



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER

EN ROUTE VERS **2030**

**Ensemble, développons
le secourisme
en santé mentale**



Sommaire

Les premiers secours en santé mentale, une formation accessible à tous **p.4**

Chiffres clés **p.8**

PSSM France, une association pour prévenir et faciliter l'accès aux soins **p.10**

Muriel Vidalenc, nouvelle présidente de PSSM France **p.12**
INTERVIEW

Le secourisme dans les collectivités, en entreprises et pour les jeunes **p.14**
FOCUS



Les premiers secours en santé mentale, une formation accessible à tous

Repérer les troubles et apprendre à aider au quotidien

On peut prendre soin de sa santé mentale comme on peut prendre soin de sa santé physique. C'est à partir de ce postulat qu'a été conçu le programme Mental Health First Aid® en Australie en 2000.

Comme la formation aux premiers secours physique, le programme forme des secouristes pour qu'ils soient capables de mieux repérer les principaux troubles en santé mentale (dépression, anxiété, psychose...), d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, de relayer au service le plus adapté.

Selon l'OMS, une personne sur quatre est touchée au cours de sa vie par un trouble de santé mentale³. On connaît donc forcément quelqu'un, autour de soi, qui a été, est ou sera concerné par ce type de troubles à un moment ou un autre.

Déstigmatiser les troubles psychiques pour faire progresser la santé mentale

La formation aux premiers secours en santé mentale est une démarche citoyenne. Destinée aux adultes, elle intègre une logique d'urgence différente de la santé physique : un secouriste en santé mentale pourra être amené à intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée à aller vers le soin. Et cela dans un contexte, où la tendance est de minimiser, voire nier les troubles psychiques. C'est là un des grands intérêts de la formation : être un outil de lutte contre la stigmatisation et ses conséquences. Cette stigmatisation est en effet un frein puissant à l'accès aux soins, au rétablissement, à l'inclusion sociale et professionnelle.



La santé mentale, un enjeu pour tous

Les chiffres montrent l'ampleur des troubles psychiques dans le quotidien des Français, qu'ils soient malades, aidants ou tout simplement proches. Un français sur cinq est touché chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes¹. Le taux de suicide en France est l'un des plus élevés des pays européens de développement comparable².

Une formation pour tous

Cette formation est fondée sur des données prouvées pour que tout un chacun puisse apporter un premier soutien aux personnes ayant des troubles psychiques.

Le programme s'est appuyé sur la mise en commun de connaissances⁴ issues d'un large panel d'experts composés d'usagers de la psychiatrie, de proches, de professionnels de santé et de chercheurs, et ce pour chaque pathologie et type de public. L'adaptation du programme MHFA® au contexte français a suivi la même rigueur dans la sélection des études correspondant à la population française et européenne.

La formation est dispensée par des formateurs eux-mêmes formés par les instructeurs de PSSM France. En effet, l'une des particularités du programme de premiers secours en santé mentale est qu'il forme des formateurs qui dispensent ensuite eux-mêmes la formation soit à titre individuel, soit par leur institution de rattachement (administration, employeur privé, association...), tout en respectant strictement un certain nombre d'engagements vis-à-vis du programme.

« J'accompagne des personnes vivant dans la rue qui peuvent être atteintes de troubles de santé mentale. Grâce à cette formation, mon approche a bien changé et j'ai déjà pu constater les effets plus que positifs de mon rôle de secouriste. »

/ Julien, secouriste
PSSM Standard

Une méthode approuvée par des études scientifiques

Un enjeu : la santé mentale

Être secouriste physique, c'est être capable de mettre en sécurité et d'orienter une personne en cas d'urgence vers la structure adaptée, de prévenir des complications et donc de sauver des personnes. C'est la même chose dans le cadre de la santé mentale.

Des recherches⁷ indiquent que l'intervention précoce dans le champ de la santé mentale a un impact important sur l'évolution de la maladie. En effet, une intervention précoce peut aider les individus à accepter le trouble, à améliorer plus rapidement leur santé mentale et à prévenir l'aggravation des difficultés.

Des études qui prouvent l'efficacité de la formation

Pour implanter une formation de sensibilisation et d'assistance en santé mentale en France, l'adaptation du programme australien Mental Health First Aid®(MHFA) s'est imposée pour son format et sa solidité scientifique. L'ensemble des connaissances formelles présentées dans la formation (épidémiologie, nosographie, interventions efficaces...) ont été sélectionnées en fonction de leur niveau de preuve et de leur niveau de consensus international.

Ces connaissances sont régulièrement révisées en fonction des évolutions des savoirs dans ce domaine en pleine évolution. En effet, le processus d'évaluation scientifique prend une place importante dans toutes les étapes du programme MHFA®, de sa construction à l'évaluation de ses effets.

