

# Formation - Formation PSSM ( Premiers Secours en Santé Mentale ) - module JEUNES

La formation apprend comment aider quelqu'un ( notamment un jeune) qui est en souffrance psychologique.

Secourisme

Accueil savoir-être

CODE : 55134 | Mise à jour : 29/01/2026

## Objectifs

- Connaître et reconnaître les différents troubles : leurs signes, les symptômes et les crises
- Identifier et mobiliser les compétences relationnelles essentielles pour réagir face à un trouble et une crise
- Réagir en sécurité face aux comportements agressifs
- Maîtriser le plan d'action « PSSM » AERER qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale
- Connaître les ressources utiles pour Informer, renseigner sur les troubles pour orienter à vers des professionnels adéquats.

## Contenu 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 une personne en difficulté. **Les secouristes obtiennent des connaissances générales sur le champ de la santé mentale, notamment à propos des 6 troubles psychiques les plus fréquents chez les jeunes (*troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, TCA, automutilations et troubles liés à l'utilisation de substances*), et apprennent à appliquer une méthode pour intervenir face à une personne en crise ou 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.

Le module Jeunes a été spécialement développé pour les adultes

## FORMATION PRÉSENTIELLE

### PUBLIC CIBLE

Tout public à partir de 18 ans (à partir de 8 personnes jusqu'à 16 personnes maximum)

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis // Point de vigilance : Si l'un.e des stagiaires a été touché.e, de manière directe ou indirecte par de la souffrance liée à des troubles psychiques au cours des 3 derniers mois précédents la formation, il est préférable que la/le stagiaire attende d'être rétabli.e avant de faire la formation.

### DURÉE

2 jours ( 14 heures)

### SESSION INTER

forfait à 286€ (250€ /par pers. les 2 jours de formation + cout du manuel de formation PSSM (30€) + frais de dossier (6€).

\*\*\* NANTES (44) jeudi 26 et vendredi 27 février 2026 \_  
COMPLET \*\*\* NANTES (44) jeudi 16 et vendredi 17 avril 2026 \*\*\*

### SESSION INTRA

Nous consulter

**vivant ou travaillant avec des adolescents (collège et lycée) et jeunes majeurs.**

Ci-après le **PROGRAMME** de la formation :

## **MODULE 1 :**

### **Introduction aux PSSM, aux troubles psychiques et au développement de l'adolescent**

- Santé mentale et trouble psychique
- Cadre des PSSM
- Santé mentale et trouble psychique chez les jeunes
- Développement à l'adolescence et impact des troubles
- Compétences psychosociales

### **Introduction aux PSSM**

- Rôle du secouriste en santé mentale
- Plan d'action AERER
- Personnes et lieux ressources pour les jeunes

### **Dépression 1ère partie**

- Introduction au trouble dépressif
- Le trouble bipolaire
- Interventions efficaces dans la dépression

## **MODULE 2**

### **DEPRESSION 2nde partie**

- Plan d'action pour la dépression
- PSSM en cas de crise : pensées et comportements suicidaires
- PSSM en cas de crise : automutilations non suicidaires

### **ANXIETE 1ère partie**

- Différents types de troubles anxieux
- Interventions efficaces dans les troubles anxieux

## **MODULE 3**

### **ANXIETE 2nde partie**

- Plan d'action pour les troubles anxieux
- PSSM en cas de crise : état de stress post-traumatique

### **TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA)**

- Information générale sur les TCA et leurs signes

## **GROUPE**

Minimum 8 personnes

Maximum 16 personnes

- Focus anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
- Interventions efficaces dans les TCA
- Plan d'action pour les TCA

## MODULE 4

### TROUBLES PSYCHOTIQUES

- Info générale troubles psychotiques et leurs signes
- Démonstration hallucinations auditives
- Traitements efficaces et intervention précoce
- Plan d'action pour les troubles psychotiques

### TROUBLES UTILISATION DE SUBSTANCES

- Information générale sur les signes abus de substances
- Comportements liés abus de substances ou sans objets (addictions comportementales)
- Plan d'action pour les troubles liés bus de substances
- Situations de crise : intoxication, conduites agressives, urgence médicale et pensées suicidaires

## CONCLUSION

## Modalités pédagogiques

- Documents supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz
- manuel de formation de 322 pages remis à chaque stagiaire

## Suivi, évaluation et sanction

### Suivi et évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Auto-positionnement
- Mises en situations
- Questions écrites ou orales (QCM, Quiz, ...)
- évaluation à chaud

### Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation
- attestation de secouriste PSSM Jeunes

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Veillez 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.

