

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 : 28/01/2026

Objectifs

- Acquérir des savoirs 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

Contenu de la formation

Les participant.es acquièrent **des connaissances générales** sur le champ de la santé mentale et des principaux troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, psychotiques 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 »).

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

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 : 15 et 16 janvier 2026, 18 et 19 mai 2026, 2 et 3 juillet 2026

SESSION INTRA

Nous consulter

GROUPE

Minimum 8 personnes

Maximum 12 personnes

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

Sanction de formation

- Remise d'une attestation de formation

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

**Formatrice Agréée Premiers Secours en Santé Mentale PSSM,
autodétermination et pouvoir d'agir, Ergothérapeute**

La Santé en Commun

Pour tout public : en santé mentale, comment aider l'autre? 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 présentant des troubles psychiques, un handicap mental et/ou sensoriel en tant qu'**ergothérapeute**.

Aujourd'hui je développe des actions de formation et de sensibilisation pour **lever les tabous en santé mentale**. Je propose des formations, ateliers et conférences participatives en inter. J'interviens également en entreprise, en particulier auprès des services RH, dirigeant.e.s et référent.e.s QVCT. Les troubles psychiques touchent 1 personne sur 4 et sont la 1^{ère} cause d'arrêt maladie longue durée.

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

Je forme également les professionnel.les et bénévoles de l'accompagnement (soin, éducatif, social), concernant le rétablissement et l'émancipation des personnes présentant un trouble/handicap.

J'utilise des **pédagogies interactives** et ajustées aux réalités quotidiennes des participant.es.

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)

Formation continue :

- Développement du Pouvoir d'Agir (ANFE, 2022)
- Thérapie Communautaire Intégrative Systémique- (AETCIS, 2020)
- Etre formateur avec l'éducation populaire (SCOP l'Orange-INFIPP, 2019)
- Posture de coopération (Caspar, 2019)
- Repenser les pratiques du soin (La Turbine à graines, 2018)
- Etre formateur occasionnel (ANFE, 2016)



L'OUVRE-BOITES

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



www.corymbe.coop

Téléphone : 02 28 21 65 10
Courriel : contact@corymbe.coop

Nos CGV : 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