De nombreuses études⁸ documentent l'efficacité du modèle MHFA®. Plus de 100 études ont été publiées dans les revues scientifiques, dont plus de 18 essais randomisés contrôlés⁵. Deux méta-analyses parues en 2014 et 2018 viennent soutenir l'efficacité du programme. La plus récente (Morgan, Ross & Reavley, 2018) porte sur 5936 participants issus de 8 pays, à travers 4 continents. Elle confirme les résultats initiaux et démontre l'efficacité de la formation en mettant en avant sa bonne assimilation par les secouristes 6 mois après avoir suivi la formation (mémorisation, identification des pathologies). Les nouveaux secouristes se sentent plus en capacité d'assister une personne qu'ils ne l'étaient avant la formation, et ils déclarent avoir effectivement dispensé des premiers secours auprès d'une personne concernée par un problème de santé mentale, et ce dans des délais très courts.

La création d'un Conseil scientifique et pédagogique

En 2021, l'association PSSM France s'est dotée d'une instance indépendante de sa gouvernance : le Conseil scientifique et pédagogique.

Ce Conseil est l'instance de référence sur l'évolution et la validation des supports pédagogiques de PSSM France. Elle est essentielle pour garantir l'actualisation scientifique des données présentées dans la formation et impulser la veille scientifique.

Le Conseil scientifique a également un rôle important dans la recherche, en conduisant des études d'impact, en coordonnant des recherches et en participant aux études internationales.

Il est composé de médecins, chercheurs, sociologues, psychologues, formateurs, de personnes concernées et d'aidants⁵.

Les stagiaires ayant suivi la formation aux premiers secours en santé mentale lui attribue l'excellente note de 4,9/5.

Un parcours de formation complet

Le parcours de formation des secouristes

La formation de secouriste dure 14 heures qui peuvent se dérouler sur 2 jours consécutifs, 2 jours non consécutifs (sur une quinzaine) ou 4 demi-journées (échelonnées sur 1 mois maximum). Une version en ligne a aussi été adaptée en 2021 avec des modules de deux heures.

La formation passe en revue les différents cas de troubles de santé mentale (hors crise et en situation de crise) et s'appuie sur un plan d'action pour savoir comment agir dans chaque situation. Elle s'appuie sur une pédagogie active avec des mises en contexte à travers des activités, des vignettes de vécus de troubles psychiques, des vidéos et des témoignages ou des mises en situation.

Chaque secouriste formé reçoit un manuel pour l'aider à mobiliser ses connaissances en cas de besoin.

Une offre qui va se développer

PSSM France propose actuellement 2 formations :

- **PSSM Standard** qui s'adresse à tous
- **PSSM Jeunes** qui s'adresse aux adultes qui vivent ou qui travaillent avec des jeunes de 11 à 25 ans

L'association va poursuivre son développement en 2025 avec la mise en place d'un module pour mineurs : **PSSM Ados**. Ce programme formera des adolescents pour intervenir auprès de leur entourage (camarades de classe, amis, voisins, famille...) si ils rencontrent des troubles psychiques et à les accompagner vers des adultes formés au programme PSSM Jeunes.

La formation se déroulera sous un format adapté à l'âge des secouristes et s'appuiera sur un matériel pédagogique spécifique, avec des sessions allant de 50 minutes pour les 12-14 ans à 75 minutes pour les 15-18 ans. Ces sessions sont programmées au cours du même mois, et peuvent être dispensées dans le contexte scolaire. Si le déploiement de ce nouveau module est prévu dans le cadre des établissements scolaires, il est aussi prévu dans des associations culturelles, des clubs sportifs, des MJC, des Scouts...

Le parcours de formation des formateurs

En tant qu'organisme de formation, PSSM Formation forme les formateurs qui dispenseront par la suite les formations de secouristes. Historiquement, les co-fondateurs ont sollicité leurs adhérents pour identifier des candidats et les former pour être d'instructeurs (ils dispensent la formation de formateurs).

La formation de formateurs dure 35 heures, réparties sur 5 jours. Le programme est mis à jour au gré des avancées scientifiques. Les 2 derniers jours sont consacrés à l'évaluation des candidats en vue de leur accréditation. Cette formation coûte 1500 euros pour les 5 jours.

PSSM Formation, organisme de formation certifié Qualiopi



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation

PSSM Formation, en tant qu'organisme de formation, est certifié Qualiopi depuis 2022. Chaque financeur peut donc inscrire la formation de formateurs dans son catalogue de référence. Actuellement, la formation n'est pas encore éligible à une prise en charge dans le cadre du Compte Personnel de Formation (CPF), mais des prises en charge via les OPCO sont possibles.

PSSM France va également développer son activité de recherche et la formation continue des secouristes et des formateurs. Elle va également se consacrer aux mises à jour de son programme PSSM Standard pour tenir compte de l'évolution des connaissances scientifiques et des retours d'expérience des formateurs et des secouristes formés, mais aussi des nouvelles ressources disponibles.



