

## FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

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

#### Devenir secouriste en santé mentale : un rôle clé pour aider au quotidien

La formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) améliore la connaissance des troubles psychiques et réduit la stigmatisation, en créant un environnement plus ouvert et bienveillant.

Elle augmente également la confiance en sa capacité à aider et à orienter les personnes vers les bonnes ressources.

En agissant ainsi, les secouristes en santé mentale contribuent au bien-être de leur communauté tout en renforçant leur propre santé mentale

#### PSSM : 4 objectifs pédagogiques

- ▶ 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.

### Informations pratiques

- ▶ **Conditions d'accès** : Tout public, à partir de 18 ans.
- ▶ **Nombre de places** : groupe de 16 personnes maximum / session
- ▶ **Prérequis** : aucun
- ▶ **Durée** : 2 journées (14 h) réparties sur une quinzaine
- ▶ **Lieu** : POLARIS FORMATION site Cité

5, rue de la Cité – 87000 LIMOGES

- ▶ **Dates 1ère session 2026** : 12 et 13 mars 2026

- ▶ **Coût** : 250€ comprenant :

- ▶ 220€ : 2 journées de formation
- ▶ 30€ : achat du manuel (obligatoire)

*pris en charge par POLARIS FORMATION pour les personnes en cours de formation ou ayant suivi une formation diplômante ou certifiante au sein de l'établissement*

- ▶ **Financement** : heures CPF non mobilisables
- ▶ **A l'issue de la formation** : remise d'attestation nominative PSSM
- ▶ **Formatrice** : Natacha SENELAS,  
accréditée PSSM France



- ▶ **Renseignements** : Isabelle MINOT, responsable des Formations  
Protection des Personnes [i.minot@polaris-formation.fr](mailto:i.minot@polaris-formation.fr)

- ▶ **Inscription** : [secretariat.mjpm@polaris-formation.fr](mailto:secretariat.mjpm@polaris-formation.fr)

*Possibilité d'organiser des sessions en intra*

### Programme de formation PSSM Module standard

#### DEMI-JOURNÉE 1

Introduction et aperçu des sessions

- ▶ **Session 1.1** :  
Introduction à la santé mentale et aux interventions
- ▶ **Session 1.2** :  
Introduction aux PSSM

#### DEMI-JOURNÉE 2

- ▶ **Session 2.1** :  
Le plan d'action pour la dépression
- ▶ **Session 2.2** :  
Les troubles anxieux

#### DEMI-JOURNÉE 3

- ▶ **Session 3.1** :  
Le plan d'action pour les troubles anxieux
- ▶ **Session 3.2** :  
Les troubles psychotiques

#### DEMI-JOURNÉE 4

- ▶ **Session 4.1** :  
Le plan d'action pour les troubles psychotiques
  - ▶ **Session 4.2** :  
L'utilisation des substances et le plan d'action
- Clôture de la formation

Programme de formation détaillé :  
[www.pssmsfrance.fr](http://www.pssmsfrance.fr)