Les carnets

du secouriste en santé mentale

MIEUX COMPRENDRE

les troubles des conduites alimentaires

Premiers Secours en Santé Mentale France

APPRENDRE À AIDER

MHFA Guidelines, 2021 © MHFA® International

Sommaire

p. 4

Qu'est-ce qu'un trouble des conduites alimentaires ?

p. 5

Comment reconnaître les signes d'alerte d'un TCA ?

p. 8

Comment soutenir une personne qui souffre de TCA ?

p. 10

Que faire si ...?

p. 13

Les TCA chez les enfants et les adolescents

Qu'est-ce qu'un trouble des conduites alimentaires ?

On parle de trouble du comportement alimentaire (TCA) lorsque le rapport d'une personne à la nourriture, à son poids, à l'activité physique ou à son apparence corporelle entraîne des perturbations importantes, de la détresse psychologique et viennent impacter sa vie quotidienne et ses relations.

Plusieurs comportements sont assez caractéristiques :

- Restrictions alimentaires, jeûnes
- Exercices physiques excessifs
- Consommation de pilules amaigrissantes, de diurétiques ou de laxatifs
- Vomissements ou crises de boulimie (consommation dans un laps très court d'une quantité importante de nourriture s'accompagnant d'une sensation de perte de contrôle)

Les TCA n'ont pas seulement trait à la nourriture, au poids, à la maîtrise de soi ou de son apparence physique. Ce sont des troubles graves, aux conséquences physiques sérieuses, voire mortelles. Ce sont des pensées dysfonctionnelles et des émotions négatives (en particulier liées à l'apparence et à la confiance en soi) qui se répercutent sur les habitudes alimentaires et sportives, voire dans l'ensemble du rapport que la personne entretient avec son corps. N'importe qui peut être concerné par un TCA, quel que soit son genre, son âge, sa culture ou son statut socio-économique. Le poids n'est pas non plus un critère, les personnes concernées par un TCA peuvent être en déficit pondéral, en surpoids ou même avoir un poids considéré comme "normal".

Il existe principalement trois types de TCA : l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Si la personne que vous cherchez à aider présente un déficit pondéral et utilise des méthodes extrêmes pour perdre du poids, il se pourrait qu'elle souffre d'anorexie mentale. Une personne qui ingurgite de grandes quantités de nourriture en très peu de temps et compense ces excès avec des méthodes extrêmes (dont les vomissements) pourrait souffrir de boulimie. Il n'y a pas de morphotype particulier chez les personnes qui souffrent de boulimie. Une personne qui ingurgite de très grandes quantités de nourriture en très peu de temps, avec la sensation de perdre le contrôle, mais qui n'utilise pas de stratégies compensatoires pourrait souffrir d'hyperphagie boulimique. Ces personnes peuvent être en surpoids ou avoir un poids considéré comme "normal".

Comment reconnaître les signes d'alerte des TCA ?

L'apparence corporelle de la personne est rarement un bon indicateur pour identifier si une personne souffre de TCA. Il est donc important de repérer les signes comportementaux, psychologiques, et physiques, qui indiqueraient qu'une personne puisse souffrir de TCA.

Signes d'alerte comportementaux

Restrictions alimentaires
exemple : Jeûne, décompte des calories, exclusion de certains types d'aliments

Signes apparents d'hyperphagie
exemple : Disparition ou accumulation de nourriture

Signes apparents de vomissements provoqués ou d'utilisation de laxatifs
exemple : Déplacements aux toilettes durant le repas ou juste après

Activité physique excessive, obsessionnelle ou ritualisée
exemple : Malgré une blessure ou de mauvaises conditions météorologiques, exercices répétés inlassablement ou sentiment de détresse en l'absence d'activité physique

Modification des préférences alimentaires
exemple : Refuser de manger certains aliments "gras" ou "mauvais", éliminer certaines catégories d'aliments tels que la viande ou les produits laitiers, prétendre ne plus aimer certains aliments auparavant appréciés, développer un intérêt soudain pour la "nourriture saine", boire au lieu de manger

Instauration de rituels stricts dans la sélection, la préparation et la consommation des aliments
exemple : Aliments coupés en très petits morceaux, ou consommation excessivement lente

Sauter des repas, en particulier dans les contextes sociaux ou publics
exemple : Prétendre avoir déjà mangé ou prétexter une allergie/intolérance

Mensonge concernant la quantité ou le type d'aliments consommés dans la journée ou évitement des conversations en lien avec le poids et les repas

