

Un cours pour les proches



Premiers secours en santé mentale

Dépression, anxiété, idées suicidaires... Une formation donne à chacun des outils pour approcher et soutenir les personnes souffrant de troubles psychiques.

Marie Nicollier

«On parle rarement de guérison pour les troubles psychiques, mais on parle de rétablissement. Il est important de rappeler à la personne cette notion d'espoir de se rétablir.» En ce soir lausannois de septembre, le cours de Premiers secours en santé mentale (Ensa) affiche complet. Les participants sont là à titre privé -comme cette femme dont une connaissance s'automutilie - ou dans le cadre de leur métier, comme cet ambulancier et cet employé de l'EVAM. À la clé: un diplôme de «secouriste» et les connaissances de base pour agir auprès d'un parent, un collègue ou un ami en proie à des difficultés d'ordre psychique.

Burn-out, dépression, envies suicidaires, addictions, troubles anxieux ou alimentaires... Lancée en 2019 par la fondation Pro Mente Sana, cette formation née en Australie vise à donner à tout un chacun des outils concrets pour approcher et épauler un proche. Le formateur, Steven Derendinger, révèle au fil du cours les meilleures façons de repérer les signes, aborder le sujet, évaluer la gravité de la situation et encourager la personne à chercher de l'aide. Clé de voûte de la démarche du «secouriste»: trouver les bons mots pour amorcer la discussion.

«Vous avez constaté un changement d'humeur chez quelqu'un et vous voulez lui offrir votre aide. Avant de l'aborder, à quoi faut-il être attentif?» demande Steven Derendinger à sa classe. «Choisir un moment et un lieu adaptés», répond un élève. «En effet. Évitez la cafétéria du travail. Il faut aussi laisser à la personne le temps de s'exprimer. Elle peut avoir du mal à trouver les mots. N'ayez pas peur des silences; les combler coûte que coûte est rarement productif. N'interrompez pas. Laissez-la parler, offrez une écoute sans jugement avant de proposer des solutions.»

Ce soir-là, le groupe aborde le suicide. «Est-ce qu'on peut demander directement à quelqu'un s'il a déjà pensé mettre fin à ses jours?» demande une participante. Réponse affirmative de l'instructeur.

«Il ne faut pas hésiter. Et évaluer la gravité des idées suicidaires en lui demandant si elle y pense souvent, si elle a déjà prévu un scénario. Plus le plan est concret, plus le danger est grand. Convenez avec elle de la manière d'assurer sa sécurité. Et mettez-la en contact avec des professionnels.»

Méfiance et tabou

«J'ai entendu parler de ce cours et je n'ai pas hésité, explique une par-

«Laissez parler la personne. N'ayez pas peur des silences; les combler coûte que coûte est rarement productif»

Steven Derendinger, formateur

ticipante à la pause. Il répond à un véritable besoin dans notre société. Quand j'en parle autour de moi, je me rends compte que tout le monde est intéressé.» Sa voisine abonde. «Avec le Covid, je pense que de plus en plus de gens sont concernés.»

De l'art d'écouter

«Les troubles psychiques étant mal connus et stigmatisés, les personnes qui en souffrent continuent d'inspirer de la méfiance, si bien qu'elles restent souvent isolées», regrette Pro Mente Sana. Son message: ne rien faire est toujours faux.

Vient le moment pour le groupe d'aborder la dépression

via une étude de cas. La classe doit imaginer la conversation entre une personne et son neveu Marc, étudiant à l'université, qu'elle soupçonne d'être dépressif. Marc dit qu'il se sent épuisé, qu'il arrive à peine à sortir du lit le week-end et se force à se lever pour aller en cours. Il pense qu'il lui suffit de se ressaisir pour aller mieux et refuse l'aide d'un professionnel. Les participants se prêtent au jeu de rôle, jouant qui la tante, qui le neveu.

Bilan. «C'est dur quand il y a en face sans arrêt un refus. Au bout d'un moment, je ne savais plus quoi dire.» «Moi, je propose qu'il faut insister.» «Oui, mais c'est difficile de faire la part des choses. Il n'a pas envie qu'on l'aide, n'est-ce pas son droit?» «Je trouve que l'aide professionnelle a été proposée trop tôt dans la discussion.» «Je me suis aussi demandé s'il fallait que je propose de l'accompagner. Ou alors simplement lui laisser des numéros de téléphone?»

Le formateur répond et insiste sur l'importance de ne pas être dans le jugement. «Il faut éviter de lui dire: «À ton âge, je travaillais déjà, tu n'as pas de raison de te plaindre.» Regarder la personne dans les yeux aussi peut être menaçant. Vous pouvez vous asseoir en décalé, lui laissant la possibilité de regarder par terre.»

Les élèves se réfèrent à leur manuel, qui énumère notamment les outils pour offrir une écoute bienveillante.

Plus on attend, pire c'est

Pour Pro Mente Sana, tout individu devrait être en mesure d'aider au mieux ses proches lorsqu'ils développent un trouble psychique, présentent des signes d'aggravation ou sont en état de crise. «Une personne sur deux en Suisse traverse une fois dans sa vie des difficultés d'ordre psychique. Presque tout le monde connaît dans son entourage des individus souffrant de troubles psychiques, ou en ayant souffert pendant un laps de temps. Il est important de reconnaître à temps les signes au sein de sa famille, de ses amis ou de ses collègues, ainsi que d'aborder les personnes affectées et de leur offrir une aide. Plus on attend, plus la situation peut s'aggraver.»

La formation aborde aussi les crises qui appellent une aide immédiate, comme les attaques de panique ou une conduite agressive après la prise de drogue. Depuis 2019, plus de 1000 personnes l'ont suivie dans toute la Suisse.

<https://ensa.swiss/fr>
Quatre modules de trois heures chacun (380 fr.).

En chiffres

1 personne sur 2 en Suisse traverse une fois dans sa vie des difficultés d'ordre psychique.

20% de la population se dit perturbée par des problèmes d'ordre psychique.

7% passent ou repassent par une dépression au cours d'une année.

20% de risques d'être victime au moins

une fois dans sa vie d'un trouble de l'humeur.

14% de la population est concernée par des troubles anxieux (phobie sociale, agoraphobie, TOC...).

1100 personnes en Suisse meurent chaque année par suicide, soit trois fois plus que par accident de la route. Près de 90% des défunts souffraient d'une maladie psychique.