

FICHE 5

Le déploiement du secourisme en santé mentale en France

*Pilar Arcella-Giroux et Pascale Fritsch (Direction générale de la santé),
Sébastien Coraboeuf et Audrey Maillet (Premiers secours en santé mentale
[PSSM] France)*

Contexte

La formation Premiers secours en santé mentale (PSSM) est un programme généraliste de sensibilisation et d'assistance en santé mentale, créée en 2000 en Australie (Morgan, *et al.*, 2018). Elle existe actuellement dans vingt-neuf pays (à raison d'une seule licence par pays) et a permis la formation de plus de six millions de secouristes dans le monde. L'adaptation du programme et son développement en France sont portés par l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) France¹ qui assure le lien avec l'organisation fondatrice Mental Health First Aid International² (MHFA International) et son réseau à travers le monde.

Le programme est conçu comme une démarche citoyenne inspirée des gestes qui sauvent et à destination du grand public. Il vise à améliorer la connaissance de la santé mentale et des conduites à tenir, afin que les personnes formées puissent apporter un soutien pertinent à leur entourage et, si besoin, les orienter vers les soins et les aides adaptés.

En apportant à la population générale des connaissances sur la santé mentale et les principaux troubles psychiques, le programme contribue à déconstruire les représentations, à briser les tabous autour de la santé mentale et à encourager les interventions basées sur le lien social (en particulier, le soutien entre pairs).

Le déploiement de la formation PSSM en France

Objectif : 150 000 secouristes en 2025

Mesure phare du plan interministériel Priorité prévention³ et de la feuille de route Santé mentale et psychiatrie⁴, le déploiement du programme PSSM a débuté en France dès 2018.

1. <https://www.pssmfrance.fr/>

2. <https://www.mhfa.com.au/>

3. *Priorité prévention : rester en bonne santé tout au long de sa vie* (Direction générale de la santé, Haut Conseil de la santé publique, 2021).

4. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/Feuille-de-route-de-la-sante-mentale-et-de-la-psychiatrie-11179/>

À l'origine centré sur le milieu étudiant, il a été étendu à l'ensemble de la population à la suite des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie de 2021, avec pour objectif la formation de 60 000 secouristes en 2023 et un effectif total de 150 000 en 2025. Sur 2023, l'objectif a été atteint avec six mois d'avance, et les perspectives sont favorables pour 2025 puisqu'au 1^{er} mai 2024, on dénombrait 120 038 secouristes en santé mentale et 1 448 formateurs accrédités sur le territoire national.

Le déploiement ciblant particulièrement les jeunes, de nombreux acteurs engagés auprès de ce public y sont associés :

- la Direction générale de la santé (DGS), la Direction générale de l'enseignement supérieur et de l'insertion professionnelle (DGESIP), les agences régionales de santé (ARS) et les rectorats pour les étudiants ;
- la Caisse nationale de l'Assurance maladie (CNAM), les collectivités territoriales qui forment les encadrants des jeunes des missions locales ;
- les maisons des adolescents et l'Éducation nationale pour les élèves ou les collégiens ;
- la Direction de la protection judiciaire de la jeunesse (DPJJ) pour la jeunesse protégée.

Par ailleurs piloté par la Direction générale de l'administration et de la fonction publique (DGAFP), le déploiement du programme dans les trois fonctions publiques (État, territoriale et hospitalière) est accompagné par une circulaire interministérielle parue en février 2022⁵. Cette circulaire prévoit une sensibilisation à la santé mentale de tous les agents, puis la formation de secouristes en santé mentale, voire de formateurs, parmi les agents volontaires. Ainsi, par exemple, dans le secteur de la justice, des agents des directions de l'Administration pénitentiaire (DAP) et de la protection judiciaire de la jeunesse sont aujourd'hui secouristes en santé mentale. Les agents de la fonction publique territoriale bénéficient quant à eux des formations organisées par le Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT) depuis 2021. En parallèle, le déploiement vers d'autres publics et en milieu professionnel est encouragé.

Les articulations du programme PSSM avec la stratégie nationale de prévention du suicide

La stratégie nationale de prévention du suicide (SNPS) est fondée sur l'idée que la prévention du suicide n'est pas l'affaire des seuls soignants et acteurs engagés dans le milieu associatif, mais celle de la société tout entière. Selon la littérature scientifique, la résilience individuelle et collective s'appuie en grande partie sur la qualité des relations humaines, et ce, à tous les niveaux.

