

## Des Clés pour agir

### 1 / Stratégie d'intervention en promotion de la santé mentale

“ Une bonne santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être de la population et contribue au bon fonctionnement des personnes, des familles, des collectivités et de la société tout entière. [1] ”

#### Les déterminants de la santé mentale

Parallèlement à l'offre de soins (diagnostic, traitement), la promotion de la santé mentale vise à **améliorer les facteurs de protection** qui aident les personnes, les familles et les collectivités à faire face aux événements, et à **réduire les facteurs de risque** favorisant les problèmes de santé mentale, y compris pour les personnes vivant avec une pathologie psychique [1].

La promotion de la santé mentale invite ainsi à agir sur les déterminants sociaux reconnus comme ayant un impact sur la santé mentale des individus.



Le **soutien social** apparaît comme le déterminant le plus important d'une bonne santé mentale, à tout âge et dans toutes conditions socio-économiques [2].

⇒ Pour une vision détaillée des facteurs impactant la santé mentale des personnes : « **Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique** » (Minds ; 2021).

#### Amélioration des facteurs de protection

- **Les conditions quotidiennes d'existence** : logement, emploi, rémunération, alimentation, soutien social, sécurité.
- **La qualité des environnements** dont la présence d'espaces publics extérieurs et ouverts favorisant les interactions sociales, les opportunités de loisirs et la pratique d'une activité physique régulière.
- **Une offre de soins accessible et adaptée** pour la préservation et la réparation de la santé psychique.



#### Réduction des facteurs de risque

- **La précarité** : emploi, logement, revenus
  - **L'insécurité alimentaire**
- **Les situations de discriminations**



La double action de la promotion de la santé mentale [3]

#### Stratégies efficaces en population générale

L'action en promotion de la santé mentale peut être pensée selon 3 niveaux d'intervention [4] :

- **Individuel** : elle vise alors le développement de la résilience, des compétences et des forces personnelles ou encore le développement personnel et social via l'information, la formation et l'amélioration des aptitudes à la vie quotidienne. De manière générale, l'empathie, les aptitudes à communiquer, le sentiment d'auto-efficacité et d'identité, la maîtrise d'une tâche, la résolution de problèmes et le sens donné à sa vie font partie des compétences favorables à la santé mentale.
- **Social** : il s'agit de renforcer tant l'autonomie que le sentiment d'appartenance et de responsabilité sociale des membres d'une collectivité. Aussi, les ressources sociales – dont les services disponibles dans la communauté – et les interactions entre pairs ou membres de la famille constituent des déterminants favorables. L'entraide mutuelle entre pairs, sous la forme de groupes de parole ou d'activités, de loisirs figure parmi les initiatives les plus porteuses.
- **Sociétal** : l'intervention porte sur l'élaboration de politiques publiques favorisant la santé et la création de milieux favorables à la santé mentale (création de milieux de soutien et prise en compte des facteurs sociaux, écologiques, économiques, politiques et culturels). Cette dimension souligne que l'habitat, l'école, le travail et la collectivité sont des milieux-clés d'action pour la promotion de la santé mentale.

Il est également recommandé de prendre en compte les spécificités des publics : besoins particuliers et courant culturel du groupe [4].

Les outils généralistes en promotion de la santé mentale invitent par ailleurs à travailler particulièrement sur la déstigmatisation des troubles psychiques et plus largement à explorer les représentations relatives à la santé mentale [5].



Zoom sur la **Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes** (Institut National de Santé Publique du Québec ; 2017).

## 2 / Intervenir en période de crise sanitaire en population générale

Les déterminants particulièrement impactés par la crise sanitaire liée à l'épidémie de COVID-19 et les mesures réglementaires associées sont les suivants [3] :

- **Perception des risques** : la perception d'un risque (ex : contagion) et la perception du bénéfice d'une action de protection peuvent entraîner une meilleure acceptabilité des actions protectrices contraignantes.
- **Repères et sentiment de contrôle** : impact du télétravail sur l'équilibre vie familiale / professionnelle ; difficultés à se projeter dans l'avenir, rupture avec les groupes de soutien, perception d'un manque de cohérence dans les mesures et décisions publiques.
- **Comportements liés à la santé** impactés plus ou moins favorablement selon les groupes de population : l'activité physique, les comportements alimentaires, l'usage de substances, le temps passé devant les écrans.