Chiffres clés

Au 1^{er} mai 2024

Devenir secouriste en santé mentale

120 038

secouristes formés

1 448

formateurs accrédités PSSM
France

7 **Tous** les départements métropolitains et
territoires ultra-marins ont accueilli des formations
(Guadeloupe, Martinique, La Réunion, Saint-Pierre-et-Miquelon, Guyane,
Mayotte et Polynésie Française)

Toutes
les régions administratives françaises sont couvertes (sauf Mayotte)

98,5 %
des stagiaires recommandent
la formation de secourisme en santé mentale

6 millions de secouristes formés dans 29 pays

Modèle projeté sur 10 ans

Objectif : 750 000 secouristes formés

Ce modèle ambitieux projeté sur 10 ans permet d'identifier et d'anticiper les actions à mener (tant sur la formation des secouristes que sur celle des formateurs accrédités PSSM France) pour atteindre l'objectif de 750 000 secouristes formés. Il s'ajuste annuellement en fonction du nombre de secouristes réellement formés, de formateurs réellement accrédités ou encore de sessions de secouristes réalisées.

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
	RÉALISÉ					projection
Secouristes formés (sur l'année)	816	2 423	12 555	27 907	53 407	90 000
Secouristes formés (depuis 2019)	816	3 232	16 203	43 701	97 109	198 000

	2025	2026	2027	2028	2029	2030
	projection					
Secouristes formés (sur l'année)	100 000	100 000	100 000	100 000	100 000	100 000
Secouristes formés (depuis 2019)	298 000	398 000	498 000	598 000	698 000	798 000

(Projections au 31 décembre 2023)

PSSM France

12 administrateurs
20 salariés

PSSM France, une association pour prévenir et faciliter l'accès aux soins

Le référent du secourisme en santé mentale

Tout comme dans son pays d'origine, PSSM France est un organisme à but non lucratif. L'association PSSM France a été fondée par l'INFIPP, Santé Mentale France et l'UNAFAM en juillet 2018. PSSM France, qui a obtenu, en 2018, une licence pour l'ensemble du territoire, a traduit et adapté le programme MHFA®, validé par des groupes d'experts composés d'universitaires, de professionnels, d'aidants et de personnes directement concernées. La 1^{ère} formation se secouristes a eu lieu fin 2019 et la communauté ne cesse depuis de se déployer.

Le secourisme en santé mentale au cœur des préoccupations publiques

Le sujet de la santé mentale prend malheureusement de l'ampleur, notamment à la suite des conséquences de la crise sanitaire. C'est devenu une préoccupation forte du Gouvernement dans le schéma de politique publique puisque la Délégation ministérielle sur la santé mentale et la psychiatrie du ministère de la Santé et de la Prévention a fait figurer la formation aux premiers secours en santé mentale dans sa feuille de route⁵. La formation de secouristes en santé mentale est donc un enjeu national, en témoigne la mesure 12 qui vise à amplifier le déploiement des premiers secours en santé mentale, énoncée durant les Assises de la santé mentale et de la psychiatrie en 2021. L'objectif était alors de former 60 000 secouristes en 2023 et 150 000 en 2025, quand en parallèle PSSM France a pour ambition de former 750 000 secouristes d'ici 2030.

Des experts au service de la santé mentale

PSSM France regroupe des experts qui interviennent dans les différents champs de la santé mentale, qu'il s'agisse du soin, de la prise en charge, des patients ou des aidants.

Sa présidente, Muriel Vidalenc, a œuvré toute sa vie dans le secteur de la santé (hôpitaux, ministère de la santé, ARS, collectivités territoriales...). L'association est administrée par un conseil d'administration composé de 3 collègues autour des membres fondateurs, d'institutions du champ de l'économie sociale et solidaire œuvrant dans le champ de la santé mentale et de représentants des instructeurs et de formateurs PSSM. Une personnalité qualifiée participe également aux travaux du conseil d'administration.

PSSM France a la responsabilité pédagogique de la formation (élaboration et mise à jour du manuel remis aux secouristes) : elle gère la veille scientifique, la formation initiale et l'habilitation des formateurs, l'évaluation de la qualité des formations et le déploiement de nouvelles formations. Elle assure également le lien avec les pouvoirs publics en France et MHFA International.

Le soutien des autorités de santé

PSSM France a signé plusieurs conventions avec des institutions publiques comme le ministère de la Santé et de la Prévention, ainsi qu'avec des Agences régionales de santé (PACA, Normandie, Auvergne Rhône-Alpes...). Une convention nationale d'expérimentation a été signée en 2021 et menée avec la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie. En 2022-23, le déploiement de la formation de secouristes en régions se poursuit.

Une offre de formation durable

Historique et perspectives

Après trois années d'activité, les retours des secouristes et la période de confinement attestent de la nécessité du programme PSSM tant en termes de santé publique que de vivre-ensemble. PSSM vise maintenant à intensifier le déploiement de la formation.

L'objectif est à la fois de mettre en place de nouvelles formations sur le territoire, de mieux en évaluer l'impact mais aussi d'en programmer plus largement, notamment au sein des entreprises, afin de pouvoir compter un nombre toujours plus important de secouristes formés.

Modèle économique

Le programme a pu compter sur le soutien de différents financeurs pour son démarrage :

- Direction Générale de la Santé
- Santé Publique France (l'agence nationale de santé publique)
- Fondation d'entreprise Malakoff Humanis Handicap
- Fondation Chantelix
- Fondation de France
- Fondation Aesio

PSSM France s'est également lancée dans la recherche de financements complémentaires pour mener à bien le déploiement de son programme et augmenter sa notoriété. Elle vise l'équilibre financier à court/moyen terme grâce à son modèle économique basé sur la facturation par PSSM France des manuels pour chaque secouriste formé, ainsi qu'à la vente de la formation de formateurs qu'elle est la seule à pouvoir déployer.

