



25 - Premiers secours en santé mentale

Formatrice
Elsa VALENTIN – Fred Maurice Formation

Durée de la formation :
14 heures ; 2 journées

Date session : **Lundi 20 et mardi 21 octobre 2025**
Lieu de la formation : **Institut de l'Assomption à Colmar (68)**
Nombre de stagiaires : **De 5 à 12**
Public cible : **Tous les professionnels**

1. Accroche :

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Aucun
Prérequis réglementaires : Non

Soumis à candidature : Non
Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

L'objectif général est d'apporter un soutien et un premier niveau d'aide à une personnel en situation de crise. À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Repérer les troubles de santé mentale
- Identifier les différents types de crise en santé mentale.
- Ecouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée aux différentes situations.
- Apporter de l'aide aux personnes en situation de crise ou éprouvant un problème de santé mentale.

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

- Connaissance de bases sur les troubles de santé mentale.
- Connaissance des types de crise en santé mentale.
- Déconstruction des représentations sur la santé mentale.
- Précisions sur les aides possibles et les ressources face aux troubles de santé mentale.

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Très interactive, alternance entre apports théoriques accessibles et temps de partages d'expériences. Les supports utilisés lors de la formation seront transmis aux stagiaires par mail.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les stagiaires et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback, ...

À l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. La formatrice valide les acquis.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes	
Jour 1	Comprendre la santé mentale • Apprentissage des bases de la santé mentale et des troubles les plus courants. • Sensibilisation à la stigmatisation et à son impact sur les individus. Techniques d'intervention en cas de crise • Identifier une urgence psychologique. • Fournir une assistance immédiate. • Techniques de communication bienveillante et efficace.
Jour 2	Orientation vers les ressources adaptées • Soutenir la personne dans sa démarche de recherche d'aide. • Découvrir les structures et professionnels disponibles (psychologues, associations, etc.). Exercices pratiques et études de cas • Mise en situation pour développer vos réflexes d'intervention. • Analyse de scénarios concrets pour une application directe des acquis.
Conclusion, bilans individuels et collectifs	

Elsa VANLENTIN, psychothérapeute et formatrice



Je m'appelle Elsa Valentin, psychologue clinicienne près d'Épinal. Animée par une passion de longue date pour la psychologie, je propose un accompagnement personnalisé en accord avec les besoins et les attentes de mes patients.

J'interviens également en entreprise en proposant des permanences et des formations.

Ma pratique est intégrative. Grâce à ma formation en Intégration du Cycle de la Vie (LI-ICV), mon accompagnement thérapeutique est axé sur la gestion des traumatismes. Je suis aussi formée à l'analyse systémique et à la clinique du travail, couvrant les risques psycho-sociaux, le burn-out et l'épuisement professionnel de manière générale.