Formation - Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Comment aider une personne en souffrance psychique? Que lui dire et vers qui l'orienter?

RPS | Communication et compétences relationnelles

CODE : 59106 | Mise à jour : 28/08/2026

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 une information adaptée)
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

Contenu de la formation

Les participant.es acquierrent **des connaissances générales** sur le champ de la santé mentale et des principaux troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, psythotiques et liés à l'utilisation de substances). Surtout, **ils apprennent très concrètement** à appliquer **une méthode** pour intervenir auprès d'une personne en crise ou en difficulté psychologique (plan d'action « AERER »). **Le but n'est pas de charger les participant.e.s d'une nouvelle responsabilité,** mais bien qu'ils et elles se sentent **plus outillé.e.s** et à l'aise pour **décider d'aborder** une personne en détresse et pour **alerter les secours** si la personne est en danger.
La formation s'appuie sur une **pédagogie très interactive et adaptée au contexte** des participant.es (vidéos, exercices pratiques, mises en situation…). Elle est dispensée dans un cadre sécurisé par une professionnelle de santé expérimentée.

A la fin de la formation les stagiaires obtiennent une attestation de secouriste en santé mentale.

JOURNEE 1

1 - Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Différence entre santé mentale et trouble psychique
- Les représentations et les idées reçues

FORMATION PRÉSENTIELLE

PUBLIC CIBLE
Tous publics

PRÉ-REQUIS
Pas de pré-requis.

DURÉE
2 jours (14h), consécutifs ou non

SESSION INTER
250 e à 300e par personne
Saint-Nazaire à la Maison de l'Entreprise : 17 et 18 septembre; 14 et 15 décembre 2026

SESSION INTRA
Me consulter

GROUPE
Minimum 8 personnes
Maximum 12 personnes

- Les interventions efficaces, les professionnels, les structures sanitaires, sociales et associatives locales

2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale :

- Le cadre des premiers secours en santé mentale
- Le rôle du/de la secouriste en santé mentale et ses limites
- Le plan d'action AERER
- Le manuel du secouriste en santé mentale

3 – Secourir une personne qui présenterait une dépression :

- Présentation de la dépression : signes et symptômes, les interventions efficaces, les autres ressources disponibles
- Assister en cas de crise suicidaire : Présentation – Assister
- Le plan d'action pour une personne présentant une dépression hors crise

JOURNEE 2

4 – Secourir une personne qui présenterait un trouble anxieux :

- Présentation des troubles anxieux : Signes et symptômes, les Interventions efficaces, les autres ressources disponibles
- Le plan d'action PSSM pour les personnes présentant un trouble anxieux, vivant une attaque de panique ou un choc post-traumatique
    - Assister en cas de crise d'attaque de panique : Présentation – Assister
    - Assister en cas de crise après un événement traumatique : Présentation – Assister
    - Le plan d'action pour une personne présentant une dépression hors crise

5 – Secourir une personne qui présenterait un trouble psychotique :

- Présentation des troubles psychotiques : signes et

symptômes, interventions efficaces, les autres ressources disponibles

- Le plan d'action PSSM pour une personne présentant un trouble psychotique
    - Assister en cas de crise d'attaque de panique : Présentation – AssisterAction 1 pour les troubles psychotique
    - Crise psychotique sévère : Présentation – Assister
    - Le plan d'action pour une personne présentant un trouble psychotique hors crise

6 – Secourir une personne qui présente une addiction à une substance :

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances : les signes et symptômes, l'empreinte culturelle de l'alcool en France, les interventions efficaces, les autres ressources disponibles
    - Assister en cas de crise liée à l'utilisation de substances
    - Assister en cas de situation d'agressivité
    - Assister en cas d'urgence médicale
    - Le plan d'action pour une personne présentant un trouble lié à l'utilisation de substances hors crise

Clôture de la formation : retour sur les attentes, les mémos du secouriste, les aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction…)

Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz
- Vidéos, travail par petits groupes, mises en situations, temps de débat

Suivi, évaluation et sanction

Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Mises en situations

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)
- Exercices collectifs

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

Taux de satisfaction des stagiaires

Issus des évaluations de satisfaction à chaud des stagiaires.

94% (64 avis)

Taux de validation de la formation

Issus des résultats de l'atteinte des objectifs par les stagiaires (Acquis et En cours d'acquisition).

100%



Hélène CLAVREUL

Ergothérapeute spécialisée en santé mentale, Intervenante en entreprise (RPS, santé mentale...), transformation des pratiques sanitaires et médico-sociales; formatrice Agréée PSSM

La Santé en Commun

Pour tous et RH : comment parler de santé mentale? Que faire? Pour les accompagnants: quelle émancipation des personnes avec un trouble ?

06 13 46 89 85
lasanteencommun@gmail.com

Adresse postale : 6 esplanade Anna Marly 44600 Saint-Nazaire
Site web : https://www.lasanteencommun.com
LinkedIn : https://www.linkedin.com/in/helene-clavreul-657a8760

Biographie

J'ai accompagné **pendant 20 ans** des adultes ayant des troubles psychiques, cogntifs et/ou sensoriels en tant qu'**ergothérapeute.**

Les troubles psychiques touchent 1 personne sur 4 et sont la 1ère cause d'arrêt maladie longue durée.

Je propose d'agir ensemble pour **lever les tabous et agir concrètement pour une meilleure santé mentale :** formations, acccompagnements, sensibilisations et conférences participatives auprès du grand public et dans les milieux de travail (servives RH, dirigeant.e.s, managers, référent.e.s QVCT et salarié.es).

J'accompagne également les **professionnel.les et bénévoles de l'accompagnement** (soin, éducatif, social) dans le soutien de l'autodétermination, du rétablissement et de l'émancipation des personnes présentant un trouble/handicap.

J'utilise des **pédagogies interactives** qui s'appuient sur des situations concrètes.

Agrée formatrice aux **Premiers Secours en Santé Mentale** depuis 2020, et animatrice certifiée par NightLine pour la **Fresque de la Santé Mentale.**

Diplômes et formations

Titres et diplômes :

- Diplôme d'Etat d'Ergothérapeute (Université Paris Val de Marne, 1997)
- Manager d'Organismes à vocation sociale et culturelle (Cnam, 2015)
- Accréditation de formatrice de secouristes en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM, 2020)
- Animatrice certifiée de la Fresque de la Santé Mentale NightLine

Formation continue :

- Développement du Pouvoir d'Agir (ANFE, 2022)
- Thérapie Communautaire Intégrative Systémique- (AETCIS, 2020)
- Etre formateur avec l'éducation populaire (SCOP l'Orage-INFIPP, 2019)
- Posture de coopération (Caspar, 2019)
- Repenser les pratiques du soin (La Turbine à graines, 2018)

- Etre formateur occasionnel (ANFE, 2016)