Rendre la formation accessible à tous !

Pour faciliter l'accès aux programmes de formation des premiers secours en santé mentale, PSSM France a lancé son fonds solidaire en janvier 2023. Il permet, sous conditions d'éligibilité¹, de financer l'essentiel du coût de nos formations de secouristes en santé mentale et de formateurs accrédités PSSM France :

- Pour la formation de secouristes (250€), le reste à charge pour le stagiaire est de 15€
- Pour la formation de formateurs (1 500€), le reste à charge pour le stagiaire est de 90€

Les partenaires du projet

La constitution de ce fonds solidaire a été rendue possible grâce aux fondations qui nous accompagnent et nous font confiance depuis le lancement du projet PSSM France. Comme nous, leur ambition est de former pour permettre de détecter plus rapidement les troubles et également de faire évoluer le regard de chacun sur la question de la santé mentale.

Nous remercions donc :

- La Fondation Aésio, portée par la Mutuelle Aésio, dont une des lignes forces est d'agir pour le bien-être mental tout au long de la vie.
- La Fondation de France, qui depuis plus de 15 ans, se mobilise sur la question de la santé mentale avec son programme « Maladies psychiques : accès aux soins et vie sociale ». Elle porte des convictions fortes : maintenir ou restaurer le pouvoir d'agir des personnes directement concernées et accompagner la diffusion en France du concept de rétablissement.
- La Fondation Chantelix qui souhaite promouvoir et développer la pratique d'entraide bénévole et de partage d'expériences entre pairs.



¹Percevoir des ressources relevant des minima sociaux
Être motivé à devenir secouriste et/ou formateur en santé mentale
Ne pas avoir d'autres possibilités de financement de formation
Participer activement à un collectif (engagement citoyen, association, groupe...)



Muriel Vidalenc, présidente de PSSM France

Muriel Vidalenc a été élue présidente de PSSM France le 11 septembre 2023. Elle souhaite s'investir dans l'association PSSM France pour porter le sujet de la santé mentale auprès des services publics comme du grand public, car toute la population sans distinction est concernée. C'est pour elle, qui a exercé des fonctions liées au domaine de la santé tout au long de sa carrière, une suite de parcours naturelle.

Quels sont les objectifs principaux de PSSM France ?

Le principal objectif est la déstigmatisation. Pour l'avoir vécu professionnellement mais aussi personnellement, nous sommes tous confrontés à des problématiques de santé mentale. Depuis ces 20 dernières années, le sujet est devenu une préoccupation des politiques car il représente un véritable impact sur la société.

En 2018, la ministre Agnès Buzyn déclarait déjà que la santé mentale devait être un des objectifs inscrits dans le programme de prévention de santé publique et ce, surtout vis-à-vis des étudiants.

40 % des absences pour maladie sont liées à des problèmes de santé mentale en France (qu'ils soient d'ordre professionnels, familiaux, etc.). C'est une problématique publique qui n'a jamais trouvé véritablement d'outils adaptés à ce jour, du moins avant que PSSM France ne porte le sujet. Certes, cette formation est née en Australie, mais un de ses atouts réside dans son appartenance à un réseau international qui compte plus de 6 000 000 de secouristes dans le monde.

Ce que je trouve passionnant dans cette démarche, c'est que nous avons un objectif à la fois ambitieux et simple. Malgré la jeunesse de notre association, nous pouvons nous appuyer

sur 20 ans d'expérience dans d'autres pays aux cultures différentes mais qui n'en restent pas moins confrontés aux mêmes difficultés par rapport à leur population.

Nous comptons aujourd'hui plus de 75 000 secouristes formés, alors que l'objectif que nous avait fixé le Gouvernement pour 2023 était de 60 000 secouristes.

Quels sont les grands défis auxquels est confronté PSSM France ?

Notre objectif pour 2030 est de former 750 000 secouristes : un peu plus de 1% de la population. Mais il faut prendre en compte que cette formation doit se faire dans le respect non pas de la quantité, mais bien de la qualité en garantissant à chaque formateur, un accompagnement qui lui permettra, au bout de 3 ans, de se présenter au renouvellement de son accréditation avec le plus d'atouts. Je trouve cet objectif très stimulant. A nous d'identifier les programmes, les politiques publiques sur lesquels rebondir où nous appuyer tout en développant en parallèle notre communauté de secouristes. Les instructeurs, les formateurs et les secouristes sont nos meilleurs ambassadeurs.

Pour y parvenir, nous avons un immense travail

à accomplir au sein de l'association pour établir un code de déontologie, dans la continuité des fondamentaux et des valeurs portées par les fondateurs de PSSM France à savoir l'INFIPP, Santé Mentale France et l'UNAFAM. Nous allons donc travailler à l'élaboration de notre projet associatif, qui sera à la fois assembleur et rassembleur, et qui sera divulgué lors de notre prochaine AG en 2024.