 96% (85 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%



Karine MORAND

**Formatrice PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)  
accréditée module Standard et module Jeunes par PSSM  
France**

K.MORAND

2 jours pour apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien.  
FORMATION citoyenne- TOUT PUBLIC. Nous pouvons tous agir, à  
notre niveau.

☎ 07.64.00.41.39

✉ karine.morand85@gmail.com

Adresse postale : Karine MORAND \_ L'Ouvre Boites 20 allée de la Maison Rouge 44 000 Nantes

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100088784825344>

LinkedIn :

[https://www.linkedin.com/in/karine-morand-coach-pays-de-la-loire?lipi=urn%3Ali%3Apage%3Ad\\_flagship3\\_profile\\_view\\_base\\_contact\\_details%3BZ8iQDI6lQFSXWlOjJd%2Bn0A%3D%3D](https://www.linkedin.com/in/karine-morand-coach-pays-de-la-loire?lipi=urn%3Ali%3Apage%3Ad_flagship3_profile_view_base_contact_details%3BZ8iQDI6lQFSXWlOjJd%2Bn0A%3D%3D)

Instagram : [https://www.instagram.com/karine\\_morand\\_85/](https://www.instagram.com/karine_morand_85/)

## Biographie

La richesse de mon parcours m'a permis de développer des compétences d'accompagnement et d'aide auprès de différents publics dont certains en souffrance psychologique (stress, burn-out, troubles anxieux, dépression, addictions, idées suicidaires ...).

« Aider quelqu'un qui ne va pas bien , cela s'apprend. »

**La formation PSSM (2 jours) est un outil d'information, de prévention et d'aide à la portée de tout.e citoyen.ne.**

« Apprendre à aider pour lutter contre les discriminations et oeuvrer à une meilleure inclusion de la différence », est un message que je défends et que je suis heureuse de transmettre au plus grand nombre.

**J'accompagne également les personnes en questionnement** et souvent fragilisées. Je les aide à mieux se connaître pour développer une agilité émotionnelle face aux événements du quotidien pour retrouver un équilibre de vie grâce au **coaching et à l'E.F.T.** J'anime des ateliers sur la gestion du stress, des émotions; de sensibilisation à l'épuisement professionnel.

## Diplômes et formations

- **Formatrice accréditée PSSM** (1ers SECOURS EN SANTE MENTALE), module **JEUNES**, Association PSSM France, déc. 2023
- **Secouriste PSSM** (1ers SECOURS EN SANTE MENTALE), module **JEUNES**, Association PSSM France, oct. 2023
- **Formatrice accréditée PSSM** (1ers SECOURS EN SANTE MENTALE), module **STANDARD** Association PSSM France, sept. 2022
- **Secouriste PSSM** (1ers SECOURS EN SANTE MENTALE), module **STANDARD**, Association PSSM France, mai 2022
- **Formation EFT**, niveau 1 et 2, Obtenu avec Noëlle CASSAN, oct. 2021
- **Coach Professionnelle certifiée, titre RNCP 6**, LINKUP COACHING (janv. 2021 – sept. 2021) Niveau : Certification de Coach Consultante titre RNCP 6, oct 2021
- **Licence et Maîtrise, Management culturel**, Université de Bourgogne, sept. 1993 – sept. 1995, Titre d'ingénieur maître en Management Culturel, 1995
- **Licence, Sciences Economiques – Sciences Economiques – Economie de l'entreprise**, Université d'Angers sept. 1992 – sept. 1993.

- **D.E.U.G, Sciences Economiques – Economie de l'entreprise**, Université d'Angers, oct. 1990 – juin 1992
- **Baccalauréat scientifique, Sciences biologiques et sciences physiques**, OGEC Lycée Jean XXIII, 1989 – juil. 1989
- **BAFA**, La Roche sur YON, 1991



## L'OUVRE-BOITES

Coopérative d'Activité et d'Emploi - Pôle formation  
20, allée de la Maison Rouge 44000 Nantes



[www.corymbe.coop](http://www.corymbe.coop)

Téléphone : 02 28 21 65 10  
Courriel : [contact@corymbe.coop](mailto:contact@corymbe.coop)

Nos CGV : [www.corymbe.coop/cgv/](http://www.corymbe.coop/cgv/)

Enregistré auprès du préfet de la Région Pays-de-la-Loire  
N° de déclaration d'activité : 52 44 04429 44  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État