

AGIR POUR LA SANTÉ MENTALE DE TOUS
PRÉVENIR, PROMOUVOIR ET PROTÉGER



Christophe SUFFISSAIS

Accrédité PSSM partout en France,

fort d'un parcours de manager et de formateur de plus de 25 ans en santé (prévention, diagnostic) et biotechnologies, en formation santé mentale avec les bases & fondamentaux de méditation (Pleine Conscience, Insight & Compassion), intelligence collective, psychologie positive et communication bienveillante, inclusion, diversité et équité.

« La prévention psychique, une démarche de vie »

« Préserver sa santé mentale et celle des autres »

« Renforcer les compétences psychosociales individuelles et collectives »

Collectif de formateurs engagés
Organisme de Formation indépendant
certifié Qualiopi

<https://grainesdesol-formation.fr/>

Avec le soutien de

<https://www.pssmfrance.fr/>

Mobilisez 2 journées PSSM pour acquérir les bons réflexes :

- Mieux repérer les troubles en Santé Mentale
- Adopter le bon comportement
- Informer sur les ressources disponibles
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats
- En cas de crise, relayer au service le plus adapté
- S'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale

Proposez 1 journée tous les 6 mois
mise en pratique des « REX-SSM »
révision et « Retours d'Expériences »

Invitez à 1 journée découverte « SSM »
Sensibilisation en Santé Mentale
introduction aux PSSM et aux REX-SSM



Contact et renseignements :

06 88 32 03 23

secoursantementale@gmail.com
[linkedin.com/in/christophesuffissais/](https://www.linkedin.com/in/christophesuffissais/)

APPRENDRE À AIDER EN SANTÉ MENTALE



Formateur
accrédité
Premiers Secours
en Santé Mentale

Aider quelqu'un
qui ne va pas bien autour de soi,
ça s'apprend,
il y a une méthode et des outils !

Devenez Secouriste en Santé Mentale

En inter ou en intra, prestations ou formations dans votre structure, association, organisme, établissement, fondation, entreprise...

Mars 2025

64%

des français, françaises, ont déjà ressenti une souffrance psychique ¹

1/5 personne

est touchée chaque année par un trouble de santé mentale ²

Sources : ¹Santé publique France, ²OMS

Nos sessions développent une méthode pour apprendre à aider, avec un plan d'action spécifique, des connaissances, des compétences et la confiance nécessaire pour soutenir une personne.

 **14 heures**  **Pas de pré-requis**

 **Tout public (adultes, majeurs)**

« Repartie de ces sessions PSSM avec une boîte à outils bien remplie, j'en reparlerai autant de fois qu'il le faudra pour que mes collègues s'orientent vers les PSSM. Merci pour tout ce que vous avez transmis à notre groupe et pour votre énergie ! J'ai été intéressée par chaque sujet de A à Z, pendant ces deux jours »
Lucille V.

« Je vous remercie sincèrement pour ces deux journées PSSM qui m'ont permis d'approfondir ma compréhension de la santé mentale. J'ai beaucoup apprécié la diversité des formats de travail proposés – improvisations, vidéos de situations réelles, cas pratiques et dessins – qui m'ont permis de mieux intégrer les différentes notions » **Domoina R.**

« Dès ce matin, dans une salle d'attente, j'ai mis en pratique AERER. J'ai bien pris conscience de l'importance des différentes répétitions effectuées. J'ai trouvé que ça n'avait pas été très long (quelques minutes). Merci encore pour ces sessions ces 2 jours, fondamentales, intenses et enrichissantes, de grande qualité. » **Alexis M.**

 **Une pédagogie active avec des mises en situation, des vidéos et des témoignages.**

 **Un manuel des premiers secours en santé mentale remis à chaque secouriste formé.**

Prestations ou formations de Secouristes en Santé Mentale

Une aide apportée à une personne qui subit le début ou une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont dispensés 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 physiques (PSC ou SST)**.

Module standard : pour tout public avec des connaissances généralistes sur les troubles psychiques les plus courants (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, liés à l'utilisation de substances).

Module jeunes : pour des adultes en contact avec des adolescents, avec un focus sur le développement de l'adolescent, les troubles du comportement alimentaire, les automutilations non-suicidaires et les troubles addictifs « comportementaux » (dont cyberdépendance).

Module séniors : à venir en 2026-2027.



Un programme international & adapté



- Validé et prouvé scientifiquement, réactualisé depuis plus de 20 ans
- Plus de 7 millions de secouristes dans le monde (programme MHFA³)
- Diffusé dans plus de 30 pays

De nombreuses études prouvent l'efficacité du programme australien Mental Health First Aid® (³ MHFA) adapté dans chaque pays comme ici PSSM en France. Il améliore les connaissances sur la santé mentale, réduit les comportements stigmatisants, augmente la confiance en sa propre capacité à aider, et renforce sa propre santé mentale.

Objectif :
plus de 750 000 secouristes PSSM formés d'ici 2030.

Déjà 200 000 secouristes en santé mentale formés en France en mars 2025 : vous aussi, apprenez à aider !



Plus de 98,5%

des participants recommandent les sessions PSSM