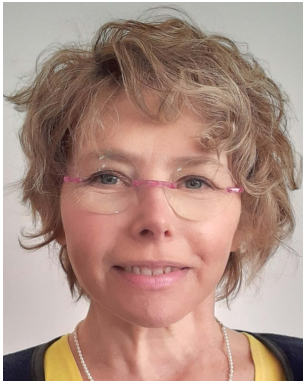




**Formatrice  
accréditée**  
Premiers Secours  
en Santé Mentale



**VIRGINIE PINEL**

**Formatrice en santé mentale  
Sophrologue clinicienne  
DU de psychologie**

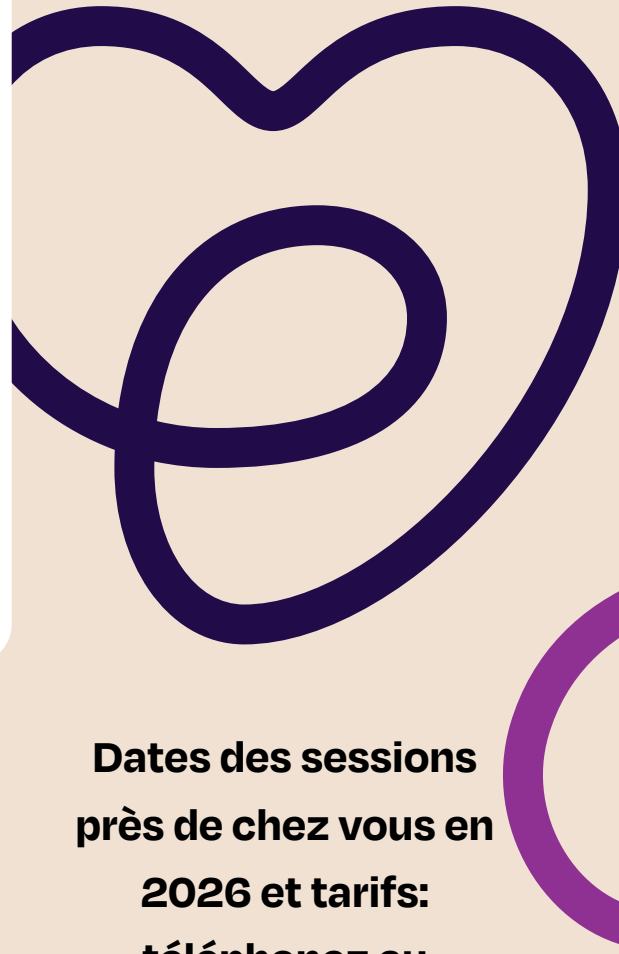
Partenaires financiers



Membres fondateurs



Trouvez une formation  
sur [pssmformation.fr](http://pssmformation.fr)



**Dates des sessions  
près de chez vous en  
2026 et tarifs:  
téléphonez au  
06 03 77 85 82**

[formation.sante-mentale.info](http://formation.sante-mentale.info)

Premiers Secours en Santé  
Mentale Formation

Le New Worker 23 rue Paul  
Duvivier 69007 Lyon  
info@pssmfrance.fr  
T. 04 37 47 90 84

[pssmformation.fr](http://pssmformation.fr)



**Aider quelqu'un  
qui ne va pas bien,  
ça s'apprend.  
Il y a une méthode.**

Devenez secouriste en  
santé mentale. 2 jours de  
formation pour acquérir  
les bons réflexes.



APPRENDRE À AIDER

**1/5 personne**

est touchée chaque année par un trouble de santé mentale<sup>1</sup>

**64 %**

des Français ont déjà ressenti une souffrance psychique<sup>2</sup>

Cette personne peut être un membre de notre famille, un ami, un collègue, une personne côtoyée dans le cadre des loisirs...

Nous avons donc tous un rôle à jouer en tant que secouriste en santé mentale !

## Formez-vous pour acquérir une méthode

Nos différents modules de formation vous apportent les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour soutenir une personne. Ainsi, à l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mieux repérer les troubles en santé mentale
- Adopter le bon comportement
- Informer sur les ressources disponibles
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats
- En cas de crise, relayer au service le plus adapté



**98,5 %**

des stagiaires recommandent la formation de secourisme en santé mentale

« Ce stage devrait être proposé à tous les citoyens pour déconstruire les idées préconçues sur les troubles psychiques, savoir approcher quelqu'un qui montre des signaux de détresse et apporter l'aide adaptée »

Émilie, secouriste en santé mentale

## Deux modules de formation



**Tout public adultes**

Une pédagogie active avec des mises en situation, des vidéos et des témoignages

**Pas de pré-requis**

**14 heures** de formation

Un manuel des premiers secours en santé mentale remis à chaque secouriste formé

### PSSM STANDARD

→ **Tout Public**

Connaissances généralistes sur les troubles psychiques les plus courants (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, liés à l'utilisation de substances) + acquisition d'un plan d'action simple et concret pour aider en cas de crise et hors crise.

### PSSM JEUNES

→ **Pour les adultes en contact avec des jeunes**

Connaissances généralistes sur les troubles psychiques les plus courants avec un focus sur le développement de l'adolescent, les troubles du comportement alimentaire, les automutilations non-suicidaires et les troubles addictifs « comportementaux » (dont cyberdépendance). + acquisition d'un plan d'action simple et concret pour aider en cas de crise et hors crise.

Sources : <sup>1</sup> OMS, <sup>2</sup> Santé publique France



## Un programme international et validé scientifiquement

- 7 millions de secouristes dans le monde
- Disponible dans 30 pays
- Prouvé scientifiquement et réactualisé depuis 20 ans



Pour implanter une formation de sensibilisation et d'assistance en santé mentale en France, l'adaptation du programme australien Mental Health First Aid® (MHFA) s'est imposée pour son format et sa solidité scientifique.

De nombreuses études prouvent que la formation aux premiers secours en santé mentale améliore les connaissances sur la santé mentale, réduit les comportements stigmatisants, augmente la confiance en sa propre capacité à aider, et renforce sa propre santé mentale.



**750 000** secouristes en santé mentale formés d'ici 2030. **Pourquoi pas vous ?**