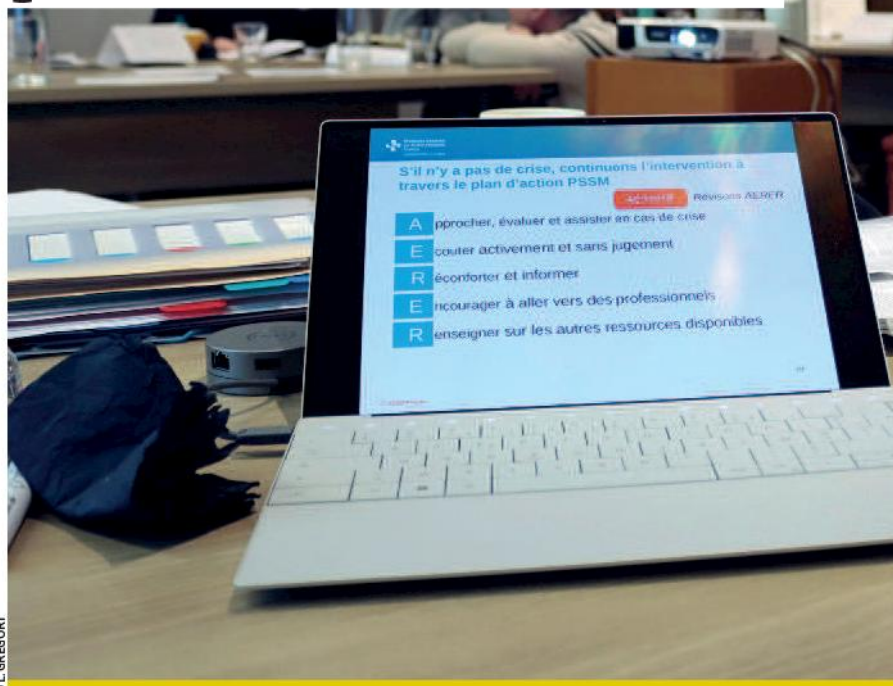


Premiers secours en santé mentale : repérer, écouter, orienter

Au cœur de Paris, professionnels et bénévoles se forment lors d'ateliers de premiers secours en santé mentale pour repérer et accompagner les personnes en souffrance psychique. Un enjeu sanitaire majeur qui a incité le gouvernement à reconduire la santé mentale comme grande cause nationale pour 2026.



© L. GREGORI

Treize participants issus de divers horizons ont pris part à l'atelier de Premiers secours en santé mentale, organisé les jeudi 27 et vendredi 28 novembre 2025 dans le 11^e arrondissement de Paris.

Le rendez-vous est donné au cœur de l'Espace Mogador, un hôpital de jour dédié aux soins de réhabilitation psychosociale, niché dans le XI^e arrondissement de Paris. La lumière, qui traverse la verrière du toit, illumine la cour intérieure. Au fond, une porte s'ouvre. Assis en petits groupes, treize élèves studieux écoutent Emmanuel Diez Perez, formateur de l'atelier Premiers secours en santé mentale (PSSM). Les profils sont variés : une étudiante en psychologie, deux salariés de l'association hôte Les Ailes déployées, quatre employés du cabinet de conseil Plein sens... « Au début, j'étais sollicité par des ONG en lien direct avec des personnes vulnérables. Mais depuis deux ans, le secteur privé commence à s'y intéresser », se réjouit le for-

mateur. « Chaque année, treize millions de personnes en France, soit une personne sur cinq, développent un trouble psychique (dépression, troubles anxieux, schizophréniques, etc.) », rappelle l'association PSSM. Longtemps considérée comme un sujet tabou, la santé mentale occupe aujourd'hui une place centrale dans les préoccupations.

