



PROGRAMME DE FORMATION

Formation aux Premiers Secours en Santé mentale – Musiques Actuelles

FORMATION ORGANISÉE EN PARTENARIAT AVEC [CURA](https://www.cura.org/)

DATES, DURÉE, LIEU ET MODALITÉS D'ORGANISATION

DATES jeudi 5 février 2026 & vendredi 6 février 2026

DURÉE 2 jours (14 heures)

HORAIRES de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

LIEU DE FORMATION 253, avenue de Muret 31300 Toulouse

MODALITÉS D'ORGANISATION Rythme continu, en présentiel

PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

PUBLIC CONCERNÉ Cette formation s'adresse aux professionnel·les du secteur culturel.

PRÉREQUIS Pas de prérequis.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le programme de Premiers secours en santé mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques.

Il permet de lutter contre les clichés et de déstigmatiser les troubles de la santé mentale pour développer une qualité d'écoute essentielle au soutien des personnes en souffrance.

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 premier secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté.

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 adaptée.
- > Mieux faire face aux comportements agressifs.

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.

CONTENU DE LA FORMATION

DEMI-JOURNÉE 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 2.2 – Les troubles anxieux

- > Présentation des troubles anxieux
 - Signes et symptômes
 - Interventions

DEMI-JOURNÉE 3 :

Session 3.1 – Le plan d'action pour les 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

- > 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

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

EFFECTIFS

- > minimum : 8 personnes
- > maximum : 14 personnes

DÉLAIS D'ACCÈS ENTRE LA DEMANDE DU BÉNÉFICIAIRE ET LE DÉBUT DE LA PRESTATION :

- > Pour les demandes de financements via un organisme (OPCO, France Travail, etc.) : 1 mois.
- > Pour les demandes de financements en direct (employeur, individuel, etc.) : 15 jours.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES

- > Alternance méthode expositive et participative
- > Discussions collectives et échanges de pratiques

MOYENS

- > Études de cas, apports théoriques, ressources vidéo, etc.

ÉVALUATION ET SUIVI DE LA FORMATION

ÉVALUATION ET SUIVI DE LA FORMATION

- > Quizz complété en début et en fin de formation.
- > Feuille d'émergence par demi-journées.
- > Questionnaire de satisfaction en fin de module.

VALIDATION

- > Certificat de réalisation

VOS RÉFÉRENTES

RESPONSABLE FORMATION, RÉFÉRENTE PÉDAGOGIQUE ET QUALITÉ

Chloé PERROT · formation@federation-octopus.org

CHARGÉE DE FORMATION RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE ET SUIVI ENTREPRISE

Marion FARDI · infostage@federation-octopus.org

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Référente handicap

Chloé PERROT · formation@federation-octopus.org
07 64 80 16 61

PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE DU PÔLE FORMATION

du lundi au vendredi de 09h à 17h
07 64 80 16 60/61

FORMATEUR·RICE·S



**Formatrice
accréditée**

Premiers Secours
en Santé Mentale

SANDRINE BILECI

Naturopathe - Co-fondatrice
CURA

Après un parcours professionnel dans l'industrie musicale et les start-up (food, VR...), je me passionne pour la santé mentale: troubles de l'humeur, stress, dépression, anxiété, syndrome pré-menstruel... mais aussi pour le microbiote intestinal.

Naturopathe diplômée, j'exerce en cabinet depuis 2019. Je suis également formatrice en massages et en accompagnement professionnel.

Je suis co-fondatrice du Collectif CURA, un collectif pour la Santé des Artistes et des Professionnel·le·s de la Musique.

Formatrice expérimentée, je suis accréditée par l'association Premiers secours en santé mentale France pour former les futur·e·s secouristes en Santé Mentale.

TARIF

280€ NETS (20€/HEURE)