Comment mieux travailler avec les partenaires pour améliorer la prise en charge de la santé mentale ?

Ce qui me semble extrêmement important, c'est que nous partagions une éthique et une déontologie dans le déploiement des premiers secours en santé mentale.

Pour une organisation, quelle qu'elle soit, mettre en place les PSSM est un engagement profond vis-à-vis de sa communauté professionnelle et qui doit répondre à des questions telles que «

Pourquoi le faire ? À quelle fin ? »

Le déploiement de PSSM doit être lié à la qualité. Cela fait partie, selon moi, de notre éthique et des

piliers du projet. Si on adhère à ces valeurs on peut retranscrire, partager et essayer ailleurs. Il y a un vrai sentiment d'appartenance. PSSM France a également une responsabilité auprès des secouristes ; nous sommes responsables de la qualité de leur formation.

Nous avons la chance d'avoir un solide réseau de partenaires publics et privés. De façon non exhaustive, je pense aux différents acteurs de la santé mentale et de la psychiatrie, aux hôpitaux, aux fédérations d'employeurs, aux mutuelles, et bien sûr, au ministère de la santé et de la prévention qui est un partenaire fort et un soutien indéfectible. Je pense aussi à la CNAM, l'ACTA, Santé Publique France, les agences régionales de santé, mais aussi la Fondation de France qui, avec la Fondation Aesio et la Fondation Chantelux, ont permis la création d'un fonds solidaire permettant à certaines personnes de pouvoir bénéficier de la prise en charge de la formation. Nous avons

de superbes partenariats et c'est à nous de les consolider pour aborder les années à venir.

Quels sont les grands projets de l'association ?

Nous avons plusieurs grands chantiers à mener car il faut répondre à la demande. Nous sommes en train de travailler sur un module dédié aux adolescents (PSSM Ados qui sortira en 2024) et un autre pour les séniors.

Pour le programme PSSM Ados, nous échangeons avec l'Éducation nationale car il nous semble impératif de pouvoir avancer ensemble sur ce sujet qui est un de nos grands défis à venir.

Et dans l'optique d'améliorer encore notre démarche qualité, nous allons également lancer une étude d'impact. Les résultats nous permettront de consolider nos actions pour accompagner notre croissance tout en la maîtrisant selon les critères que j'évoquais

précédemment. Pour ce projet, nous allons nous appuyer sur des piliers forts, comme nos organismes fondateurs et notre Conseil scientifique et pédagogique qui

pilote l'étude. Tout cela va encore renforcer l'association et nous permettre d'avancer vers notre objectif de 750 000 secouristes formés en 2030 que je me réapproprie totalement dans mes nouvelles fonctions de présidente de PSSM France.

FOCUS

Les collectivités et la prévention en faveur de la santé mentale

Un rôle essentiel pour le « mieux vivre » ensemble

Les collectivités sont des partenaires privilégiés pour faire progresser la santé mentale.

La circulaire du 23 février 2022 relative aux actions de sensibilisation et de formation au secourisme en santé mentale dans la fonction publique¹ invite les employeurs de la fonction publique à généraliser la sensibilisation et la formation en santé mentale. Celle-ci est inscrite au rang des priorités du premier plan « Santé au travail » dans la fonction publique qui a été présenté le 14 mars 2022.

Tous les élus et agents territoriaux sont concernés, quels que soient les services dans lesquels ils évoluent : santé, politique de la ville, solidarités, action sociale, petite enfance, insertion professionnelle, culture, logement ou même urbanisme.

Les agents au contact du public sont les premiers concernés, en priorité les personnels d'accueil, les travailleurs sociaux, les professionnels de santé et les policiers municipaux. L'objectif est aussi d'améliorer en interne la prise en compte de la souffrance psychique.

Les modalités de mise en place

Les collectivités peuvent mettre en place une politique active de premiers secours en santé mentale. La formation PSSM France étant à présent inscrite dans le catalogue de formations du CNFPT, des sessions de formations de secouristes et de formateurs sont proposées et prises en charge.

Les collectivités peuvent ainsi financer des formations, mais aussi en faciliter l'organisation en mettant, par exemple, des espaces à disposition.

Enfin, les collectivités jouent un rôle primordial d'information sur les premiers secours en santé mentale.



Témoignage

Stéphanie Migan de Souza

Chargée de formation à la ville de Grenoble



« L'an dernier, nous avons été alertés en interne au sujet de la fragilisation de l'état psychosocial de la population, la saturation des lieux d'écoute et de parole, mais aussi la fatigue et le stress des agents en contact avec le public. Or, le Conseil local en santé mentale de Grenoble, déjà très actif, ne peut répondre aux attentes de formation des agents et, en interne, nous sommes soucieux de la Qualité de Vie au Travail.

En novembre, une session a formé aux premiers secours en santé mentale l'équipe juridique mobile - qui va vers un public en grande précarité -, le service de promotion de la santé, une psychologue du travail, une conseillère en mobilité, et moi-même.

