



Owl Consulting

SANTÉ
MENTALE



PROGRAMME DE FORMATION

Les Premiers Secours en Santé Mentale Module Standard

2 jours (14h)

Cette formation citoyenne vise à sensibiliser toute personne majeure à la reconnaissance des signes de détresse psychologique et à l'apprentissage d'un plan d'action pour apporter un soutien immédiat.

Comme pour la santé physique, chacun peut être confronté à une situation de mal-être, d'anxiété, de dépression ou de crise psychique dans son entourage ou au travail. Ces situations, souvent invisibles, peuvent fragiliser la personne concernée et impacter son environnement.

Le rôle du secouriste en santé mentale n'est pas de diagnostiquer ni de soigner, mais d'écouter, de soutenir et d'orienter vers les ressources adaptées.

La formation aborde des situations parfois difficiles : elle nécessite un engagement volontaire de chaque participant.

**Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend.
Il y a une méthode.**



Premiers Secours en Santé Mentale - Module Standard

Présentiel - 2 jours (14h)



Objectifs de la formation

- Acquérir des connaissances de base sur les troubles psychiques
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et informer
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat



Public visé : Tout public à partir de 18 ans

Prérequis : Aucun

Effectif : Groupe de 8 à 16 participants



Dates : Nous consulter

Horaires : 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Lieu : Site Entreprise ou en Centre

Tarif : 250 € nets par personne

Forfait de 3000 € nets pour un groupe de 16 participants

Programme

■ Avant

Un questionnaire d'auto-positionnement en ligne sera envoyé à chaque participant avant la formation.

■ Description / Contenu

Présentation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

- Introduction à la santé mentale et aux troubles psychiques
- Le cadre des premiers secours en santé mentale

Présentation et mise en application du plan d'action PSSM pour :

> Les troubles psychiques :

- Trouble dépressif
- Troubles anxieux
- Troubles psychotiques
- Troubles liés à l'utilisation de substances

> Les crises en santé mentale :

- Pensées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Événements traumatiques
- États psychotiques sévères
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
- Conduites agressives



Méthodes et supports pédagogiques

- Méthodes actives et participatives : échanges et réflexions collectives
- Activités en sous-groupes : travaux collaboratifs, débriefing
- Jeux de rôle et études de cas : mises en situation, analyse de cas concrets
- Outils pédagogiques : diaporama PPT, vidéos de témoignages et de fictions, scénarios de cas
- Un manuel pédagogique édité par PSSM France est remis aux stagiaires



Dispositifs d'évaluation

- L'évaluation des acquis en continu est réalisée à partir d'exercices pratiques et de temps d'échange en groupe.
- Un quiz, proposé au début de la formation et revisité à la fin, permet au participant de mesurer l'impact de la formation sur ses connaissances et ses représentations.
- Un questionnaire d'évaluation à chaud, complété en fin de formation, permet d'évaluer la pertinence des méthodes et des transferts d'apprentissage, tout en offrant au participant une auto-évaluation de son niveau de confiance pour intervenir dans des situations de besoin.



Sanction de la formation

- Une attestation de secouriste en santé mentale sera délivrée par PSSM France.



Intervenante

- Formatrice professionnelle pour adultes, diplômée et spécialisée en santé mentale et en compétences relationnelles et comportementales.
- Accréditée PSSM France depuis 2023.



Bénéfices pour les apprenants

Une démarche pédagogique participative permettant de :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des jeunes confrontés à un problème de santé mentale ou en situation de crise.
- Revoir et ajuster ses représentations sur la santé mentale.
- Renforcer son rôle d'aide et de soutien auprès des jeunes.

À l'issue de la formation, les secouristes disposent d'un accès individuel à la plateforme en ligne de PSSM France pour actualiser leurs connaissances, reçoivent une lettre d'information dédiée et bénéficient de ressources complémentaires (podcasts, actualités, outils pédagogiques).



Délai d'accès

Pour les formations intra-entreprise, un délai de 8 semaines minimum est requis entre la signature du devis et le début de la formation.



Attentive l'inclusion aux personnes en situation de handicap, contactez-moi si besoin d'adapter la formation et nous étudierons les possibilités pour accueillir dans les meilleures conditions : edwige.lepage@owlconsulting.fr – 06 68 86 98 16.



Pour aller pour loin

Formations complémentaires :

- Prendre soin de sa santé mentale au travail
- Accompagner les collaborateurs en difficultés psychologiques
- Développer et renforcer ses compétences psychosociales
- Sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS)
- Les conduites addictives en milieu professionnel / éducatif (Formation ou Atelier)
- Troubles des conduites alimentaires & Automutilations
- Violences sexistes et sexuelles au travail (VSST)
- Premiers Secours en Santé Mentale - Module Jeunes