

# Formation : Premiers secours en santé mentale PSSM France

**Santé mentale : mettre en place les premiers secours face à une personne en crise ou en difficulté**

**Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PSS**

**Prix : 1590 € H.T.**

★★★★☆ 4,8 / 5

Cette formation vous apprendra à repérer les troubles en santé mentale, à adopter un comportement et une communication adaptés, à informer sur les ressources disponibles et orienter vers les professionnels adéquats. Inspirés des gestes des premiers secours physiques, les premiers secours en santé mentale permettent d'apporter de l'aide aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, leur détérioration ou vivant une crise de santé mentale.

## Objectifs pédagogiques

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

- ✓ 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
- ✓ Mieux faire face aux comportements agressifs

## Public concerné

Toute personne ayant la volonté de se sensibiliser à la santé mentale ou de devenir secouriste en santé mentale

## Prérequis

Aucun

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Démarche pédagogique participative pour prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise.

### Méthodes pédagogiques

Démarche pédagogique participative pour prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise.

## PARTICIPANTS

Toute personne ayant la volonté de se sensibiliser à la santé mentale ou de devenir secouriste en santé mentale

## PRÉREQUIS

Aucun

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Programme de la formation

### 1 Comprendre la santé mentale et les méthodes d'intervention

- Connaître les caractéristiques de la santé mentale en France : statistiques, facteurs de risque et conséquences
- Définir les types d'intervention efficaces
- S'approprier le cadre des premiers secours en santé mentale
- Appliquer un plan d'action méthodique

#### Travaux pratiques

Quiz collectif sur les premières notions sur la santé mentale. Exercice en sous-groupes pour définir la santé mentale et les troubles psychiques. Réflexion collective autour de la stigmatisation de la santé mentale et des freins à la demande d'aide.

### 2 Repérer et accompagner les troubles dépressifs

- Repérer les signes et symptômes de la dépression et de la bipolarité
- Communiquer sur les différents types d'interventions existants en cas de dépression ou de bipolarité
- Apporter de l'aide à une personne souffrant d'un trouble dépressif (sans crise)
- Apporter de l'aide à une personne en cas de crise suicidaire

#### Travaux pratiques

Discussion autour d'une œuvre d'art réalisée par une personne concernée par le trouble. Quiz de réactivation des notions sur la crise suicidaire. Exercice de repérage des signes et des symptômes de la dépression. Mise en situation d'approche d'une personne avec des intentions suicidaires.

### 3 Repérer et accompagner les troubles anxieux

- Repérer les signes et symptômes des troubles anxieux
- Communiquer sur les différents types d'interventions existants en cas de troubles anxieux
- Apporter de l'aide à une personne souffrant d'un trouble anxieux (sans crise)
- Apporter de l'aide à une personne en cas d'attaque de panique ou après un événement traumatique

#### Travaux pratiques

Discussion autour d'une œuvre d'art réalisée par une personne concernée par les troubles anxieux. Analyse d'une vidéo témoignage de personnes souffrant de troubles anxieux. Mise en application de la méthode AERER sur la base d'un cas de troubles anxieux.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 4 Repérer et accompagner les troubles psychotiques

- Repérer les signes et symptômes des troubles psychotiques
- Communiquer sur les différents types d'interventions existants en cas de schizophrénie
- Apporter de l'aide à une personne souffrant de schizophrénie (sans crise)
- Apporter de l'aide à une personne en cas de crise psychotique sévère

##### Travaux pratiques

Discussion autour d'une œuvre d'art réalisée par une personne concernée par troubles psychotiques. Quiz sur les mythes et réalités à propos des troubles psychotiques. Analyse d'une vidéo témoignage de personnes souffrant de troubles psychotiques. Mise en application de la méthode AERER sur la base d'un cas de troubles psychotiques.

#### 5 Repérer et accompagner les troubles liés à l'utilisation de substances

- Repérer les signes et symptômes des troubles liés à l'utilisation de substances
- Communiquer sur les différents types d'interventions existants en cas de consommation de substances
- Apporter de l'aide à une personne souffrant d'un trouble lié à l'utilisation de substances (sans crise)
- Apporter de l'aide à une personne en cas de crise d'agressivité ou d'urgence médicale

##### Travaux pratiques

Discussion autour d'une vidéo introductive sur la consommation de substances. Exercice en sous-groupes de réflexion sur la consommation hebdomadaire quotidienne des français. Appropriation de la méthode AERER sur la base de l'analyse d'une vidéo sur la consommation de substances.

### Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

### Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

### Dates et lieux

#### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 30 mars, 28 mai, 15 oct., 17 déc.