



# Premiers secours en santé mentale

**24 janvier 2023, Journée nationale IP, Bienne**

ensa – un programme co-initié par la Fondation suisse Pro Mente Sana et la Fondation Beisheim

# Intervenante

Bettina Beer

Instructrice ensa

# Déroulement

- Informations sur ensa
- Santé mentale et maladie psychique
- Que faire?
- Premiers secours en santé mentale
- Le cours ensa

# Pourquoi des premiers secours en santé mentale?



# Ce qu'est ensa

ensa est un projet de la Fondation Pro Mente Sana Suisse, qui s'engage depuis plus de 40 ans pour la santé mentale en Suisse. Co-initié et soutenu par la Fondation Beisheim.

Au niveau mondial, il n'existe pas d'offre comparable, qui transmette des manières d'agir validées scientifiquement et qui permette à des profanes de se renforcer et d'aider les autres.



Efficacité  
étudiée



Basé sur des  
données  
probantes et  
scientifiquement  
fondées

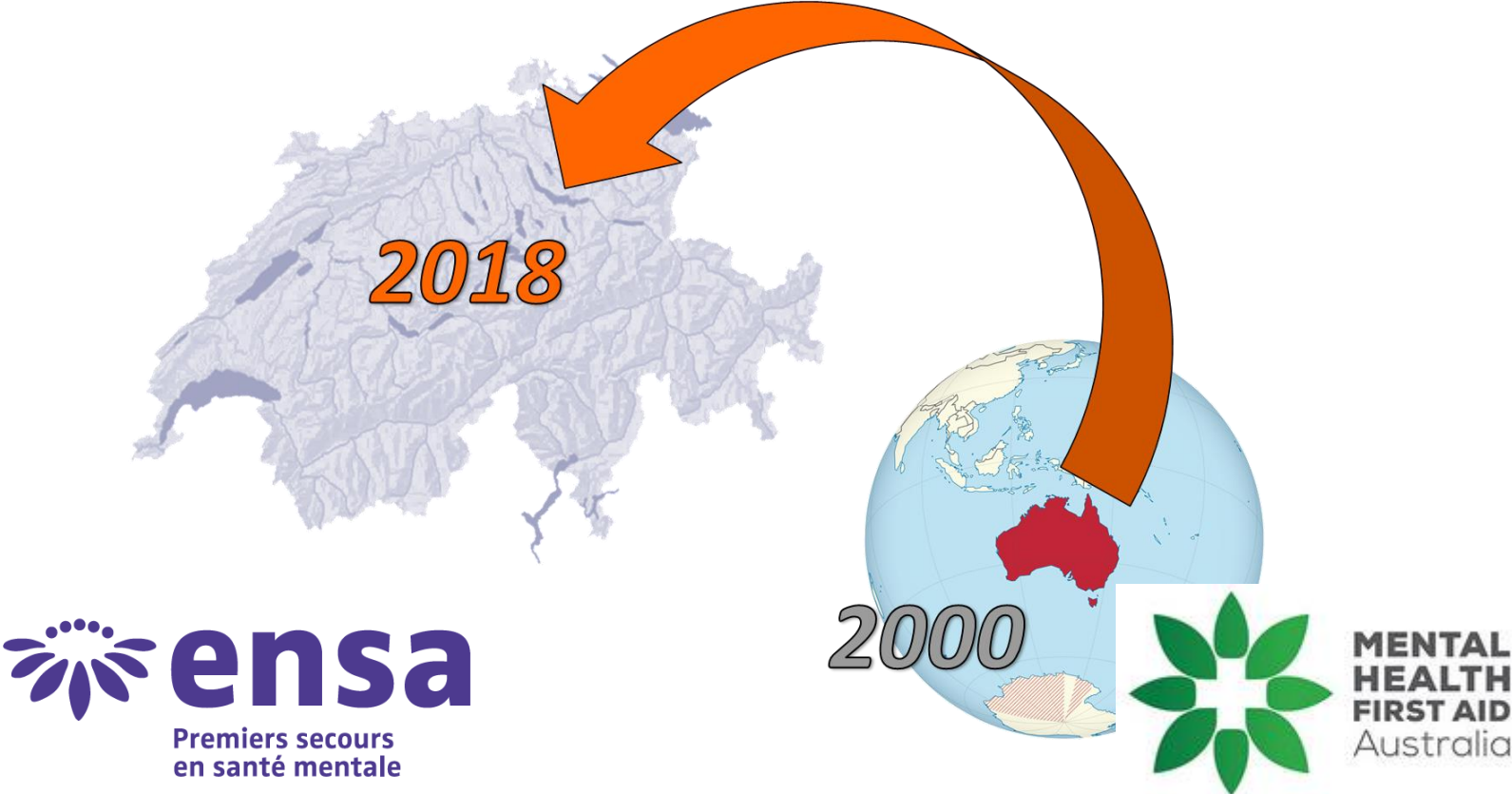


Initié par une  
Fondation suisse



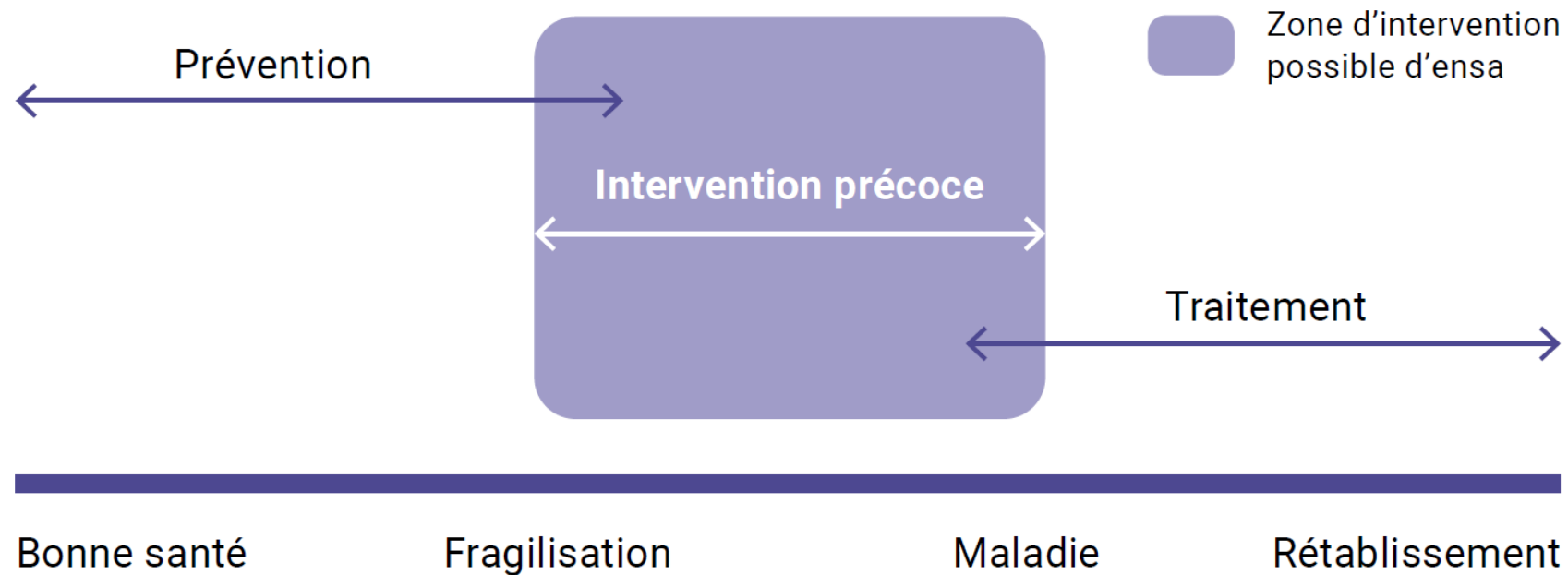
Programme  
sous licence  
internationale

