

- DÉCRYPTAGE -

#SantéMentale
**« Aider quelqu'un qui ne va pas bien,
ça s'apprend. »**

Ce peut être un membre de votre famille, un ami, un collègue ou encore une personne côtoyée dans le cadre des loisirs... Nous avons tous un rôle à jouer en tant que secouriste.

Un décriptage de :



Nicolas Franck

Chef du pôle Centre Rive Gauche, coordinateur du DES de psychiatrie de Lyon, Université Claude Bernard Lyon 1

- Président du conseil scientifique et pédagogique de PSSM



Mickaël Bardonnnet

Formateur et instructeur PSSM

- Co-fondateur de PSSM

Alors qu'en France, la règle veut qu'on attende souvent d'avoir besoin de soins pour agir, l'association Premiers Secours en Santé Mentale propose une approche culturelle différente qui consiste à agir avant que quelqu'un ait besoin de soins lourds, dans une démarche d'intervention précoce. PSSM France propose en effet une formation efficiente de secouriste, ouverte à toute personne majeure pour ne plus rester impuissant face à la souffrance psychologique d'un proche (ami, famille, collègue, connaissance, etc...).

Aujourd'hui l'ensemble de la société s'empare du sujet. Sur tout le territoire, on forme des secouristes en santé mentale : dans la société civile avec de nombreux particuliers, des membres d'associations, dans les administrations, dans les ministères, dans les collectivités, dans les entreprises, dans les universités et également dans le milieu scolaire. A ce jour, plus de 60 000 personnes ont déjà suivi la formation de secouristes proposée par PSSM France.

Focus sur le sujet avec le décriptage de deux experts et pourquoi, il est primordial de se former car aider quelqu'un cela s'apprend, via une formation et une méthode en accord avec les directives du Ministère de la santé sur le sujet.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

L'OMS la définit comme un état de parfait bien-être, à la fois physique et mental qui permet à une personne de surmonter les aléas et tensions de la vie, de conserver son équilibre et d'être active dans sa communauté (que ce soit par le travail, sa participation citoyenne, ses rapports amicaux, familiaux, etc..).

La santé mentale s'entretient, c'est une partie intégrante de notre santé et c'est un capital qu'il faut savoir préserver. La notion de bien-être est importante, c'est une dimension de notre santé qui peut être caractérisée soit par quelque chose qui est satisfaisant, soit par une dégradation qui peut amener à des troubles psychiques.

Quels sont les troubles les plus courants ou les plus visibles ?

Selon l'Étude Européenne de H.U. Wittchen, les troubles anxieux sont les plus répandus. Viennent ensuite les troubles dépressifs, les troubles liés à l'utilisation de substance, les troubles psychotiques et enfin les troubles bipolaires.

Une personne sur cinq fera une dépression au cours de sa vie et 10 à 15 % de la population est concernée par le risque d'y être un jour confronté. Enfin, nous faisons face en France à l'émergence d'un phénomène inquiétant au niveau des jeunes. Même s'il est encore trop tôt pour que les études ne le démontrent de façon certaine, on sent chez ces derniers beaucoup d'inquiétude et d'anxiété. Bien-sûr tout cela peut varier en fonction des situations mais ce qui est important, pour aider une personne, c'est de comprendre ce qui définit ses modalités relationnelles avec les autres et avec son environnement.

Qui peut être concerné par des problèmes de santé mentale ?

Si tout le monde est concerné par une bonne santé mentale, il est important d'en prendre soin car elle peut aussi se dégrader au point de montrer des manifestations anxieuses ou dépressives qui gênent la vie courante ; car n'oublions pas que la santé mentale est bien une manière de réagir du psychisme humain face à une situation donnée. Toujours selon l'étude européenne de H.U. Wittchen, 1 Européen sur 4 souffre chaque année d'un trouble psychique, toutes catégories sociales confondues et ceux qui seront le plus à risques, seront ceux qui auront des facteurs de risques multipliés (maltraitements, manque d'affection, situation de précarité, événement traumatique, addiction...).