Comme la formation aux premiers secours physiques, la formation PSSM s'inscrit dans cette logique d'engagement collectif et relève d'une démarche altruiste : une personne se forme pour apprendre à venir en aide à une autre. Plus précisément, elle contribue à lutter

5. Circulaire du 23 février 2022 relative aux actions de sensibilisation et de formation au secourisme en santé mentale dans la fonction publique.

contre la stigmatisation dont fait l'objet la santé mentale, qui retarde ou empêche l'accès à l'aide ou à des soins, et altère les relations sociales.

Les secouristes en santé mentale sont aussi formés au repérage et à l'intervention en situation de crise y compris auprès de personnes présentant des idéations suicidaires, ce qui fait d'eux des acteurs du maillage territorial mis en place par la SNPS. En effet, l'axe formation de la SNPS prévoit une articulation et une complémentarité entre sa formation Sentinelle en prévention du suicide, et les formations PSSM.

L'annexe 3 de l'instruction ministérielle du 6 juillet 2022 relative à l'actualisation de la SNPS⁶ explique comment ces deux programmes de formation peuvent se compléter sur un territoire, et incite au renforcement de leurs liens sur le terrain.

Un programme adapté et pluridisciplinaire

Les objectifs de la formation PSSM

La formation PSSM vise à promouvoir une aide auprès de toute personne susceptible de présenter une souffrance psychique, par une méthode simple permettant d'établir un lien avec elle et d'adopter une attitude appropriée. Elle a pour objectif de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles psychiques, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles et d'encourager à aller vers les professionnels adéquats.

La démarche s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais la temporalité et le mode d'intervention sont spécifiques : là où un secouriste en santé somatique doit agir en urgence, le secouriste en santé mentale (hors gestion de situations de crise) devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers une prise en charge adaptée à ses besoins.

Les fondements scientifiques du programme PSSM

L'association PSSM France a adapté au contexte français le programme de formation australien initial, en collaboration avec l'organisation australienne fondatrice MHFA International.

L'élaboration des programmes de formation dispensés actuellement s'appuie sur la méthode Delphi (Jorme, 2015), qui fait appel à l'intelligence collective pour identifier les comportements adéquats à adopter par le grand public. Cette méthode a permis de rapprocher les connaissances convergentes d'un large panel de participants composé d'usagers de la psychiatrie, de proches, de professionnels de santé et de chercheurs, appelés à

6. Instruction n° DGS/SP4/2022/171 du 6 juillet 2022 actualisant l'instruction n° DGS/SP4/2019/190 du 10 septembre 2019 et relative à la stratégie nationale de prévention du suicide.

convenir de bonnes pratiques en santé mentale. La méthode Delphi a été reproduite pour chaque trouble et pour chaque population (adultes, jeunes, etc.).

L'ensemble des connaissances pluridisciplinaires enseignées lors de la formation (épidémiologie, nosographie, interventions efficaces, etc.) ont été sélectionnées en fonction de leurs niveaux de preuve et de consensus international. Ces connaissances sont régulièrement révisées en fonction de l'évolution des savoirs, en concertation avec les spécialistes et les experts reconnus, et font l'objet de publications scientifiques internationales.

Le processus d'évaluation scientifique est primordial pour garantir la qualité du programme, de sa construction à l'évaluation de ses effets. C'est la raison pour laquelle l'association PSSM France s'est dotée, en 2022, d'un conseil scientifique et pédagogique, instance de référence indépendante composée de spécialistes et d'experts reconnus dans le domaine, qui étudie et valide l'adaptation au contexte français des différents supports et outils pédagogiques développés par l'association.

L'association PSSM France est à l'initiative du lancement d'une première étude d'impact qui vise à évaluer l'efficacité et les effets du module de formation Standard (voir ci-dessous) dispensé sur le territoire national. Cette étude permettra de contribuer à la dynamique internationale actuelle d'évaluation du programme, avec l'obtention d'un premier corpus de données sur le territoire français. Des résultats préliminaires devraient voir le jour au deuxième trimestre 2026.

Devenir secouriste ou formateur aux premiers secours en santé mentale

Devenir secouriste : les modules de formation actuellement proposés par PSSM France (avril 2024)

Deux modules de formation sont proposés par l'association PSSM France (selon un calendrier disponible sur le site internet de l'association⁷) :

- dispensé en présentiel et en distanciel, le module Standard s'adresse aux adultes souhaitant porter assistance à d'autres adultes ;
- dispensé uniquement en présentiel, le module Jeunes s'adresse aux adultes qui côtoient, accompagnent ou vivent avec des jeunes, et vise à donner des clés de compréhension sur les problématiques spécifiques susceptibles d'être rencontrées chez ces derniers (voir détails dans le tableau).