Dans son **Avis relatif à l'impact du COVID-19 sur la santé mentale** de septembre 2021, le Haut conseil de la santé publique (HCSP) propose de nombreuses recommandations, qui font écho aux insuffisances en matière de promotion de la santé mentale en France, mises en lumière par la crise du COVID-19. Ces recommandations, dont les versants opérationnels sont décrits dans le tableau ci-dessous, mettent en avant le besoin de :

- Développer l'intersectorialité, la coordination des acteurs de la santé mentale et renforcer le rôle des acteurs locaux,
- Appuyer le déploiement d'actions probantes de prévention et promotion de la santé mentale, dans les milieux de vie (école, université, milieu du travail...) en population générale et de manière ciblée,
- Diffuser de l'information cohérente et développer une culture commune sur la santé mentale auprès des populations et des acteurs.



### Recommandations du HCSP pour limiter l'impact de la crise COVID-19 sur la santé mentale selon le niveau d'intervention

<p>État (dont ARS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une <b>stratégie interministérielle</b> visant à organiser et coordonner la santé mentale.</li> <li>• Soutenir et renforcer les <b>acteurs locaux</b> : collectivités territoriales, Contrats locaux de santé (CLS), Contrats locaux de santé mentale (CLSM), Association des maires de France, Villes Santé OMS, Élus, acteurs de l'aller-vers...</li> <li>• Favoriser l'accès et l'appropriation des <b>données et ressources probantes et prometteuses</b> en matière d'intervention en prévention et promotion de la santé mentale.</li> <li>• Diffuser des <b>campagnes nationales récurrentes de communication</b> : promotion de la santé mentale et bien-être (axée sur l'empowerment des personnes) ; déstigmatisation de la santé mentale, des troubles psychiques et du recours aux soins.</li> <li>• Harmoniser et renforcer la visibilité des <b>outils d'auto-repérage et d'orientation</b> en santé mentale : site national ; numéro d'appel unique.</li> </ul>
<p>Contrats locaux de santé mentale (CLSM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser la <b>mise en réseau des acteurs locaux</b> via la constitution de répertoires, par territoire, des acteurs mobilisables pour promouvoir la santé mentale.</li> <li>• Accompagner le transfert et le déploiement des <b>interventions probantes</b> (aux côtés des ARS et d'acteurs nationaux).</li> </ul>
<p>Contrats locaux de santé (CLS) et projets territoriaux de santé mentale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser l'existence d'un <b>axe de prévention primaire-promotion</b> de la santé mentale dans leurs projets.</li> <li>• <b>Intégrer les CLSM</b> dans l'élaboration / renouvellement des CLS et attribuer aux CLSM le volet santé mentale des CLS.</li> </ul>
<p>Acteurs locaux (Collectivités, associations, enseignants, etc...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systématiser les <b>Évaluations d'impact en santé</b> pour toute mesure de gestion de crise ou non</li> <li>• Proposer des actions probantes visant ...             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le renforcement des <b>capacités d'adaptation et de gestion du stress</b> (population générale) : programme en ligne pour les adultes et les jeunes ; 1h d'activité physique par jour de la maternelle au lycée ; dispositifs de soutien par les pairs dans les milieux de vie et les institutions.</li> <li>• La <b>réduction du stress et le mal-être</b> (actions ciblées vers les personnes vulnérables / fragiles) :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Intervention psychologique brève en ligne ; programmes de coping psycho-artistique ; prévention du burn-out parental ; dispositifs de réponse aux violences conjugales ; prise en charge psychologique des personnes souhaitant interrompre une grossesse.</li> <li>⇒ <b>L'aller-vers</b> : actions d'interface entre les populations et les dispositifs de prise en charge ; soutien aux aidants ; promotion de l'entraide notamment en ligne (pour personnes ayant des troubles psychiques) ; formation des professionnels aux « Premiers secours en santé mentale », à l'écoute et à l'orientation ; médiation en santé.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• Lutter contre la <b>stigmatisation de la santé mentale</b> et l'exclusion sociale.</li> <li>• Développer des <b>milieux de vie bienveillants</b>, limitant les situations de stress et attentifs aux difficultés des individus et du personnel : renforcer le lien et le soutien social (quartiers, voisins, institutions, pairs...) ; communiquer sur l'activité physique pour tous.</li> <li>• S'appuyer sur la <b>pair-aidance</b> : savoirs expérientiels à utiliser dans les interventions ; pérenniser les lignes d'écoute.</li> </ul>

