

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Standard 2 jours

Apprendre à repérer les signes de mal être
et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Premiers Secours en Santé Mentale - Module Jeunes 2 jours

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents
(collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Retour d'expérience : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM 3h30 à 1 jour

Utiliser le plan d'action des Premiers Secours en Santé Mentale
dans le concret des situations relationnelles.

PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) Module STANDARD

Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale.

Contexte

Participer à une formation PSSM Standard permet de mieux comprendre les troubles de santé mentale et les différentes crises qui peuvent survenir chez l'adulte dans la vie quotidienne ou au travail. Les participants y développent des compétences relationnelles pour écouter sans jugement, rassurer, informer et orienter vers les ressources adaptées. Cette formation offre un cadre et un plan d'action structurés, équivalents aux gestes de premiers secours physiques, pour apporter un soutien initial en situation de détresse psychique ou de crise.

Objectifs

- 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 une information adaptée
- Tester et s'approprier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

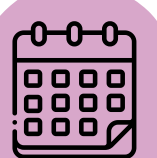
Evaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise



Document de fin de formation : certificat de réalisation

30/31 mars à Sully-sur-Loire
ou 2/3 avril à Lorris
ou 3/4 juin à Orléans



ou 25/26 juin à La Ferté St-Aubin
ou 21/22 septembre à Checy
ou 13/14 octobre à Neuville-aux Bois
ou 2/3 novembre à Chambon-la-Forêt

14h de formation - Inscriptions : alveformations.fr



Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
 (au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
 Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France



**Formatrice
 accréditée**

Premiers Secours
 en Santé Mentale

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans

Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

31/12/2025



PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM) Module JEUNES

Pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents (collège et lycée) ou des jeunes majeurs.

Contexte

La formation PSSM Jeunes s'adresse aux adultes qui vivent ou travaillent avec des adolescents et jeunes majeurs, afin de les aider à repérer précocement les signes de souffrance psychique entre 11 et 21 ans. Elle permet de gagner en confiance pour entrer en relation avec un jeune en difficulté, adopter une posture d'écoute bienveillante et agir de manière adaptée en cas de crise. Les participants s'approprient un plan d'action spécifique aux problématiques de l'adolescence pour mieux accompagner et orienter les jeunes vers les aides disponibles.

Objectifs

- Apprendre à repérer les signes de mal être et à intervenir face aux problèmes de santé mentale
- 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 une information adaptée
- Tester et s'approprier un plan d'action pouvant être utilisé pour apporter son soutien

Contenu

- **Troubles de santé mentale** : dépression, troubles anxieux, troubles psychotiques, troubles liés à l'utilisation de substances
- **Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, auto-mutilations, évènements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de substances

Evaluation

- Questionnaire d'auto-positionnement et de satisfaction
- Présence à l'ensemble de la formation requise


Méthode

- En présentiel : 16 personnes max
- Apports théoriques et pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Documents de fin de formation

Attestation de secouriste et certificat de réalisation remis par PSSM France

 **7 et 8 avril à Fleury-les-Aubrais**
26 et 27 novembre à Olivet
14h de formation
Inscriptions sur alveformations.fr

 Inter-entreprises et particuliers : 150€/personne
(au lieu de 250€ grâce à une subvention de l'ARS CVL)
Non éligible CPF - Intra-entreprise : 3000€/session

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation



**Formatrice
accréditée**

Premiers Secours
en Santé Mentale

Profil des stagiaires

Tout public : plus de 18 ans
Pré-requis : aucun
Contactez-nous en cas de nécessité
d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie
(situation de handicap)

31/12/2025

www.alveformations.fr



formations@alve.fr



06 03 82 35 77

RETOUR D'EXPÉRIENCE : Renforcer ses compétences relationnelles au service des PSSM

Utiliser le plan d'action des Premiers Secours en Santé Mentale dans le concret des situations relationnelles.

Objectifs

L'objectif de cette demi-journée est de compléter les acquisitions de la formation Premiers Secours en Santé Mentale et notamment augmenter les compétences des stagiaires dans la transférabilité de leurs compétences en situations professionnelles :

- acquisition de clés de communication verbale à travers le processus de la Communication Non Violente
- renforcement de la posture relationnelle dans son rôle de Secouriste en Santé Mentale.

Contenu

- Récolte des retours d'expérience des participants (difficultés, blocages... liés à une expérience réelle ou à des freins envisagés...)
- Sensibilisation à la communication verbale avec le processus de la Communication non violente
- Mises en situation en lien avec les Premiers Secours en Santé Mentale
- Collecte des bonnes pratiques à chaud et à froid d'un secouriste en santé mentale

Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Méthode active et expérientielle
- Approche basée sur la réflexion et la prise de recul
- Apprentissage à travers les situations en contexte réel apportées par les stagiaires

Intervenant·e

Formatrice PSSM accréditée,
en formation de psychologue du travail,
en cours de certification CNV
(Communication Non Violente)

Profil des stagiaires

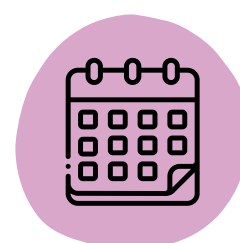
Tout public
Toute personne ayant expérimenté ou souhaitant expérimenter les enseignements de la formation PSSM dans le cadre de son activité professionnelle.

Pré-requis : être secouriste en santé mentale, c'est-à-dire avoir assisté aux 14h de formation PSSM

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Intra-entreprise : nous consulter



3h30 à 7h de formation

