



CERF, CERF...

Chaque hiver, le roi des forêts reprend son trône dans la déco. Arbre à bijoux poétique (existe aussi en blanc), Qaly cadeau-maestro.com, 22,90 €. Tablier Into the Wild, Kitchen-Craft, 13 €. Trousse en tapisserie, dos gris, Sostene Neige, Iosis, 44 €. Housse de coussin Cerf Chalet, Carré Blanc, 30 €. K. VILLAME

ET SI VOUS DEVENIEZ SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE ?

Douze millions de Français sont touchés par une maladie psychique : dépression, anxiété, bipolarité, schizophrénie... Cela peut être un proche, un collègue ou un inconnu croisé dans la rue, en proie à une crise de panique. On a parfois peur, on se sent démuné. Comment l'aider ? En partenariat avec la Fondation de France, la fédération Santé mentale France, l'Unafam* et l'organisme de formation Infipp ont adapté un programme « premiers secours en santé mentale », créé en Australie en 2001 et appliqué dans une vingtaine de pays. Ce stage** de deux jours est dispensé partout en France. Il coûte 250 € par personne (gratuit en région Paca) et sera bientôt éligible au compte personnel de formation. Il s'adresse à tous : aux proches, aux professionnels (travailleurs sociaux, policiers, pompiers), à tout citoyen qui se sent concerné, aux étudiants – 80 % des troubles mentaux se déclarent entre 15 et 20 ans. Quatre universités (Clermont-Ferrand, Bordeaux, Nancy et Paris-Sorbonne) expérimentent le dispositif. Qu'y apprend-t-on ? A identifier les premiers symptômes d'un problème psychique, à savoir bien réagir – par exemple, on ne touche pas quelqu'un qui fait une crise d'angoisse. « Grâce aux jeux de rôles, j'ai réalisé ce que c'était de vivre avec une schizophrénie quand on entend des voix, témoigne Karine Pouchain-Grépinet, responsable du programme « maladies psychiques » de la Fondation de France. Cela bouscule nos idées reçues. Après ça, on ne dira plus à quelqu'un de déprimé de "se bouger", car cela revient à l'enfoncer. » En apprendre plus sur ces maladies, c'est aider ceux qui en souffrent mais c'est aussi changer de regard sur les troubles psychiques qui restent stigmatisés. Ainsi, 2,6 millions de personnes ont déjà été formées dans le monde. Il était temps que la France s'y mette. On se prête à rêver qu'un jour ces formations soient dispensées au lycée. V. JOSSELIN

*Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques. ** Pour trouver une formation près de chez vous : pssmfrance.fr.

UNE CARTE BANCAIRE PLUS « VERTE »

Face à l'urgence climatique, certains cherchent à réduire le CO₂ émis par leurs achats. La dernière trouvaille ? Née d'un partenariat entre la start-up suédoise Doconomy et Master Card, la carte de crédit DO Card, reliée à une application bancaire mesurant l'empreinte carbone de chaque transaction. A son passage en caisse, le client apprend ainsi que l'achat de son jean correspond à 32 kg de CO₂. Une fois informé, il peut verser une « compensation » : l'application lui propose d'investir dans des projets certifiés par l'ONU ou des fonds engagés dans le développement durable. En 2020, une version premium lui permettra de bloquer ses achats au-delà d'un plafond d'émissions. Les services DO devraient être étendus en 2020 au reste de l'Europe. Les Français suivront-ils l'exemple suédois ? V. JOSSELIN