



# Premiers Secours en Santé Mentale

**13 et 14 avril 2026**

(14 heures)

## A qui s'adresse cette formation?

Tout public.

La présence aux 2 journées de formation est obligatoire.

## Prérequis

Aucun.

## Contexte

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 données 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.

## Objectifs de la formation

- ◆ Acquérir les 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
- ◆ Décrire le rôle du secouriste et le plan d'action PSSM
- ◆ Mettre en œuvre un plan d'action efficace pour les différents troubles psychiques

## Programme

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

### Introduction et aperçu des sessions (J.1 matin)

- Introduction à la santé mentale et aux interventions :
  - \* Santé mentale en France (Facteurs de risque, statistiques, conséquences)
  - \* Interventions efficaces
- Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale :
  - \* Premiers secours en santé mentale : cadre des PSSM, le plan d'action AERER
  - \* Présentation de la dépression : signes et symptômes, interventions

### Interventions pour la dépression et les troubles anxieux (J.1 après-midi)

- Le plan d'action pour la dépression : Rappel de la dépression ; Action 1 pour la dépression ; Crise suicidaire : Présentation - Assister
- Les troubles anxieux : Signes et symptômes ; Interventions

## Programme (suite)

### Interventions pour les troubles anxieux et les troubles psychotiques (J.2 matin)

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de panique et chocs post-traumatiques
  - \* Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
  - \* Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
  - \* Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister
- Les troubles psychotiques : Présentation ; Signes et Symptômes ; Interventions

### Interventions pour les troubles psychotiques - L'utilisation de substances (J.2 après-midi)

- Le plan d'action pour les troubles psychotiques
  - \* Rappel des troubles psychotiques
  - \* Action 1 pour les troubles psychotiques
  - \* Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
  - \* Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)
- L'utilisation des substances et le plan d'action
  - \* Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances : signes, symptômes, interventions
  - \* Action 1 pour l'utilisation de substances
  - \* Crise liée à l'utilisation de substances
  - \* Crise d'agressivité
  - \* Urgence médicale
  - \* PSSM pour l'utilisation des substances

## Démarche pédagogique

**Apports théoriques : support de cours délivré à chaque participant.e (150 pages)**

**Exercices pratiques et contextualisés - Questionnaire d'auto-évaluation avant et après la formation**

**Démarche 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.

Questionnaire d'appréciation, attestation de présence, certificat de secouriste en santé mentale délivré par PSSM France.

Calendrier : **13 et 14 avril 2026 (2 jours, soit 14 heures de formation)**

Lieu de formation : **Paris, Porte de Paris**

Intervenant(e)(s) : **Formatrice accréditée PSSM France**

Coût d'inscription par participant.e : **Adhérents FAS : 250 € - Non adhérents : 315 €**

**Préinscription en ligne sur :** [https://app.digiforma.com/guest/2911633720/training\\_sessions/2634450/register](https://app.digiforma.com/guest/2911633720/training_sessions/2634450/register)

N'hésitez pas à nous faire part d'une situation de besoins spécifiques qui pourrait nécessiter l'adaptation de la formation. Cette formation peut être organisée en interne, contactez - nous pour toute demande d'informations et de devis.

### **Contacts Fédération des Acteurs de la Solidarité IdF**

30 boulevard de Chanzy - 93100 Montreuil

**Elise NOEL-CHEVALIER**

Gestion administrative et référente handicap en cas de besoin d'adaptation de la formation

01 43 15 80 10

[formation@federationsolidarite-idf.org](mailto:formation@federationsolidarite-idf.org)