



# Formation Premiers secours en santé mentale

20 au 21 octobre 2025

Balma (31)



En présentiel



14h



14 personnes

Déployée en France depuis 2019, la formation des Premiers Secours en Santé Mentale (P.S.S.M.) est l'équivalent en Santé Mentale, de la formation Prévention et Secours Civiques (P.S.C.1) en Santé physique.

## Objectifs :

- Encourager la prévention des risques en santé mentale,
- Aider une personne en détresse psychique dans le cadre d'un plan d'action,
- Dispenser les premiers secours en cas de crise.
- Acquérir des connaissances initiales concernant les troubles psychiques les plus courants
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale,
- Développer des compétences relationnelles adaptées aux situations de crises en santé mentale,
- S'approprier un plan d'action pour apporter un soutien immédiat aux personnes en souffrance.
- Prévenir les Risques Psycho-Sociaux au travail (R.P.S),

## Formateurs :



Association Formalud  
Formatrices titulaire du D.U.F.A et accréditées par P.S.S.M France



## Pré-Requis



- Etre majeur

## Moyens pédagogiques & évaluation



Acquis délivrés en continu par une démarche pédagogique participative s'appuyant sur des quizz, des questionnaires, des études de cas et des mises en situation.  
Un manuel des Premiers Secours en Santé Mentale est remis à chaque secouriste formé.  
Délivrance de l'attestation de suivi de formation et de l'attestation de secouriste en Santé Mentale délivrée par P.S.S.M. France.

frais pédagogiques : 560€



Tarif repas (facultatif) : 18€ / jour

## Contenus :

Grâce au plan d'action le secouriste sera à même d'approcher une personne qui subit un début ou une détérioration des troubles psychiques ou qui vit une crise de Santé Mentale.

### Les troubles de la Santé Mentale les plus courants :

- Le trouble de la dépression,
- Le trouble de l'anxiété,
- Le trouble psychotique,
- Le trouble lié aux addictions.

### Les manifestations d'une crise en Santé Mentale :

- Les pensées et comportements suicidaires,
- Les attaques de panique,
- les comportements consécutifs à des événements traumatiques,
- les états sévères de psychose,
- les comportements agressifs liés aux effets concomitants à l'utilisation de l'alcool et/ou de substances toxiques.

## Accessibilité et inscription :

Toutes nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap ou personnes ayant des besoins spécifiques.

Pour tout renseignements ou inscription contactez nous : [formation.occitanie@sportadapte.fr](mailto:formation.occitanie@sportadapte.fr)

**Inscriptions ouvertes jusqu'au lundi 26 mai 2025.**

Vous pouvez scanner ce QR code pour vous inscrire :



Ligue Sport Adapté Occitanie - 7 rue André Citroën

31130 Balma

[formation.occitanie@sportadapte.fr](mailto:formation.occitanie@sportadapte.fr)

07 68 29 17 84

Organisme de formation professionnelle sous le n°73.31.06061.31

Mise à jour le 24/04/2025