L'association PSSM s'inspire d'un modèle australien né en 2000 et développé dans 50 pays. Elle a été fondée en juillet 2018 par Infipp (organisme français de formation continue spécialisé en santé mentale et psychiatrie), Santé mentale France et l'Union nationale des amis et familles de malades psychiques (Unafam). « Le but de cette formation est de déstigmatiser les troubles psychiques et de lever les freins à la prise en charge », résume

Emmanuel Diez Perez. Ancien ingénieur informaticien, ce dernier est devenu consultant en prévention des risques psychosociaux et formateur il y a trois ans, après avoir traversé un burn-out pendant la pandémie de Covid-19. « Jusqu'à mes 40 ans, j'étais moi-même très mal à l'aise face aux troubles psychiques. » Mais les circonstances de sa vie l'ont amené à s'y intéresser de près. L'objectif pour lui durant cette formation, dispensée sur deux jours, est d'apprendre aux participants à réagir face à une personne en détresse psychique.

Repérer et accompagner les troubles psychiques

« Qui peut me dire combien de temps dure une crise de panique ? », interroge le formateur. « Environ vingt minutes », répond une participante.



DÉCRYPTAGE

PENSER AERER

- A**: approcher la personne et évaluer la situation
- E**: écouter activement et sans jugement
- R**: réconforter et informer
- E**: encourager à consulter un professionnel
- R**: renseigner sur les autres ressources.

« Oui, tout à fait. En moyenne, c'est entre dix et trente minutes ». Contrairement à la gêne que l'on pourrait imaginer, les participants prennent volontiers la parole pour partager leurs expériences personnelles. Ils s'échangent même des conseils pour calmer une crise. Pour l'un, ce sont les huiles essentielles, pour l'autre, la respiration. « Nous observons de plus en plus de problèmes de santé mentale, qui se répercutent dans la vie professionnelle. Nous nous sentons parfois démunis face à ces situations. C'est la raison pour laquelle, nous sommes présentes aujourd'hui », témoigne Alexandra, responsable des ressources humaines au cabinet de conseil Plein Sens. Après avoir détaillé chacun des troubles, le formateur aborde le cœur

du sujet: le plan d'action. Celui-ci se décline en cinq points, sous l'acronyme AERER. Le premier élément à observer pour repérer une personne qui ne va pas bien est de noter tout changement de son comportement ou de sa pensée: « Cela peut se manifester par de la fatigue, de l'irritabilité ou encore un manque de concentration », énumère-t-il. « Certaines personnes de mon entourage ont pu se sentir mal, mais je ne m'en suis pas aperçu sur le moment. Quand elles m'en ont parlé par la suite, j'ai compris que j'aurais dû être plus attentive... », explique Ioana, étudiante en psychologie.

Après un temps de réflexion sur un cas pratique, chaque groupe présente son plan d'action. « Lorsque nous remarquons que quelque chose ne va pas, nous proposons à la per-

sonne de s'isoler pour en parler calmement », suggère l'un des participants. Il est essentiel de bannir toute attitude moralisatrice ou jugeante et de distinguer le trouble de la personne. Une approche validée par Emmanuel, qui en profite pour rappeler le rôle du secouriste et l'importance des mots: « En tant que secouristes, nous n'assurons pas la prise en charge: nous écoutons et orientons vers le professionnel adapté lorsque cela est nécessaire. Par exemple, une attaque de panique isolée ne nécessite pas toujours un accompagnement, mais si elle se répète et provoque une détresse, il faut consulter un professionnel. »

Au fil de la formation, les participants prennent confiance et se sentent plus légitimes pour aborder tous les sujets, même les plus

sensibles. « Dans notre association Les Ailes déployées, nous accompagnons des personnes présentant des troubles mentaux et psychologiques. C'est important de pouvoir sensibiliser les salariés, qui ne sont pas forcément formés, comme ceux de l'administration », explique l'une des participantes.

Si le milieu associatif est fréquem-

pas psychologues, il est important pour nous d'avoir des outils adaptés à nos clients, qui peuvent être dans des situations compliquées », explique Alice, du cabinet Plein Sens.

La santé mentale, grande cause nationale 2026

Au 1^{er} septembre 2025, 226 000 secouristes PSSM avaient été formés, dont 79,6 % de femmes et 51,9 % issus du secteur santé et action sociale. L'objectif de l'association est d'atteindre 750 000 d'ici à 2030, tout en diversifiant les profils. Pour y parvenir, les quatorze salariés de la structure peuvent s'appuyer sur des relais locaux, comme l'association Les Ailes déployées qui accueille aujourd'hui la formation.

