



Institut Double Hélice

Formations théoriques PSSM- Premier Secours Santé Mentale

Durée : 2 – **Nombre d'heures :** 14 **Coût :** 350 €

Dates

– 08 & 09 mars 2027 à Forum 104 Paris

Public :

Tout public à partir de 18 ans

Les 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

Objectif :

- 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
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

Programme :

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale

:1er jour Matin :

Introduction et aperçu des sessions

Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
 - > Cadre des premiers secours en santé mentale
 - > Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

1er jour Après-midi :

Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression

- Crise suicidaire : Présentation - Assister

Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

2e jour Matin :

Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
 - > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
 - > Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
 - > Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

Session 3.2 – Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
 - > Signes et symptômes
 - > Interventions

2e jour Après-midi :

Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - > Signes, symptômes
 - > Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

Méthodes pédagogiques :

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

Apports théoriques, étude de cas, mise en situation, illustrations vidéos de mise en situation d'application PSSM

Validation des acquis :

Questionnement interactif, observation des stagiaires en situation et évaluation de la progression par QCM.
Attestation de présence remis par Double Hélice

Intervenants :

Sandra Bouyer, Psychothérapeute

Depuis plus de 20 ans, elle exerce en tant que Psychothérapeute et Sophrologue en cabinet libéral auprès d'adultes et d'adolescents. Ancienne ingénieure en informatique, sa passion pour les relations humaines, l'écoute et le développement personnel l'ont amenée à changer de voie professionnelle. Elle est spécialisée et agréée en psychothérapie LI-ICV, thérapie dont elle mesure l'efficacité depuis

plusieurs années. Elle est également formatrice aux Premiers Secours en Santé Mentale depuis 2023.
Membre de l'[Association LI-France](#) et de l'[Association Francophone du Trauma et de la Dissociation \(AFTD\)](#).

Dernière mise à jour : 12 Août 2026

SAS Double Hélice, Résidence Saint Just II, 36A bd Marcel Sembat, 11100 Narbonne Tél. : 09 87 46 85 08 | <http://www.institut-double-helice.fr> - Siret : 817 473 762 000 34 SAS au capital de 6 000 € enregistrée au R.C.S de Narbonne – Code APE : 8559B
N° de formateur : 91 11 01 391 11 auprès du Préfet de la Région Languedoc Roussillon