# Mental Health First Aid Australia



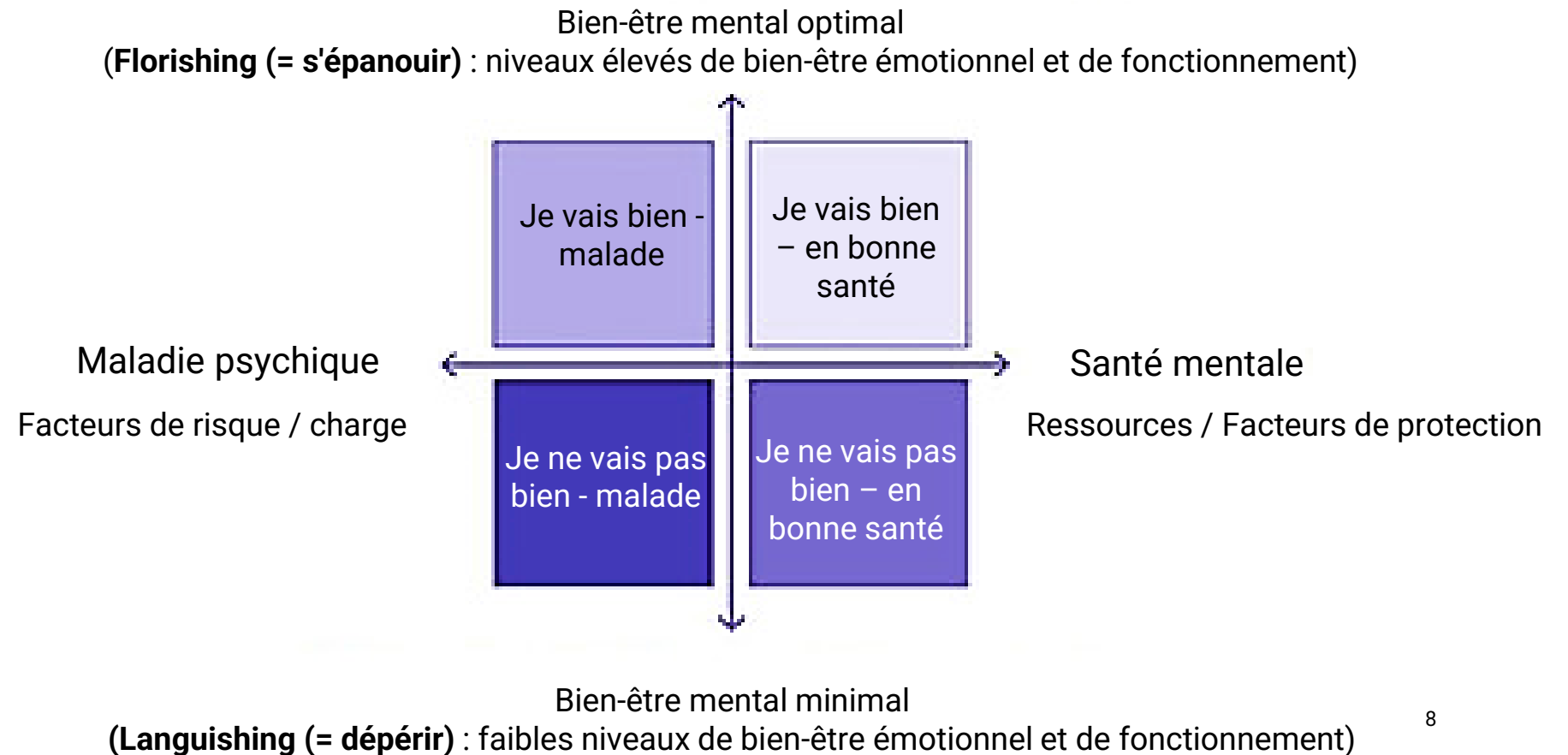


# Là où ensa peut aider



# Qu'est-ce que la santé mentale ?

Définition de la santé mentale par l'OMS







---

Etre en bonne santé  
Un exercice d'équilibre tout au long de sa vie.

# La santé mentale nous concerne toutes et tous

Pourquoi ?

- Les maladies psychiques sont fréquentes. Et elles coûtent cher.
- Le sujet est tabou : On n'en parle pas. On n'en sait pas grand-chose.

Le tabou et la stigmatisation font que les personnes concernées souffrent et se taisent - et que l'aide professionnelle arrive très tard.

C'est ce que nous voulons changer.

