

Formation

Se former aux premiers secours en santé mentale (PSSM)

LE POINT SUR... Alors que la barre des 100 000 secouristes en santé mentale a été franchie en février 2024, et que la santé mentale a été érigée comme « Grande Cause nationale en 2025 », retour sur ce dispositif de formation en plein essor.

Par Anaïs Coulon, ANDRH

Quels objectifs ?

La formation de premier secours en santé mentale a pour objectif de permettre à tout citoyen volontaire :

- de mieux repérer les troubles en santé mentale ;
- d'adopter un comportement adapté ;
- d'informer sur les ressources disponibles ;
- d'encourager à aller vers les professionnels adéquats ;
- en cas de crise, d'agir pour relayer vers le service le plus adapté.

Très concrètement, la formation permet une montée en compétences dans les domaines suivants :

- connaissances de base concernant les troubles de santé mentale ;
- appréhension des différents types



La formation PSSM en chiffres

- Objectif de **750 000** secouristes formés en France en 2030
- Barre des **100 000** formés franchie en février 2024
- **7 millions** de personnes formées dans le monde

de crises en santé mentale ;

- développement des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée ;
- réaction face aux comportements agressifs.

Et en entreprise ?

La formation de premiers secours en santé mentale est pertinente pour vos salariés, managers, représentants du personnel, et/ou membres de direction. Il existe des formatrices et formateurs accrédités « PSSM » partout en France. Comme l'indique le site de PSSM France, « le tarif préconisé pour une inscription individuelle à la formation de secouriste est de 250 €, mais les formateurs accrédités sont libres d'ajuster leurs prestations ». D'autre

« Les DRH interrogés au sein de l'ANDRH font le constat d'un souhait de plus en plus partagé par les managers, les élus et des collaborateurs et collaboratrices de vouloir de former sur la santé mentale. »

« Il est pertinent que les participants à ces formations aient préalablement reçu une formation en secourisme classique pour éviter des erreurs d'appréciation. »

part, la formation peut être financée par votre OPCO et peut entrer dans votre plan de développement des compétences.

Les retours d'expérience des DRH

Les DRH interrogés au sein de l'ANDRH font le constat d'un souhait de plus en plus partagé par les managers, les élus et des collaborateurs et collaboratrices de vouloir de former sur la santé mentale.

Avantages de la formation PSSM :

- **Montée en compétences** : sensibilise aux troubles de santé mentale et développe la capacité à réagir de manière appropriée.
- **Déstigmatisation** : favorise une culture d'entreprise où la santé mentale est reconnue et mieux comprise.
- **Outils concrets** : aide à identifier et gérer des situations comme les crises de panique ou les troubles psychiques.
- **Soutien individuel** : offre des ressources pratiques pour accompagner les salariés souffrant de troubles psychiques.

Quelques points d'attention :

- **Favoriser les formations inter-entreprises et limiter la participation à une personne par équipe** : risque d'exposition émotionnelle et de gêne en cas de partage d'expériences personnelles sensibles devant ses collègues.
- **Penser le secourisme en santé mentale combiné avec le secourisme au travail** : il est pertinent que les participants à ces formations aient préalablement reçu une formation en

secourisme classique pour éviter des erreurs d'appréciation (exemple : confondre une crise de panique avec une crise cardiaque).

- **Limites émotionnelles** : formation potentiellement difficile à vivre si mal encadrée, surtout en contexte intra-entreprise. ●



Aux origines de la formation aux premiers secours en santé mentale

L'association PSSM France a été fondée en juillet 2018 par l'INFIPP, Santé Mentale France¹ et l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam). Elle s'inspire du programme "Mental Health First Aid" lancé en 2000, en Australie, qui dispose aujourd'hui de 67 000 instructeurs en santé mentale accrédités dans le monde. La première formation de secouristes en santé mentale a été organisée fin 2019 par PSSM France et la première formation dédiée aux jeunes a été lancée en 2022.

¹ Fédération reconnue d'utilité publique depuis 1986 regroupant 200 structures adhérentes, œuvrant en faveur des droits des personnes concernées par les troubles psychiques.