



# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

## Pourquoi se former ?

La santé mentale fait partie intégrante de notre bien-être, mais elle reste souvent taboue, mal comprise et négligée. Pourtant, comme pour les gestes de premiers secours physiques, il est possible – et essentiel – d'apprendre à réagir face à une détresse psychique. La formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet à chacun·e de devenir un maillon essentiel de la chaîne de soutien. Elle offre des outils concrets pour écouter, comprendre et orienter, sans se substituer à un·e professionnel·le.

### LA SANTÉ MENTALE CONCERNE TOUT LE MONDE. ON PEUT TOUTES ET TOUS AGIR !



#### OBJECTIF : ÊTRE AIDANT·E, PAS SOIGNANT·E

- Comme les gestes qui sauvent, mais pour la santé mentale
- Aider une personne en souffrance psychique (collègue, proche, inconnu·e)
- Intervenir avant la crise ou l'aggravation



#### UNE URGENCE INVISIBLE MAIS FRÉQUENTE

- 1 personne sur 4 est concernée chaque année
- 2 sur 3 ne consultent pas faute d'informations ou par peur de la stigmatisation
- 1<sup>ère</sup> cause des arrêts maladie de longue durée en France



#### POURQUOI C'EST UTILE ?

- Lutter contre les idées reçues
- Repérer les signes de détresse
- Savoir comment réagir
- Orienter vers les bonnes ressources
- Favoriser une prise en charge précoce
- Soutenir la santé mentale au travail et dans la vie personnelle



#### UNE FORMATION ACCESSIBLE À TOUS·TES

- Une formation pratique et pédagogique : vidéos, jeux de rôles, mises en situation
- Aucun prérequis, juste être volontaire
- Citoyenne, participative et inclusive



#### UN ENJEU RH ET COLLECTIF

- Obligation légale des employeur·se·s : veiller à la santé (mentale comprise)
- Favorise un climat de travail bienveillant, réduit les risques psychosociaux
- Un vrai levier de prévention pour les collectivités et organisations



#### UNE DÉMARCHE RESPONSABLE ET SOLIDAIRE

- Pour ne plus se sentir impuissant·e face à la souffrance des autres
- Pour contribuer à une société plus inclusive et plus humaine



#### EN SAVOIR +

[Chercher plus de renseignements sur le site officiel de PSSM France](#)

[Trouver une formation près de chez moi](#)



#### Le Centre de Gestion

Un appui au quotidien pour la gestion des ressources humaines

7 rue Condorcet CS 70007 - 63 063 Clermont-Ferrand Cedex 1 ☎ 04 73 28 59 80 ✉ accueil@cdg63.fr 

**63**  
Centre de Gestion  
de la Fonction Publique  
Territoriale du Puy-de-Dôme