



## Module Standard

# Premiers Secours en Santé Mentale

## PROGRAMME

**Durée de la formation :**

14 heures (2 jours consécutifs ou non)

**Publics concernés :**

Tout public à partir de 18 ans

**Pré-requis :**

Pas de pré-requis

**Méthodes pédagogiques :**

Echanges avec le formateur,  
Explications par ateliers interactifs, Quizz,  
Echanges de pratique et partages  
d'expériences.

**Moyens pédagogiques :**

Videoprojection du support, Documentation  
et support de cours numérisé ou imprimé,  
Paperboard, ordinateur PC.

**Participants :**

Session de 8 à 12 personnes maxi.

**Lieu de la formation :**

En intra : à définir selon votre choix.  
En inter : salle de formation - Rennes - voir  
les dates sur l'Agenda.

**FORMATRICE ACCRÉDITÉE**

Florence Cabanis est formatrice accréditée Premiers Secours en Santé Mentale par PSSM France.

En déployant la formation PSSM standard, elle participe à un projet ambitieux de santé publique de former 750 000 secouristes d'ici 2030. Elle participe aux actions de mise à jour organisées par PSSM France et fait partie de la communauté de formateurs PSSM France pour soutenir et faire progresser les formateurs.

**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

- 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
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre.

**ÉLÉMENTS FORTS**

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 mental

## CONTENU

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 :

### DEMI-JOURNÉE 1

#### Introduction et aperçu des sessions

##### 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
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)
- Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

## INFORMATIONS PÉDAGOGIQUES

Information validation, certification professionnelle Certificat de réalisation, Attestation de formation

Parcours de formation :

Langue d'enseignement

Français

Aménagement pour les personnes en situation de handicap 

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, nos conseillers sont à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Tel : 06 22 48 24 42 - mail : [fcabanis@cabsoc.com](mailto:fcabanis@cabsoc.com)

## INFORMATIONS ADMINISTRATIVES COMPLÉMENTAIRES

Vous pouvez retrouver ici [nos conditions générales de vente](#).

Date et mise à jour des informations : 28 mai 2025

Tarifs

Formation en inter-entreprises (de 8 à 12 personnes) :

Sans demande de dossier OPCO : 350 € TTC/personne (comprend la formation et le manuel)

Avec demande de dossier OPCO : 400 € TTC/personne (comprend la formation, le manuel et documents OPCO).

Formation en intra (de 8 à 12 personnes) :

3 000€ HT (frais pédagogiques pour 2 jours) + 30€ HT (un manuel par personne)

Inscription

Contactez par mail : [fcabanis@cabsoc.com](mailto:fcabanis@cabsoc.com) ou au téléphone au 06 22 48 24 42.

Voir dans [l'agenda les dates des prochaines sessions](#).

Délais d'accès : Possibilité de vous inscrire jusqu'à 8 jours avant les formations planifiées.

**cabsoc**  
ZI du Plessis Beucher  
35220 CHATEAUBOURG  
Formation

Votre contact :

Florence CABANIS

Tel : 06 22 48 24 42

[fcabanis@cabsoc.com](mailto:fcabanis@cabsoc.com)

SARL au capital de 1 030 073€ - Siret : 478 808 165 00037 - RCS Rennes - APE : 6420Z  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351040435 auprès du préfet de région de Bretagne  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.