



# Premiers Secours en Santé Mentale

*Apprendre à aider*





**Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** 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 premiers secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté. Il s'agit de former des citoyens secouristes.

## **La Mutualité Française Hauts-de-France propose des sessions de formation sur les Premiers Secours en Santé Mentale.**

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- 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 des informations adaptées.
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

### **ÉLÉMENTS FORTS**

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale.
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale.
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

Chaque secouriste formé reçoit un manuel pour l'aider à mobiliser ses connaissances en cas de besoin, et obtiendra une attestation de secouriste en santé mentale à l'issue de la formation.



## Durée

La formation de secouriste dure 14 heures et se déroule sur 2 jours.



## Tarif

250€ TTC en inter, 200€ en intra manuel inclus (prise en charge par OPCO possible).



## Public

Tout public à partir de 18 ans (et volontaire).  
Pas de pré-requis.  
Groupe de 8 à 16 participants.



## Lieux de mise en œuvre de la formation

Au sein des sites de la Mutualité Française Hauts-de-France (Lille et Saint-Quentin) ou dans votre structure.



## Profil de la formatrice

Chargée de prévention de la Mutualité Française Hauts-de-France, formatrice accréditée par l'association PSSM France.





## CONTACT

Véronique OUDIT  
Chargée de prévention  
veronique.oudit@mutualite-hdf.fr  
06 48 95 83 73



[mutualite-hdf.fr](http://mutualite-hdf.fr)