Comportements focalisés sur la nourriture
exemple : Organiser et cuisiner des repas pour les consommer soi-même ; intérêt particulier pour les livres de cuisine,
les recettes et la nutrition

Comportements focalisés sur l'apparence et le poids
exemple : Intérêt pour les sites Internet, livres ou magazines traitant de la perte de poids, ou intérêt pour les photos de personnes minces

Apparition de comportements répétitifs ou obsessionnels par rapport à l'apparence ou au poids
exemple : Examen corporel, se peser ou se regarder dans le miroir excessivement

Retrait social ou évitement d'activités auparavant appréciées

Signes d'alerte physiques

→ Perte de poids ou fluctuations

→ Sensibilité au froid ou frilosité constante (même lorsqu'il fait chaud).

→ Perturbations ou arrêt des règles

→ Gonflements au niveau des joues ou de la mâchoire, callosités sur les articulations des doigts, dents et ongles abimées à cause des vomissements

→ Faiblesse générale, malaises ou perte de connaissance

Signes d'alerte psychologiques

→ Préoccupations excessives autour de la nourriture, de l'apparence corporelle ou du poids

→ Insatisfaction extrême de son corps, pouvant aller jusqu'au dégout

→ Déformation de l'image corporelle
exemple : Se sentir/percevoir gros(se) malgré un poids dans la moyenne voire en dessous

→ Sensibilité à l'égard des commentaires ou critiques concernant l'exercice physique, l'alimentation, l'apparence corporelle ou le poids

→ Anxiété accrue à l'heure des repas

→ Dépression, anxiété ou irritabilité

→ Faible estime de soi
exemple : Opinion négative de soi, sentiment de honte, de culpabilité ou haine de soi

→ Pensées rigides et dichotomiques en "noir" et "blanc"
exemple : Classer les aliments comme "bon" ou "mauvais"

Les premiers signes peuvent être difficiles à détecter puisque la personne peut :

- Se sentir honteuse, coupable, ou en détresse, vis-à-vis de ses comportements alimentaires ou sportifs, et peut par conséquent tenter de les dissimuler.
- Utiliser des subterfuges pour camoufler ces changements
- Nier avoir un problème
- Éprouver des difficultés à demander de l'aide à sa famille ou ses ami(e)s

Quels sont les risques associés aux TCA ?

Les personnes souffrant de troubles des conduits alimentaires peuvent développer différents problèmes de santé physique et psychologique.
Si la perte de poids rapide, ou la grande maigreur sont bien connues pour engendrer ces problèmes, ils peuvent apparaître chez tous les morphotypes. Les TCA peuvent engendrer de graves problèmes de santé tels que :

- Dysfonctionnements cérébraux,
- Dénutrition
- Insuffisances rénales ou cardiaques

L'anorexie mentale comme la boulimie peuvent entraîner des problèmes de santé sérieux, des pertes de connaissance, des dysfonctionnements cardiaques ou des organes, voire jusqu'à entraîner la mort. Il est également fréquent que les TCA s'associent à un risque suicidaire plus important ou à d'autres troubles psychiques tels que la dépression.

À noter

Nécessité d'intervenir rapidement

Les TCA sont des troubles psychiques complexes, pour lesquels un suivi professionnel est indispensable. Plus les premiers symptômes (perturbations dans les habitudes alimentaires et les activités physiques) sont pris en charge rapidement, plus il sera facile de surmonter les difficultés.

À l'inverse, plus le délai de prise en charge est long, plus le risque de répercussions physique, psychique et dans la vie est important. Par conséquent, plus les soins sont apportés précocement, plus le rétablissement sera facile.

Comment soutenir une personne qui souffre de TCA ?

Faire le premier pas

Le premier objectif est de soutenir la personne afin qu'elle se sente suffisamment en sécurité pour chercher de l'aide, et trouver une personne de confiance avec qui parler librement (tel qu'un membre de la famille, un(e) ami(e), un(e) enseignant(e) ou un(e) collègue).

Avant d'engager cette conversation, essayer de vous renseigner sur les TCA et de recueillir des informations fiables (livres, brochures ou sites internet (tels que ceux des associations de soutien aux patients et aux familles).

Comment lui en parler ?

Avant de faire le premier pas, réfléchissez aux conditions qui pourrait faciliter la discussion : un endroit privé, calme et confortable, de préférence sans nourriture ni alcool, et à un moment où vous êtes tous(tes) les deux disponibles (calmes, en forme, disposé(e)s).

