

2025

Premiers secours en santé mentale : Module standard



**Tout public**

# **Premiers Secours en Santé mentale : Module Standard**

**2025**



## LA MUTUALITE FRANCAISE MUTUALITE GRAND EST

La Mutualité Française est la fédération des mutuelles santé, organisme privé à but non lucratif. Elle est reconnue d'Utilité publique et fait partie de l'Économie sociale et solidaire. La Mutualité Française et ses unions régionales sont des acteurs de Santé publique. Elles participent activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé.

La Mutualité Française Grand Est (MFGE) fédère 136 mutuelles dans les 10 départements qui la composent, soit 2,3 millions personnes protégées, ce qui représente 42% de la population.

L'une de ses missions principales est d'agir dans les domaines de la prévention et promotion de la santé, en proposant des actions adaptées aux adhérents mutualistes et à la population générale.

Pour cela, le Pôle Prévention et Promotion de la Santé (PPS), propose diverses actions, sur toutes les thématiques de santé, de la petite enfance au grand âge, sur l'ensemble de la région Grand Est. La programmation PPS de la MFGE est accessible à l'adresse suivante : <https://grandest.mutualite.fr/role-et-missions-2/programme-prevention-sante/httpsgrandest-mutualite-frrole-et-missionsprogramme-prevention-santenos-programmes/>

La MFGE propose parallèlement des prestations de services aux mutuelles et aux différents acteurs de la région.

Le Pôle PPS dispose d'une équipe de Chargées de projet Animatrices Santé sur 3 sites principaux – Nancy, Strasbourg et Reims – qui rayonnent sur l'ensemble de la région.

Ces professionnelles de Santé publique sont aussi pour la plupart formatrices accréditées par l'association PSSM France.

## PRÉSENTATION

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 apportent une aide physique à une personne en difficulté.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crise en santé mentale
- Développer ses compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

### PRÉREQUIS

---

- Aucun prérequis nécessaire

### CONTENU

---

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 :

- Les troubles dépressifs
- Les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Les troubles liés à la prise d'une substance

Des crises en santé mentale :

- Pensées et comportements suicidaires
- Attaques de panique
- Événements traumatiques
- Etats sévères de psychoses
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques
- Comportements agressifs

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

---

- Méthode active : ateliers, outils d'auto-évaluation,
- Exposé avec diaporama,
- Échanges et discussions avec les stagiaires.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

- Méthode interrogative : quizz

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

---

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
- Documents supports de formation projetés
- Remise d'un livret PSSM

## PUBLIC

---

- Cette formation s'adresse à tout public à partir de 18 ans.

## MODALITÉS ET DELAIS D'ACCÈS

---

- Transmettre un courriel à [prevention@mfge.fr](mailto:prevention@mfge.fr)
- Inscription par convention au minimum un mois avant la formation

## TARIFS

---

- Sur devis : formation prise en charge par le CROUS de Strasbourg

## ACCÉSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

---

Si un stagiaire a des contraintes particulières liées à une situation de handicap, veuillez contacter au préalable notre référente handicap Mme CHANAUD Christine – [cchanaud@mfge.fr](mailto:cchanaud@mfge.fr) – 06 88 88 71 02, afin que nous puissions, dans la mesure du possible, adapter l'action de formation.

## INTERVENANTS

---

Rosalie DULCK, Formatrice accréditée par PSSM France.

## DATES, DUREE & DÉROULEMENT DE LA FORMATION

---

Samedi 8 et dimanche 9 novembre 2025

14 heures (2 jours) en présentiel :

Accueil des stagiaires 30 mn avant la formation

Jour 1 : de 09h00 à 17h00

Jour 2 : de 09h00 à 17h00

Les cafés d'accueil et repas du midi resteront à la discrétion du CROUS DE STRASBOURG.

## LIEU DE MISE EN OEUVRE

---

Cette formation se déroulera dans les locaux suivants :

**CROUS de Strasbourg**

1 quai du maire Dietrich

67000 Strasbourg

## PROGRAMME

### DEMI-JOURNÉE 1 08/11/2025

- 08h30 Accueil des participants  
09h00 Début de la 1<sup>ère</sup> journée de formation

#### 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

#### PAUSE MERIDIENNE (1h)

### DEMI-JOURNÉE 2 08/11/2025

##### 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

- 17h00 Fin des travaux

**DEMI-JOURNÉE 3** 09/11/2025

- 08h30 Accueil des participants  
09h00 Début de la 2<sup>ème</sup> journée de formation

### **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 traumatisant : Présentation – Assister

### **Session 3.2 - Les troubles psychotiques**

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

**PAUSE MERIDIENNE (1h)**

**DEMI-JOURNÉE 4** 09/11/2025

### **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 et 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)

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

17h00 Fin des travaux

2025

Premiers secours en santé mentale : Module standard



#### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

#### **Mutualité Française Grand Est**

7 Rue de Serre  
54000 NANCY

Contact :  
Dominica FAMILIARI  
[prevention@mfge.fr](mailto:prevention@mfge.fr)  
Tél. 06.32.32.94.53