



Centre - Pierre Janet Université de Lorraine  
 Bâtiment A  
 Île du Saulcy 57000 Metz  
 03.72.74.82.93  
[centrepierrejanet@univ-lorraine.fr](mailto:centrepierrejanet@univ-lorraine.fr)  
[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

*Le Centre Pierre Janet est identifié comme la structure de référence en Moselle pour la prise en charge du trauma. Il dispose notamment d'une cellule d'urgence, mobilisable en moins de 48h en cas d'événements traumatiques soudains et violents.*

Suivez-nous sur   



Le Centre Pierre Janet est un service de l'Université de Lorraine, dédié aux évolutions et à l'innovation dans le domaine de la psychothérapie. Il se compose de 3 Pôles travaillant en synergie : la Recherche, la Formation et la Consultation. Il est dirigé par le Pr. Cyril Tarquinio.



*Adoptez les bons réflexes !*

# *Formez-vous aux Premiers Secours en Santé Mentale*



**1 personne sur 4** souffre d'un trouble psychique au cours de sa vie.

**13 millions de français** subissent, chaque année, un trouble psychique.

**78% des salariés** estiment être insuffisamment informés pour faire face à une attaque de panique ou à une crise suicidaire.

Afin de palier à ce manque, l'association PSSM fut fondée en 2001. D'abord implantée en Australie, elle est aujourd'hui présente dans **28 pays**, dont la France. Son objectif est de lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques, dans une logique de sensibilisation et d'informations auprès du grand public. Elle s'appuie, pour cela, sur un protocole\* baptisé "**Premiers Secours en Santé Mentale**" et à destination du grand public.

## Les Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) c'est quoi ?

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. Ils sont dispensés jusqu'à ce qu'une **aide professionnelle puisse prendre le relais**, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Ils sont l'équivalent des **gestes de premiers secours** qui, eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

**“ On peut prendre soin de sa santé mentale comme on peut prendre soin de sa santé physique ”**

Cette formation est basée sur une démarche pédagogique active, permettant aux futurs secouristes de revoir leurs représentations des troubles de santé mentale et de combattre les préjugés et les craintes inhérents au domaine. Elle permet également de repérer et d'apporter une aide ponctuelle et momentanée aux personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise.

Dépression, problèmes d'anxiété, dépendance (alcool, drogues...), attaques de panique, conduites agressives... Autant d'exemples qui peuvent survenir au quotidien, que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel, chez des proches ou des collègues de bureau.

Via des exposés théoriques, des mises en situation, des vidéos-témoignages et des jeux de rôles, la formation PSSM vise à déconstruire nos certitudes afin de créer un cadre de travail plus apaisé et plus inclusif.

\* Nom d'origine : Mental Health First Aid (MHFA)

Grâce à nos formateurs accrédités par l'association **PSSM France**, les futurs secouristes apprendront à :

- ✓ *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 (écoute sans jugement, rassurer et donner de l'information).*
- ✓ *Mieux faire face aux comportements agressifs Développer des compétences relationnelles (écoute sans jugement, rassurer et donner de l'information).*
- ✓ *Tester et s'appropriier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.*

## F.A.Q. ???

### Pour qui ?

La formation aux PSSM s'adresse à tous les salariés et / ou managers sans prérequis et sans conditions.

### Où se former ?

Nos formateurs accrédités par l'association PSSM France se déplacent dans vos locaux, à une date convenue ensemble.



### Combien de temps ?

La formation dure 14 heures réparties sur 2 journées, de 09h00 à 17h00, ou en 4 demi-journées, sur un mois.

### Et ensuite ?

Un questionnaire d'évaluation en ligne est à remplir après la formation et donne lieu, si réussi, à une certification reconnue.

Le **Pôle Formation** du Centre Pierre Janet fait partie des organismes accrédités par l'association PSSM France, il est notamment spécialisé dans la conception de formations sur-mesure en entreprise, adaptées aux besoins des professionnels et en prise avec la réalité de terrain. Grâce à son expertise en ingénierie pédagogique, il est capable de mobiliser les ressources nécessaires à votre demande.

En savoir plus : [www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/la-formation](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/la-formation)

✉ Informations et devis : [cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

