

## Quelques thèmes abordés lors de la formation Premiers Secours en Santé Mentale :

Dépression

Anxiété

Attaque de panique

Psychose

Comportements  
agressifs

Troubles de  
l'humeur

Pensées  
suicidaires

Troubles liés à une  
prise de substance

## Trouver un formateur



Les formateurs Premiers Secours en Santé Mentale sont référencés par département sur le site [pssmfrance.fr](http://pssmfrance.fr)



**PTSM21**  
Projet Territorial de Santé Mentale Côte d'Or

Depuis 2021, l'ARS-BFC, l'UNAFAM et le Projet Territorial de Santé Mentale de Côte-d'Or sont engagés dans le soutien et le déploiement des programmes PSSM.



## Devenez secouriste en santé mentale en Côte-d'Or



Chaque année, 1 personne sur 5 est touchée par un trouble psychique.

Source : Mutualité Française



des Français disent avoir dans leur entourage proche une personne concernée par une souffrance psychique.

Source : Mutualité Française

## Se former aux Premiers Secours en Santé Mentale

Avec cette formation, le secouriste "Premiers Secours en Santé Mentale" est mieux préparé à aider une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration de son état ou qui est dans une phase de crise. Le but est également de développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner

une information adaptée. 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 premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

**36 113\***

secouristes ont déjà été formés en France

## Les modules PSSM

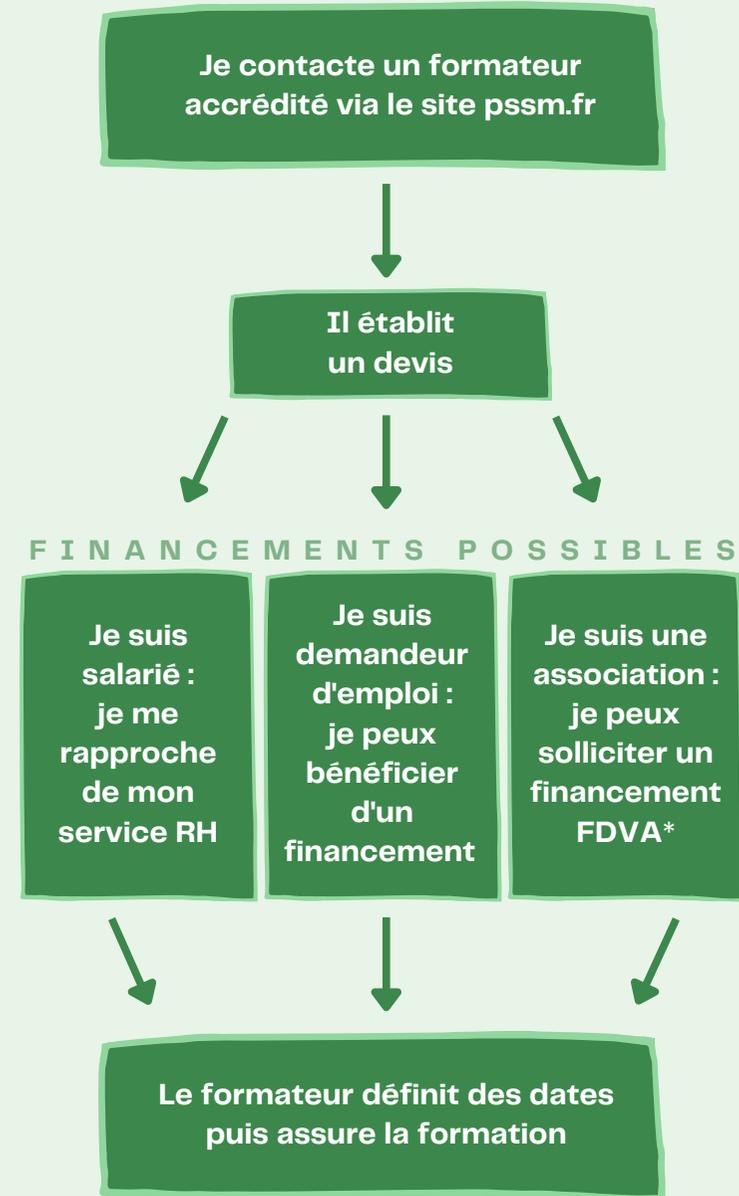
Il existe deux modules PSSM. Le programme PSSM classique s'adresse à tout type de public à partir de 18 ans. Le module PSSM Jeunes est destiné plus spécifiquement aux adultes vivant ou travaillant avec des adolescents (collégiens, lycéens) et jeunes majeurs.

## Les modalités

- Tout public
- Pas de pré-requis
- Formation de 14h (sur 2 jours ou 4 demi-journées)
- Coût moyen : entre 250€ et 300€ par personne. Des financements sont possibles (exemples ci-contre)

\*Source PSSM Nov. 2022

## Mettre en place une formation



En cas d'hésitation, adressez-vous à :  
Delphine REYNAL-MERLE, coordinatrice PTSM21  
Sophie BOISSELET, animatrice santé mentale PTSM21  
[ptsm21@chlcdijon.fr](mailto:ptsm21@chlcdijon.fr)

\*Fonds pour le Développement de la Vie Associative