On réalise qu'il y a beaucoup d'idées reçues sur les pathologies et les comportements des personnes en souffrance. J'en suis ressortie très bien outillée. »

Propos recueillis par Solange de Fréminville pour La Gazette des Communes (17/06/2022)

FOCUS

Les entreprises et le secourisme en santé mentale

Qualité de Vie au Travail et risques psychosociaux

Les troubles en santé mentale touchent aujourd'hui tout le monde, y compris dans les entreprises. 22% des arrêts longs sont ainsi liés à des troubles psychologiques ou à une grande fatigue¹¹.

Les entreprises ne peuvent ignorer la santé mentale, au même titre qu'elles doivent identifier les Risques Psycho-Sociaux et protéger la santé physique de leurs salariés.

Aujourd'hui, 76% des salariés du privé estiment que l'employeur est l'un des garants de la santé mentale de ses collaborateurs¹³. Or, la santé mentale reste un tabou en entreprise. Seuls 22% des salariés considèrent être suffisamment informés pour réagir face à une attaque de panique ou une crise suicidaire d'un de leurs collègues. Pourtant, 66% des interrogés aimeraient en apprendre davantage sur les différentes maladies mentales et psychiques.

Des entreprises engagées

Progressivement, de nombreuses entreprises décident de s'engager dans la prévention à travers des formations de secouristes en santé

mentale. Ces secouristes peuvent ainsi devenir des référents auprès de leurs collègues et de leur hiérarchie. Ils peuvent également aider dans leur sphère privée.

Trois leviers pour favoriser la santé mentale

Les entreprises peuvent s'investir à travers trois actions :

- > Organiser des formations de secouristes en interne. Le tarif préconisé pour une inscription individuelle est de 250 €, elle est finançable dans le cadre de la formation professionnelle par des OPCO sous certaines conditions. Elle peut également entrer dans le Plan de développement des compétences réalisé par l'employeur.
- > Proposer la formation de formateurs accrédités PSSM France à ses collaborateurs pour qu'ils puissent former des secouristes dans toute l'entreprise.
- > Contribuer au financement des activités de PSSM France ou à la diffusion du programme au sein de leurs réseaux.

AXA Prévention

160 collaborateurs AXA France déjà formés !



AXA
Prévention

L'exemple

AXA Prévention a souhaité faire de la question de la santé mentale une priorité et soutient l'objectif de PSSM France de former 750 000 secouristes d'ici 2030. Ainsi, depuis 2022, elle donne chaque année la possibilité aux 100 premières petites entreprises qui le demandent de bénéficier gratuitement d'une formation PSSM. Les demandes s'effectuent sur la plateforme « En forme au travail » : en-forme-au-travail.fr

« Nos deux jours se sont bien passés. Nous avons trouvé cette formation très intéressante, même si elle reste bouleversante du fait des sujets traités. Il est clair que nous ne devenons pas psychologues en deux jours mais cette formation nous apporte les clés pour détecter et accompagner les personnes en détresse que ce soit dans notre monde professionnel comme personnel. Cette formation devrait être proposée dans le milieu professionnel. » précise une stagiaire.

Cette initiative a convaincu AXA France en tant qu'employeur avec le lancement de son réseau interne de secouristes et plus de 160 collaborateurs déjà formés en 2023.

FOCUS

Une formation qui s'adapte aux jeunes

6,6% des secouristes formés en France sont des étudiants

En 2019, 4 universités pilotes mettent en place le programme PSSM Standard : Bordeaux, Clermont-Ferrand, Lorraine et Paris-Sorbonne. Depuis, le déploiement de la formation dans les universités s'est étendu, puisque désormais ce sont 36 établissements dont 30 universités qui accueillent le programme de formation.

La Direction Générale de la Santé a mis en place en janvier 2021 un comité de pilotage du programme des Premiers secours en santé mentale en associant notamment la direction générale de l'enseignement supérieur et de l'insertion professionnelle (DGSIP), la conférence des présidents d'université, la CNAM, Santé Publique France et des représentants des ARS. Ce comité a notamment en charge de faire l'état des lieux du déploiement du programme en milieu étudiant.

2 modules pour les jeunes

PSSM France propose deux modules pour favoriser la prise en charge précoce des jeunes atteints de troubles de santé mentale. Plus de la moitié des troubles psychiques apparaissent avant l'âge de 14 ans selon l'Organisation Mondiale de la Santé. MHFA international a mené de nombreuses études prouvant l'efficacité des programmes dans la prévention et le repérage des troubles de santé mentale¹¹.

> Le programme PSSM Jeunes

Il est à destination des adultes vivant ou travaillant avec des jeunes de 11 à 25 ans. Les secouristes sont formés en session de 14 heures, avec un focus sur le développement de l'adolescent, les troubles anxieux, la dépression (dont la crise suicidaire et les automutilations non suicidaires), les psychoses, les troubles du comportement alimentaire et les addictions.

> Le programme PSSM Ados (2025)

Ce programme doit être déployé une fois le programme PSSM Jeunes suffisamment installé (10% des adultes doivent être formés à PSSM Jeunes pour une prise en charge efficace). Il est destiné aux adolescents pour intervenir auprès de leurs pairs : camarades de classe, amis, voisins, famille. Il se déroule sous un format adapté à l'âge des secouristes et s'appuie sur un matériel pédagogique spécifique, avec des sessions allant de 50 minutes pour les 12/14 ans à 75 minutes pour les 15/18 ans. Ces sessions sont programmées au cours du même mois, et peuvent être dispensées dans le contexte scolaire.



