

Premiers secours

2025 - 2026



Premiers secours

Si l'on est témoin d'un accident ou d'un malaise comment savoir quels sont les bons gestes à effectuer en attendant les secours ?
Devant une personne avec un problème de santé mentale, comment se comporter et vers qui l'orienter ?

En quelques heures, il est possible de se former pour aider un ami, un parent ou toute autre personne. La formation PSC (Premiers secours citoyen) apprend à agir face à une personne blessée alors que le programme PSSM (Premiers secours en santé mentale) forme aux bons comportements face aux problèmes de santé mentale.

- > Devenir secouriste: la formation PSC 3
 - > *Qu'est-ce que la formation PSC* 3
 - > *Coût* 4
 - > *Après la formation*..... 4
- > Devenir secouriste en santé mentale :
 le programme PSSM 5
- > Adresses utiles : organismes de formation PSC 5

Devenir secouriste : la formation PSC

Qu'est-ce que la formation PSC ?

La formation PSC (Premiers secours citoyen) permet de connaître les gestes à faire lorsqu'une personne est victime d'un malaise ou d'un accident, mais également de s'impliquer comme citoyen en apportant le soutien nécessaire aux autres et d'identifier les risques d'accident (à la maison, pendant la pratique d'un sport, sur la route...). Elle est accessible à toutes et tous, sans prérequis. Sa durée réglementaire est de 7 heures ; certains organismes peuvent proposer un nombre d'heures supérieur.

La formation apporte des connaissances théoriques, générales ou techniques, mais la priorité est donnée aux exercices d'application pratique avec mise en situation. C'est pourquoi le nombre de stagiaires est au maximum de dix pour un formateur. Le formateur doit être certifié (titulaire du Certificat de compétences de pédagogie appliquée à l'emploi de formateur aux premiers secours - PAE FPS - ou du certificat de compétences de pédagogie appliquée à l'emploi de formateur aux premiers secours citoyen - PAE FPSC - ou d'un titre équivalent).

Après la formation, les stagiaires sont capables d'exécuter une action citoyenne d'assistance à personne en réalisant les gestes de

premiers secours. Ils sont donc le premier maillon de la chaîne des secours.

Concrètement les différents thèmes abordés ont pour objectif de rendre le stagiaire capable :

- d'assurer une protection immédiate, adaptée et permanente, pour lui-même, la victime et les autres personnes, au regard des dangers environnants ;
- d'alerter (ou de faire alerter) les secours d'urgence ;
- de réaliser immédiatement les gestes de secours face à une personne :
 - victime d'une obstruction des voies aériennes ;
 - victime d'un saignement abondant ;
 - inconsciente qui respire ;
 - en arrêt cardiaque, avec ou sans défibrillateur ;
 - victime d'un malaise ;
 - victime d'un traumatisme du squelette ou de la peau (plaie, brûlure, traumatisme).

Les stagiaires apprennent par exemple à installer la victime dans la position latérale de sécurité (PLS), à stopper un saignement, à pratiquer un massage cardiaque, à se servir d'un défibrillateur automatique...

A l'issue de la formation, un Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile est délivré aux stagiaires ayant participé à toute la

formation et réalisé tous les gestes de premiers secours au cours des phases d'apprentissage pratique.

Ce certificat est valable à vie. Il n'est pas obligatoire de suivre des formations de recyclage mais cela est recommandé... se rafraîchir la mémoire au moins tous les cinq ans est bien souvent utile.

Le certificat de compétences est obligatoire pour entrer dans de nombreuses formations et s'inscrire à de nombreux concours dans les secteurs de l'animation, du sport, de l'enseignement, du social...

Coût

Le coût de la formation est variable selon les organismes, généralement entre 50 € et 80 €, hors réductions consenties à certains publics (jeunes, étudiants, demandeurs d'emploi). Il est donc conseillé de prendre le temps de se renseigner et de comparer avant de faire le choix de l'organisme de formation.

Dans le cadre de dispositifs d'aides aux projets de jeunes, un soutien peut être sollicité pour le financement de la formation.

Bon plan : certains organismes proposent une réduction aux titulaires de la carte Avantages Jeunes. Plus d'infos sur www.avantagesjeunes.com

La formation Sauvetage secourisme du travail SST est l'équivalent du PSC dans les entreprises. Elle comprend un module supplémentaire qui concerne les risques propres à l'entreprise du salarié qui se forme. Les organismes proposant la formation sont conventionnés par l'Assurance maladie.

Plus d'infos : www.inrs.fr

Dans le cadre du Service civique, la formation PSC est intégrée aux modules de la formation civique et citoyenne proposée aux volontaires.

Après la formation

La formation PSC peut donner envie d'aller plus loin.