**ensa fournit une réponse adaptée au silence.**



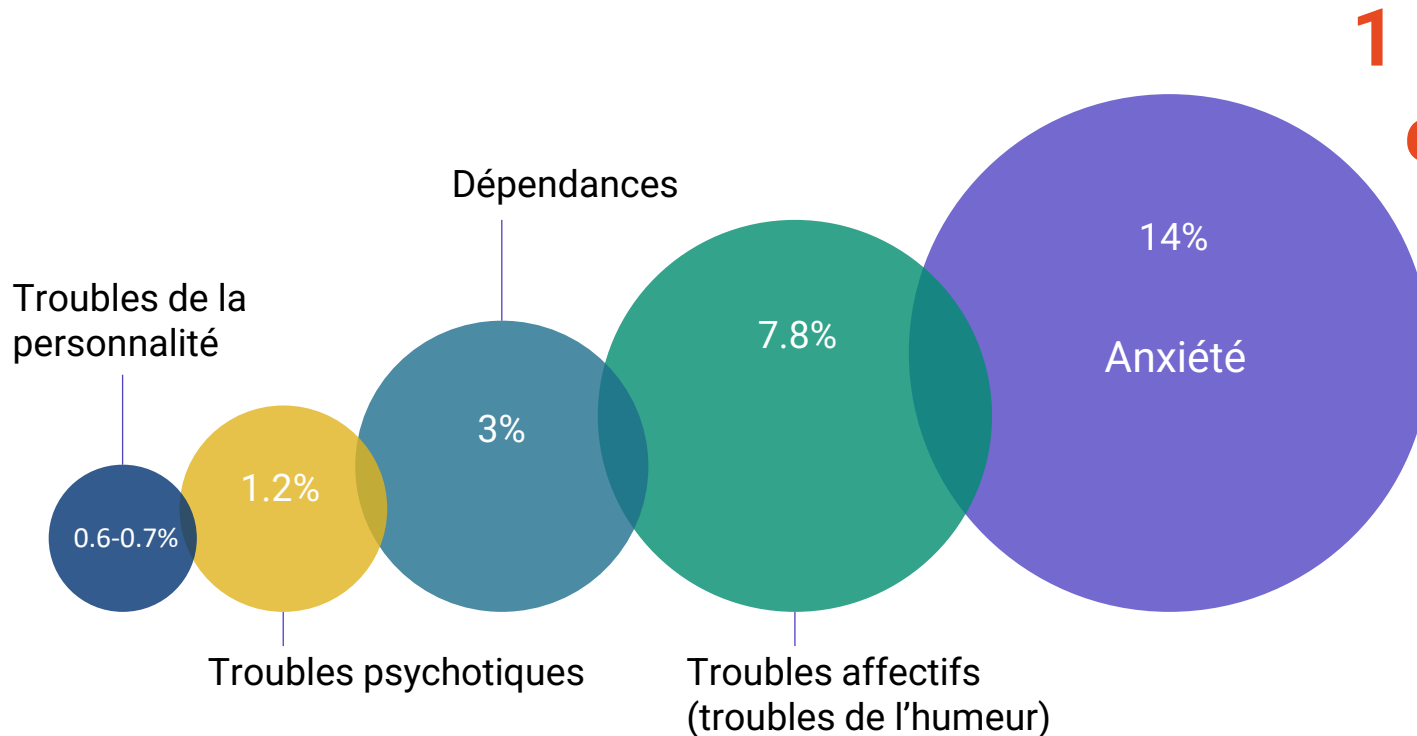
# Qu'entend-on par trouble/maladie psychique ?

Un trouble psychique est une maladie qui

1. affecte de manière significative les pensées, les émotions et les comportements d'une personne,
2. met à mal son aptitude à entretenir des relations sociales,
3. altère sa capacité à travailler et à effectuer les activités de la vie quotidienne,
4. provoque de la souffrance
5. s'installe dans la durée.

# Les maladies psychiques sont-elles fréquentes ?

Prévalence annuelle des maladies psychiques dans l'Union européenne (UE)



**1 personne sur 4 est concernée !**

Lecture de l'exemple:  
7,8% de la population de l'Union européenne interrogée souffrent d'un trouble affectif dans l'année.

## Que devrions-nous faire ?

1. Renforcer la santé mentale (promotion de la santé)
2. Réduire les risques pour la santé mentale (prévention)
3. Diagnostiquer (précocement) et traiter les troubles psychiques (thérapie)
4. Guérir et retrouver le quotidien (Recovery)

## Que faisons-nous vraiment ?

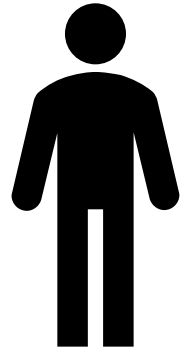
1. Renforcer la santé mentale (promotion de la santé)
2. Réduire les risques pour la santé mentale (prévention)
- 3. Diagnostiquer et traiter les troubles psychiques beaucoup trop tard (thérapie)**
4. Guérir et retrouver le quotidien (Recovery)

