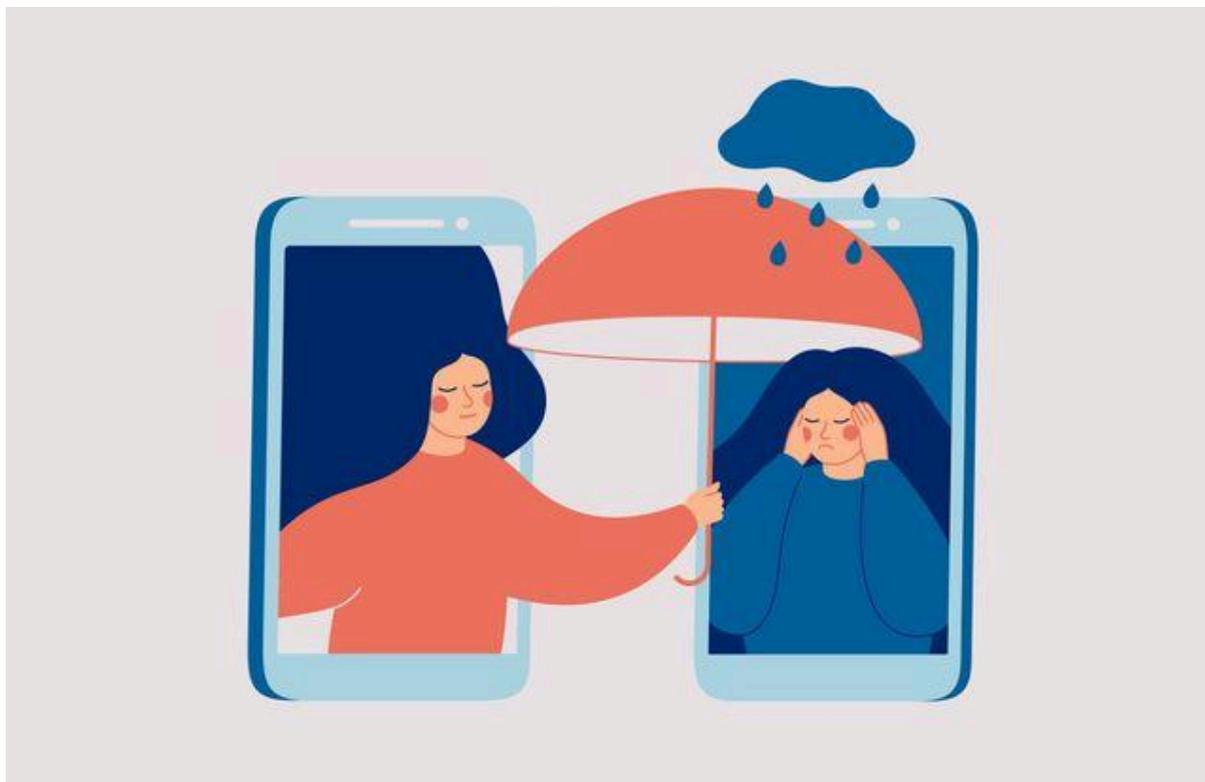


Devenir « secouriste » en santé mentale : au cœur d'une formation en entreprise

Publié le 02 janvier 2025 à 14h00



L'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) forme depuis 2018 des volontaires à devenir « secouriste » en la matière. - ©Mary Long/iStock

Alors que la santé mentale a été décrétée grande cause de l'année 2025 par l'exécutif, l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) forme depuis 2018 des volontaires à devenir « secouriste » en la matière. ELLE s'est rendue à l'une de ses formations.

Par [Lola Uguen](#)

Elles sont les premières à lever la main. En moins d'une minute, Karine et Patricia, la cinquantaine, ont reconstitué le plan d'action « AERER »*, qui aide à agir face à un [trouble psychique](#). « Ça correspond au "Protéger, alerter, secourir" des secours physiques », indique Olivier Berger, formateur en premiers secours en santé mentale depuis six ans et thérapeute. Les deux collègues suivent pendant deux jours, avec neuf autres salariés volontaires du groupe IBM, leur première formation en santé mentale.

L'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) dispense ces formations depuis 2018. Le but ? Sensibiliser à la [santé mentale](#) – un sujet encore trop tabou – et permettre aux participants d'être en mesure d'aider des personnes souffrantes de troubles psychiques, de l'anxiété au suicide. « C'est indispensable pour qu'on diagnostique davantage et qu'on oriente vers les professionnels », met en avant Olivier Berger. Une initiative qui fait écho à la grande cause nationale, décrétée par le gouvernement pour cette année 2025.

Au programme de la matinée : un rappel sur les troubles anxieux et l'apprentissage des réflexes à avoir face à une [crise d'attaque de panique](#) ou à une crise après un événement traumatique. La veille, Patricia et Karine ont appris à intervenir lors d'une crise suicidaire et à aider une personne en dépression. « Ce ne sont pas des sujets qu'on aborde spontanément. Quand on se retrouve face à quelqu'un qui ne va pas bien, qui se met à pleurer, on se demande parfois ce qu'il faut faire, ce qu'il faut dire », souligne Patricia.

