

Et si vous deveniez secouriste en santé mentale ?

La formation des gestes aux premiers secours physiques, tout le monde connaît. Mais très peu connaissent celle des Premiers Secours en santé mentale (PSSM). Alors, en quoi consiste-t-elle ? Et à qui s'adresse-t-elle ? Virginie Verschuieren et David Martie, cadres de santé formateurs à l'établissement public de santé mentale de Saint-André et Marion Dubus, secouriste en formation, nous en donnent les clés.

Par Serge Carpentier le 17 octobre 2023



La cadre formatrice Virginie Verschuieren et la secouriste en formation Marion Dubus.

Créée sous le nom de Mental Health First Aid en Australie il y a vingt ans et adaptée en France en 2019, les Premiers Secours en santé mentale (PSSM) ne cessent de se développer. Selon l'OMS un être humain sur quatre souffrira, au cours de sa vie, soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi cette formation, dispensée à l'institut de formation de soins infirmiers (IFSI) Daumézou basée à l'Établissement public de santé mentale (EPSM), dans une démarche citoyenne, s'adresse au grand public. Son but : former des secouristes en leur donnant des clés pour repérer les troubles psychiques (dépressions, addictions, troubles bipolaires, schizophrénie...) chez un collègue ou un proche. Mieux appréhender les différents types de crises, mieux faire face aux comportements agressifs, mais aussi développer les compétences relationnelles comme l'écoute sans jugement, rassurer et donner une information adaptée. Et ainsi aider cette personne à aller vers le soin. « *Le but n'est pas de poser un diagnostic, précise David Martie, c'est de repérer et d'alerter au besoin, Si la crise est avérée, c'est pouvoir avertir, savoir ce que je dois faire ou ne pas faire, dire ou ne pas dire pour atténuer la souffrance.* » La formation dure deux jours. Le secouriste y apprend comment détecter les premiers signes d'un problème psychique chez un proche. « *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. 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* », explique Virginie Verschuieren.

Pour Marion Dubus de la direction tsiganes et voyageurs de la Sauvegarde du Nord, cette formation lui aura permis, aussi bien sur le plan professionnel que personnel, de savoir comment réagir devant des personnes en état de crise. « *Au lycée et dans ma vie personnelle, j'ai été confronté à des personnes dépressives. Cette formation interactive m'a permis de discuter beaucoup, de comprendre, d'appréhender ce type de personnes.* »

Aucun prérequis n'est demandé pour suivre cette formation de quatorze heures, qui est ouverte à tous, à partir de 18 ans, sur deux jours en présentiel, à l'IFSI Daumézou de Saint-André.