

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



Apprendre à aider  
**LA FORMATION**  
**PSSM**



**MUTUALITÉ**  
**FRANÇAISE**

HAUTS-DE-FRANCE



**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 formation  
détaillée en  
vidéo**



## NOTRE OFFRE

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.
- › **Déstigmatiser les troubles psychiques** pour faire progresser la santé mentale.

### 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**  
Pour toute demande,  
veuillez nous contacter.

### ➤ PUBLIC

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

### ➤ LIEU

Sur les sites  
de la Mutualité Française  
Hauts-de-France (**Lille** et  
**Saint-Quentin**) ou dans  
votre structure.

### ➤ FORMATRICE

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

# CONTACT



**Véronique OUDIT**

**Chargée de prévention**

[veronique.oudit@mutualite-hdf.fr](mailto:veronique.oudit@mutualite-hdf.fr)

06 48 95 83 73