On peut préparer le PSE 1, premier secours en équipe de niveau 1. Cette formation de 35h permet de participer à un poste de secours en tant que secouriste en utilisant du matériel. Il permet aussi de continuer la formation en secourisme avec le PSE 2 ou en sauvetage aquatique avec le BNSSA.

Avec le PSE 2, on approfondit ses connaissances et on apprend à utiliser de nouveaux matériels. Cette formation de 28h forme des équipiers secouristes qui peuvent participer à des postes de secours sur



des événements culturels ou sportifs en binôme ou au sein d'une équipe.

Pour conclure

Avoir suivi et validé la formation PSC :

1. permet de réaliser les gestes élémentaires de premier secours dans tous types de situation,
2. est un atout supplémentaire pour trouver un job, notamment baby-sitting, animation, aide à domicile,
3. permet de s'inscrire à de nombreuses formations et de nombreux concours pour lesquels l'attestation PSC est exigée.

Devenir secouriste en santé mentale : le programme PSSM

La formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) est proposée par l'association Premiers Secours en Santé Mentale France. Son but : former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adop-

ter 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 au PSC, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Cette formation de 14h est ouverte à tous les plus de 18 ans. A distance (7 modules de 2h) ou en présentiel (2 jours ou 4 demi-journées), son prix recommandé est de 250 €.

Il existe un PSSM standard et un PSSM jeunes pour les adultes qui travaillent au contact d'adolescents ou de jeunes adultes.

Où se former au programme PSSM ?

La liste des formateurs et le calendrier des formations est en ligne sur <https://www.pssmfrance.fr>

Adresses utiles : organismes de formation PSC

Côte-d'Or (21)

4Life - FNMNS
21120 Is-sur-Tille
06 63 09 40 99
4life.dijon@gmail.com

Croix-Rouge Française 21
21800 Quetigny
tél 03 80 58 14 01

**DP4S Rescue academy -
FNMNS**

21000 Dijon
tél 06 52 54 19 51
janick.delecourt
@gmail.com

**Fédération des clubs de
défense - ligue BFC**

21600 Ouges
tél 06 11 48 78 15

FFSS 21

21160
Marsannay-la-Côte
tél 03 80 23 31 37
ffss21@hotmail.fr

Protection civile 21

21600 Longvic
tél 03 45 18 30 11
contact@cote-dor.
protection-civile.org

UDPS 21

25300 Chenôve
tél 07 67 62 16 11
udps.cotedor
@gmail.com

UDSP 21

21800 Neuilly-lès-
Dijon
tél 03 80 47 34 07
udsp21@orange.fr

Ufolep 21

21000 Dijon
tél 03 80 50 15 45 ou 06
59 27 90 18
ufolep21@orange.fr

Unass 21-58

21000 Dijon
tél 03 80 30 80 50
cotedornievre
@unass.fr

Doubs (25)

**Association pontissa-
lienne de sauvetage et
de secourisme - FFSS**

25300 Pontarlier
tél 06 70 93 58 47
apss25300@gmail.com

**Croix-Rouge Française
25**

25000 Besançon
tél 06 41 59 40 79

**FC2S Franche-Comté
sauvetage secourisme
– FNMNS**

25000 Besançon
tél 03 81 52 66 82
asso2s@gmail.com

**FFSS 25 - Association
de secourisme et de
sauvetage aquatique**

25200 Montbéliard
tél 06 48 36 37 60

Protection civile 25

25220 Chalezeule
tél 07 44 83 43 46
doubs@protection-
civile.org

UDSP 25

25000 Besançon
tél 03 81 85 37 38
secretariat
@udsp25.fr

Ufolep 25

25000 Besançon
tél 06 60 76 91 09
ufolep25
@laliguebfc.org

Unass 25-70-90

25000 Besançon
tél 06 80 18 61 58

Jura (39)

Croix-Blanche 39

39100 Dole
tél 06 71 62 09 29
jura.croixblanche
@gmail.com

**Croix-Rouge Française
39**

39000 Lons-le-
Saunier
tél 03 63 67 70 11

Protection civile 39

39260 Villards-d'Héria
tél 06 98 46 51 71
jura@protection-
civile.org

UDSP 39

39570 Montmorot
tél 03 84 44 54 94
udsp39@wanadoo.fr

Ufolep 39

39000 Lons-le-Saunier
tél 03 84 35 12 13 ou 06
07 11 23 01
ufolep39
@laliguebfc.org

Unass 39

39570 Perrigny
tél 06 88 17 52 88

Nièvre (58)

