



LA CST LANCE UNE FORMATION AUX PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Paris, le 17 septembre 2026 - **La CST – Commission supérieure technique de l'image et du son propose une nouvelle formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), en partenariat avec Julie de Bohan, formatrice accréditée par PSSM France.**

La santé mentale est devenue un enjeu majeur de la qualité de vie au travail. Face à cette réalité, savoir comment réagir est devenu une nécessité pour chacun d'entre nous.

Dans un secteur comme le cinéma et l'audiovisuel, marqué par des rythmes de travail intenses, des équipes renouvelées et des contextes professionnels parfois exigeants, savoir repérer une situation de fragilité psychique et adopter une posture adaptée constitue un véritable enjeu collectif.

Accessible à tous, cette formation de 2 jours vous donnera des clés concrètes pour apporter un premier soutien à une personne en difficulté.

Pourquoi participer ?

- Acquérir des connaissances solides sur la santé mentale pour repérer et comprendre les troubles psychiques. Identifier les signes de troubles fréquents (anxiété, dépression, addictions, psychoses).
- Réduire les comportements stigmatisants : faire tomber les a priori et libérer la parole en toute bienveillance.
- Maîtriser la méthode AERER pour intervenir efficacement face aux situations de crise et orienter efficacement vers les professionnels.
- Développer une posture d'écoute sans jugement pour appréhender sereinement les discussions difficiles.

Grâce à des apports théoriques, des échanges et des mises en situation, les participants acquièrent des outils concrets pour écouter, rassurer, orienter et agir face à une situation de crise, sans se substituer aux professionnels de santé.

La première session se déroulera les 19 et 20 novembre 2026 dans les locaux de la CST à Paris.

Informations et inscriptions, [cliquez ici](#).

Votre contact

Sébastien Lefebvre - Responsable de la communication
07 48 12 97 82 - slefebvre@cst.fr