



LESSENSPSY

2026/27

CATALOGUE



NEW



COMPRENEZ

LES PRINCIPES DE BASE EN SANTÉ MENTALE

7H

1 JOUR

OU

2 DEMI-JOURNÉES

TOUT PUBLIC

FORMATION NON DIPLOMANTE, NON CERTIFIANTE ET NON QUALIFIANTE.
UNE ATTESTATION DE FIN DE FORMATION EST REMISE AU PARTICIPANT.

FORMATION PBSM - REF PBSM

NEW



FORMATION PBSM - REF PBSM

La formation Principes de Base en Santé mentale (PBSM) s'adresse à toute personne de plus de 18 ans désireuse d'acquérir les principes de base utilisés en santé mentale, afin d'avoir des bases simples et claires en santé mentale, de mieux maîtriser les nouveaux paradigmes, de mieux repérer les acteurs ancrés sur le territoire, et de mieux se représenter les enjeux politiques et éthiques.

Elle se compose d'un module "socle" et de modules "d'approfondissement" au choix afin de :

1. Développer une culture commune en santé mentale.
2. Mieux comprendre les troubles psychiques et leurs impacts.
3. Promouvoir une approche fondée sur le rétablissement, l'autonomie et le pouvoir d'agir et la pair-aidance.
4. Favoriser une orientation adaptée vers les dispositifs et acteurs du territoire.
5. Découvrir les nouvelles réflexions sur l'épigénétique et le psycho-traumatisme

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Définir les principales notions liées à la santé mentale.
- Identifier les caractéristiques des principaux troubles abordés.
- Repérer les signes d'une situation de crise ou de vulnérabilité.
- Expliquer les principes du rétablissement, de la pair-aidance et de l'« aller-vers ».
- Utiliser ou identifier des outils favorisant l'autonomie et la prévention.
- Identifier les acteurs et ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
- Prendre en compte les effets possibles des traumatismes et des expériences relationnelles.

Pas de pré-requis

NEW



PROGRAMME :

Demi-journée 1

Distingo entre santé mentale et maladie mentale
Présentation du modèle vulnérabilité/stress
Mythes et tabous autour la maladie mentale
Panorama des troubles en santé mentale
Philosophie du Rétablissement

Demi-journée 2

Crise et Rétablissement

+

Option 1: Les politiques de santé

Acteurs et politiques territoriales
Appropriation territoriale et études de cas
Réflexions collectives

Option 2: Le rétablissement dans les équipes

La Pair-aidance en pratique
La Pair-aidance, freins, défis et leviers sur le terrain
Réflexions collectives

Option 3: Théories de l'attachement et traumatismes

L'attachement et ses troubles
Implications cliniques et pratiques
Les transmissions inter et transgénérationnelles

***Formation non diplômante, non certifiante et non qualifiante.
Une attestation de fin de formation est remise au participant.***

NOS MODALITES D'INSCRIPTION ET DE RÉALISATION

Inscription par mail (contact@lessens-psy.com)

Un questionnaire de recueil du besoin est réalisé avant l'inscription.
L'accès est confirmé après réception du devis ou de la convention signée.
Délai d'accès habituel : 15 jours, sous réserve des places disponibles.

Public : tout public /professionnel souhaitant acquérir un socle commun de repères en santé mentale (équipes RH, managers, éducateurs, soignants, accueillants, étudiants).

Prérequis : aucun prérequis. Maîtrise de base du français oral et écrit.

Durée totale : 7 h — équivalent 1 journée ou 2 demi-journées

Effectif : groupe de 3 à 12 participants (au-delà, constitution de plusieurs sessions).

Évaluation de satisfaction : questionnaire remis en fin de formation.

Attestation : attestation de fin de formation remise au participant ; formation non diplômante, non certifiante, non qualifiante.

Délai d'accès habituel : 15 jours à compter de la réception du dossier complet, sous réserve des places disponibles.

Procédure d'inscription : questionnaire de recueil du besoin avant inscription, puis convention de formation et confirmation de session.

Résultat attendu : disposer de repères clairs sur les troubles de santé mentale les plus fréquents, savoir réagir face à une situation difficile, orienter vers les ressources appropriées.

Indicateurs suivis : taux de satisfaction, taux de réussite au QCM final comparatif, taux d'assiduité, nombre de bénéficiaires formés par an.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Sur signalement en amont, l'organisme mobilise son réseau d'experts et met en place des aménagements (rythme, supports, distanciel, locaux). Contact dédié : Christelle SAMOT— par téléphone ou en visio. (+33769973409)

