

Premiers Secours en Santé Mentale

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 une personne en difficulté. La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

Dates :

19 novembre - 3 décembre 2026

Lieu :

Centre Social St Just La Solitude
Equipeur Germaine Tillion
Impasse Signoret – 13013 Marseille

Durée :

2 jours / 14 heures

Public :

Tout.e professionnel.le

Prérequis :

Aucun

Tarifs :

Salarié.e adhérent.e : 350€ par jour soit au total 700 €
Salarié.e non adhérent.e : 400€ par jour soit au total 800 €

Nombre de participant.e.s :

8 à 12 personnes

Formateur.ice :

Alison ALVAREZ, psychothérapeute, hypnothérapeute et formatrice accréditée par PSSM France

Modalités :

Les formations – sauf mention contraire – se déroulent en présentiel.

L'inscription est possible jusqu'à 1 mois avant le début de la formation.

Règlement : [consulter le règlement intérieur](#)

Livret : [consulter le livret d'accueil](#)

Contact :

- Référente administrative et handicap : Ourida Malek
formation@ucs13.fr 0496115360 / 0642457124
- Référent pédagogique : Thomas TRIVALEU
thomas.trivaleu@ucs13.fr 06 25 24 06 15

Inscription : [s'inscrire](#)

Objectifs de la formation

- 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
- Mieux faire face aux comportements agressifs

Contenus

Jour 1

– MODULE 1

Introduction à la santé mentale et aux Interventions

- Troubles psychiques : définition et état des lieux
- Facteurs de risque, statistiques et conséquences
- Interventions en santé mentale

Premiers Secours en Santé Mentale

- Cadre des premiers secours en santé mentale-Rôle du secouriste
- Le plan d'action PSSM

Dépression

- Signes et symptômes
- Interventions

– MODULE 2

Le plan d'action PSSM pour la dépression et la crise suicidaire

- Premiers Secours dans le cas d'idées et de comportements suicidaires
- Premiers Secours pour la dépression (hors crise)

Troubles anxieux

- Signes et symptômes
- Interventions

Jour 2

– MODULE 3

Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et choc posttraumatique

- Premiers Secours pour les troubles anxieux (hors crise)
- Premiers Secours dans la crise d'attaque de panique
- Premiers Secours dans la crise après un événement traumatique

Troubles psychotiques

- Signes et symptômes
- Interventions

– MODULE 4

Le plan d'action PSSM pour les troubles psychotiques

- Premiers Secours dans la crise psychotique sévère
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (hors crise)

Trouble lié à l'utilisation de substances

- Signes, symptômes
- Interventions

Le plan d'action PSSM pour le trouble lié à l'utilisation de substances

- Premiers Secours pour les troubles liés à l'utilisation de substances
- Premiers Secours en cas d'intoxication à la substance
- Premiers Secours dans les conduites agressives
- Urgences médicales

– CONCLUSION

Méthodes pédagogiques

Approche ludique et participative : évaluations au début et à la fin, études de cas, jeux de rôles, quiz interactifs et manipulations

Évaluation de la formation

Bilan oral, évaluation de satisfaction à chaud, évaluation des compétences à chaud par quiz

Évaluation à froid envoyée au participant et à la structure 90 jours après la formation

Accessibilité

Si votre situation nécessite un aménagement spécifique, nous vous invitons à contacter le référent handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.