

GRENOBLE ET SA RÉGION

ISÈRE L'Institut de formation en travail social d'Échirolles proposera en mars, et pour la première fois en Isère, une formation PSSM qui s'adresse à tous

Premiers secours en santé mentale : se former « parce qu'on est tous concernés »

Pas besoin d'être un professionnel ou d'avoir des diplômes. La formation PSSM, premiers secours en santé mentale, organisée les 23 et 24 mars, est ouverte à tout le monde. Elle est l'équivalent, en santé mentale, des gestes de premiers secours.

Les troubles anxieux, les troubles de l'humeur, les conduites addictives, les crises d'angoisse, la dépression... « Nous sommes à peu près tous, de près ou de loin, concernés par la santé mentale. Ça peut nous arriver à nous, ou à notre entourage, nos collègues... »

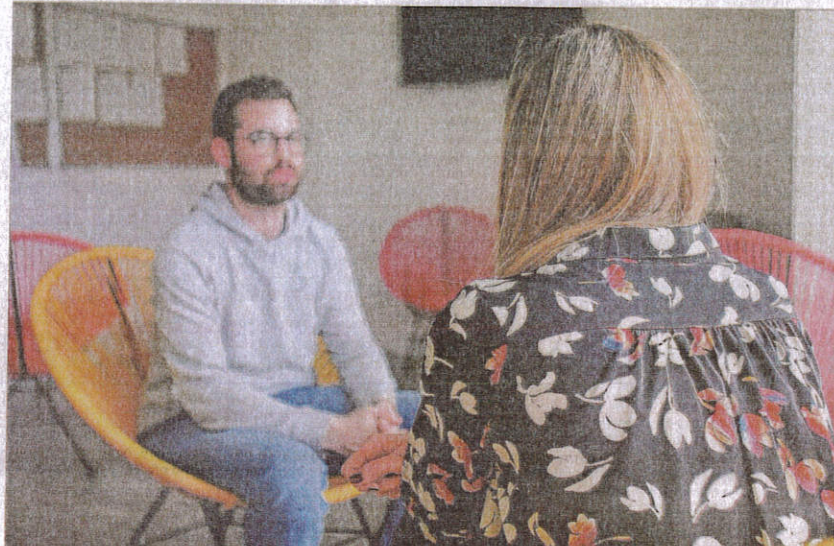
C'est un des messages que fera passer Claire Thébaud-Jean, formatrice accréditée PSSM, premiers secours en santé mentale. Lundi 23 et mardi 24 mars prochains, au sein de l'Institut de formation en travail social (IFTS) d'Échirolles, elle formera jusqu'à une quinzaine de personnes à ces secours qui sont l'équivalent, en santé mentale, des gestes de premiers secours. Elle nous en dit plus sur ce programme, tout récent en France.

1. À qui s'adresse cette formation ?

« À tout un chacun. Elle concerne tous les publics et pas seulement les professionnels de la santé ou de l'éducation : un boulanger, une personne qui travaille à l'accueil d'une entreprise ou même votre voisin peut se former aux PSSM. Il n'y a aucun prérequis nécessaire. Pas besoin de diplôme ou d'être calé en psychologie. Il faut juste être majeur. »

2. En quoi consiste-t-elle ?

« La formation permet de donner les clés aux participants pour détecter des changements



Grâce à cette formation, le secouriste va acquérir des connaissances de base concernant les troubles de la santé mentale. Il pourra ainsi mieux les appréhender, les reconnaître, pour rassurer la personne qui est face à lui et l'orienter. Photo Le DL/Jean-Benoît VIGNY

de comportements et avoir une attitude adaptée afin de conseiller et orienter les personnes dans une situation particulière (anxiété, conduites addictives, crise suicidaire, dépression...). Plus ces troubles sont décelés précocement, plus ils ont de chances d'être soignés et pris en charge de manière adaptée. »

3. Combien de temps dure-t-elle ?

« Deux jours, soit 12 heures de formation. Le programme est dense mais passionnant. Ce n'est pas un cours magistral mais une démarche pédagogique participative, en groupe de 16 personnes maximum. Il y a des jeux, des présentations... C'est très dynamique. Et à la fin, on repart avec un certificat de secouriste et un manuel

complet avec les contenus théoriques, les références, le plan d'action... » Il faut compter 250 € pour les deux jours. La formation peut être prise en charge par l'employeur et Pôle emploi peut étudier les demandes au cas par cas.