Il est préférable d'avoir cette conversation seul(e) avec la personne, ou en très petit comité : sinon cela pourrait être déconcertant et la personne pourrait se sentir accablée.

Assurez-vous également d'avoir suffisamment de temps à consacrer à la personne, pour qu'elle puisse réussir à se livrer sur ses ressentis. Rassurez-la sur le fait qu'elle peut se confier en toute honnêteté et confidentialité.

Aussi, même avec une approche très diplomate et réfléchie, il est possible que la personne ne souhaite pas en parler ou réagisse négativement.

À noter

Obtenir l'aide d'un professionnel

Les TCA peuvent engendrer des perturbations à long terme, une aide professionnelle est donc indispensable.

Des traitements efficaces existent et différents types de professionnels peuvent aider. Vous devriez proposer à la personne de solliciter l'aide de professionnels, notamment un professionnel spécialisé dans le traitement des TCA. Certains médecins généralistes ne reconnaissent pas toujours ces troubles, car ils ne sont pas spécifiquement formés pour pouvoir les identifier et les traiter correctement. Il est possible que votre proche ne réussisse pas à trouver un professionnel seul(e), et pourrait avoir besoin de votre soutien pour l'aider dans cette démarche. Gardez en tête que les symptômes des TCA peuvent perturber les capacités de raisonnement, d'organisation et diminuer la lucidité.

Qu'est-ce que je peux dire ?

La manière d'évoquer le problème dépend beaucoup de l'âge et de l'intensité des difficultés éprouvées par la personne que vous voulez aider. Dans un premier temps, il est préférable d'adopter une attitude empathique et de ne pas chercher à changer la situation ou la perception qu'elle en a. Il faut éviter les remarques négatives faisant preuve de respect et bienveillance. Ne blâmer pas la personne, ne cherchez pas à déterminer l'origine de ses difficultés : aidez-là plutôt à exprimer ce qu'elle ressent. Il est très important d'essayer de rester calme, surtout si vous désapprouvez les habitudes alimentaires ou sportives de votre proche.

Vous pouvez lui faire part de vos préoccupations de manière ouverte et honnête. Il est préférable de ne pas incriminer la personne et de parler à la première personne, par exemple, dire « je m'inquiète pour toi » au lieu de « tu es inquiétant(e) ». Essayez de ne pas vous focaliser uniquement sur son poids ou son alimentation, mais plutôt d'instaurer une discussion ouverte autour de ses autres préoccupations et besoins.

Expliquez-lui qu'un professionnel pourrait l'aider, et que vous être prêt à la soutenir dans cette démarche. Soyez vigilant(e) à ne pas noyer la personne sous les informations ou à lui faire trop de recommandations.

Il est normal de ne pas toujours savoir quoi répondre. Soyez simplement présent(e) pour la personne en lui faisait savoir que vous êtes inquiet(e) et disposé(e) à la soutenir. Rassurez-la sur le fait qu'elle est digne de votre attention et de votre affection, expliquez-lui également que vous souhaitez simplement la voir heureuse et en bonne santé.

Quelles sont les réactions possibles ?

La personne peut réagir de différentes façons. Elle pourrait réagir positivement et se montrer réceptive à la conversation, en reconnaissant qu'elle a des difficultés, ou encore en étant soulagée que quelqu'un remarque ses difficultés. Elle pourrait aussi réagir plus négativement, par exemple, en étant sur la défensive, en pleurant, en se mettant en colère, en niant le problème ou encore en essayant de vous convaincre qu'elle va bien. Il est également possible que la personne ait besoin de temps pour accepter vos remarques et vos préoccupations.

Tous les problèmes ne vont pas se résoudre dès la première discussion. Ne vous attendez pas à ce que la personne suive vos conseils d'emblée, même si c'est elle qui les a sollicités.

Que faire si...

Je ne me sens pas à l'aise pour en parler ?

Il est tout à fait normal d'être mal à l'aise de devoir parler à quelqu'un de ses difficultés alimentaires et/ou de ses comportements extrêmes de contrôle du poids. Mais éviter la discussion risque d'aggraver la situation. Commencer à en discuter peut aussi soulager et rassurer la personne, cela lui montre que quelqu'un s'intéresse à sa situation.