- DÉCRYPTAGE -

#SantéMentale

« Comment détecter les premiers signes de mal-être des jeunes et les accompagner ? »



Christelle Cassan-Vacher

Instructrice et formatrice aux Premiers Secours en Santé Mentale

Dans son dernier baromètre, Santé Publique France¹ annonce une augmentation importante des pensées suicidaires et des tentatives de suicide chez les 18-24 ans, passant de 3,3% à 7,2% en 2021. Dans cette période de grands bouleversements physiques, psychologiques et comportementaux que peuvent représenter l'adolescence et les prémices de l'âge adulte, les jeunes peuvent avoir tendance à s'isoler et être facilement en proie à des troubles anxieux et des idées noires. Alors comment faire la part des choses entre crise d'adolescence et mal-être profond ? Quels sont les premiers signaux d'alarme et la marche à suivre pour les parents et les proches afin d'accompagner et d'aider ces jeunes en souffrance ?

Explications avec Christelle Cassan-Vacher, instructrice et formatrice aux Premiers secours en santé mentale.

Quel est votre regard sur la détérioration de la santé mentale des jeunes aujourd'hui ?

L'étude de Santé Publique France révèle que sur un échantillon de près de 30 000 personnes de 18 à 25 ans, 4,2% ont déjà pensé à se suicider au cours des douze derniers mois. Ces chiffres significatifs montrent que ces idées noires sont plus fréquentes que l'on ne pense avec des jeunes qui se replient davantage sur eux-mêmes et qui s'isolent ; faisant pour certains l'impasse sur leurs activités de loisirs et plus largement leur vie sociale. La surexposition aux écrans et aux réseaux sociaux peut, dans certains cas, fausser les choses en leur donnant l'illusion d'être hyperconnectés.

En réalité, un sentiment de solitude et d'enfermement peut naître, allant même parfois jusqu'à investir la sphère familiale avec la volonté de taire sa souffrance et ses angoisses pour ne pas inquiéter ses proches. Ces différents éléments qui indiquent une dégradation de la santé mentale des jeunes aujourd'hui prouvent que nous avons un rôle majeur à jouer en tant que parents et plus largement adultes les côtoyant : celui d'accueillir leur parole. Si nous ne le faisons pas, nous risquons de voir la situation s'aggraver et nous allons être confrontés à de plus en plus de passages à l'acte.

¹ https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2024/3/2024_3_1.html

Quels sont les premiers signaux d'alarme à prendre en compte ?

Pour bien faire la différence entre crise d'adolescence et véritable mal-être il faut évaluer le niveau de souffrance du jeune. Il est extrêmement rare d'entendre un jeune dire que sa vie est « géniale » ou « parfaite ». Cependant, la majorité va parvenir, malgré les moments difficiles, à identifier du positif, à poursuivre ses activités et à conserver une vie sociale. Celui qui est en souffrance n'a au contraire plus du tout accès à cet état d'esprit. Il va avoir tendance à s'isoler, à ne plus faire les choses qu'il aimait et qui comptait pour lui auparavant et à remettre en question sa place dans son cercle et plus largement dans la société.

Sa perte de sens peut être verbalisée par des phrases comme « Je ne m'aime pas », « Je n'aime pas ma vie », « Je suis triste ». L'exposition et le repli d'un jeune sur les écrans et les réseaux sociaux sont également à analyser. Est-ce qu'il est passif derrière son écran, est-ce qu'il joue en ligne avec des amis, est-ce qu'il envoie des SMS...

Ces différents usages n'illustrent pas le même isolement et ne sont donc pas tous inquiétants. Les difficultés scolaires ou relationnelles sont aussi un indicateur à prendre en compte pour l'entourage. L'anxiété et la dépression pouvant impacter les capacités d'apprentissage et de concentration une soudaine baisse de motivation et des notes qui chutent sont, dans certains cas, une première expression d'un mal être psychique. Ces différents comportements deviennent réellement préoccupants quand ils s'installent dans le temps et que le jeune ne semble pas vouloir être aidé. Il est donc nécessaire avant toute chose d'identifier cette notion de durée, d'intensité, d'impact. Celle-ci va permettre de comprendre s'il s'agit de comportements propres à cette période de transition que représente l'adolescence ou d'un trouble plus profond à prendre en considération.

Quelles sont les premières conduites à tenir pour l'entourage ?

Accueillir la parole et la normaliser est la première étape pour aider quelqu'un qui ne va pas bien. Dans l'imaginaire des jeunes, les adultes sont des cyborgs qui donnent l'impression de n'avoir traversé aucune épreuve et connu aucune difficulté (ou qui semblent les avoir dépassées sans trop de mal). Il est donc indispensable de les rassurer en ancrant cette souffrance dans une réalité partagée sans pour autant la banaliser. Après être entré en communication avec le jeune, il est important de lui montrer que cette situation n'est pas vivable seul et que pour son bien, il est nécessaire de trouver des solutions pour aller mieux. Cela ne veut pas dire qu'il faut systématiquement psychiatriser les choses mais plutôt ouvrir un espace où déposer tout ce bagage douloureux avec de simples questions comme « Je m'inquiète pour toi », « Est-ce que je peux t'aider ? ».