4. Quels autres objectifs vise-t-elle ?

« Souvent, les troubles de la santé mentale font peur, poursuit Claire Thébaud-Jean. Il y a beaucoup de préjugés. L'idée de PSSM France, c'est aussi de désigmatiser ces troubles qui concernent tout le monde. Il s'agit aussi de faire évoluer les représentations et bien sûr, au final, d'améliorer la situation des gens qui sont concernés. Quand on ne va pas bien, on a tendance à se cacher, s'isoler et

ça réduit les chances de rétablissement. » Il s'agit aussi de « prôner la différence. Alors que nous sommes dans une époque où certains pensent qu'il faut correspondre à des standards pour être heureux, PSSM France veut souligner que la différence fait partie de la vie. On peut traverser des moments difficiles à un moment de son existence, voire

être malade, on n'en demeure pas moins un être vivant avec toutes ses qualités et toute sa légitimité à être. »

Marina BLANC

Pour en savoir plus :
- pour s'inscrire, rendez-vous sur le site de l'IFTS (ifts-asso.com)
- toutes les infos sur le site de PSSM France (pssmfrance.fr)

1 SUR 4

Selon l'Organisation mondiale de la santé, un Européen sur quatre est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie. En France, on estime que 15 % des 10-20 ans (1,5 million) ont besoin de suivi ou de soins et que 7,5 % des Français âgés de 15 à 35 ans ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois.

« La dépression, l'anxiété, la psychose, les problèmes liés à la dépendance, les attaques de panique, les événements traumatiques... Traverser sa vie sans rencontrer une de ces situations, pour soi ou pour quelqu'un de proche, c'est presque de l'ordre de l'impossible. »

Claire Thébaud-Jean, formatrice accréditée PSSM

D'OÙ VIENNENT LES PSSM ?

■ **L'association PSSM France**
PSSM France est une association cofondée par trois porteurs nationaux : l'Inffip (une structure experte en formation santé mentale), Santé mentale France (qui regroupe les établissements et structures sanitaires et médico-sociales) et l'Unafam (représentant les usagers).

■ Un programme né en Australie en... 2001 !

« Ces trois grosses fédérations se sont regroupées pour diffuser sur le territoire national un programme de PSSM qui est né en Australie en 2001 et qui, depuis, s'essaie au niveau international : il y en a en Finlande, en Suisse, au Japon, en Inde... » détaille Claire Thébaud-Jean, formatrice accréditée PSSM.

■ Une formation issue d'un consensus international

« Le contenu du programme diffusé est un consensus : il est validé scientifiquement au niveau international. En France, il a été validé par le ministère de la Santé en 2018. Et les premières formations sont dispensées dans tout l'Hexagone depuis cet été seulement. » À noter par ailleurs que l'idée de cette formation a été retenue comme l'une des 25 mesures prioritaires du Plan prévention, annoncées par le Premier ministre et la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, en 2018.

■ En chiffres

Au total, selon PSSM France, on compte à ce jour 83 formateurs accrédités en métropole et dans les territoires d'Outre-mer ; 82 formations de secourisme ont déjà été organisées et 1 104 secouristes PSSM formés.

■ Des mises à jour et des déclinaisons

« Le programme international est régulièrement mis à jour. En Australie et dans d'autres pays, il y a même des déclinaisons avec par exemple un programme pour des mineurs ou un autre pour des personnes âgées. On espère qu'elles arriveront chez nous prochainement ! » soutient Claire Thébaud-Jean.