

## COMMENT DEVENIR SECOURISTE EN SANTE MENTALE

**La formation des gestes aux premiers secours, tout le monde connaît. Ce n'est pas le cas des Premiers Secours en Santé Mentale. Et pour cause, cette formation n'existe que depuis un an en France. Alors, en quoi consiste-t-elle ? Et à qui s'adresse-t-elle ?**

### Quel est l'objectif de la formation des gestes aux Premiers Secours en Santé Mentale ?

Cette formation a été créée sous le nom de Mental Health First Aid en Australie il y a 20 ans et a été adaptée en France en 2019. Elle s'adresse au grand public dans une démarche citoyenne.

Elle a pour objectif de former des secouristes en leur donnant des clés pour repérer les troubles psychiques (dépressions, addictions, troubles bipolaires, schizophrénie...) chez un collègue ou un proche. Et ainsi aider cette personne à aller vers le soin (structure de soins et d'accompagnement, psychiatres, ligne d'écoute...). Elle permet aussi d'avoir un comportement adapté en cas de crise. C'est un premier soutien pour les personnes atteintes de ces troubles. L'association « Premiers Secours en Santé Mentale France » a pour objectif de former 500 000 personnes d'ici 10 ans.



### Une formation aux Premiers Secours en Santé Mentale sur deux jours. Comment se déroule-t-elle ?

La formation dure deux jours. Le secouriste y apprend comment détecter les premiers signes d'un problème psychique chez un proche : il dépérit, il est anxieux, il ne mange plus à la cantine, il ne fait plus de sport, il a du retard dans son boulot, il a des discours bizarres et des troubles de l'humeur... Ce changement perturbe sa vie et il dure.

On apprend également au secouriste à appliquer un plan d'action et à se comporter de façon adaptée pour que la personne malade le perçoive bien comme quelqu'un qui veut l'aider.

Mais contrairement aux premiers secours « classiques », tout n'est pas réglé en une fois. La temporalité n'est pas la même. Le secouriste en santé mentale doit bien souvent revenir plusieurs fois vers la personne qui rencontre des problèmes pour la convaincre de se faire soigner : son action peut prendre fin quand l'accès aux soins est effectif

Ce statut encourage donc les collaborateurs à exécuter les gestes de premier secours, et les exonère de toute responsabilité en cas d'aggravation ou de décès.

### Point de vue

Jacques Marescaux, président de l'association Premiers Secours en Santé Mentale France (PSSM) : « Changer l'image des maladies psychiques »

« C'est un cercle vicieux ou vertueux. Dans la population, les représentations des troubles psychiques sont péjoratives avec plein de stéréotypes et d'idées fausses comme "on n'en guérit pas", "on ne peut pas travailler"... Cela provoque un déni de la maladie et un retard dans l'accès aux soins.

Donc, si on arrive à changer l'image des troubles psychiques, les personnes qui en sont atteintes et qui partagent souvent ces stéréotypes vont plus facilement aller vers les soins. Elles accepteront plus vite l'idée que, par exemple, on peut se rétablir et vivre avec un trouble psychotique comme on vit avec son diabète et que cela n'empêche pas une vie sociale satisfaisante.

Quand l'accès aux soins est trop tardif, la maladie est installée et les chances de rétablissement sont moindres. Les maladies psychiques, c'est comme l'AVC, si on les soigne rapidement, on en limite fortement les conséquences. »