**Association nivernaise
de sauvetage et de se-
courisme - FFSS**

58000 Nevers
tél 03 86 61 14 11
ansauvetagesecou-
risme@gmail.com

Croix-Blanche 58

58260 La Machine

tél 06 56 72 04 00
info@cd58.
croixblanche.org

**Croix-Rouge Française
58**

58000 Nevers
tél 09 80 48 57 23 ou 06
78 18 22 27

FORMAT° - Aquaterra

58000 Nevers
tél 06 70 88 91 77
format
@aquaterra58.fr

Protection civile 58

58400 La Charité-
sur-Loire
tél 06 17 35 88 06
secretariat@nievre.
protection-civile.org

Ufolep 58

58000 Nevers
tél 06 81 70 24 16
ufolep58@fol58.org

UDSP 58

58330 Crux-la-Ville
tél 06 72 08 86 30 ou 03
86 60 37 90
secretariatudsp58
@gmail.com

UDPS 58

58300 Champvert
tél 03 86 30 74 15
udps58@anps.fr

Unass 21 - 58

21000 Dijon
tél 03 80 30 80 50
cotedornievre
@unass.fr

**Haute-Saône
(70)**

FNMNS 70

70300 Luxeuil-les-Bains
tél 06 50 12 31 82
contact.cfpps
@gmail.com

**Croix-Rouge Française
70**

70000 Vesoul
tél 03 84 76 51 50

Ordre de Malte 70

tél 06 73 79 69 92
delegation
@ordredemalte.org

Protection civile 70

70000 Vaivre-et-
Montoille
tél 03 84 75 67 05
haute-saone
@protection-civile.org

UDPS 70

70000 Vesoul
tél 03 39 28 99 96

UDSP 70

70000 Vesoul
tél 03 84 96 76 40
udsp@sdis70.fr

Ufolep Haute-Saône

70000 Noidans-lès-
Vesoul
tél 06 58 27 28 16
ufolep-70@fol70.org

Unass 25-70-90

25000 Besançon
tél 06 80 18 61 58

**Saône-et-
Loire (71)**

Croix-Blanche 71

71100 Chalon-sur-
Saône
tél 06 89 20 37 28
croixblanche71
@orange.fr

**Croix-Rouge Française
71**

71000 Mâcon
tél 03 85 21 91 40

**Mâcon natation –
FNMNS**

71000 Mâcon
tél 09 67 02 14 29
maconnatation
@orange.fr

Protection civile 71

71000 Mâcon
tél 03 85 21 81 61
adpc71@orange.fr

UDPS 71

71640 Mellecey
tél 06 21 51 47 54

UDSP 71

71000 Mâcon
tél 06 83 21 74 09 ou 09
61 49 14 24
formation
@pompiers71.com

Ufolep 71

71000 Mâcon
tél 06 40 13 44 48
ufolep71
@laliguebfc.org

Unass 71

71000 Mâcon
tél 03 85 67 74 21

Yonne (89)

CNFPS 89 – FNMNS

89510 Veron
tél 03 86 97 97 98
cnfps89@gmail.com

Comité Français de Secourisme 89

89000 Auxerre
tél 09 75 67 56 32
cfs89000@gmail.com

Croix-Blanche 89

89200 Avallon
tél 06 47 82 66 34

Croix-Rouge Française 89

89300 Joigny
tél 03 86 92 11 60

FFSS 89

89600 Germigny
tél 07 86 96 02 85
ffss89@wanadoo.fr

Protection civile 89

89000 Auxerre
tél 06 87 89 66 02
protectioncivile_ adpc89@yahoo.fr

Secouristes de Treigny - FFSS

89520 Treigny
tél 03 86 74 78 44
treigny_secourisme @orange.fr

UDSP 89

89000 Auxerre
tél 03 86 51 16 22
udsp89@orange.fr

Ufolep 89

89000 Auxerre
tél 06 87 58 62 41
ufolepyonne @gmail.com

Unass 89

89400 Bussy-en-Othe
tél 06 81 73 00 31

Territoire de Belfort (90)

Club belfortain de sauvetage - FFSS

90000 Belfort
tél 06 71 46 61 89
club@cbs90.com

Croix-Rouge Française 90

90000 Belfort
tél 03 84 28 00 48

Protection civile 90

90000 Belfort
tél 06 75 77 69 01
formation@90.
protection-civile.org

UDPS 90

90300 Valdoie
tél 03 70 42 05 40
contact@udps90.fr

Ufolep 90

90000 Belfort
tél 06 68 37 43 79
ufolep90 @laliguebfc.org

Unass 25-70-90

25000 Besançon
tél 06 80 18 61 58

Signification des sigles

FFSS : Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme

FNMNS : Fédération Nationale des Métiers de la Natation et du Sport

UDPS : Union Départementale des Premiers Secours

UDSP : Union Départementale des Sapeurs-Pompiers

Ufolep : Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique

Unass : Union Nationale des Associations de Secouristes et Sauveteurs

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

27 rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 16 16

17 place Darcy
21000 Dijon
03 80 44 18 29

jeunes-bfc.fr