### Zoom sur des leviers d'intervention :

#### Les réseaux de proximité [3, 6, 7]

Les acteurs locaux de terrain, aux côtés des Villes et des professionnels de soins ont été et demeurent au premier plan pour constater les conséquences de la crise du COVID-19 en termes de santé mentale et pour mettre en place des actions concrètes : aller-vers, soutien social, lutte contre la précarité et communication de proximité... en s'appuyant sur des dispositifs existants ou ad-hoc. Ainsi par exemple :

- Les **coordinations locales** (Contrat local de santé, Conseil local en santé mentale, Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, Atelier Santé Ville etc.) qui ont une connaissance fine du territoire, ont favorisé l'interconnaissance des acteurs.
- Les **réseaux locaux** (Médecins du Monde, CCAS, CLIC, Épicerie Sociale, la Croix Rouge, le Secours Populaire, Point Écoute Jeunes, Maisons de quartier, PMI...) : ont participé à l'identification des besoins des populations et au repérage des individus en souffrance. Le maillage du territoire par ces structures est un atout dans la lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé. Repérées par les habitants, elles permettent de maintenir le contact avec nombre d'entre eux, notamment avec des publics éloignés que la communication nationale ou les dispositifs à grande échelle touchent peu. Réactives, certaines s'ajustent aux besoins en situation de crise, en adaptant, par exemple des dispositifs existants à des publics spécifiques : famille endeuillée, personnes isolées...
- Les **habitants** eux-mêmes : mobilisations citoyennes autonomes, personnes relais, familles, voisins... qui ont développé, en réponse à la crise, de nombreuses réponses collectives favorisant le lien et le soutien social. À noter que le travail collaboratif et de proximité, aux côtés d'autres critères (approche positive, adaptée au contexte ; inclusivité) favorisent le sentiment de cohérence, qui est une ressource psychologique permettant de comprendre un événement stressant, d'y donner un sens et de le gérer.



Les équipes mobiles pluri professionnelles ont montré leur pertinence en alternative à certaines hospitalisations, en soutien aux aidants naturels et en prévention des ruptures de parcours. Elles réactivent le potentiel du réseau des acteurs de proximité du territoire (médecine de ville, soins ambulatoires ...) [3].

#### Le repérage des personnes à risque [3]

Il s'agit d'une dimension incontournable pour produire une offre d'information et d'orientation des individus en souffrance psychique, locale et adaptée. Le repérage est facilité par les actions d'éducation pour la santé, de lutte contre la stigmatisation, de formation / sensibilisation à la santé mentale, d'aller-vers et de pair-aideance.

Outre ces dimensions d'intervention, l'auto-repérage par les individus eux-mêmes est facilité par l'accès à de l'information éclairante et déstigmatisante.



Cultures & Santé propose des outils pour favoriser les échanges et le partage du vécu de la crise et réfléchir à ses implications sur le quotidien et la santé mentale :

- [Le Covid-19 et nous](#) (Photo-expression)
- [Echanger pour changer : Covid-19 et société](#) (Guide d'animation)
- [S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : les impacts sur ma santé](#) (Guide d'animation)

#### L'information

« Les informations concernant le Covid-19 sont présentes partout en continu. Elles répondent à notre besoin de suivre et de comprendre la situation » [8]. Néanmoins, des facteurs liés à l'information, comme l'utilisation des réseaux sociaux et les croyances erronées, augmentent le risque d'anxiété ou de dépression chez les adultes [7] et invitent à utiliser ponctuellement des médias fiables dans le but de recueillir uniquement les informations nécessaires [9].



