



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

[WWW.FULLEMO.COM](http://WWW.FULLEMO.COM)

[CONTACT@FULLEMO.COM](mailto:CONTACT@FULLEMO.COM)

SARL FULLEMO  
30 CHEMIN DU DAVID  
63570 SAINT-DIDIER-AU-MONT-D'OR  
SOCIÉTÉ ANONYME AU CAPITAL DE 10 000,00 EUROS  
884588906 R.C.S LYON

## QU'EST CE QUE LA SANTÉ ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), dans sa Constitution de 1948, a défini la santé comme « *un état de complet de bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

## QU'EST CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Selon l'OMS, la santé mentale est un « *état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* ».



## LES PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

La formation de secouriste est conçue pour permettre aux secouristes d'être attentifs et de reconnaître les premières manifestations ou l'aggravation de troubles mentaux, de savoir se comporter de façon adaptée pour entrer en contact avec la personne et gagner sa confiance, et de connaître suffisamment les ressources professionnelles et non professionnelles pour l'orienter ou l'aider à s'orienter vers les soins adaptés.



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



# RENCONTREZ MATHILDE HÉLIÈS



## Mathilde Héliès, Fondatrice et Dirigeante de Fullémo

### Pourquoi la santé mentale est-elle un enjeu que les entreprises doivent adresser ?

Nous sommes tous impactés de près ou de loin par les problèmes de santé mentale, que ce soit dans sa vie privée ou professionnelle.

- + 1/4 européen âgé de 16 à 85 ans est atteint d'un trouble psychique (27,1%)<sup>1</sup>
- Les troubles psychiques sont au niveau mondial la première cause d'invalidité et d'arrêt maladie de longue durée.

La prévention des risques psychosociaux s'inscrit dans l'obligation générale de protection de la santé physique et mentale des travailleurs cf articles L 4121-1 à 5 du code du travail.

Ces dispositions mesures comprennent :

- Des actions de prévention des risques professionnels,
- Des actions d'information et de formation
- La mise en place d'une organisation et des moyens adaptés.

<sup>1</sup>\* Source : « the size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in europe 2010 »  
Europeenneuropsychopharmacology 2011



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE





## **Accréditée par PSSM FRANCE Mathilde Héliès anime les formations de Premiers Secours en Santé Mentale.**

Chez Fullémo nous sommes régulièrement confrontés à des collaborateurs dont la santé mentale est fragilisée.

Cela n'a fait que renforcer ma conviction, en tant que Dirigeante de Fullémo, qu'il était nécessaire d'accompagner davantage les entreprises sur des actions de PRÉVENTION sur la santé mentale en entreprise.

Dans un premier temps j'ai suivi la formation de secouriste aux Premiers Secours en Santé Mentale. 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.

Comme je veux être au cœur des actions de prévention, j'ai décidé de passer le pas de l'accréditation afin de déployer en entreprise cette formation devenue indispensable dans le contexte de tension émotionnelle et sociale que nous vivons.

Cette accréditation est assurée par l'association PSSM France et permet de se former en vue de dispenser les formations de secouristes aux Premiers Secours en Santé Mentale dans les entreprises.

Le programme est régi par une licence MHFA (Mental Health First Aid) et le contenu de la formation est issu d'un consensus scientifique international.



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- 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 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

## ÉLÉMENTS FORTS

### Une démarche pédagogique participative pour :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



## DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE ÉMERGENTS ABORDÉS DANS LE PROGRAMME

- Dépression
- Les troubles anxieux
- Les troubles psychotiques
- Les troubles liés à l'utilisation de substances

## DES CRISES EN SANTÉ MENTALE

- Attaques de panique
- Évènements traumatiques - États sévères de psychose
- Effets sévères liés à l'utilisation de l'alcool et de substances toxiques - Conduites agressives
- Pensées et comportements suicidaires

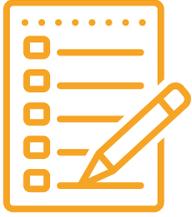


**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE

**fullémo**  
*l'émotion partagée*

# PROGRAMME DÉTAILLÉ



La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

## DEMI-JOURNÉE 1

JOUR 1

### Introduction et aperçu des sessions

#### Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

#### Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
- Cadre des premiers secours en santé mentale
- Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
- Signes et symptômes
- Interventions

## DEMI-JOURNÉE 2

#### Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire: Présentation - Assister

#### Session 1.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux
- Signes et symptômes
- Interventions



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE





### Session 3.1 – Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
- Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
- Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
- Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

### Session 3.2 – Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
- Signes et symptômes
- Interventions

## DEMI-JOURNÉE 4

### Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

### Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
  - Signes, symptômes
  - Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

## Clôture de la formation:

Retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

## DURÉE

14 heures (2 jours)

## MODALITÉ

Formation présentielle

## PUBLIC

Cette **formation citoyenne** s'adresse à tout public à partir de 18 ans. Cette formation "Premiers secours en santé mentale" peut-être précédée d'un questionnaire évaluant les besoins spécifiques des collaborateurs au sein d'une organisation ou d'une structure.