Le module Standard aborde les troubles psychiques les plus fréquemment rencontrés au sein de la population générale (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques ou liés à l'usage de substances) et leur prévalence, ainsi que différentes situations de crise pouvant être

7. <https://www.pssmfrance.fr/calendrier-formations/>

rencontrées (crises psychotiques, pensées et intentions suicidaires, conduites agressives, attaques de panique, événements traumatiques) avant d'expliquer la façon de les appréhender et d'y faire face. Des sujets également traités dans le module Jeunes, qui aborde en outre des problématiques spécifiques (les troubles des conduites alimentaires, les addictions comportementales et les automutilations non suicidaires) et les interventions associées (tableau).

Tableau • Spécificités des deux modules de formation actuellement proposés par PSSM France (avril 2024)

	Module Standard	Module Jeunes
Durée	14 h	
Modalité et déroulé	En présentiel ou distanciel	En présentiel uniquement
	<ul style="list-style-type: none"> • En présentiel : 2 jours consécutifs ou non consécutifs (4 demi-journées échelonnées sur un mois) • En distanciel : 7 sessions de 2 heures chacune 	2 jours consécutifs ou non consécutifs (4 demi-journées échelonnées sur un mois)
Public cible	Adulte pour un adulte	Adulte vivant, accompagnant ou travaillant avec un jeune de 11 à 21 ans (voire 25 ans)
Contenu	Connaissances générales sur la santé mentale et sur les troubles psychiques les plus répandus (prévalence) : <ul style="list-style-type: none"> • Les troubles dépressifs • Les troubles anxieux • Les troubles psychotiques • Les troubles liés à l'usage de substances • Les pensées et intentions suicidaires • L'attaque de panique • Les événements traumatiques • Les crises psychotiques • Les conduites agressives • L'intoxication à une substance 	Contenu du module standard + <ul style="list-style-type: none"> • Lien avec le développement à l'adolescence • Troubles des conduites alimentaires • Addictions comportementales • Automutilations non suicidaires
	Plans d'action à déployer face à ces situations	

Les modules de formation proposent une approche alternant théorie et pratique avec un plan d'action spécifique à déployer pour chaque situation rencontrée. Une méthode pour assister une personne en difficulté ou intervenir en cas de crise est plus spécifiquement proposée. La formation s'appuie en particulier sur une pédagogie active qui intègre différents types d'exercices (cas concrets, mises en situation, travaux de groupe).

La formation donne lieu à l'obtention d'un certificat de secouriste en santé mentale et à la remise d'un manuel afin d'aider chaque secouriste dans son rôle et dans les interventions qu'il est susceptible de mener. D'autres ressources sont également disponibles sur le site internet de l'association.

Le coût recommandé pour la formation est de 250 euros par secouriste. Outre qu'elle peut être financée à titre individuel, elle peut l'être aussi par l'entreprise ou les opérateurs de compétences, et entrer dans le plan de développement des compétences réalisé par l'employeur. Un fonds solidaire permet également aux personnes ayant peu de ressources d'y accéder.

Devenir formateur

Les personnes qui le souhaitent peuvent également devenir formatrices pour l'un, l'autre, ou les deux modules de formation. Pour ce faire, les candidats doivent d'abord suivre la formation de secouriste correspondante. Ils peuvent ensuite candidater à la formation de formateurs, et doivent pouvoir démontrer des connaissances préalables en matière de santé mentale (expérientielles ou professionnelles), une aptitude avérée à l'animation et à la formation de groupes, de même qu'un projet personnel, robuste et réaliste de déploiement de la formation. L'association PSSM France étudie l'ensemble des candidatures reçues et sélectionne les candidats sur la base des critères précédemment mentionnés. Les candidats éligibles sont ensuite tenus de suivre une formation de 35 heures réparties sur cinq jours (pour un coût total de 1 500 euros). Les deux derniers jours sont consacrés à l'évaluation des candidats (questionnaire écrit et mise en situation pratique). À l'issue de la formation, lorsque l'évaluation du candidat s'avère concluante, une accréditation lui est délivrée pour une durée de trois ans, qui engage le nouveau formateur à réaliser a minima trois formations par année. Dans certaines situations, il peut être préconisé de réaliser au préalable des co-animations avec un autre formateur accrédité.