Des dispositifs d'information officiels pour tous, afin de s'informer sur l'épidémie, ses impacts et trouver des ressources pour prendre soin de sa santé mentale :

N° vert : **0 800 130 000** (gratuit, 24h/24)

[Santé mentale et Covid-19](#), Ministère des Solidarités et de la santé

[Santé mentale et COVID-19](#), Santé publique France

[La santé mentale et le covid](#), Psycom

[Coronavirus actualités et ressources utiles](#), ARS Pays de la Loire

Une communication protectrice de la santé mentale est une communication qui [3, 10] :

- Enraye la fatigue pandémique et les sentiments associés d'incertitude, d'incohérence, d'inefficacité des mesures grâce à son **contenu positif** (centré sur un esprit de solidarité, les avancées, les atouts de la population) et **transparent** (explications des fondements des mesures, séquençage, perspectives à moyen et long terme).
- Diffuse de l'information **claire, concise et exacte** sur la COVID-19.
- Est **diversifiée** selon les publics afin d'être adaptée aux problématiques rencontrées par les différents types de population.
- Promeut une approche dépsychiatisée contribuant à **lever les tabous** sur le mal-être et à **faciliter le recours** à une aide et aux soins (messages de normalisation au sujet des craintes, de l'anxiété).
- Promeut des **stratégies de bien-être** personnel : exercices de relaxation et de gestion du stress, activité physique, hygiène alimentaire, qualité du sommeil...

## Des Clés pour agir

Quelques outils pour favoriser l'acquisition de **stratégies de bien-être personnel** :

 <p><b>Hygiène de vie et Covid-19 : un programme d'ETP (CRISALID, 2020)</b></p>	<p>Coronavirus, Covid-19. Ma vie quotidienne pendant le confinement, <b>épisode 3 : l'activité physique à domicile</b> (Santé publique France, 2020)</p>	 <p><b>Faire ce qui compte en période de stress : un guide illustré (OMS, 2020)</b></p>
<p>Il vise à permettre aux usagers de préserver leur santé physique et psychique durant l'épidémie, notamment par la prévention primaire et en intégrant davantage l'hygiène de vie dans la vie quotidienne.</p>	<p>Cette vidéo présente 6 bons réflexes pour continuer de bouger chez soi. Elle s'intègre dans une série de 10 vidéos de prévention adaptée à la période de confinement, aux thèmes divers : Ma maison saine, la gestion du stress...</p>	<p>Basée sur des illustrations, la lecture du guide est conçue pour être très accessible à de nombreux publics. Elle est également complétée par des propositions d'accès à des séances audio pour pratiquer concrètement les recommandations.</p>

### 3 / Intervenir en période de crise sanitaire : approches par public

#### Les enfants et les adolescents

Les recommandations invitent particulièrement à aborder la santé mentale et le bien-être des enfants et des adolescents dans leurs différents milieux de vie (école, famille et tout établissement accueillant ce public) [3, 11, 9] : inscription des établissements scolaires dans une démarche de type « Ecole promotrice de santé », développement de programmes de renforcement des compétences psychosociales de la maternelle au lycée (en y associant les parents), éducation aux médias et à l'information dans les programmes scolaires, formation / sensibilisation au repérage de la souffrance psychique auprès des différents acteurs de l'enfance,...

Plus spécifiquement, il est possible d'agir sur la santé mentale de ce public en faisant partager le vécu de la crise et de ses différentes phases (ex : confinements), en veillant à repérer les individus en souffrance et en renforçant l'information aux enfants / adolescents et aux parents. Voici l'exemple d'outils qui abordent ces dimensions :

 <p><b>Impacts psychiques de la Covid-19 : 2 vidéos pour aider les enfants et les adolescents</b> (Association Sparadrap, 2021)</p>	 <p><b>Crise sanitaire : accompagnement psychologique des élèves</b> (Ministère chargé de l'éducation, 2021)</p>
<p>Ces 2 vidéos animées permettent d'expliquer ce que l'on peut ressentir dans cette période de crise, d'aider et d'inciter à verbaliser le mal-être et de trouver un tiers de confiance à qui parler.</p>	<p>Ces outils visent à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer le repérage et l'orientation des élèves en souffrance et des violences intrafamiliales</li> <li>• Renforcer l'information aux élèves et aux parents</li> </ul>

#### Les parents

Les recommandations issues de la crise sanitaire visent à promouvoir la santé mentale maternelle et infantile [1, 3, 11] via le repérage précoce de la détresse parentale, le développement social et émotionnel des parents (diffusion de ressources et d'interventions relatives aux habiletés sociales et affectives de l'enfant, au bien-être, à l'usage des écrans...), la sensibilisation à la santé mentale positive dans les services de développement de la petite enfance (soins prénataux, visites à domicile, programmes parentaux...), des offres de suivi adaptées (téléconsultations au sein des PMI, équipes mobiles psy-périnatalité...) et le renforcement des dispositifs d'aide et d'écoute auprès des familles.