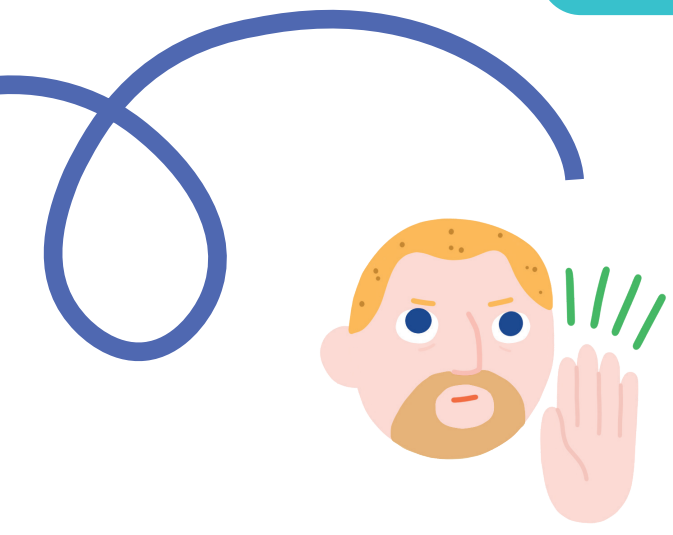
La personne réagit négativement ?

Certaines personnes peuvent réagir négativement parce qu'elles :

- Ne sont pas prêtes
- Ne savent pas comment commencer à changer sans remettre en doutes leurs croyances et leurs comportements.
- Ont des difficultés pour faire confiance aux autres
- Vous trouvent intrusif(ve), pensent que ce ne sont pas vos affaires ou que vous essayez de les contrôler.
- Ne perçoivent pas leurs habitudes alimentaires ou leurs comportements compensatoires (sport, utilisation de laxatifs, etc.) comme un problème

Si la personne réagit négativement, il ne faut surtout pas le prendre personnellement. Évitez d'argumenter, de rentrer en conflit ou d'exprimer votre déception ou votre étonnement. Il faut résister à la tentation d'exprimer votre frustration, car cela pourrait aggraver la situation. Ne soyez pas trop dur(e) dans vos propos. Essayez plutôt de reformuler vos inquiétudes.

Ce qu'il faut éviter



- Évitez de critiquer ses habitudes
- Ne lui proposez pas de solutions simplistes, par exemple en disant « Tout ce que tu as à faire c'est manger »
- Ne faites pas de généralités, comme par exemple « Tu es toujours de mauvaise humeur » ou « Tu ne fais jamais rien d'autre que du sport »
- Ne faites pas de promesses que vous ne pourrez pas tenir
- Ne vous mettez pas en position de résoudre tous les problèmes à sa place

Rassurez la personne sur le fait que vous êtes toujours disposé(e) à la soutenir et en reparler ultérieurement si elle le souhaite.

Si la personne réagit négativement, il ne faut surtout pas le prendre personnellement. Évitez d'argumenter, de rentrer en conflit ou d'exprimer votre déception ou votre étonnement. Il faut résister à la tentation d'exprimer votre colère, car cela pourrait aggraver la situation.

Ne soyez pas trop dur(e) dans vos propos. Essayez plutôt de reformuler vos inquiétudes. Rassurez la personne sur le fait que même si vous êtes en désaccord, vous êtes toujours disposé(e) à la soutenir et en reparler ultérieurement si elle le souhaite.

Que faire si la personne ne veut pas de suivi professionnel ?

Certaines personnes souffrant d'un TCA peuvent refuser l'aide d'un professionnel, et ce pour plusieurs raisons :

- Sentiments de honte par rapport à leurs habitudes alimentaires et activités physiques
- Peur de prendre du poids ou de perdre le contrôle sur leur poids
- Peur d'admettre qu'elles ne vont pas bien
- Une conviction réelle que tout va bien
- Elles pensent que leurs habitudes alimentaires et activités physiques sont bénéfiques (par exemple : contrôler son poids peut donner l'impression de se sentir mieux ou donner un sentiment de réussite)

Une personne majeure a le droit de refuser un traitement, sauf dans quelques exceptions spécifiées par la loi (par exemple, s'il existe une menace vitale). Bien que vous puissiez être frustré(e) par ses comportements, il est très important de ne pas essayer de contraindre votre proche à changer d'avis ou de lui donner des ultimatums. À la place, mettez l'accent sur ses autres centres d'intérêt et valorisez ses efforts et ses accomplissements. Efforcez-vous de la voir comme un être humain, et non comme quelqu'un souffrant d'un TCA. Vous ne pouvez pas forcer la personne à changer ses habitudes, ses comportements ou à chercher de l'aide, en revanche, vous pouvez la soutenir jusqu'à ce qu'elle se sente suffisamment en sécurité et à l'aise pour le faire.