## DATES

Fixées à la demande des entreprises.

## TARIF

**280€ HT** par participant incluant le manuel secouriste en santé mental

## FINANCEMENT

FULLÉMO est titulaire de la certification Qualiopi pour les catégories d'actions de développement des compétences suivantes:

**Actions de formation (AF)**  
**Bilans de compétences (BC)**



En sus des possibilités de financement par votre Opco, la Formation Premiers Secours en Santé Mentale est éligible au **fonds social européen (FSE)**. En effet, la santé et la sécurité au travail constituent un volet essentiel des politiques sociales de l'Union européenne, dont l'objectif est de promouvoir et de maintenir le bien-être physique, mental et social des travailleurs.



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

[contact@fullemo.com](mailto:contact@fullemo.com)

### EFFECTIF

Groupe de 8 personnes minimum à 16 personnes maximum

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Chez Fullémo, nous sommes engagés à offrir des opportunités de formation accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de handicap. Nous sommes déterminés à créer un environnement inclusif où chacun peut bénéficier pleinement de nos programmes de formation, quel que soit son handicap.

Contact préalable : Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons chaleureusement à nous contacter avant le début de la formation. Cette démarche nous permettra de mieux comprendre vos besoins spécifiques et d'adapter nos modalités de formation en conséquence.

Pour nous contacter [cliquer ici](#)



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



## MOYENS TECHNIQUES

Plusieurs outils techniques seront utilisés et notamment: Rétro-projection du support de formation avec vidéos intégrées.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Plusieurs méthodes pédagogiques seront utilisées telles que le quizz, études de cas pratiques en groupe, visionnage de vidéos...



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE

**fullémo**  
*l'émotion partagée*

# DISPOSITIFS D'ÉVALUATION

**Cas pratiques + quizz + évaluation en fin de formation**

=

**Attestation de formation**

remise à chaque participant après évaluation en ligne de la formation.

## Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- ✓ Émargement en ligne
- ✓ Questionnaire de positionnement des stagiaires avant le début de la formation et en fin de formation
- ✓ Questionnaire d'évaluation de la formation à chaud à la fin de la formation.
- ✓ Évaluation des acquis: des évaluations régulières sont proposées afin de mesurer votre progression et de valider l'acquisition des compétences visées.

Ces évaluations peuvent prendre différentes formes, telles que des quizz ou des exercices pratiques

Feedback et ajustements: votre avis est essentiel !

Nous vous encourageons à nous faire part de vos retours d'expérience et de vos suggestions tout au long de la formation. Cela nous permettra d'ajuster notre approche pédagogique et de garantir une expérience d'apprentissage la plus agréables.



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



## CONTACT - ASSISTANCE TECHNIQUE

Vous avez besoin d'avoir des informations complémentaires concernant la pédagogie de la formation (prérequis, contenu, ...) et/ou les aspects administratifs : contactez Mathilde Héliès, Dirigeante de Fullémo au +336 50 2088 77 ou par mail [contact@fullemo.com](mailto:contact@fullemo.com) ou en cliquant ici

Délégué à la protection des données auprès de la CNIL : DPO-144772

## IDENTIFICATION DEL'ORGANISME DE FORMATION

FULLEMO, SARL, au capital de 10.000€, dont le siège social se situe 30 Chemin du David à Saint Didier au Mont d'Or (69370), immatriculée au Registre du Commerce et de Sociétés de Lyon sous le numéro 884 588 906, représentée par Madame Mathilde HELIES, sa Dirigeante en exercice et domiciliée au dit siège ès-qualités.

Numéro de déclaration d'activité de formation : 84691851369



### INDICATEURS QUALITÉ

- En 2023 (mise à jour 5 décembre 2023) :
- 100% des stagiaires ayant suivi nos formations déclarent avoir amélioré leurs compétences
- 100% pensent que ces nouvelles compétences sont directement applicables dans leur travail
- 100% pensent que la formation a eu un impact positif sur leur épanouissement professionnel



**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE





**Formatrice  
accréditée**

PREMIERS SECOURS  
EN SANTÉ MENTALE FRANCE



# PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

[WWW.FULLEMO.COM](http://WWW.FULLEMO.COM)

[CONTACT@FULLEMO.COM](mailto:CONTACT@FULLEMO.COM)

Accédez au catalogue de formations et bilan de  
compétences dédiés aux entreprises,  
indépendants et particuliers

[Consulter le catalogue](#)

SARL FULLEMO  
30 CHEMIN DU DAVID  
63570 SAINT-DIDIER-AU-MONT-D'OR  
SOCIÉTÉ ANONYME AU CAPITAL DE 10 000,00 EUROS  
884588906 R.C.S LYON