## Que faire ?

1. Renforcer la santé mentale (promotion de la santé)
2. Prévenir les maladies et reconnaître les symptômes (prévention et repérage précoce)

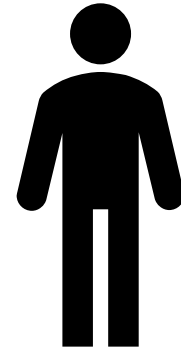
# Blocage par le tabou

*Personne concernée*



**se tait et souffre**

*Aide professionnelle*



**attend**



# Surmonter le blocage



## Surmonter le silence

- Les proches remarquent rapidement que "quelque chose ne va pas".
- 9 personnes sur 10 connaissent une personne dans leur entourage qui ne va pas bien sur le plan psychique.
- Aimeraient bien, mais n'osent pas, car ils ne savent pas comment s'y prendre.
- Vaincre le silence face à la maladie psychique, acquérir des connaissances de base et apprendre les premiers secours en santé mentale.
- Sensibiliser la société.

# Premiers secours en santé mentale: de quoi s'agit-il?

Les premiers secours en santé mentale sont donnés quand

- des problèmes psychiques surviennent,
- un trouble psychique existant s'aggrave
- la personne est en crise psychique.

En cas de crise, les premiers secours sont déployés jusqu'à ce que

- l'aide professionnelle prenne le relais ou
- la crise est surmontée.

## Pourquoi des premiers secours ?

- Les problèmes psychiques sont répandus dans le monde entier.
- La majorité des personnes manquent d'informations.
- Les personnes atteintes dans leur santé mentale font l'objet de nombreux préjugés (stigmatisation et discrimination).
- Les personnes concernées se privent souvent de l'aide dont elles ont besoin.
- L'aide de professionnel·le·s n'est pas toujours accessible immédiatement.
- Et... les premiers secours sont efficaces.

# Premiers secours en 5 étapes

**R**

Réagir : aborder  
la personne,  
évaluer, assister

**O**

Offrir une  
écoute sans  
jugement

**G**

Guider, soutenir,  
informer

**E**

Encourager  
à rechercher  
une aide  
professionnelle

**R**

Renforcer  
les autres  
ressources  
disponibles

# ROGER

## Réagir : aborder la personne, évaluer et assister en cas de crise

- **Aborder la personne et entrer en dialogue** avec elle.
- **Évaluer** si elle est en situation de **crise**.
  - Dans certains cas, il est évident dès le départ qu'il s'agit d'une crise.
  - Dans d'autres, cela apparaît uniquement au fil de la discussion.
- Si la personne est en situation de **crise**, **l'assister** et suivre les recommandations prévues pour la crise en question.
- S'il n'y a pas de crise, passer aux étapes suivantes : **-OGER**

## ROGER en cas de crise

### Qu'est-ce qu'une crise ?

État d'urgence émotionnelle avec un niveau élevé de souffrance pour lequel il est nécessaire d'apporter un soutien et une action rapidement, voire immédiatement.

# ROGER

## **Offrir une écoute sans jugement**

- Ecouter la personne ouvertement et sans préjugés.
- Ne porter de jugement ni sur la personne, ni sur sa situation.
- Faire preuve d'empathie. Essayer de se mettre à sa place.
- Offrir les premiers secours si la situation le permet.
- Faire appel à des compétences en communication verbale et non verbale.



# ROGER

## Guider, soutenir, informer

### Guider et soutenir

- Offrir un soutien émotionnel.
- Donner espoir en la possibilité de se rétablir.
- Proposer une aide pratique.

### Informer

- Les troubles psychiques sont de véritables maladies.
- On peut trouver une aide efficace.
- Solliciter de l'aide sans tarder, c'est augmenter les chances de se rétablir rapidement.

# ROGER

## Encourager à rechercher une aide professionnelle

On peut solliciter une aide dans différents domaines :

- conseil et/ou traitement psychologique ou psychiatrique
- soutien dans le monde du travail
- autres offres de soutien
- médicaments

# ROGER

## Renforcer les autres ressources disponibles

- Amis et familles
- Entourage plus large
- Autres personnes qui ont fait l'expérience de troubles psychiques
- Stratégies personnelles

**Garde à l'esprit : les secouristes doivent également prendre soin d'eux-mêmes !**

# Objectifs des cours ensa

Les participants et participantes:

- Disposent de connaissances de base sur la santé mentale et les principales maladies psychiques.