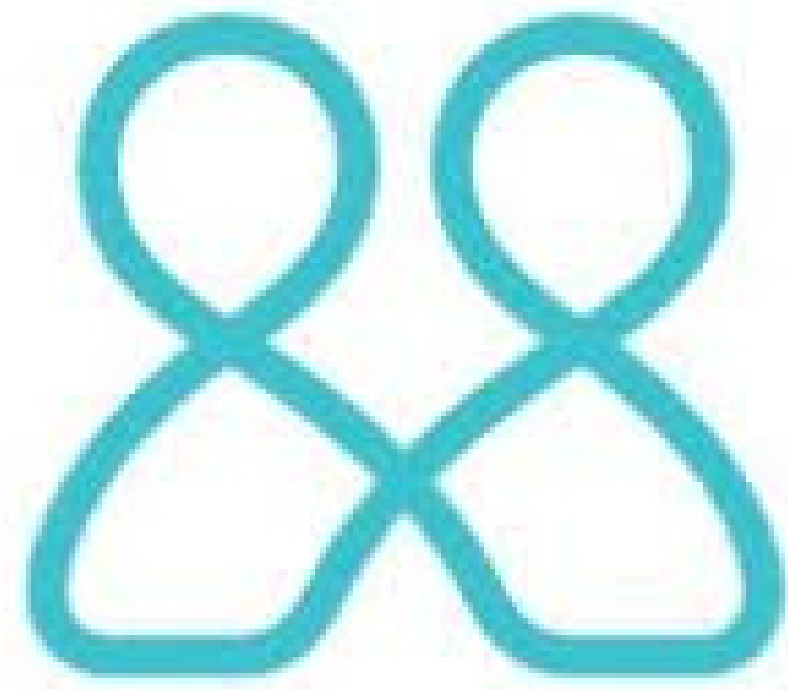
Méthodes : apports théoriques illustrés, études de cas adaptées au terrain des participants, débats structurés, travaux en sous-groupes, atelier pratique, questionnaires interactifs (Zoom en distanciel).

Supports : diaporama, fiches mémo, cas pratiques variés du terrain.

Évaluation diagnostique : QCM individuel de positionnement initial (15 min).

Évaluation finale : QCM comparatif final + correction commentée par la formatrice (20 min).

Tarif : 180 € par personne (comprend le livret dédié)



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale
Formation**

APPRENDRE À AIDER



DEVENEZ SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE*

*ATTESTATION DE SECOURISTE LIÉE AU PARCOURS PSSM. N'EST PAS UN DIPLÔME OU UNE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE

14H

2 JOURS CONSÉCUTIFS
OU
4 DEMI-JOURNÉES



TOUT PUBLIC



FORMATION PSSM - REF PSSM

Formation reconnue mondialement



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. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. **Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premiers secours qui eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.**

La formation Premiers Secours en Santé Mentale (**PSSM**) 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.

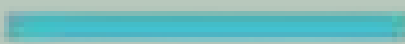
Ainsi elle permet de :

- 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 adaptée
- Adopter une posture sécurisante pour soi et pour l'autre

Formation citoyenne ouverte à tous, et vous pouvez agir dans en milieu professionnel dans le cadre de vos fonctions : RH, Managers, enseignants, travailleurs sociaux...

Formation reconnue mondialement



APPRENDRE À AIDER 

Pas de pré-requis

PROGRAMME :

Journée 1

Introduction à la santé mentale et aux interventions
Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale
La dépression
Plan d'action pour la dépression
Les troubles anxieux

Journée 2

Plan d'action pour les troubles anxieux
Les troubles psychotiques
Plan d'action pour les troubles psychotiques
L'utilisation des substances
Plan d'action pour l'utilisation des substances

NOS MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription par mail (contact@lessens-psy.com)

Un questionnaire de recueil du besoin est réalisé avant l'inscription.

L'accès est confirmé après réception du devis ou de la convention signée.
Délai d'accès habituel : 15 jours, sous réserve des places disponibles.

***Formation non diplômante, non certifiante et non qualifiante.
Une attestation de fin de formation est remise au participant.***



Fiche synthétique

Public : tout adulte souhaitant savoir reconnaître les troubles de santé mentale, apporter un soutien initial et orienter vers un professionnel.

Prérequis : Aucun diplôme préalable requis.

Durée totale : 14 heures.

Rythme : 2 jours consécutifs ou 4 demi-journées.

Modalités : présentiel

Effectif : groupe de 8 à 16 participants.

Méthodes : apports théoriques illustrés, études de cas, mises en situation pratiques, débats structurés, partages d'expérience en sous-groupes, questionnaires interactifs.

Supports : manuel officiel PSSM ,apports théoriques illustrés, études de cas, mises en situation pratiques, débats structurés, partages d'expérience en sous-groupes, questionnaires interactifs.

Important : "attestation de secouriste liée au parcours PSSM" — ce n'est ni un diplôme ni une qualification professionnelle.

Évaluation diagnostique : QCM individuel de positionnement initial.

Évaluation finale : QCM final comparatif + correction commentée.

Évaluation de satisfaction : questionnaire remis en fin de formation.

Attestation : attestation de fin de formation remise au participant.

Délai d'accès habituel : 15 jours à compter de la réception du dossier complet, sous réserve des places disponibles.

Résultat attendu : savoir reconnaître les signes de troubles psychiques (dépression, troubles anxieux, psychoses, troubles du spectre de l'autisme, etc.), prodiguer un soutien initial, orienter vers un professionnel.

Indicateurs suivis : taux de satisfaction, taux de réussite au QCM final, taux d'assiduité, nombre de secouristes formés par année

Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Sur signalement en amont, l'organisme mobilise son réseau d'experts et met en place des aménagements (rythme, supports, distanciel, locaux). Contact dédié : Christelle SAMOT— par téléphone ou en visio. (+33769973409)

Tarif :
280 € par personne — manuel compris (groupe de 8 à 16).

NOS TARIFS



PBSM

Principes de Base en Santé Mentale
180 €/personne - Livret de suivi
Gpe de 3 à 12 personnes



PSSM

Premiers Secours en Santé Mentale
280 €/personne - Manuel compris
Gpe de 8 à 16 personnes

DEMANDE DE DEVIS

Par mail : lessenspsy@gmail.com

Fiches et programmes détaillés envoyés par simple
demande par mail à :
contact@lessens-psy.com