Parce qu'aider quelqu'un cela s'apprend ! La formation en Premiers Secours en Santé Mentale, pour qui ? Pourquoi ?

La formation a été imaginée pour nous permettre de ne pas rester impuissant face à la souffrance d'un proche (collègue, ami, famille).

Un exemple très simple : quelqu'un tombe en scooter dans la rue, 9 personnes sur 10 vont avoir les bons réflexes ; alors que si quelqu'un se met à pleurer et à perdre le plaisir dans les activités, ou à être très anxieuse tout le temps, 9 personnes sur 10 n'iront pas forcément l'aider tout simplement car ils ne sauront pas comment s'y prendre, auront peur d'être intrusifs etc...

La formation va permettre de repérer des signes de mal-être et donner des clés pour comprendre et agir. Elle sert à amener à une prise de conscience : les gens passent du registre du « jugement » ou de la morale à celui de la santé.

Les conseils prodigués pendant la formation sont les résultats de la méthode Delphi du consensus d'experts (on pose la même question à quatre types d'experts : cliniciens, chercheurs, personnes concernées et famille ; et toutes les réponses qui ne font pas consensus entre les quatre types d'expertises ne seront pas retenues). En France, ces résultats sont également validés par le ministère de la Santé.

Focus sur la formation

La formation dure 14 heures réparties sur 2 jours (elle s'inspire de la formation PSC1 en santé physique mais intègre une logique d'urgence différente, car un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin).

Les stagiaires vont découvrir le plan d'action AERER, qui est visité pour chaque trouble. C'est l'outil indispensable des secouristes (CF visuel) et surtout c'est la méthode qui leur permette d'aider quelqu'un qui ne va pas bien.

Les 2 jours comprennent des mises en situations, des jeux, des ateliers, des vidéos, des échanges... afin de savoir comment réagir face à quelqu'un qui montre une certaine souffrance. La formation favorise l'entraide entre les citoyens.



On peut décrire une personne en souffrance psychique comme quelqu'un qui est fermé, un hérisson avec des pics qui repoussent les autres. Pour l'aider, il faut écarter ses épines. Et les secouristes vont apprendre à maîtriser ces clés :

On parlera ici de technique pour entrer en communication avec une personne en souffrance comme par exemple, développer l'écoute, le non jugement, savoir détecter le moment où il peut y avoir une ouverture de sa part, travailler le non-verbal ; la posture, le ton de la voix, les gestes, le regard... et puis travailler également le discours. C'est tout cela qu'on apprend quand on suit la formation des premiers secours en santé mentale.

Attention PSSM, n'est pas une formation pour devenir un professionnel de santé. Les secouristes seront incapables de faire un diagnostic ou de soigner, mais ils seront capables d'identifier une situation de souffrance à l'aide de critères simples et d'agir (et se tourner vers un professionnel de santé le cas échéant).

Qui peut devenir secouriste ?

Toute personne majeure peut devenir secouriste en santé mentale, il n'y a pas de pré-requis. Cependant, à ce jour il y a plus de femmes que d'hommes formées aux premiers secours en santé mentale, un peu comme le reflet avec les soignants où là aussi la population est en grande majorité féminine.

Un secouriste en santé mentale n'est pas un super héros, c'est quelqu'un qui va simplement être confronté au quotidien à des situations de souffrance mais qui sera à la fois plus conscient des risques mais aussi des solutions ; et surtout, le secouriste va intervenir si, et seulement si, il se sent capable de le faire ; sinon, il trouvera des alliés (médecins) et, si la situation présente un danger, il appellera les secours.

Pour plus d'informations : www.pssmfrance.fr

Prix conseillé de la formation : 250 €

CONTACTS PRESSE

Agence plus2sens

04 37 24 02 58

Catherine Berger-Chavant

06 08 82 75 38

catherine@plus2sens.com

Anne-Sophie Chatain-Masson

06 83 33 35 83

anne-sophie@plus2sens.com