Ils sont capables de :

- porter secours à une personne qui traverse une crise psychique.
- venir en aide à une personne qui fait face à des problèmes psychiques.

**Mais : les secouristes ne sont pas là pour poser un diagnostic, ni pour faire office de thérapeutes !**

# Contenu cours ensa (1)

## Partie 1: Santé mentale

Premiers secours en 5 étapes : ROGER

## Partie 2: Dépression

Premiers secours en cas de dépression

Crise de dépression : suicidabilité

## Partie 4: Troubles anxieux

Premiers secours pour les troubles anxieux

Crise en cas de troubles anxieux : attaques de panique, événements traumatisants

## Contenu cours ensa (2)

### Partie 4: Addictions

Premiers secours en addictions

Crise en cas d'addiction : comportement agressif

### Partie 5: Psychose

Premiers secours en cas de psychose

Crise de psychose : état psychotique sévère

## Marc – 22 ans



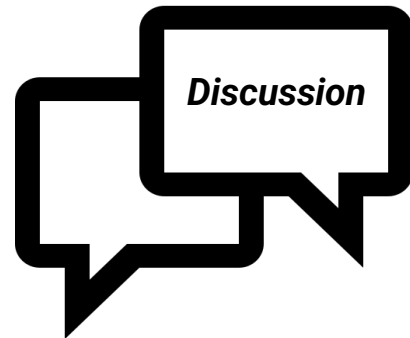
Vous vous faites du souci pour votre neveu, Marc, qui fait ses études à l'université. Ses parents viennent vous rendre visite avec Marc un week-end. Sur la base de ce que vous observez et de ce que votre frère vous raconte, vous faites l'hypothèse qu'il pourrait être en dépression.

Vous profitez de l'occasion pour aborder le sujet avec Marc. Il confirme qu'il se sent complètement épuisé ces derniers temps, au point qu'il arrive à peine à sortir du lit le week-end. La semaine, il se force à se lever et arrive encore tout juste à assister à ses cours.

Cela dit, il s'oppose fermement à envisager une aide professionnelle sous quelque forme que ce soit. Il n'a jamais aimé parler de ses sentiments, et encore moins à un inconnu. Il pense qu'il lui suffit de se ressaisir pour aller mieux.

## Miriam – 37 ans

Miriam, votre voisine, s'est séparée de son mari il y a environ 3 mois. Depuis, elle a beaucoup changé. Elle semble avoir perdu sa joie de vivre et néglige son apparence. Elle se retire de plus en plus, si bien qu'on ne la voit presque plus. Théo, son fils, vous a confié qu'il l'a régulièrement entendue pleurer et qu'elle lui a dit qu'il se porterait sûrement mieux sans elle. Vous vous faites du souci et décidez de vous inviter chez elle pour un café. Elle vous dit alors qu'elle est dépassée par sa nouvelle situation de mère célibataire et qu'elle se sent complètement désespérée.



**Quels signaux d'alerte peut-on identifier ?  
Comment pouvez-vous savoir si Miriam  
pense effectivement au suicide ?**



## Livre de cours, certificat et formateurs

- Le livre de cours et le cahier d'exercices sont régulièrement mis à jour
- Test en ligne
- Certificat valable 3 ans
- Cours refresher
- Formation assurée par des instructeurs et instructrices certifiés

## Offre de cours

- Premiers secours en santé mentale orientés adultes
- Premiers secours en santé mentale orientés adolescents
- Entretiens de premiers secours pour cadres
- Entretiens de premiers secours en cas de pensées suicidaires
- Entretiens de premiers secours en cas d'automutilation sans intention suicidaire
- Dès l'été 2023 Premiers secours en santé mentale pour adolescents

## Ensa – un produit qui évolue

- Offre de cours en quatre langues: français, allemand, italien et anglais
- Cours en présentiel ou webinaire
- De nouveaux formats de cours sont en préparation
- La formation d'instructeurs et instructrices se restructure
- 10'000 participantes et participants en octobre 2022
- But à long terme : une personne sur huit en Suisse est secouriste.

**Suis ensa sur les réseaux sociaux !**



**Merci beaucoup pour votre participation !**

**Ne rien faire est  
toujours faux !**