

Formez-vous aux premiers secours en santé mentale

Ouverte à tous, une formation de deux jours permet d'apprendre à repérer, écouter et orienter les personnes qui souffrent de troubles psychiques.

Tout comme on se forme aux premiers secours (PSC) pour porter assistance aux victimes d'un malaise ou d'un accident, on peut se former aux premiers secours en santé mentale (1). Dans le Var, le CODES 83 organise régulièrement des sessions de formation de deux jours auxquelles participe un public varié : professionnels ou bénévoles, éducateurs spécialisés, auxiliaires de vie, sapeurs pompiers...

« L'objectif, explique Mylène Baudry, formatrice, n'est pas de former des professionnels de la santé mentale mais bien d'apprendre à tous ceux qui le souhaitent à repérer, écouter, orienter, mais aussi à être capable de porter assistance en cas de crise ».

Au terme des deux journées de formation, les stagiaires connaissent les symptômes des quatre principaux troubles de santé mentale et ceux des crises qu'ils peuvent provoquer : la dépression et la crise suicidaire, les troubles anxieux et les événements traumatiques responsables des attaques de panique, les troubles psychiques et leurs décompensations et enfin les troubles liés à l'utilisation de substances (à l'exception des addictions)

et les risques qui y sont liés : overdoses, comas éthyliques, bad trip. Ils savent aussi vers quelles structures et professionnels orienter les personnes en difficulté.

« Ces troubles concernent une personne sur quatre au cours de sa vie. Potentiellement tout le monde peut ainsi être concerné, directement ou via son entourage. Un autre atout de ces formations est aussi de banaliser ces troubles, de les désigmatiser » poursuit Mylène Baudry.

Aider les personnes en situation de crise

Bénévole au sein d'un groupe d'entraide mutuelle (GEM) liés au spectre autistique et aux troubles DYS, Maxime Aillaud, l'un des stagiaires, confirme. « J'ai été concerné à être personnel, des personnes de mon entourage ont souffert de problèmes de santé mentale. J'attends de cette formation des outils pour comprendre et aider les personnes en situa-

tion de crise, pour savoir comment réagir. La formation comporte des apports théoriques mais il y a aussi beaucoup de cas concrets, avec des témoignages, c'est très pertinent ».

« Ces troubles concernent une personne sur quatre au cours de sa vie »

Également membre d'un GEM et mère d'un adulte autiste, Christine Dallali attend « une meilleure compréhension des troubles anxieux fréquemment associés aux troubles autistiques. Ce n'est pas si évident de trouver les mots justes, utiles, d'écouter les impairs. L'enfer est souvent paillard de bonnes intentions ! Savoir écouter, cela s'apprend ».

Cédric Girardo, éducateur spécialisé, travaille auprès de personnes en situation de handicap, avec des déficiences mentales et des troubles psychotiques. Si cette formation lui paraît utile au regard des différents profils qu'il accompagne, « pour savoir déceler les troubles, repérer les décompensations en amont quand c'est possible ou faire de la prévention », il est aussi ins-



[Photo C.R.]

Prévention

crit en tant que sapeur-pompier bénévole. « En intervention on peut se retrouver face à des gens avec des troubles psychiques ou simplement en état de choc. Savoir les appréhender, je pense que cela a sa place dans la globalité de la prise en charge. On est en relation étroite avec les gens auxquels on porte secours, on rentre chez eux parfois. Même si on est bienveillant, il est utile d'avoir ces outils,

ce savoir-être. Il y a une part d'humanité dans notre métier ! »

Au cours des deux dernières années, la crise sanitaire a mis en évidence à la fois un accroissement des problèmes de santé mentale et le manque de moyens pour répondre aux besoins des patients. Même si à l'évidence, ce sont d'abord les soignants qui manquent, les formations aux premiers se-

cours en santé mentale apportent un début de réponse. À tous ceux qui veulent se saisir de l'opportunité.

CAROLINE MARTINAT
cmartinat@nicematin.fr

1. La santé mentale est définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme « l'état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ».

PUBLICITÉ

Thermes de Berthemont-les-Bains : Il est temps de prendre soin de vous

La sortie de l'hiver est la période idéale pour se programmer une cure thermique à Berthemont-les-Bains. C'est vraiment le moment de se faire du bien, à une heure de Nice et au cœur d'un panorama unique.

L'accès est facile et agréable depuis la Côte, la route et les thermes ont été préservés de la tempête Alex, en 2020.

Eaux Thermales et Air Pur

Les eaux thermales de Berthemont-les-Bains, sulfureuses sodiques, siliceuses et riches en oligoéléments, possèdent des vertus thérapeutiques très complètes, recommandées pour les articulations.

L'air des Alpes-Maritimes et les eaux cristallines du Mercantour offrent la combinaison idéale pour apaiser rhumatismes et troubles respiratoires. Profitez de tous les bienfaits d'une médecine naturelle et scientifiquement prouvée dans des établissements où les protocoles sanitaires stricts de lutte contre la Covid-19 sont rodés.

OFFREZ-VOUS UNE CURE

PRISE EN CHARGE

Les équipes des Thermes sont fin prêtes pour accueillir les curistes. Une cure conventionnée de 3 semaines peut être prise en charge par l'assurance maladie pour 2 orientations thérapeutiques : la rhumatologie et les voies respiratoires.

La mini cure Santé de 6 jours, en solo ou en duo, est parfaite pour tester la cure thermique, compléter une cure conventionnée ou faire découvrir la cure thermique à un accompagnant.



RHUMATOLOGIE ET VOIES RESPIRATOIRES

L'orientation rhumatologie permet de lutter contre l'arthrose, le mal de dos, les raideurs articulaires et rhumatismes. L'orientation voies respiratoires est indiquée pour les personnes souffrant d'asthme, de rhinopharyngites, de bronchites et de laryngites à répétition. Il est possible d'effectuer une cure en double orientation, pour traiter efficacement la rhumatologie et les voies respiratoires en même temps.

Une bulle de santé et de bien-être en pleine nature, voici le programme que vous proposent les Thermes de Berthemont-les-Bains.

THERMES DE BERTHEMONT-LES-BAINS ROQUEBILLIÈRE

Informations 04 79 35 38 50
info@valital.fr

Réservation 04 93 03 47 00
berthemont@valital.fr

Se former

Les formations premiers secours en santé mentale peuvent être dispensées en présentiel ou à distance. Elles ne nécessitent aucun pré-requis. Le site Premiers secours en santé mentale France recense toutes les formations disponibles et toutes les informations utiles sur le contenu des stages et leur financement : <https://pssmfrance.fr/>
Dans le Var : <https://codes83.org>
Dans les Alpes-Maritimes : <https://www.codes06.org/>