« Nous organisons une session par an depuis deux ans. Nous contactons PSSM qui ajoute nos dates à son calendrier, et celles et ceux qui le souhaitent, peuvent s'inscrire », explique Stacy Zouad, responsable formation au sein de la structure.

« C'est une formation citoyenne, avant d'être une formation professionnelle », insiste Emmanuel. La marche à suivre reste la même, que ce soit dans la vie privée, en entreprise ou au sein d'une association. Bien sûr, une vigilance particulière s'impose dans les structures associatives où s'activent de nombreux volontaires. Le burn-out des bénévoles est un vrai sujet, surtout dans le contexte actuel de coupes budgétaires dans le milieu associatif, qui accroît la pression sur ceux qui s'engagent.

« Quand on se dirige vers le bénévolat, c'est souvent parce qu'on a vécu certaines expériences, pas toujours faciles, et qu'on souhaite aider les autres. Les bénévoles ont donc des profils qui peuvent être plus vulnérables que d'autres », estime le formateur. Mais, selon lui, ce sont surtout les postes occupés qui déterminent le niveau de risque : « De surcroît, les missions impliquant un contact avec des personnes vulnérables sont les plus exposées. Puis viennent les postes à responsabilités, où les actions peuvent entrer en conflit avec les valeurs. » C'est pour-

quoi il est important que les structures mettent en place une politique cohérente. « Former des secouristes sans stratégie globale est inefficace », souligne Stacy Zouad. Voire contreproductif, pour Emmanuel : « Les personnes identifient les problèmes, mais ne peuvent pas agir ». Le PSSM doit s'inscrire dans une stratégie, incluant une planification en amont et l'organisation de réunions d'échange en aval. Concrètement, cela peut passer par la création d'un comité de pilotage, l'instauration d'un baromètre pour repérer les difficultés, la mise en place d'actions de prévention, ou encore la désignation de référents en santé mentale.

Dans la salle de formation, les discussions se poursuivent. « La grande cause nationale a été consacrée à la santé mentale en 2025, et j'ai vu ce matin qu'elle l'était de nouveau pour 2026 », se réjouit l'une des participantes. D'après le communiqué gouvernemental, cette reconduction a pour ambition de « renforcer



Les participants ont travaillé en petits groupes sur des cas pratiques, puis ont présenté leur plan d'action.

ment confronté à des personnes vulnérables et à la misère sociale, le secteur privé n'est pas pour autant épargné : « Notre cabinet intervient sur des enquêtes liées aux accidents du travail. Nous ne sommes

PSSM : VERS UN ACCÈS ÉLARGI GRÂCE AU CPF

L'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) a annoncé qu'à partir de 2026, ses formations « standards » seraient éligibles au compte personnel de formation (CPF). Jusqu'à présent, seules les personnes bénéficiaires de minima sociaux, ainsi que les bénévoles actifs ou les représentants d'une association pouvaient, sous certaines conditions, bénéficier d'une prise en charge partielle : le reste à charge pour le stagiaire s'élevait alors à 15 euros sur 250 euros pour la formation de secouriste et à 90 euros sur 1 500 euros pour celle de formateur. Certaines agences régionales de santé (ARS) proposent également des sessions gratuites, là aussi sous conditions. Emmanuel Diez Perez, formateur, espère qu'avec la reconduction de la santé mentale comme grande cause nationale, « les organismes pourront allouer davantage de budget pour organiser ces formations gratuitement ».

Sur le plan financier, PSSM présente, pour sa part, un résultat courant de 754 341 euros avec 2,084 millions d'euros de charges d'exploitation et 2,838 millions d'euros de produits d'exploitation.



Tout au long de la formation, les participants se sont livrés à des jeux de rôle portant sur des situations liées à la santé mentale.

la coordination interministérielle, accroître le soutien aux familles, aux associations et aux territoires, et prolonger la dynamique collective initiée en 2025 ». Une décision qui souligne l'importance de l'engagement de PSSM : « Je pense que cette formation devrait être suivie par tout le monde, y compris dans la sphère privée », conclut Alexandra. ●

Lorraine Gregori