

# Santé mentale

## Un certificat de secouriste ouvert à tous

L'EPSMR a mis en place des formations "Premiers secours en santé mentale".  
Éric René, coordonnateur des parcours de soins et animation territoriale  
au Centre régional du Psychotraumatisme Océan Indien, en explique les enjeux.

**L**a dépression est l'un des troubles psychiques les plus répandus puisque qu'elle concerne environ 15 à 20 % de la population générale, sur la vie entière. Autant dire que nous risquons tous de croiser une personne touchée par la désespérance. Mais pour faire notre devoir de citoyen en venant au secours de la personne, il faut être informé et formé. Un programme "Premiers secours en santé mentale" a été lancé en Australie au tout début des années 2000 selon le principe des Premiers secours somatiques. L'objectif est de démocratiser les savoirs et de permettre à chacun d'agir face à une personne présentant un risque de passage à l'acte. Depuis l'an 2000, ce programme s'est répandu dans de nombreux pays du monde. Une bonne chose, vu l'impact négatif de la crise sanitaire sur la santé psychique de nombreuses personnes, et notamment les jeunes de 15 à 25 ans, une population particulièrement fragile à la Réunion. "Pour aider une personne en souffrance, la bonne volonté ne suffit pas. Il y a des règles pour approcher la personne, l'écouter activement et sans jugement, la reconforter et l'encourager à faire appel à un professionnel" insiste Éric René, qui est aussi formateur. D'autant, nous rappelle-t-il, qu'en voulant aider, nous pouvons mettre la per-



sonne en danger en agissant sans connaître les codes. Et de donner l'exemple d'une personne en état de sidération à la suite d'un accident de la route : "Elle est prostrée et ne parle pas. C'est un mécanisme naturel de défense. Si vous voulez essayer de la forcer à parler, vous allez lui faire revivre le choc".

De même, la personne qui veut aider, si elle n'est pas formée à le faire, risque aussi de se faire du mal : "le traumatisme de la victime peut réactiver chez vous un traumatisme, ou provoquer un effet miroir, c'est ce qu'on appelle un trauma vicariant".

### OUVERTE À TOUS

Pendant deux jours, les participants, venant d'univers pro-

fessionnels cosmopolites, vont participer à des ateliers théoriques sur la santé mentale et à des jeux de rôle. "Cela permet de lutter contre les représentations sur la maladie mentale. Face à une personne au psychisme altéré, on pense souvent qu'elle peut être violente, alors qu'en fait elle est vulnérable. Le module est aussi l'occasion d'expliquer en quoi consiste les soins d'électrothérapie et la balance bénéfice-risque", poursuit Éric René.

Les premiers secours en santé mentale s'appliquent majoritairement auprès des proches : des amis, des collègues, des voisins et il n'est pas question de se substituer aux professionnels de santé en jouant au psychiatre, mais simplement

le chiffre

60 000

C'EST LE NOMBRE DE SECOURISTES EN SANTÉ MENTALE QUE LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ ESPÉRAIT FORMER EN 2023 SUITE AUX ASSISES DE LA SANTÉ MENTALE ET DE LA PSYCHIATRIE. PARI PLUS QU'EN TENU, PUISQU'ILS ÉTAIENT PLUS DE 97 000 EN FIN D'ANNÉE DERNIÈRE.

de reconforter la personne et de l'amener à consulter un thérapeute.

Ces formations s'adressent à tout le monde : personne sensibilisée aux troubles psychiques dans son entourage, professionnel de santé voulant affiner son approche de ses patients psychiquement fragiles, managers voulant améliorer le bien-être des salariés, enseignants aux prises avec des ados en grande souffrance. "Comme pour les premiers secours, il n'y a pas de restrictions. Nos formations "Premiers secours en santé mentale" s'adressent à tout le monde" conclut Éric René. Et sont éligibles au compte formation professionnelle. Une manière de briser le tabou qui entoure la santé mentale. ■

Renseignements  
et inscriptions : [cfor@pso.re](mailto:cfor@pso.re)