	<p>Le site <b>Clépsy. Des clés pour accompagner les familles dans leur quotidien</b> (Hôpital Robert Debré ; 2021) propose des fiches pratiques et pédagogiques pour permettre aux familles de développer leurs compétences parentales (anxiété, troubles de l'humeur, du comportement alimentaire du spectre de l'autisme, gestion des crises...).</p>
---	---

#### Les étudiants

L'attention à porter envers le public étudiant concerne particulièrement le repérage, l'orientation, le maintien du lien social et la prévention de la solitude [3, 11]. À noter le rôle essentiel de l'Université dans ces missions, qui invite notamment à poursuivre le renforcement des postes de psychologues dans les services de santé universitaires (SSU) et plus largement à transformer les SSU en centres de santé universitaires pour augmenter l'offre de soins et de prévention.

## Des Clés pour agir

Il est également possible d'intervenir dans la préservation de la santé mentale des étudiants en utilisant des outils du type :

 <p>0 800 235 236 filsantejeunes.com</p>	<p><b>Fil Santé jeunes. Ça va pas</b> (École des parents et des éducateurs d'Île de France, 1995)</p>		<p><b>Conseils pour prendre soin de sa santé psychologique pour les étudiants à l'heure du Covid-19</b> (IREPS Bourgogne Franche Comté, 2020)</p>
<p>Un site informatif, une ligne d'écoute, un forum, un tchat, une orientation vers des structures d'aide (service anonyme et gratuit pour les jeunes de 12 à 25 ans).</p>			<p>Un guide qui propose aux étudiants un ensemble de conseils et de solutions pour les aider à prendre soin de leur santé psychologique en période de Covid-19.</p>
	<p><b>ETUCARE. Et toi, tu prends soin de toi ?</b> (IREPS Bourgogne Franche Comté, 2021)</p>		<p><b>Juste 1 carte pour garder le contact</b> (FRAPS IREPS Centre-Val de Loire, 2021)</p>
<p>Un programme numérique, qui permet de renforcer les ressources psychologiques et individuelles à l'aide de stratégies pratiques.</p>			<p>Un jeu visant à donner des pistes pour combler le manque de lien social durant la crise sanitaire. Deux versions disponibles : numérique et imprimable.</p>

### Les personnes âgées

 L'outil **Être ensemble. Un jeu pour inventer de nouvelles manières de partager des moments conviviaux** (IREPS Bourgogne Franche Comté ; 2020) permet de soutenir l'expression des personnes âgées et leur recherche de solutions pour une meilleure acceptabilité et applicabilité des gestes barrières.

Les actions spécifiques à développer vers ce public concernent l'appui aux proches / aidants, la lutte contre l'isolement social (repérage et information, lutte contre l'âgisme, l'échange intergénérationnel, l'adaptation des environnements, notamment en faveur de l'activité physique et de la mobilité ...) et plus largement l'amélioration des processus décisionnels en période de crise ou non (participation des personnes âgées aux décisions qui les concernent) [3, 11].

### Autres publics

D'autres publics sont visés par les recommandations identifiées dans la littérature et invitent à une adaptation des mesures de gestion de crise mais également à des interventions visant la préservation de la santé mentale [3, 9, 11] : milieu du travail, personnes en situation de handicap psychique, personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou du neurodéveloppement, professionnels de santé, femmes et personnes en situation de précarité.

 Zoom sur **KotKot Covid : un kit pour favoriser les échanges entre collègues sur les conséquences de la crise sanitaire** (Direction Interrégionale de la protection judiciaire de la jeunesse Grand-Centre ; IREPS Bourgogne Franche Comté ; 2021).

## 4 / Les outils en Pays de la Loire

De nombreuses ressources de prévention et promotion de la santé mentale ont vu le jour en réponse à l'épidémie de COVID-19 pour accompagner les publics à prendre soin de leur santé mentale. En Pays de la Loire, l'IREPS a par exemple développé sur son **Cartable des Compétences psychosociales** des parcours, à destination des enfants et des ados pour ouvrir le dialogue sur le vécu du confinement et repérer les individus éprouvés afin de les orienter. Le Créhab'S a quant à lui élaboré un outil d'évaluation baptisé **ACOR-d** (Aide à la (re)CONstruction d'un projet de soin soutenant le rétablissement des personnes vivant avec des troubles psychiques en période de déconfinement) visant à servir de trame d'entretien adaptable en fonction du terrain.

