

Moins d'appréhension face à la voisine

Comment apprendre à soutenir quelqu'un en situation d'urgence psychique ?

Un nouveau cours propose de former les personnes intéressées aux soins de premiers secours à apporter en cas d'urgence psychique. Nous avons testé pour vous.

JOËL FREI

C'est une froide journée de janvier. Une fine couche de neige recouvre le pont de la Lorraine, à Berne. Une jeune femme grimpe par-dessus la rambarde du pont. Elle prend place sur le rebord en pierre, de l'autre côté, et regarde en contrebas. La rivière serpente 40 mètres plus bas. Une voiture freine et s'immobilise sur la chaussée. Une femme en sort et se précipite vers la jeune femme suicidaire. Martin (prénom d'emprunt, n.d.l.r.) repère alors lui aussi la jeune femme sur le rebord du pont. Tous deux essaient de la convaincre de revenir vers eux. Mais elle ne répond pas. Elle semble être totalement ailleurs.

Cet événement – qui s'est finalement bien terminé – a poussé Martin à s'inscrire au cours « ensa – Premiers secours en santé mentale ». La femme arrivée sur place en voiture avait heureusement pu prévenir la police, qui est arrivée quelques minutes plus tard et qui a pris en charge la jeune femme. Mais Martin aurait

bien aimé savoir ce qu'il lui est lui arrivé par la suite, et comment il aurait pu – ou dû – l'aborder.