L'animation du réseau de formateurs et de secouristes

L'animation des communautés de formateurs et de secouristes est par ailleurs actuellement un objectif majeur de PSSM France, au regard de l'engouement suscité par le programme et de la croissance du réseau associé. L'association a en effet à cœur d'assurer l'entraide et le soutien aux secouristes formés grâce aux réseaux d'acteurs territoriaux engagés (par exemple, l'Union nationale de familles et amis de personnes malades ou handicapées psychiques [Unafam]), et l'intervention d'animateurs territoriaux, via par exemple le déploiement régional des cafés AERER (Approcher, écouter, réconforter, encourager, renseigner), qui sont des espaces locaux d'échanges entre secouristes. Concernant les formateurs, il est prévu d'organiser des événements à intervalles réguliers de façon à créer des espaces propices aux rencontres et aux partages de bonnes pratiques.

Spécificités du programme concernant les pensées et intentions suicidaires d'un tiers

Les PSSM sont destinés à toute personne qui développe un problème de santé mentale, dont les problèmes de santé mentale existants s'aggravent, ou qui traverse une crise liée à sa santé mentale. À ce titre, les premiers secours sont susceptibles d'être dispensés jusqu'à ce que la personne reçoive le soutien et le traitement appropriés, ou bien que la crise soit passée. C'est la raison pour laquelle le plan d'action proposé par la formation vise *in fine* :

- à approcher la personne, évaluer son besoin et l'assister en cas de crise ;
- à l'écouter activement et sans jugement ;
- à la réconforter et l'informer ;
- à l'encourager à aller vers des professionnels de santé ou de soins ;
- à la renseigner sur les autres ressources disponibles.

Ces différentes étapes peuvent être réalisées dans l'ordre le plus adapté à chaque situation. Cependant, en cas de crise avérée, notamment dans un contexte suicidaire, l'assistance l'emporte sur toute autre action.

Le secouriste qui assiste une personne présentant des idées et intentions suicidaires avérées se doit de développer une écoute active, empathique et bienveillante, visant à communiquer avec elle sans jugement et en prenant le temps de discuter de ses pensées, ses ressentis et ses souffrances. Le secouriste peut ainsi être amené à demander de façon directe, à l'aide de questions précises, depuis combien de temps la personne se sent ainsi, et si elle a de réelles intentions de passage à l'acte, tout en questionnant la temporalité et l'urgence associées. Le secouriste doit donc adopter une posture calme et ouverte pour mettre la personne en confiance, quitte à reformuler les propos exprimés de façon à s'assurer de leur bonne compréhension.

Dans ce contexte, la formation PSSM apprend au secouriste à faire part à la personne concernée de ses inquiétudes, tout en respectant le rythme et la capacité de celle-ci à accepter l'aide proposée sur l'instant. Des précautions impliquent notamment de respecter la personne dans son intégrité, de ne pas se montrer insistant si elle ne semble pas prête à se confier sur le moment, et de se rendre éventuellement disponible à un autre moment jugé plus opportun (du moins en l'absence de tout risque vital à court terme pour la personne concernée). Le secouriste doit également avoir une connaissance préalable des facteurs susceptibles d'influencer sa perception des problématiques psychiques et des éventuels tabous associés (culture et croyances, vocabulaire, sentiment de honte ou de culpabilité, etc.), et veiller à ce que les conditions soient propices à tout échange (par exemple, en choisissant un lieu confortable et calme, en retrait).

Le soutien apporté à la personne secourue peut prendre différentes formes : soutien émotionnel et psychologique, écoute, aide pratique, espoir d'aller mieux, aide à la recherche de ressources appropriées, etc. Avant toute chose, il convient de réconforter la personne, de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et ses ressentis, de l'informer sur les différentes ressources disponibles, tout en lui expliquant que des aides efficaces existent et que le rétablissement est d'autant plus rapide que l'intervention est précoce. Le numéro national de prévention du suicide 3114 constitue l'une des ressources de la boîte à outils du secouriste, aussi bien pour la personne concernée que pour lui-même quand évaluer l'urgence de la situation s'avère difficile. Le 15 et le 112 offrent d'autres ressources immédiates pour compléter l'évaluation objective de la situation ou participer à donner l'alerte.

Enfin, la formation insiste sur le fait que le secouriste doit également penser à se mettre en sécurité et prendre soin de lui une fois l'intervention effectuée, laquelle peut s'avérer éprouvante psychologiquement. Là encore, le 3114 peut l'accompagner et lui apporter un soutien.

Références bibliographiques

- **Jorm, A.F.** (2015). Using the delphi expert consensus method in mental health research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(10).
- **Morgan, A.J., Ross A., Reavley N.J.** (2018). Systematic review and meta-analysis of mental health first aid training: effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLOS ONE*, 13(5): e0197102.