

## Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) - (RSE)

Développement Durable - RSE

Qualité de Vie et Conditions de Travail

**Référence :** 5-RH-PSSM**Durée :** 2 jours**Présentiel ou en classe à distance****Tarif Inter :** 250 € Prix HT jour / personne**Tarif Intra :** 1500 € Prix HT jour / groupe

TOP VENTE

Mise à jour : 27/11/2023

Durée de validité : du 01/01/2026 au 31/12/2026

### 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 ?
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

### Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

### Public concerné

Public concerné Toute personne souhaitant apporter les premiers secours en santé mentale. Formation collective à partir de 8 personnes (obligatoires) en présentiel, en intra-entreprises ou inter-entreprise

### Contenu pédagogique

#### Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend.

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 donnés 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 premier secours qui eux, apportent une aide physique à une personne en difficulté. 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.

#### MODULE 1

##### Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Troubles psychiques : définition et état des lieux
- Facteurs de risques, statistiques et conséquences
- Interventions en santé mentale

### Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action PSSM

#### Dépression

- Signes et symptômes
- Interventions

#### MODULE 2

##### Le plan d'action PSSM pour la dépression et la crise suicidaire

- Premiers Secours dans le cas d'idées et de comportements suicidaires
- Premiers Secours pour la dépression (hors crise)

#### Troubles anxieux

- Signes et symptômes
- Interventions

### **Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et choc posttraumatique**

- Premiers Secours pour les troubles anxieux (hors crise)
- Premiers Secours pour la crise d'attaque de panique
- Premiers Secours pour la crise après un évènement traumatique

### **Troubles psychotiques**

- Signes et symptômes

### **Interventions**

### **MODULE 4**

### **Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques**

- Premiers Secours dans la crise psychotique sévère
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (hors crise)

### **Trouble lié à l'utilisation de substances**

- Signes, symptômes
- Interventions

### **Le plan d'action PSSM pour le trouble lié à l'utilisation de substances**

- Premiers Secours pour les troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers Secours en cas d'intoxications à la substance
- Premiers Secours dans les conduites agressives
- Urgences médicales

### **Bilan de fin de formation**

---

### **Moyens pédagogiques**

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur.
- Travail d'échange avec les apprenants sous forme de réunion - discussion.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle.
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques (en moyenne sur 30 à 50% du temps)

**Modalités pédagogiques :** Présentiel, Distanciel et AFEST

### **Moyens techniques**

#### **En formation présentielle**

Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et équipée avec :

- Ordinateurs
- Vidéo projecteur ou Écran TV interactif
- Tableau blanc ou Paper-Board

#### **En formation distancielle**

A l'aide d'un logiciel comme ® Microsoft Teams ou Zoom, un micro et une caméra pour l'apprenant.

- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la session en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, ressources formateur, fichiers d'exercices ...) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré.
- Les participants recevront une convocation avec le lien de connexion à la session de formation.
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com)

### **Modalités d'évaluation**

- Positionnement préalable oral ou écrit.
- Feuille de présence signée en demi-journée.
- Evaluation des acquis tout au long de la formation.
- Quizz d'évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction des stagiaires à chaud
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Evaluation formative tout au long de la formation.
- Evaluation sommative faite par le formateur.

### **Profil du formateur**

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

### **Adaptation pédagogique et matérielle**

Si vous avez besoin d'adaptation matérielle ou pédagogique, merci de prendre contact avec notre référent Handicap par téléphone au 02 35 12 25 55 ou par email à [handicap@xxlformation.com](mailto:handicap@xxlformation.com)

### **Modalités et délais d'accès à la formation**

Les formations sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.

#### **Nos sessions INTER 2026**

Sessions de formation à venir :

- Aucune session à venir pour cette formation.

#### **Nos sessions INTRA 2026**

Pour organiser cette formation en intra-entreprise, veuillez nous contacter par mail à [commercial@xxlformation.com](mailto:commercial@xxlformation.com) ou par téléphone au 02 35 12 25 55