DÉSTIGMATISER LES TROUBLES PSYCHIQUES

Marqueur en main, Olivier Berger commence par rappeler les chiffres clés sur la santé mentale. « Une personne sur cinq est touchée chaque année par un trouble psychique, un Français sur dix a déjà connu un épisode dépressif, 30 % seulement des personnes touchées par un trouble psychique ont été suivies », énumère-t-il. « Ça déculpabilise de savoir qu'autant de gens en souffrent. On n'est pas fous si on en souffre nous aussi finalement », glisse Patricia.

IL FAUT SE PROTÉGER, ÊTRE CONSCIENT DE SES LIMITES ET SAVOIR PASSER LE RELAI AUX PROFESSIONNELS

La formation devient vite concrète. Elle a été conçue par l'association sur le programme Mental Health First Aid, développé en 2000 en Australie et validé scientifiquement. Étape par étape, Olivier Berger explique comment réagir face à une personne qui a une attaque de panique. « Le secouriste en santé mentale est un enquêteur. On peut demander à la personne si elle a déjà fait une attaque de panique, ça peut nous aiguiller », recommande-t-il.

Le formateur dispense ses conseils entre les mises en situation et les descriptions précises des différents troubles psychiques. « L'idéal, c'est de s'adresser d'une voix forte et rassurante à la personne », préconise-t-il. Sur certains points, les premiers secours en santé mentale se rapprochent des gestes des premiers secours. « Il faut se protéger, être conscient de ses limites et savoir passer le relai aux professionnels », relève Olivier Berger.

Dans la salle, les questions fusent, sans tabou. « J'ai déjà été confrontée à une personne qui faisait une crise d'angoisse en frappant le sol. J'avais ceinturé ses bras, est-ce que j'ai bien fait ? », demande Patricia. « Le fait de frapper le sol libérait une angoisse. On essaie plutôt de s'approcher en se présentant et en encourageant la personne à respirer plus calmement », répond Olivier Berger.

PARLER DE SANTÉ MENTALE SANS RÉVEILLER LES TRAUMAS

Toutes les interrogations des participants sont écoutées. « J'aime les laisser parler. Je me nourris des exemples qu'ils donnent, ça permet aussi de répondre à leurs inquiétudes », met en avant Olivier Berger. Le thérapeute adapte ses exemples en fonction des stagiaires et s'autorise aussi à parler de son histoire personnelle. « J'ai traversé un cancer ces quatre dernières années et j'ai pensé à l'idée du suicide. C'est important de libérer la parole. Je m'autorise à parler de moi car voir un thérapeute qui n'a pas été bien, ça peut aider à se dire que ces troubles sont courants », appuie-t-il.

Pour les onze participants, la formation peut parfois être intense émotionnellement. « On a tous connu quelqu'un proche de soi qui a été affecté par des traumatismes. Ça pose la question de devenir secouriste en santé mentale, il faut savoir prendre du recul tout en restant dans l'empathie », estime Christophe à la pause. « Ça peut réveiller des choses chez chacun », poursuit le salarié participant, citant les larmes d'une collègue lors d'une mise en situation sur la dépression.

LA FORMATION PEUT PARFOIS ÊTRE REMUANTE CAR
ELLE RÉSONNE AVEC DES HISTOIRES PERSONNELLES

« J'explique toujours au début de la formation qu'on va aborder des sujets qui ne sont pas faciles et qu'on va aussi reproduire des situations. Ça peut être remuant parfois parce que ça résonne avec une histoire personnelle. Si on sent concerné de trop près, on peut se mettre en retrait », indique Olivier Berger.

165 000 PERSONNES FORMÉES

Pour Christophe, la formation a permis un déclic dès la fin de la première journée. « Je savais qu'une amie n'allait pas bien mais je ne lui en avais jamais parlé. Hier, après le cours, je lui ai envoyé un message, on en a peu discuté et je sais qu'on reprendra la discussion plus tard », sourit-il. Tous les participants disent avoir eu une prise de conscience. « Je savais que ces troubles psychiques existaient, mais je ne savais pas tout ce que ça pouvait impliquer, reconnaît Arnaud, on ne se rend parfois pas compte de l'impact psychologique de certaines situations. »

Olivier Berger observe les progrès chez ses stagiaires. « Les réflexes sont pris, expose-t-il. Les gens s'y intéressent de plus en plus, c'est de moins en moins tabou. » 165 058 personnes ont été formées au 1^{er} décembre en secours en santé mentale à travers la France métropolitaine. Sur la scène politique, l'idée fait aussi son chemin. Début novembre, [le Parti socialiste a proposé de former les 16-25 ans aux premiers secours en santé mentale gratuitement](#). Car la formation, jusqu'à présent, a un coût : 250 euros.

« Il y a peut-être un peu trop de théorie, de chiffres, regrette également Patricia, je ne vais pas tous les retenir, mais la formation va m'aider au quotidien. » Quelques salariés se posent la question de la prise en compte réelle du sujet dans leur entreprise. « Un trouble de la santé mentale est aussi handicapant qu'un trouble physique et personne n'y est pour rien », rappelle Olivier Berger à la fin de la session. « D'où l'intérêt d'aller voir des professionnels, et de faire reconnaître son trouble. »

**L'acronyme « AERER » désigne le plan d'action pour aider une personne en santé mentale. Il faut successivement approcher la personne, l'écouter activement et sans jugement, reconforter et informer, encourager la personne à aller vers des professionnels et renseigner sur les autres ressources disponibles.*