

# Se former au secourisme en santé mentale

Être en bonne santé, c'est être bien d'un point de vue physique mais aussi mental. Alors qu'un Européen sur 4 est atteint par des troubles psychiques au cours de sa vie, la MSA Poitou propose la formation « Premiers secours en santé mentale ».

MSA Poitou

## La formation « Premiers secours en santé mentale », c'est quoi ?

Il s'agit d'un parcours de formation de 14 heures sur les secours en santé mentale qui est ouverte à tous. La formation de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de repérer les souffrances psychiques.

Elle permet d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise,



d'agir pour relayer vers le service le plus adapté. Cette formation permet aussi la désigmatisation des troubles psychiques et augmente les savoirs liés aux ressources en santé mentale.

## Pourquoi faire cette formation ?

Le principal objectif est de pouvoir aider à la prise en charge précoce des personnes en souffrance

mentale afin de limiter les conséquences négatives sur leur vie, et plus largement l'impact sur la société. Après la formation, le secouriste en santé mentale a la capacité de mieux repérer les principaux troubles psychiques (dépression, anxiété, psychose...), d'avoir un comportement adapté et cas de crise d'orienter et d'alerter le service adapté.

« Sauveteur Secouriste du Travail » et « Premiers Secours en Santé Mentale », quelle différence ?

Deux formations sont prévues dans la Vienne.  
MSA Poitou

Les gestes de premiers secours

pour une personne en détresse physique sont d'une importance vitale pour chaque être humain.

Prodiguer les premiers gestes de secours peut faire la différence entre la vie et la mort de la personne et cela a un impact sur les séquelles qui peuvent survenir par la suite.

Pour prendre soin de la personne, il n'y a pas seulement les blessures physiques qui doivent être prises en charge mais aussi les blessures de santé mentale.

Un Français sur quatre est touché chaque année par des troubles de santé mentale.

## La santé mentale en quelques chiffres

**14 %** de la population a été atteinte par un trouble anxieux au cours de l'année.

Au cours des 12 derniers mois, **1 personne sur 10** a vécu un épisode dépressif (Baromètre SPF2017)

La bipolarité est au **6<sup>e</sup> rang** mondial des handicaps (sources OMS).

En France, entre **15 et 20 %** des personnes âgées de 15 à 85 ans sont touchés par la dépression.

Au vu des chiffres alarmants et le mal-être ressenti dans notre société, il est temps de prendre les choses en main. Se former au secourisme en santé mentale peut aussi sauver une vie !

## LES PROCHAINES SESSIONS

- 3-4 juin à Bressuire ;
- 7-8 octobre à Montmorillon ;
- 4-5 novembre à Poitiers ;
- 12-13 novembre à Parthenay.