



## Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

### INFORMATION PRATIQUE

---

<b>Durée :</b>	14h sur 2 jours
<b>Lieu :</b>	En présentiel (lieux de formation à choisir en fonction du calendrier)
<b>Tarif :</b>	250 € Net de Taxe (TVA non applicable, art. 293 B du CGI)
<b>Financeur :</b>	Syndicat
<b>Inscription :</b>	Retrouvez cette formation <a href="#">sur l'agenda des formations</a> du site

### ENJEUX DE LA FORMATION

---

La formation *Premiers Secours en Santé Mentale* (PSSM) est un programme spécifique qui s'adresse à des adultes travaillants ou côtoyant des adultes. Cette formation permet aux participants de mettre en place des actions de prévention et de prise en compte de ces situations humaines. La formation vous permettra de déstigmatiser les troubles psychiques, de repérer les signes d'une fragilité ou d'une souffrance psychique, de mettre en œuvre des facteurs de protection et d'avoir une lisibilité sur les aides mobilisables, internes et externes à l'entreprise.

Cette formation s'intègre à la dynamique des actions liées à la Grande Cause Nationale 2025 consacrée à la santé mentale.

### PROFILS DES STAGIAIRES

---

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !

### PREREQUIS

---

Aucun

## CONTEXTE DE CETTE FORMATION

---

Toute personne est susceptible, au cours de sa vie, d'être confrontée à des événements pouvant amener à une fragilité psychique. La sensibilisation à la santé mentale est un atout crucial dans la prévention des risques psychosociaux et permet de contribuer à l'efficacité des organisations de manière proactive et évolutive. Dans le cadre de vos missions syndicales, il s'agit d'un incontournable.

Le risque de se trouver en souffrance au travail ou en burnout concerne chacun d'entre nous. Il existe des moyens pour s'en prémunir et si nécessaire, obtenir de l'aide.

Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale en renforçant le sentiment d'inclusion sociale, d'identité professionnelle et d'estime de soi. Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale. Stress, burnout, risques psychosociaux (RPS), troubles psychiques, handicap psychique, beaucoup de mots sont utilisés pour décrire ce que l'on peut appeler plus globalement les problèmes de santé mentale dans l'emploi.

Le travail a connu de profondes transformations (intensification des rythmes, précarisation, automatisation, dématérialisation), qui peuvent engendrer des effets néfastes sur la santé physique et mentale (INVS, 2009).

La grande majorité des salariés associent la fatigue mentale à leur travail. Près d'un salarié sur six déclare consulter un « psy », un score en hausse par rapport à 2022 (Journée Mondiale pour la Prévention du suicide, retour sur la 4ème Conférence régionale - 2023).

En 2024, la Qualité de Vie et les Conditions au Travail (QVCT) décroche la première place dans les attentes des salariés français. 90 % ont, en effet, déclaré que c'était une priorité (d'après les études de Qualisocial et de Workmonitor, menée par Randstad).

## PROGRAMME DE LA FORMATION

---

### 1. La santé mentale : quèsaco ?

- Définition de la santé mentale
- Appréhender la santé mentale comme un écosystème et comme un continuum évolutif et personnel.

### 2. Un enjeu majeur de santé publique

- Données, populations, particuliers
- Facteurs propices, facteurs de protection
- Signes et symptômes des principaux troubles (anxiété, Dépression, psychoses, utilisation de substances).
- Santé mentale et psychiatrie, évolution, actualité

### 3. Les ressources mobilisables

- Adapter sa communication (écoute active, non verbal, cf Rogers)
- Les dispositifs repères
- Les ressources à disposition

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

- Repérer ses représentations concernant la santé mentale, la définir.
- Connaître les enjeux de la santé mentale
- Se situer sur le continuum de santé mentale (repères sur les points d'équilibre, les troubles et les crises en santé mentale).
- Intervenir précocement auprès de personnes en situation de souffrance psychique.
- Renforcer l'aide apportée aux personnes souffrant d'un problème de santé mentale ou en crise.
- Connaître les facteurs de protection, les ressources mobilisables, les aides possibles.
- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant une fragilité psychique, un problème de santé mentale, des troubles psychiques avérés.

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE

---

### Équipe pédagogique

Formation animée par Mme Claire Thébault-Jean, praticienne et formatrice agréée PSSM.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Sollicitation participative, recueil d'expérience
- Apports théoriques, vidéo
- Travail en groupes et sous-groupe
- Activités : abécédaire, jeu de rôle, échanges sur les expériences, cas pratique
- Remise du manuel de premiers secours à la fin de la formation

### Dispositifs de l'évaluation des résultats de l'exécution des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Cas pratiques
- Cas pratique de décryptage des stratégies d'opérateurs télécom européens

## INFORMATION HANDICAP

---

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Afin de confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil, nous vous remercions de nous faire part de vos difficultés lors de l'inscription.

*N'hésitez pas à contacter notre référent handicap M. Matthieu HOORNAERT :*  
[Matthieu.hoornaert@idsedt.org](mailto:Matthieu.hoornaert@idsedt.org)

S'inscrire