



## DATES

Mercredi 17 et jeudi  
18 décembre 2025

en présentiel

Formation courte

## Formation standard aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

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 premier secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

### Objectifs :

- ✓ 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
- ✓ Mieux faire face aux comportements agressifs
- ✓ Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

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

### Contenu détaillé de la formation

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.

**Des troubles de santé mentale émergents** : dépression, problèmes d'anxiété, psychose, problèmes liés à la dépendance.

**Crises en santé mentale** : pensées et comportements suicidaires, attaques de panique, événements traumatiques, états sévères de psychoses, effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques, conduites agressives.

### Dispositif d'évaluation

Exercices pratiques, temps d'échange, quizz au début et à la fin de la formation, questionnaire d'évaluation après la formation.

### PUBLIC

Tout public, groupe de 16 pers. maximum

*Possibilité de formation sur mesure en entreprise pour un groupe de 16 salariés : tarifs et devis sur demande*

### LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

### DUREE

14h : 2 journées de 9h à 17h

### TARIF

315 € / personne extérieure  
285 € / partenaire Centre Pierre Janet

*Ce tarif comprend le manuel de formation d'une valeur de 30 € par personne*

## INTERVENANTE

**Johanna GEY**

Formatrice accréditée PSSM  
France

### CONTACT

Centre Pierre Janet  
Pôle Formation

03.72.74.83.32

[cjp-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cjp-formation@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

