

A large, stylized graphic of an eye is centered in the upper half of the image. The eye is composed of a white circle with a smaller white circle inside it, and a white arc above it. The background is split horizontally into a light gray top half and a yellow bottom half. The eye graphic is positioned such that its lower part is in the yellow section.

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



www.sellor.com

Programme de la formation

| Premiers secours en santé mentale

Date de mise à jour : 16.07.2026

Parcours concourant au développement des compétences :
[Action de formation] – articles L6313-1 et 6313-2 du Code du travail. Présentiel.

PRÉSENTATION

La SELLOR, Société d'Économie Mixte créée en 1988, a pour objets la gestion et le développement d'équipements publics touristiques, nautiques, culturels et de loisirs.

Forte de ses expériences dans plusieurs domaines et de ses valeurs que sont le sens du service, le dépassement de soi, l'innovation et l'esprit d'équipe, la SELLOR propose des formations dans des environnements alliant sport, nature, découverte et culture.

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

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public à partir de 18 ans.



PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- 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 adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

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

Programme de la formation

| Premiers secours en santé mentale

CONTENU 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 :

DEMI-JOURNÉE 1

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

DEMI-JOURNÉE 2

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

Programme de la formation

| Premiers secours en santé mentale

DEMI-JOURNÉE 3

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 traumatique : Présentation - Assister

Session 3.2 – Les troubles psychotiques

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

DEMI-JOURNÉE 4

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, 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...)

Programme de la formation

| Premiers secours en santé mentale

FORMATEUR



***Pierrick Thomas, Dirigeant de 2CF Santé depuis 2022,
Formateur et consultant en développement professionnel,
Expert en santé mentale et sécurité mentale en entreprise***

- 27 ans à développer mes compétences de formateur et conférencier pour en faire une activité principale depuis 2016,
- 24 ans à accompagner, soutenir, prévenir et conseiller différents publics par une expertise en santé mentale,
- 19 ans à expérimenter différentes formes de management, à travailler en réseau, à se confronter aux stratégies de développement et enjeux de politiques institutionnelles,



DATE ET DURÉE

Les lundi 5 et mardi 6 octobre 2026

Soit 2 jours en 4 demi-journées, soit 14 heures.

Les personnes inscrites s'engagent à suivre l'intégralité de la formation.

COÛT PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

- Particuliers : **285 € TTC**
- Entreprises : **sur devis**
- **Un devis peut être fourni pour toute demande de prise en charge auprès d'un organisme financeur (OPCO, France Travail, etc.), sous réserve d'éligibilité.**

LIEU DE LA FORMATION



Formation en présentiel
HARAS NATIONAL D'HENNEBONT
Rue Victor Hugo – 56700 HENNEBONT

Programme de la formation

| Premiers secours en santé mentale

PARTICIPANTS

Maximum : 16 – Minimum : 10

Tout public dès 18 ans

DATE BUTOIR POUR INSCRIPTION

Le vendredi 18 septembre 2026

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations se déroulent dans des lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un accompagnement personnalisé est proposé pour répondre aux besoins spécifiques.

Si vous souhaitez nous faire part d'un déficit sensoriel ou moteur à prendre en compte lors de votre action de formation, merci de nous contacter pour que nous puissions adapter avec vous nos modalités d'accueil : formation@sellor.com / 02 97 89 52 03

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Maud Brunet, responsable pédagogique Sellor Formation
formation@sellor.com / 02 97 89 52 03