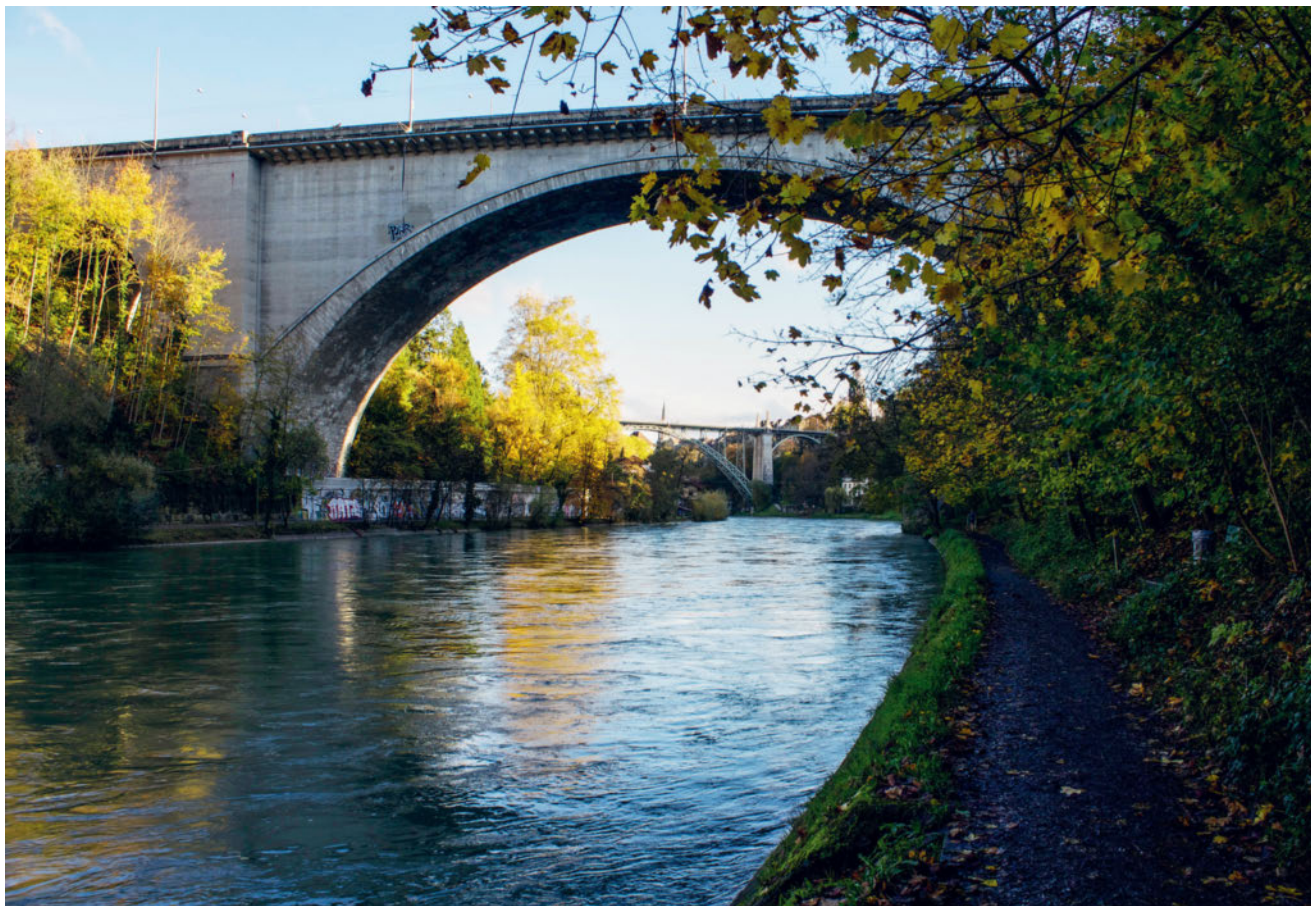
Aider les personnes de notre entourage

Chacun de nous peut un jour être confronté à une telle situation de danger mortel. Et il est plus que probable que nous faisons une fois ou l'autre face à une personne en souffrance psychique. Les maladies psychiques sont largement répandues, même dans notre entourage. Il peut s'agir d'une collègue de travail vic-

Est-ce que je pose trop de questions? Mon inquiétude grandit.

time d'un burnout, d'un ami qui boit trop ou même de sa propre sœur qui souffre d'un traumatisme.

Mais comment se comporter de manière adéquate face à quelqu'un qui ne va pas bien? Existe-t-il une méthode que je pourrais apprendre et appliquer? Je me suis inscrit au cours de premiers secours « ensa », mis



Le pont de la Lorraine, à Berne. Agir avec courage permet d'éviter des suicides.

sur pied par la fondation Pro Mente Sana, pour en savoir plus. Première leçon : introduction à la santé mentale et aux premiers secours en cas de dépression. Cela fait déjà un bout de temps que j'ai quitté les bancs de l'école. Je commence à m'agiter. La présentation des diapositives PowerPoint, élégantes mais nombreuses, me semble interminable. Elles contiennent toutefois des faits et des chiffres fondés scientifiquement, et les deux formateurs répondent à nos questions de manière compétente.

Un climat de confiance se crée

Un bon climat d'apprentissage se met rapidement en place, ce qui pousse les participants à s'ouvrir davantage. Une travailleuse sociale raconte que les personnes marginalisées souffrent de plus en plus de problèmes psychiques. Elle explique aussi comment elle a dû faire face à la dépression au sein de sa propre famille. Une retraitée partage l'histoire de son mari, qui souffre de crises de panique. Avant de confier que son voisin, solitaire et déprimé, en veut à la vie. Je me demande comment j'aborderais mon voisin si j'étais dans cette

situation. J'ai l'opportunité de mettre ce scénario directement en pratique, dans le cadre d'un jeu de rôles. La situation de départ est la suivante : les enfants de ma voisine Myriam vont à l'école avec les miens. Théo, le fils de Myriam, m'a expliqué qu'il entendait souvent sa maman pleurer la nuit et qu'elle lui avait déjà dit qu'il s'en sortirait mieux sans elle. Je sais également que Myriam a quitté son mari trois mois auparavant.

S'inviter chez la voisine pour un café

Je m'assieds sur l'une des deux chaises situées devant l'assemblée, face à ma voisine Myriam, incarnée par une autre participante. Je décide de m'inviter chez elle pour un café.

