



Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend.

Devenez secouriste en santé mentale

2 jours de formation
pour acquérir les bons réflexes

SESSION 2025
Participation gratuite

- **11 et 12 sept.** à Metz
- **13 et 14 nov.** à Metz
- **16 et 17 déc.** à Montigny

Pour les habitants, les professionnels et les élus du territoire messin

Devenir secouriste en santé mentale, c'est s'engager en tant que citoyen·ne à apprendre comment aider, dès le début de ses troubles, une personne en mauvaise santé psychique.

Organisé dans le cadre du **CLSM**
territoire messin

Avec le soutien du Contrat local de santé de **EUROMÉTROPOLE METZ**

[Programme et inscription au dos >](#)

À l'issue de la formation

Vous comprendrez mieux...

- La santé mentale et en particulier les troubles psychiques.

Vous serez davantage capable de...

- Faire face aux comportements agressifs.
- Appréhender les différents types de crise en santé mentale.
- Mobiliser des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée.

Une formation qui privilégie la pratique

La pédagogie participative proposée vous permettra de :

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



Coût de la formation

- Participation gratuite (les 250 € de formation sont pris en charge).
- Déplacement et frais de repas à la charge du participant.

Détail de la formation

14 h sur deux jours

Le programme de formation repose sur l'apprentissage d'un plan d'action pour soutenir une personne qui subit le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants ou qui se trouve en situation de crise.

Demi-journée 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions.
- Introduction aux Premiers secours en santé mentale (PSSM).

Demi-journée 2

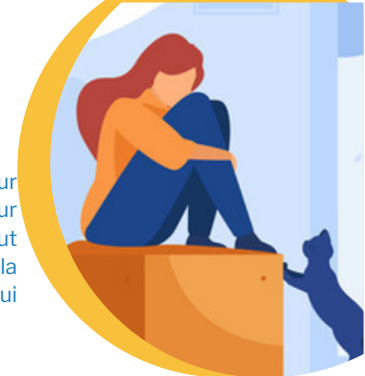
- Le plan d'action pour la dépression.
- Les troubles anxieux.

Demi-journée 3

- Le plan d'action pour les troubles anxieux.
- Les troubles psychotiques.

Demi-journée 4

- Le plan d'action pour les troubles psychotiques.
- Les troubles liés à l'utilisation des substances et le plan d'action.



Comment s'inscrire ?

- Renseignez la fiche d'inscription et le contrat d'engagement [en cliquant ici](#)

Contact

Stéphane Tinnes-Kraemer

03 87 56 27 68

stephane.tinnes-kraemer@epsm-metz-jury.fr



**Formateur
accrédité**
PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE FRANCE