PSSM - Premiers Secours en Santé Mentale

Programme générique en date du 5 février 2026. Il peut être adapté à vos besoins.

Présentation générale	Les PSSM (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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.
Pré-requis	Pas de pré-requis
Objectifs généraux	• 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 de l'information adaptée • Mieux faire face aux comportements agressifs
Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables	• 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 de l'information adaptée • Mieux faire face aux comportements agressifs Une démarche pédagogique participative pour : • 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
Public concerné	Tout public, à partir de 18 ans. 8 à 16 participants par session
Modalités d'inscription et délai d'accès	Informations et inscriptions en me contactant directement au 0660680397 ou par email vanessa.prillard@yahoo.fr Formation en inter ou intra. Délais de 7 semaines minimum si financements OPCO souhaités. Commande de manuels PSSM assurée par mes soins en amont, 6 semaines de délais minimum. (Il n'est pas possible de mobiliser les heures de votre CPF pour suivre cette formation).
Méthodes mobilisées	Activités en sous-groupes, jeux de rôle, simulations, études de cas concrets, exercices d'application du plan d'action PSSM, partages d'expériences, discussions.
Ressources pédagogiques	Outils pédagogiques : un manuel des PSSM par personne, vidéos PSSM de témoignages et fictions, scénarios de cas PSSM
Modalités d'organisation	La formation dure 14h en présentiel – 2 jours consécutifs – 2 jours non consécutifs (sur une quinzaine) – 4 demi-journées (échelonnées sur 1 mois maximum)
Matériel pédagogique	Présentation powerpoint : prévoir vidéo projecteur et écran sur lequel projeter, tableau pour écrire. Manuels, supports plastifiés et photocopies prévues.
Modalités d'évaluation	Questionnaire de pré-formation Questionnaire de satisfaction post-formation Questionnaire d'évaluation sur la plateforme PSSM accessible avec un code donné par le formateur à l'issue de la 2ème journée de formation.
Accessibilité des personnes en situation de handicap	L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

Programme de formation

Accès aux formations
À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / of@coopaname.coop.

Tarif indicatif

Tarif par stagiaire
316,67 € HT (380 € TTC) Soit 22,62 € HT (27,14 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
316,67 € HT (380 € TTC) Soit 22,62 € HT (27,14 € TTC) de l'heure

Tarif réduit

Tarif par stagiaire
290 € HT (348 € TTC) Soit 20,71 € HT (24,86 € TTC) de l'heure
Tarif pour un groupe d'une même structure
290 € HT (348 € TTC) Soit 20,71 € HT (24,86 € TTC) de l'heure

Durée

14 heures

Intervenant(e)



Son CV
https://formation.coopaname.coop/wp-content/uploads/user_doc/vanessa-prillard/CV-Vanessa Prillard - Formatrice & Psycho praticienne.pdf

Vanessa PRILLARD

Formatrice sur les Premiers secours en Santé Mentale - Psychopraticienne

Je forme et j'accompagne les structures privées, publiques et institutions sur des thématiques de santé globale, santé mentale et bien-être. Je suis accréditée à former aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM France). Je suis également certifiée animatrice de la Fresque pour parler de santé mentale au travail.

Je suis également formée en tant que psychopraticienne et j'accompagne les personnes en thérapie avec différentes médiations corporelles et psycho-corporelles (yoga, respiration, la nature, la sonothérapie, l'hypnose conversationnelle)

Ses réalisations

Formations PSSM
Organismes de formation et clients : Alfapsy, Unirh formation pour Cap Emploi et ESCP Business School, Lamy Liaisons Formation, Cabinet Magali Maceli, Association Humanisthme, Coopaname, Mairie de Franconville (95)

Conférences table ronde et Ateliers sur la santé mentale
Glas Agency, Alenia Consulting

Animation de la Fresque pour parler de la santé mentale©
Qualisocial, Alenia Consulting à venir

Encadrement séjour social résidentiel semaine pour un groupe de femmes
Le Moulin de Pont Rû
avec différents ateliers autour du mouvement, de la respiration, de la méditation, de l'écoute, la communication et la médiation art thérapeutique.

Atelier gestion des émotions et gestion de stress
Association Atout Sport dans le cadre d'une journée Sport et Santé

Contenus

DEMI-JOURNÉE 1 - Introduction et aperçu des sessions - Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions ; Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

DEMI-JOURNÉE 2 - Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression ; Session 2.2 – Les troubles anxieux

DEMI-JOURNÉE 3 - Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux ; Session 3.2 – Les troubles psychotiques

DEMI-JOURNÉE 4 - Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques ; Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction…)