



M E D I A - C O A C H

Accompagner autrement. Inspirer le changement.

Premiers secours en santé mentale

*Module Standard — programme officiel PSSM France***2 jours, 14 heures · présentiel · 360 € net de taxe**

Référence	Version	Mise à jour	Catégorie d'action
PROG-PSSM-01	2.0	10 septembre 2026	Action de formation

Comme il existe des gestes de premiers secours pour le corps, il existe des gestes de premiers secours pour la santé mentale. Deux journées pour acquérir les connaissances de base sur les troubles psychiques, mieux appréhender les situations de crise, et savoir approcher une personne en souffrance, l'écouter sans juger, la rassurer et l'orienter vers les ressources adaptées.

Cette formation suit le programme national de PSSM France. Elle est animée par une formatrice accréditée par PSSM France et le certificat est délivré par PSSM France, non par MEDIA-COACH. Ni le contenu ni la durée ne peuvent être modifiés.

Objectifs

- 01** Acquérir les connaissances de base sur les troubles de santé mentale.
- 02** Mieux appréhender les différents types de crise en santé mentale.
- 03** Développer une écoute sans jugement, rassurer et orienter vers les ressources et les professionnels adaptés.
- 04** Mieux faire face aux comportements agressifs.
- 05** Repérer ses propres limites et savoir passer le relais.

Public, prérequis et effectif

Public. Tout adulte souhaitant venir en aide à une personne en souffrance psychique : collègues, managers, enseignants, aidants, bénévoles, professionnels au contact du public.

Prérequis. Aucun. Aucune connaissance préalable en santé mentale n'est nécessaire, et la formation ne s'adresse pas particulièrement aux professionnels du soin.

Effectif. Dix participants par session, en groupe restreint.

Modalité et lieu. En présentiel exclusivement, au siège de MEDIA-COACH à Saint-Paul, en salle équipée. Les deux journées se tiennent de 9 h à 17 h.

La formation traite de la dépression, de l'anxiété, des troubles psychotiques, des conduites addictives et des idées suicidaires. Ces contenus peuvent résonner personnellement. Si vous traversez vous-même une période difficile, ou si vous avez été touché de près par ces situations, dites-le-nous avant l'inscription : nous en parlerons ensemble et nous verrons si le moment est le bon. Cette conversation est confidentielle et sans conséquence sur votre inscription. Pendant les deux journées, chacun peut sortir de la salle à tout moment sans avoir à se justifier, et la formatrice reste disponible aux pauses.

Déroulé des deux journées

Séquence	Thème	Ce qui s'y travaille
Jour 1 matin	Santé mentale et plan d'action	Ce que recouvre la santé mentale, prévalence et idées reçues, effets de la stigmatisation. Présentation du plan d'action en cinq étapes qui structure toute la formation : approcher et évaluer, écouter sans juger, reconforter et informer, encourager vers un professionnel, encourager les autres soutiens.
Jour 1 après-midi	Dépression et crise suicidaire	Repérer les signes de la dépression, en connaître les formes et les traitements. Aborder la question suicidaire directement et sans détour, conduite à tenir face à une personne en crise, ressources d'urgence. Mises en situation.
Jour 2 matin	Anxiété et situations de crise	Troubles anxieux, attaque de panique, réaction à un événement traumatique. Conduite à tenir dans chacune de ces situations et entraînement par jeux de rôle.
Jour 2 après-midi	Troubles psychotiques, addictions et clôture	Repérer les troubles psychotiques et les conduites addictives, faire face à un comportement agressif, orienter vers les ressources locales. Reprise du plan d'action, limites du rôle de secouriste et clôture.

Sept heures de formation effective par journée, de 9 h à 17 h, déjeuner d'une heure et pauses courtes intégrées aux séquences. Émargement par demi-journée. L'ordre et le contenu des séquences sont ceux du programme national et ne sont pas modifiables.

Méthodes pédagogiques et moyens mobilisés

- 01** Alternance d'apports, d'activités de groupe et de mises en situation prévues au programme national.
- 02** Les mises en situation occupent une part importante des deux journées : on s'entraîne à parler, pas seulement à savoir.
- 03** Échanges encadrés à partir de situations concrètes, dans un cadre de confidentialité posé en ouverture.
- 04** Documents remis : le manuel du secouriste en santé mentale, compris dans le tarif.
- 05** Moyens mobilisés : salle équipée, supports projetés et matériel d'animation fourni.

Évaluation et sanction

Évaluation des acquis. Elle se fait selon les activités et les mises en situation prévues par le programme PSSM France tout au long des deux journées, qui permettent d'apprécier l'atteinte de chacun des objectifs annoncés. Un questionnaire de satisfaction distinct est recueilli en clôture.

Certificat. À l'issue des deux journées suivies intégralement, le certificat de secouriste en santé mentale est délivré par PSSM France. Il atteste que vous avez suivi le programme officiel. Il n'est pas délivré par MEDIA-COACH.

Documents remis par MEDIA-COACH. Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant, quel que soit le résultat de l'évaluation, accompagnée d'un certificat de réalisation lorsque la prestation est financée. Ces documents attestent la réalisation de l'action ; ils ne se substituent pas au certificat de PSSM France.

Le certificat de secouriste ne fait de vous ni un soignant, ni un thérapeute, ni un professionnel de la santé mentale. Il vous rend capable d'apporter un premier soutien et d'orienter, exactement comme les premiers secours physiques ne font pas de vous un médecin. Cette limite est au cœur de la formation.

Tarif, délai d'accès, accessibilité et réclamations

Tarif. 360 € net de taxe, manuel du secouriste compris. La taxe sur la valeur ajoutée n'est pas applicable, au titre de l'exonération de l'article 261, 4, 4°, a du code général des impôts. Aucun versement n'est exigé avant l'expiration du délai de rétractation lorsque le contrat est conclu avec un particulier.

Délai d'accès. L'inscription est possible jusqu'à huit jours avant la date de la session, dans la limite des places disponibles et, le cas échéant, sous réserve de l'accord du financeur. Les dates des sessions sont communiquées sur demande.

Accessibilité. Les locaux de Saint-Paul sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Toute situation appelant un aménagement est examinée avec la référente handicap, Sylvie Planchard, joignable au 06 92 46 82 16 ou à contact@media-coach.fr, avant le démarrage comme en cours de prestation.

Réclamations. Les réclamations sont traitées selon la procédure QUAL-PR-07-01, remise avec le contrat et disponible sur demande : accusé de réception sous cinq jours ouvrés, réponse écrite et motivée sous quinze.

L'ORGANISME

MEDIA-COACH EURL, 107 chemin Crève Cœur, 97460 Saint-Paul. SIRET 951 175 595 00044. Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 04973472497 auprès du préfet de région, cet enregistrement ne valant pas agrément de l'État. Organisme certifié Qualiopi sous le numéro 2023/106225.2 au titre des actions de formation et des bilans de compétences ; la certification vise l'organisme et non l'action. Contact : contact@media-coach.fr, 06 92 46 82 16, www.media-coach.fr.