

**Aider quelqu'un  
qui ne va pas bien,  
ça s'apprend.  
Il y a une méthode.**



APPRENDRE À AIDER

Repérer les signes de mal-être, aider et orienter

## PROFIL DES STAGIAIRES

- Tout public de plus de 18 ans

## PREREQUIS

- Aucun

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 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 une information adaptée
- Apprendre et pratiquer un plan d'action pour apporter les premiers secours

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Formation animée par Stéphanie Martinot, formatrice accréditée PSSM

# CONTENU DE LA FORMATION

## JOUR 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions
- Présentation des Premiers Secours en Santé Mentale
- La dépression et le plan d'action en cas de crise et hors crise
- Les troubles anxieux

## JOUR 2

- Le plan d'action des troubles anxieux en cas de crise et hors crise
- Les troubles psychotiques et le plan d'action en cas de crise et hors crise
- Les troubles liés à l'utilisation des substances et le plan d'action

## DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS

- Questionnaire initial et final
- Emargement par demi-journée.
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de secouriste en santé mentale

## DUREE, DATES ET LIEUX

**2 jours soit 14 heures**

En inter : dans les départements 45, 41 et 37

En intra : nous contacter

Dates et lieux consultables sur :

<https://www.hunanim.fr/les-formations/>

## TARIF

250€ net de taxe\* / personne

\* : Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

[formation@hunanim.fr](mailto:formation@hunanim.fr)

[www.hunanim.fr/les-formations/](https://www.hunanim.fr/les-formations/)

MAJ : 8/04/2026

Organisme de formation certifié **Qualiopi** au titre de actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – [formation@hunanim.fr](mailto:formation@hunanim.fr)

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38