En attendant que la personne reconnaisse qu'un changement est nécessaire, restez présent et continuez de la soutenir, de l'encourager et restez positif(ve).

Continuez de l'encourager à solliciter des professionnels, tout en restant à l'écoute des craintes que ce processus peut engendrer. Si vous avez besoin d'informations, vous pouvez vous rapprocher d'associations spécialisées dans les TCA.

Comment continuer à être soutenant(e) ?

Offrez un soutien émotionnel constant

Expliquez à la personne que vous n'avez pas l'intention de prendre le contrôle de sa vie, seulement qu'elle puisse être aidée. Expliquez-lui que, même si vous ne pouvez pas faire tout ce que vous voudriez pour elle, vous allez essayer de l'aider et serez là pour l'écouter si elle a envie de parler. Suggérez-lui de s'entourer de personnes soutenantes.

Donner un espoir de guérison

Rassurez-la sur le fait qu'elle peut aller mieux : les personnes qui souffrent de TCA peuvent se rétablir et les échecs passés ne signifient pas qu'elle ne pourra pas avancer avec le temps. Encouragez la personne à être fière de chaque avancée, par exemple lorsqu'elle reconnaît que ses habitudes alimentaires ou ses pratiques d'exercice physique sont problématiques ou qu'elle accepte un suivi professionnel.

Reconnaître une situation d'urgence

Quel que soit son poids, la personne peut se retrouver dans une situation où elle aurait besoin d'une aide médicale, notamment si elle :

- S'est blessée volontairement ou accidentellement
- À des idées suicidaires
- À des pensées confuses et tient des propos incohérents des idées délirantes (fausses croyances) ou des hallucinations (perceptions de choses qui ne sont pas réelles)
- Est désorientée (elle ignore la date, où elle se situe et qui elle est)
- Se fait vomir plusieurs fois par jour
- Perds connaissance
- Est trop faible pour marcher ou chute
- Souffre de spasmes musculaires douloureux
- Se plaint de douleurs à la poitrine ou de difficultés à respirer
- À du sang dans les selles, l'urine ou le vomi
- À un indice de masse corporelle (IMC) inférieur à 16
- À des battements de cœur irréguliers ou très lent (inférieur à 50 pulsations par minute)
- À froid ou la peau moite, ce qui peut indiquer une température corporelle basse ou inférieure à 35°C

À ne pas faire

Ne laissez pas les habitudes alimentaires ou autres symptômes prendre le pas sur votre relation. Évitez les conflits ou les débats sur la nourriture, et abstenez-vous de donner des conseils pour perdre du poids ou mieux faire de l'exercice. Ne valorisez pas l'idée selon laquelle l'apparence physique est un critère de réussite ou de bonheur.

Évitez les remarques sur son poids ou son apparence, qu'elles soient positives ou négatives, comme par exemple « tu es trop mince », « tu es très beau/belle » ou « c'est bien que tu aies pris du poids ».
Si vous vous apercevez que la personne se rend sur des sites "pro-ana" ou "pro-mia" (sites Internet qui prônent les TCA), dissuadez-la de continuer, car ces sites encouragent la poursuite de comportements destructeurs. Cependant, n'évoquez pas ces sites si la personne en ignore l'existence.

Les TCA chez les enfants et les adolescents

Si vous soupçonnez qu'un enfant ou un adolescent développe un TCA, vous pouvez appliquer les conseils donnés précédemment. Les conséquences des TCA sur la santé physique sont beaucoup plus graves chez les enfants/adolescents que chez les adultes, car le manque d'apports alimentaires et le sport à l'extrême peuvent perturber leur croissance. Un enfant n'a pas besoin de présenter tous les symptômes d'un TCA pour souffrir à long terme des conséquences négatives.

Les symptômes des TCA ne sont pas "des processus normaux à l'adolescence". Même si vous pensez que les symptômes ne sont pas graves, vous ne devriez pas attendre pour agir. Si ces symptômes ne sont pas soignés, ils peuvent rapidement évoluer vers des troubles sévères qui seront plus difficiles à surmonter.

Vous êtes... un parent inquiet pour votre enfant

Si vous soupçonnez que votre enfant est en train de développer un TCA, vous devriez observer ses comportements pour identifier les signaux d'alerte. Si vous avez peur d'être trop intrusif(ve), souvenez-vous que votre devoir est de veiller à sa sécurité et sa santé.