C'est le rôle du secouriste en santé mentale qui, en amorçant la discussion, devient le pont, le liant permettant d'activer des ressources pour que cela ne s'aggrave pas. Ce dernier n'est pas forcément le parent. Dans certaines situations où cela peut remuer trop de choses, l'éducatrice, le professeur, un parent proche et plus largement tout l'entourage qui gravite autour de la personne en souffrance sont des figures tout à fait pertinentes pour lui venir en aide. Le secouriste met concrètement à l'action le jeune qui, en se sentant soutenu et compris, va reprendre confiance en son pouvoir d'agir, va alors pouvoir avancer et peut-être aller consulter. Cela est tout à fait vertueux dans la mesure où cela facilite grandement le travail des professionnels (médecins, psychologues, psychiatres) qui vont faire face à des jeunes non pas passifs mais proactifs et portés par une réelle envie de traiter leurs troubles. L'intervention du secouriste doit dans l'idéal avoir lieu juste avant que le jeune aille très mal et non quand le trouble est trop installé. En revanche, s'il y a un refus d'accéder à une aide, il faudra évaluer s'il y a une notion de danger possible qui pourrait nécessiter l'intervention d'un professionnel rapidement.

L'adolescence est une phase de la vie propice aux vulnérabilités. Dans cette période de transition et de construction de l'identité, il faut parvenir à déceler les prémices d'une souffrance profonde. Nous avons tout à gagner à avoir de plus en plus de secouristes autour de nous pour que tout l'environnement qui gravite autour des jeunes puissent intervenir et fournir un soutien avant que cela ne s'aggrave.

Notes de bas de page

¹ <https://www.vie-publique.fr/en-bref/281664-sante-mentale-repondre-la-forte-demande-de-soins-des-francais>

² <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2019/suicide-et-tentative-de-suicides-donnees-nationales-et-regionales>

³ <https://www.ars.sante.fr/sante-mentale-et-psychiatrie-changer-le-regard-sur-la-sante-mentale-et-les-personnes-atteintes-de#:~:text=Ces%20troubles%20appartiennent%20aux%20causes,et%20les%20diagnostics%20trop%20tardifs.>

⁴ La formation s'est appuyée sur la méthode DELPHI, visant à organiser la consultation d'experts sur un sujet précis, souvent avec un caractère prospectif important.

⁵ <https://mhfainternational.org/mhfa-program-evaluations/>

⁶ Liste complète des membres du Conseil scientifique à retrouver sur <https://pssmfrance.fr/creation-du-conseil-scientifique-et-pedagogique/>

⁷ Intervention précoce et prévention « Les interventions psychothérapeutiques précoces ont-elles un effet préventif ? » Bertrand Cramer <https://www.cairn.info/sante-mentale-du-jeune-enfant-prevenir-et-interven--9782749203195-page-41.htm>

⁸ Toutes sont accessibles via la plateforme internet australienne : <https://mhfa.com.au/research/mhfa-course-evaluations>

⁹ <https://mhfainternational.org/mhfa-program-evaluations/>

¹⁰ Source : étude de perception IFOP pour Malakoff Médéric menée auprès de 2010 salariés du secteur privé. Mai 2018

¹¹ Source : étude Opinion Way pour le Psychodon réalisée auprès d'un échantillon de 1004 salariés, avril 2021.



Ministère de la Santé et de la Prévention

« Il s'agit de se sentir solidaire du bien-être mental d'autrui, en diffusant largement les outils de repérage et d'alerte des premiers signes de souffrance psychique. À cet effet, le programme des Premiers secours en santé mentale a fait ses preuves dans 26 pays. (...) Je me réjouis de l'ampleur croissante qu'est en train de prendre ce mouvement. »

/ Olivier Véran
Assises de la santé mentale et de la psychiatrie - 27 septembre 2021

Fondation Aésio

« Pour lutter contre la stigmatisation et faire progresser la santé mentale, il faut former à grande échelle les Français aux Premiers secours en santé mentale. »

/ Elisa Jungers
Directrice des opérations

Fondation de France

« La Fondation de France a fait de cette question de la santé mentale un de ses axes prioritaires. »

/ Bernard Pachoud
Président du comité Maladies Psychiques de la Fondation de France



PARTENAIRES

Partenaires financiers



Membres fondateurs



PSSM France est détenteur de la licence MHFA International pour pouvoir déployer le programme des Premiers Secours en Santé Mentale sur le territoire français.





**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER



plus2sens

CONTACTS PRESSE

Catherine Berger-Chavant

catherine@plus2sens.com / 06 08 82 75 38

Anne-Sophie Chatain-Masson

anne-sophie@plus2sens.com / 06 83 33 35 83

Marine Chevalier

marine@plus2sens.com / 06 95 79 69 15