans le groupe et d'un quiz en début et fin de formation.
- L'évaluation de la satisfaction générale des participants s'effectue en fin de formation, via un questionnaire de satisfaction.

Chaque stagiaire ayant suivi la totalité de la session reçoit une certification de réalisation et une attestation de secourisme en santé mentale, délivrée par PSSM France.

## Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de pouvoir leur assurer une orientation efficace et un accueil dans les meilleures conditions, les personnes en situation de handicap peuvent contacter avant la formation, le référent Handicap, Claire Baudin, à l'adresse : [formation@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:formation@n.aquitaine.mutualite.fr).

## Modalités d'inscription

Les inscriptions se font par téléphone ou email. Elles sont closes 3 semaines avant la date prévue de la session.



- Contact pour les mutuelles : 06 37 84 79 67
- Contact pour les entreprises : 06 37 84 02 56



[mutpro@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:mutpro@n.aquitaine.mutualite.fr)