En tant que détenteur de l'autorité parentale, vous avez le devoir de prendre des décisions dans l'intérêt de votre enfant. Soyer prêt(e) à endosser la responsabilité de rechercher un professionnel pour l'aider. Ne laissez pas les larmes, les cris ou le refus de votre enfant être des obstacles pour agir.

Demandez conseil auprès d'un médecin généraliste, d'un psychiatre ou tout autre professionnel spécialisé dans les TCA.

Lorsque vous évoquerez avec votre enfant l'intervention d'un professionnel, il est important de lui rappeler à quel point vous l'aimez et que vos préoccupations découlent de cet amour. Il faut maintenir un environnement familial soutenant et attentionné. En d'autres termes, il vous faut exprimer votre amour et votre soutien à votre enfant, même si ses comportements vous contrarient.

Souvenez-vous que le refus de s'alimenter, de chercher de l'aide ou de prendre du poids n'est pas un acte de rébellion, mais plutôt une manifestation de peur et d'anxiété.

Soyez toujours clair et honnête avec votre enfant à propos des tenants et des aboutissants du traitement et des soins que vous recherchez pour lui.

Ne laissez pas votre empathie encourager les symptômes de votre enfant. Par exemple, il faut éviter de laisser votre enfant être celui qui décide de l'heure et du lieu des repas ainsi que du menu de la famille, car cela peut aggraver la situation. De plus, si les comportements de votre enfant viennent à le mettre lui ou à mettre autrui en danger, vous devez être prêt(e) à l'emmener dans un cadre sécurisé, tel qu'un hôpital.

Si lors d'une consultation, vous avez la sensation que le professionnel rencontré sous-estime les symptômes de votre enfant, ou ne diagnostique pas un TCA, n'hésitez pas à rechercher un second avis médical.

Vous êtes... un adulte inquiet pour un enfant

Si vous êtes un adulte qui suspecte qu'un enfant de votre entourage développe ou souffre d'un TCA, essayez d'en discuter avec un de ses parents, un membre de sa famille, ou une personne de confiance, avant d'en discuter directement avec l'enfant.

Vous êtes... mineur(e) et vous êtes préoccupé(e) par un(e) ami(e)

Si vous êtes mineur(e) et que vous pensez qu'un(e) de vos ami(e)s pourrait développer un TCA, il y a certaines choses que vous pouvez faire. Si votre ami(e) cache ses comportements à sa famille ou à ses proches, encouragez votre ami(e) à leur en parler ou à trouver un adulte de confiance pour discuter de ce qui se passe. Cet adulte peut par exemple être un parent, un(e) enseignant(e), un(e) infirmier(e) scolaire, un médecin généraliste, un(e) psychologue ou un(e) nutritionniste.

Si votre ami(e) refuse d'en discuter, vous devriez en parler à un adulte de confiance même s'il/elle n'est pas d'accord. Souvenez-vous qu'un TCA est un trouble psychique qui ne doit pas être caché. Même si le fait d'en parler à un adulte peut contrarier votre ami(e), cela peut aussi lui sauver la vie. Si vous êtes inquiet(e) d'en discuter avec un proche de votre ami(e), vous pouvez en parler à vos parents ou vos proches pour avoir de l'aide.

Si un adulte a été averti des difficultés (envers l'alimentation et les activités physiques) par vous ou votre ami(e), mais ne vous a pas aidé, essayez d'en parler avec un autre adulte de confiance ou avec un professionnel de santé des TCA.

Mes notes

Mes notes

Mes notes

Mes notes

Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©Lavilletlesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours aux personnes qui développent ou qui souffrent d'un TCA. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience des TCA (personnes et soignants) et des professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) d'Australie, d'Irlande, de Nouvelle-Zélande, du Royaume-Uni, des États-Unis et du Canada.

Pour plus de détails sur la méthodologie, référez-vous à : **Hart, L. M., Jorm, A. F., Paxton, S. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B.A. (2009). *First aid for eating disorders. Eating Disorders*, 17(5), 357-384.**

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : **www.pssmfrance.fr/ressources**

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée :
© MHFA® International x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr

Pour aller plus loin...

Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez écouter notre podcast "**Apprendre à aider**" et découvrir des témoignages de secouristes en santé mentale.

Vous pouvez également vous renseigner sur le secourisme en santé mentale sur **pssmfrance.fr**