

Premiers secours en santé mentale

MAJ : 18/03/2026

Former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Objectifs

- ✓ 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

Formation

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.

Intervenants

Formateurs accrédités par PSSM France.

Méthodes mobilisées

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.

Evaluation continue sur les 14h de formation : quiz, mise en situation, participation et vérification de la mémorisation des techniques appropriés et du déroulé à mettre en place.

Public et conditions d'admission

Tout salarié des secteurs santé et socioéducatif, les institutions de soins et / ou d'accueil de publics en fragilité, les professionnels des institutions scolaires.

Formation ouverte à tous : la santé mentale concerne l'ensemble du grand public, puisque les troubles psychiques sont les pathologies les plus répandues. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant.

Durée

2 jours (14 h)

Session 2026 :

- 21 et 22 mai 20265

Tarif

250 € par stagiaire (livret PSSM compris)

Tarif applicable du 1er janvier 2025 au 31 mars 2026

300 € à partir du 1er avril 2026

Responsable pédagogique

Nathalie MONGUILLON - 03 80 72 64 43

E-mail : nmonguillon@irtess.fr

Programme

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes commençant à avoir des troubles de santé mentale ou ayant déjà des troubles dont l'état se détériore, ou bien sujettes à des crises de santé mentale.

- Comprendre les concepts de santé mentale et de bien-être psychologique
- Reconnaître les signes et symptômes des troubles mentaux courants (dépression, anxiété, troubles psychotiques, etc.)
- Apporter un soutien initial (écoute active, communication non-violente, etc.)
- Connaître les 4 grandes pathologies
- Savoir décliner et mettre en pratique le AERE
- Savoir réagir face à une situation d'urgence ou non, en santé mentale sur son milieu de travail ou ailleurs.

Demi-journée 1

Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
- Cadre des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
- Signes et symptômes
- Interventions

Demi-journée 2

Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation – Assister

Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
- > Signes et symptômes
- > Interventions

Demi-journée 3

Session 3.1 – Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
- Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
- Crise d'attaque de panique : Présentation – Assister
- Crise après un événement traumatique : Présentation – Assister

Session 3.2 – Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
- > Signes et symptômes
- > Interventions

Demi-journée 4

Session 4.1 – 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)

Session 4.2 – 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 (suite)

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post test, questionnaire de satisfaction...).