

Communiqué

21/03/2020

Secouriste en santé mentale, un rôle à jouer pendant la période de confinement dans la prévention des problèmes de santé mentale auprès de sa famille, ses amis, des collègues

L'association Premiers secours en santé mentale¹ a déjà formé plus de 1400 secouristes en santé mentale. Ils peuvent apporter un soutien à leur entourage et contribuer à faire reculer l'ignorance sur la santé mentale et la stigmatisation.

Le monde traverse une crise sanitaire sans précédent. Pour enrayer la propagation du coronavirus Covid-19, les pouvoirs publics français ont imposé une restriction des déplacements au strict nécessaire. En altérant le fonctionnement de notre vie quotidienne, cette période de confinement et d'incertitude risque d'engendrer des répercussions certaines sur la santé mentale (anxiété...).

Une personne sur dix a vécu un épisode dépressif dans l'année (source Baromètre santé Publique). Avec le confinement on peut craindre une accélération de l'apparition des signes.

Une note sur l'impact psychologique du confinement et les mesures à mettre en œuvre pour réduire les effets négatifs est parue dans la revue Lancet². Rédigée à partir de 3166 articles expertisés par des comités scientifiques, cette analyse pointe des facteurs de stress qui peuvent entraîner des symptômes post-traumatiques, des comportements d'évitements et de colère.

Dans ce contexte inédit, les formations de premiers secours en santé mentale que les formateurs accrédités PSSM France dispensent depuis plusieurs mois prennent toute leur importance. L'association PSSM France a adressé un message à l'ensemble des 1400 secouristes en santé mentale pour les inviter à être attentifs aux personnes de leur entourage et à apporter réconfort, soutien, aide, et à orienter vers des professionnels en santé mentale quand cela semble nécessaire.

Dans cette période de solidarité nationale, nous souhaitons que chacun, à son niveau, puisse être présent et bienveillant auprès de ses proches, tout en restant dans une posture de secouriste, qui ne se substitue pas aux soins.

Jacques MARESCAUX, Président Pssm France

Plus d'infos sur pssmfrance.fr

Pour toutes questions, vous pouvez nous joindre par mail : contact@pssmfrance.fr

¹ L'association bénéficie du soutien de Santé Publique France, la Fondation Malakoff Mederic Handicap

² BROOKS Samantha K, WEBSTER Rebecca K, SMITH Louise E, WOODLAND Lisa, WESSELY Simon, GREENBERG Neil, RUBIN Gideon James, « The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence », in *The Lancet*, volume 395, 14 mars 2020, p.912-920, [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)