

- COMMUNIQUÉ DE PRESSE -

Premiers Secours en Santé Mentale, Plus de 120 000 secouristes en santé mentale déjà formés... Et vous ?



Selon une étude de Santé publique France, 1 français sur 5 est touché chaque année par un trouble psychique, soit 13 millions de personnes. 64% des Français ont déjà ressenti un trouble ou une souffrance psychique et 30 % ont dans leur entourage une personne concernée par une souffrance psychique. Depuis 2019, PSSM France (Premiers Secours en Santé Mentale) agit pour lever le tabou de la santé mentale et favoriser un accès précoce aux soins en mettant à disposition des citoyens une méthode simple pour établir et favoriser le lien avec les personnes en souffrance psychique.

PSSM France a déjà formé plus de 120 000 secouristes en santé mentale et poursuit l'objectif d'en former 750 000 d'ici à 2030.

Aujourd'hui, l'association entame une tournée dans toute la France pour présenter son projet stratégique à horizon 2030 et rencontrer ses formateurs et partenaires locaux.

À Dijon, la journée de rencontre est prévue le 19 juin au Centre Hospitalier La Chartreuse (Salle des Vergers).

Lever le tabou des troubles psychiques : un enjeu majeur de société

Tout comme en Australie, son pays d'origine, l'association PSSM France est un organisme à but non lucratif. Elle a été fondée par l'INFIPP, Santé Mentale France et l'UNAFAM en juillet 2018. Depuis, elle propose une formation en premiers secours en santé mentale, pour l'ensemble du territoire, (traduite et adaptée du programme Mental Health First Aid® / MHFA®) et validée par des groupes d'experts composés d'universitaires, de professionnels, d'aidants et de personnes directement concernées.

La santé mentale reste encore aujourd'hui un sujet largement tabou et est source de représentations négatives. Loin d'être une fatalité, les troubles psychiques se diagnostiquent et se soignent de mieux en mieux. La stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques, de leur entourage est un frein puissant à l'accès aux soins, au rétablissement et à l'inclusion sociale et professionnelle, sans oublier que cela génère également des coûts sociaux et financiers élevés qui pourraient pourtant être évités.

Dans un contexte, où la tendance est de minimiser, voire nier les troubles psychiques, 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. C'est là un des grands intérêts de la formation : être un outil de lutte contre la stigmatisation et ses conséquences.



Apprendre à aider : une formation de secouriste accessible à tous

« 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 physiques, 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.

Si toute personne majeure peut devenir secouriste en santé mentale, il est important de garder à l'esprit que le 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.

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

La santé mentale des jeunes à la loupe

L'étude de Santé publique France publiée début 2024, 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.

« 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.

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de la santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. »



**Christelle Cassan-Vacher, formatrice
accréditée PSSM Jeunes**

Focus sur PSSM Jeunes

En plus de PSSM Standard qui s'adresse à tous ; l'association a créé le programme PSSM jeunes qui s'adresse aux adultes qui vivent ou qui travaillent avec des jeunes (11 à 24 ans). Durant une formation de deux jours (14h) les participants apprennent à aider, à accompagner et à orienter. Il se concentre notamment sur le développement de l'adolescent, les troubles anxieux, le trouble dépressif (dont la crise suicidaire et les automutilations non suicidaires), les troubles psychotiques, les troubles du comportement alimentaire et les addictions. La formation dispense un cadre d'intervention grâce à la méthode AERER (approcher, écouter, reconforter, encourager, renseigner), méthode commune pour les deux modules de PSSM.

Aujourd'hui PSSM poursuit son déploiement avec la création d'un module pour mineurs : PSSM Ados. Ce programme formera des adolescents qui pourront intervenir auprès de leur entourage (camarades de classe, amis, voisins, famille...) s'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. 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...

PSSM France envisage aussi la création d'un module à destination des seniors dans les années à venir. Enfin, l'association 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.

*** toutes les infos sur : www.enroutevers2030.com**

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 85

Marine Chevalier

marine@plus2sens.com / 06 95 79 69 15