Myriam est froide et peu loquace. Je peine à savoir comment elle va. Est-ce que je pose trop de questions ? Puis-je me montrer aussi intrusif ? Mais, en même temps, une inquiétude grandit dans mon esprit : et si c'était mon unique chance d'aider Myriam ? Et si, demain, il était déjà trop tard ? Je souhaite que notre rencontre améliore la situation. J'aborde donc directement ce qui m'inquiète le plus, à savoir ce que Théo

m'a raconté: le fait qu'elle ait dit «qu'il s'en sortirait mieux sans elle». Lorsque je lui demande si elle a déjà pensé au suicide, Myriam semble agacée, mais aussi heureuse que quelqu'un l'écoute. Elle commence à me parler de sa séparation difficile, et avoue qu'elle pleure beaucoup. Je lui avoue que, moi aussi, j'ai traversé une telle situation, et que je peux lui conseiller un bon psychologue. Elle lève les yeux et semble reprendre espoir. Elle accepte ma proposition de prendre rendez-vous pour elle avec le thérapeute et me promet de ne pas attendre à ses jours d'ici au lendemain. Ai-je rempli ma mission?

Lors du débriefing du jeu de rôles, je réalise que mes questions à Myriam ont été perçues comme insistantes et que cette situation a été difficile à supporter pour elle. La discussion a toutefois pris un meilleur tournant lorsque j'ai évoqué mon vécu personnel et que j'ai avoué avoir été confronté à une situation semblable. La formatrice m'assure en revanche que j'aurais eu une deuxième chance. Si un interlocuteur refuse de dialoguer, il faut réessayer le lendemain.

Les cinq étapes de premiers secours

Tout comme les cours de secourisme obligatoires pour les jeunes conducteurs, «ensa» propose aussi une méthode, que j'ai appliquée lors de mon entretien avec Myriam. Les étapes à suivre en cas d'urgences psychiques sont plus complexes que celles enseignées lors des cours de secourisme standards. L'acronyme «ROGER» permet d'y faire appel rapidement. Premièrement: réagir (aborder la personne et évaluer la situation; en cas de crise, rester et appeler de l'aide). Deuxièmement: offrir une écoute sans jugement. Troisièmement: guider, soutenir et informer. Quatrièmement: encourager la personne à rechercher une aide professionnelle. Cinquièmement: renforcer les autres ressources disponibles.

J'ai encore beaucoup à apprendre. Mais ce cours de premiers secours m'a redonné confiance. Je sais désormais que je peux être utile à mon interlocuteur en cas d'urgence. Et l'efficacité de ce cours a été prouvée scientifiquement: il approfondit les connaissances des participants sur la santé mentale, permet d'écarter les comportements stigmatisants, et renforce la confiance des participants en leurs capacités d'aide, ainsi que leur propre santé mentale.

Le terme «ensa» provient d'une langue aborigène australienne et signifie «réponse». Lorsque l'on demande à quelqu'un: «Comment vas-tu?», on manque souvent de courage pour s'intéresser véritablement à la réponse. Le principal atout du cours est aussi d'apprendre aux participants à réagir de manière plus téméraire face aux signaux d'alarme de leur entourage. ♦

MENTAL HEALTH FIRST AID

Un modèle australien à succès

Origine: le cours de premiers secours «ensa» repose sur la formation australienne «Mental Health First Aid». Il a été conçu et évalué conjointement par une personne ayant souffert de problèmes psychiques et un professeur spécialiste en santé mentale.

Contenu: quatre soirées organisées dans le but de transmettre des connaissances sur les maladies psychiques (dépression, troubles anxieux, psychoses et addictions). Les participants ont la possibilité de simuler des conversations utiles et reçoivent un feedback.

Basé sur les preuves: d'après la fondation Pro Mente Sana, qui propose cette formation, aucun programme semblable n'a donné lieu à autant de publications dans des revues renommées. Diverses études contrôlées et randomisées prouvent son efficacité.

Utile: dans le monde, plus de 2,6 millions de personnes ont déjà suivi un tel cours. De nombreux pays ont mis en place des cours de premiers secours en santé mentale; notamment les États-Unis, l'Allemagne et le Japon. Les titulaires de licences reprennent la structure et le contenu du cours, mais adaptent les supports à la langue et à la culture, tout en y ajoutant des faits propres au pays. Pro Mente Sana proposera également ce cours en Suisse romande dès le mois d'octobre 2019.

Groupe cible: ce cours s'adresse à tout le monde, mais tout particulièrement aux proches de personnes en souffrance psychique, aux responsables du personnel, aux cadres, ainsi qu'aux personnes ayant traversé une crise. Le prix du cours (380 CHF) comprend les documents et un certificat.

<https://ensa.swiss>