

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Programme de Premiers Secours en Santé Mentale – PSSM

« 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 la personne en difficulté. »

<https://pssmfrance.fr/etre-secouriste/>

Devenir secouriste en santé mentale : une démarche citoyenne

Les secouristes obtiennent des connaissances générales sur le champ de la santé mentale, notamment à propos des 4 troubles psychiques les plus fréquents (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques et liés à l'utilisation de substances), et apprennent à appliquer une méthode pour intervenir face à une personne en crise ou en difficulté.

Les secouristes peuvent intervenir dans la sphère personnelle et professionnelle (auprès d'un collègue, d'un usager, d'une personne accompagnée, ...)

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



formatrice
accréditée

- **Renseignements** : Isabelle MINOT, responsable des Formations
Protection des Personnes i.minot@polaris-formation.fr
- **Inscription** : secretariat.mjpm@polaris-formation.fr

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.pssmfrance.fr