

MODULE STANDARD

FORMATION

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

" Déclarée Grande Cause Nationale en 2025, la santé mentale est devenue un enjeu clé.

Que vous soyez un particulier désireux d'agir ou une entreprise souhaitant favoriser le bien-être psychologique et l'engagement de vos collaborateurs, cette formation vous donnera des clés pour mieux repérer, comprendre et accompagner des personnes en difficulté.

Se former aux Premiers Secours en Santé Mentale est une action concrète, reconnue par l'Etat le Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. "

Cathy Gerrer

HELP MIND FORMATION
CATHY GERRER
06 11 03 93 84
cathy@helpmindformation.fr

SESSION I

INTRODUCTION À LA SANTÉ MENTALE
LE PLAN D'ACTION PSSM ET DÉPRESSION



OBJECTIFS

- Avoir un aperçu complet de la formation.
- Mieux comprendre les facteurs de risques associés à la santé mentale.
- Mieux comprendre la prévalence et les conséquences des troubles psychiques.
- Mieux connaître les interventions possibles pour se rétablir d'un trouble psychique.
- Définir le rôle de secouriste en santé mentale.
- Découvrir le plan d'intervention AERER.
- Apprendre à reconnaitre les signes et les symptômes de la dépression et savoir intervenir.

SESSION II

ACTION 1 POUR LES DÉPRESSIONS ET LES CRISES SUICIDAIRES
PRÉSENTATION DES TROUBLES ANXIEUX

OBJECTIFS

- Application de l'action 1 « Approcher, évaluer et assister » en cas de dépression.
- Réfuter certains mythes populaires autour du suicide.
- Définir le rôle du secouriste face à la crise suicidaire.
- Appliquer les premiers secours en cas de crise suicidaire.
- Appliquer le plan d'action PSSM pour aider une personne souffrant de dépression (hors crise).
- Comprendre les modalités d'application du plan d'action.
- Approfondir la notion d'écoute active.
- Connaître les signes, les symptômes dans le cas des troubles anxieux et savoir intervenir.



SESSION III

ACTION 1 POUR LES TROUBLES ANXIEUX, LES ATTAQUES DE PANIQUE ET LES CHOCS POST-TRAUMATIQUES PRÉSENTATION DES TROUBLES PSYCHOTIQUES



OBJECTIFS

- Application de l'action 1 « Approcher, évaluer et assister » en cas de troubles anxieux.
- Appliquer les premiers secours en cas d'attaque de panique.
- Appliquer les premiers secours après un évènement traumatique.
- Appliquer le plan d'action PSSM auprès d'une personne qui présente un trouble anxieux (hors crise).
- Réfuter certains mythes populaires autour des troubles psychotiques.
- Connaître les signes, les symptômes dans le cas de la psychose et savoir intervenir.

SESSION IV

ACTION 1 POUR LES TROUBLES PSYCHOTIQUES ET LES TROUBLES LIÉS À L'UTILISATION DE SUBSTANCES : PRÉSENTATION ET PREMIERS SECOURS



OBJECTIFS

- Appliquer l'action 1 « Approcher, évaluer et assister » une personne touchée par un trouble psychotique ou par l'utilisation de substances.
- Appliquer les premiers secours d'urgence pour une personne en crise psychotique sévère.
- Utiliser le plan d'action auprès d'une personne touchée par un trouble psychotique (hors crise).
- Connaître les signes, les symptômes liés à l'utilisation de substances et savoir intervenir.
- Savoir évaluer et intervenir face à une intoxication ou à une urgence médicale causée par l'utilisation de substances.
- Apprendre à désamorcer les conduites agressives.
- Appliquer le plan d'action pour aider une personne touchée par un trouble lié à l'utilisation de substances.
- Bilan de la formation.

" La santé mentale est le trésor le plus précieux que vous puissiez posséder. Cultivez-la avec soin. "

Jaë L Phania Artiste
Ecrivain

RAPPEL DES MODALITÉS DE LA FORMATION

DURÉE

2 jours (14 heures)

ORGANISATIONS POSSIBLES

- 2 jours consécutifs
- 2 jours non consécutifs (sur une quinzaine)
- 4 demi-journées (échelonnées sur 1 mois maximum)

OUTILS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Support informatique

Carnet de secouriste

Apports théoriques liés à des cas pratiques

Mises en situations / Jeux de rôles

Echanges d'expériences et interactivité

HELP MIND FORMATION
CATHY GERRER
06 11 03 93 84
cathy@helpmindformation.fr