

Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Devenir un premier relais · 2 jours (14 h) · présentiel

Se former avec exigence. Avancer avec confiance.

2 jours — 14 h

Présentiel à Poitiers

Inter & intra

Attestation

1 · Contexte et enjeux

Face à un collègue en souffrance psychique, savoir quoi dire et quoi faire ne s'improvise pas. Les Premiers Secours en Santé Mentale donnent un cadre concret — comme les gestes de premiers secours physiques — pour repérer, soutenir et orienter une personne en difficulté, sans se substituer aux professionnels de santé. Une compétence de plus en plus attendue des référents, managers et représentants du personnel.

LE CONTEXTE EN BREF

Santé mentale : Grande Cause Nationale 2025-2026. La prévention des risques psychosociaux relève de l'obligation de sécurité de l'employeur (Code du travail). Présentiel uniquement. Accréditation PSSM France en cours de mise en place.

2 · Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux comprendre les troubles psychiques et déconstruire les idées reçues
- Repérer les signes d'une souffrance psychique ou d'une situation de crise
- Adopter un plan d'action de premiers secours en santé mentale
- Apporter un soutien initial sans se substituer aux professionnels de santé
- Orienter vers les ressources et les professionnels adaptés

3 · Public visé et prérequis

PUBLIC

Référents santé mentale, RH, managers, membres du CSE — toute personne amenée à être un premier relais.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (voir contact en fin de programme).

4 · Programme détaillé

Jour 1 · matin Comprendre & déstigmatiser

- Santé mentale et troubles psychiques : de quoi parle-t-on ?
- Le plan d'action de premiers secours en santé mentale
- Idées reçues et posture du premier relais

Jour 1 · après-midi Dépression & troubles anxieux

- Repérer les signaux d'alerte
- Écoute active et soutien initial
- Orienter vers les ressources adaptées

Jour 2 · matin Situations de crise

- Idées suicidaires : oser en parler, sécuriser
- Attaque de panique, état de choc, évènement traumatique
- Réagir avec méthode

Jour 2 · après-midi Troubles sévères & relais

- Repères sur les troubles psychotiques et les conduites addictives
- Accompagner et passer le relais
- Mises en situation et plan d'action personnel

5 • Méthodes, moyens et intervenante

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports et d'échanges
- Études de cas et mises en situation
- Jeux de rôle de premiers secours
- Plan d'action individuel

MOYENS

- Présentiel · salle équipée (paperboard, vidéoprojecteur)
- Supports de cours numériques remis à chaque participant
- Manuel de repères et fiches outils

Intervenante — Formation animée par une intervenante spécialisée en santé mentale au travail.

6 • Évaluation et suivi

- Auto-positionnement en début et en fin de formation
- Quiz et mises en situation tout au long
- Tour de table et bilan oral en fin de session
- Attestation de fin de formation (assiduité + acquis)
- Questionnaire de satisfaction à chaud + à froid à 3 mois

7 • Modalités pratiques

DURÉE

2 jours — 14 heures (9h–12h30 / 13h30–17h)

FORMAT

Présentiel — à Poitiers (inter) ou dans vos locaux (intra)

EFFECTIF

8 à 16 participants

DÉLAIS D'ACCÈS

2 à 6 semaines selon le financement · intra selon votre calendrier

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

SANCTION

Attestation · accréditation PSSM France à confirmer

TARIFS ET FINANCEMENT

Sur devis — tarif à définir (inter & intra). Présentiel uniquement. Financements : OPCO, plan de développement des compétences. Devis personnalisé sous 48 h. Accréditation PSSM France en cours de mise en place.

8 • Accessibilité et contact

Accueil des personnes en situation de handicap. Référente handicap : Cécile FAURE — Chargée de formation.

Structure adaptée : place de parking dédiée, salle de cours et commodités au rez-de-chaussée. Contactez-nous avant le début de votre formation pour un accueil et un poste de travail aménagés selon vos besoins.

Votre prochaine étape commence ici

Un conseiller vous aide à choisir la bonne formation et le bon financement.

05 79 96 01 87 · poitiers@ifpa86.fr · www.ifpa86.fr/contact