Formation PSSM : Premiers Secours en Santé Mentale

REF : QVT.102 • Formation Sécurité au Travail • Bordeaux & Nouvelle-Aquitaine

Durée	Effectif	Niveau	Modalité
14h	1-10	Débutant	Présentiel

Objectif de la formation

Former des secouristes en santé mentale capables d'intervenir auprès de personnes en situation de détresse psychique en entreprise à Bordeaux. Cette formation PSSM de 2 jours, agréée par PSSM France, permet d'acquérir les compétences pour repérer les signes de troubles mentaux (dépression, anxiété, troubles psychotiques, addictions), maîtriser le plan d'action AERER et accompagner une personne en crise en attendant une aide professionnelle adaptée. Les participants repartent avec une attestation officielle de secouriste en santé mentale.

À l'issue de cette formation, vous saurez

- Acquérir des connaissances solides sur les troubles de santé mentale : dépression, anxiété, psychoses et addictions
- Maîtriser le plan d'action AERER pour intervenir efficacement face à une personne en détresse psychique
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et communiquer une information adaptée
- Savoir faire face à des comportements agressifs et orienter vers les ressources professionnelles appropriées

Public cible

- Responsables RH, DRH et chargés de prévention
- Responsables QHSE et référents santé-sécurité
- Managers et responsables d'équipe
- Membres du CSE et de la CSSCT
- Professionnels des ressources humaines
- Tout collaborateur souhaitant assumer le rôle de secouriste en santé mentale

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation

Accessible aux personnes en situation de handicap

Programme détaillé

Jour 1 : Comprendre la santé mentale et acquérir les fondamentaux du premier secours psychique

Introduction à la santé mentale et aux enjeux en entreprise

- Explorer la santé mentale en France : facteurs de risque, statistiques et conséquences en milieu professionnel
- Identifier les interventions efficaces et le rôle du secouriste en santé mentale à Bordeaux
- Comprendre la différence entre mal-être passager et trouble mental identifié
- Cadre réglementaire : obligations de l'employeur en matière de protection de la santé mentale (article L4121-1)
- Présentation du programme PSSM France et du cadre de certification officiel

Le plan d'action AERER et la prise en charge de la dépression

- Définir les premiers secours en santé mentale : principes, posture et limites du secouriste
- Maîtriser le plan d'action AERER : Approcher, Écouter, Réconforter, Encourager, Renseigner
- Présentation de la dépression : reconnaître les signes et symptômes
- Mettre en œuvre le plan d'action AERER pour accompagner une personne présentant des signes dépressifs
- Présenter et assister une personne en crise suicidaire : posture, communication, orientation

Jour 2 : Approfondir les interventions face aux troubles anxieux, psychotiques et aux addictions

Les troubles anxieux, les crises de panique et le stress post-traumatique

- Identifier les différents troubles anxieux : signes, symptômes et facteurs déclencheurs
- Développer le plan d'action PSSM spécifique aux troubles anxieux et aux attaques de panique
- Présenter et assister une personne lors d'une crise d'attaque de panique
- Comprendre et intervenir face à un état de stress post-traumatique
- Mises en situation et jeux de rôle : appliquer les gestes de premiers secours en santé mentale

Les troubles psychotiques, les addictions et la gestion de l'agressivité

- Présentation des troubles psychotiques : reconnaître les signes et comprendre les mécanismes
- Mettre en œuvre le plan d'action PSSM face à une crise psychotique sévère
- Comprendre les troubles liés à l'utilisation de substances : alcool, drogues, médicaments
- Gérer une situation d'agressivité liée à un trouble mental ou à une addiction
- Répondre à une urgence médicale et orienter vers les structures d'aide adaptées à Bordeaux
- Bilan de la formation et remise de l'attestation PSSM France

Moyens pédagogiques

Supports fournis

- Livret PSSM officiel remis à chaque participant
- Support pédagogique de la formation PSSM France
- Fiches pratiques : plan d'action AERER, annuaire des ressources d'aide

Méthodes

- Apports théoriques et pratiques sur les troubles de santé mentale
- Exercices et mises en situation réalistes
- Jeux de rôle : intervention face à une crise psychique
- Travail en sous-groupes et partage d'expériences
- Auto-évaluation et plan d'action individuel

Matériel requis

- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Supports de mise en situation et jeux de rôle

Dispositif de suivi

Avant la formation

- Auto-évaluation préalable des connaissances sur la santé mentale
- Convocation avec programme détaillé

Pendant la formation

- Feuille d'émargement signée par demi-journée
- Évaluation continue par le formateur certifié PSSM

Après la formation

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation officielle de secouriste en santé mentale agréée PSSM France
- Plan d'action individuel remis à chaque participant

Équipe pédagogique

Formateur expérimenté - Formateur certifié PSSM France, spécialiste santé mentale au travail

Formateur accrédité par l'association PSSM France, expert en prévention des risques psychosociaux et en santé mentale au travail. Intervient depuis plusieurs années auprès des entreprises et associations pour former des secouristes en santé mentale à Bordeaux et en Nouvelle-Aquitaine.

Parcours d'accès à la formation

1	2	3	4	5
Demande de devis	**Envoi du devis**	**Convention**	**Convocations**	**Formation**
Formulaire, mail ou téléphone	Proposition commerciale	Signature du contrat	Infos pratiques	Début de session

Indicateurs de résultats

Stagiaires formés	Satisfaction	Taux réussite	Délai accès
12+	9.5/10	100%	14 jours

Contact & Inscription

FJ Prévention - Organisme de formation certifié Qualiopi

Email : contact@fjprevention.fr | Tél : 06 75 18 79 76 | Site : www.fjprevention.fr

Financement : OPCO, Plan de formation