### Zoom sur des outils du Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire (CRHPsy)

 À destination de tout public, le cahier à compléter « **Mon plan personnel de bien-être** » est utilisable à tout moment, tout au long du parcours de vie de chacun pour retrouver du pouvoir d'agir sur les émotions, le mal-être, la déprime, le blues et l'anxiété. 6 **vigifiches** viennent compléter ce guide : elles visent à proposer des techniques de régulation des émotions (gestion des inquiétudes, de l'anxiété, des humeurs dépressives, de la frustration) et prévenir le risque d'addictions (substances, jeux...) que peut amplifier une crise du type COVID-19.



### Bibliographie

- [1] UIPES. (2021). [Mesures essentielles pour la promotion de la santé mentale](#). 12 p.
- [2] Minds. Promotion de la santé mentale à Genève. (2021). [Les déterminants de la santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique](#). 54 p.
- [3] HCSP. (2021). [Impact du Covid-19 sur la santé mentale](#). 124 p.
- [4] Santé publique France. 2017. [Promouvoir la santé mentale de la population](#). *La Santé en Action*. n°439. pp. 8-46
- [5] ORS Pays de la Loire, Ireps Pays de la Loire. [Santé mentale, troubles mentaux et du comportement. Sélection documentaire. Repères méthodologiques et pratiques, outils pédagogiques](#).
- [6] Réseau français des Villes Santé OMS. (2020). [Les conditions pour agir en prévention et promotion de la santé mentale face à la crise du coronavirus](#). *Le point Villes-Santé sur...* n°20. 8 p.
- [7] UIPES-RÉFIPS. (2020). [Renforcer les capacités d'adaptation des individus et des communautés en contexte de pandémie : le rôle clé du sentiment de cohérence](#). 25 p.
- [8] Cultures & Santé. (2020). [Infographie. COVID-19 : comment réagir face à l'info ?](#) 1 p.
- [9] AFPBN. (2020). [Un guide pour les psychiatres, psychologues et soignants en santé mentale. Prendre soin des patients pendant l'épidémie de coronavirus. Préserver le bien-être du personnel de santé lors de l'épidémie](#). 7 p.
- [10] IASC. (2020). [Prise en compte des aspects psychosociaux et de santé mentale de l'épidémie de Covid-19](#). 16 p.
- [11] INSPQ. (2021). [Consultations concernant les effets de la pandémie sur la santé mentale : propositions de santé publique](#). 25 p.



### Le témoignage du dossier : Zoom sur les premiers secours en santé mentale

Entretien avec Sophie DELOFFRE, cadre de santé du Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire (CReHPsy) et Mélanie CARPENTIER, psychologue-neuropsychologue au CReHPsy et formatrice aux gestes de Premiers Secours en Santé Mentale

#### Quelques mots sur le CReHPsy :

Le Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire, inauguré en 2013, a pour objectif de promouvoir les organisations, les programmes, les outils qui contribuent à soutenir le rétablissement des personnes en situation de handicap psychique et améliorer leur parcours de vie. Il se propose ainsi d'articuler les différents acteurs régionaux : associations d'usagers et de familles, professionnels du champ sanitaire, social et médico-social, etc., en offrant des espaces de rencontres, de partage de connaissances et d'expériences.

#### Quelle action souhaitez-vous partager ?

Nous souhaitons partager notre intérêt pour l'action de formation citoyenne aux gestes de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM). Il s'agit d'une méthode née en Australie en 2001 dans l'objectif d'élargir les premiers secours « classiques » à la santé mentale. Apparus en France en 2018, les PSSM se diffusent grâce à l'association PSSM France, portée par des experts de la formation, de la santé mentale et une association d'aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques. Les membres de notre équipe ont été formés en tant que secouristes en santé mentale en 2020, juste avant le premier confinement. Les PSSM n'étaient pas encore très développés sur le territoire des Pays de la Loire. Ils offrent pourtant une proposition de maillage citoyen de repérage précoce des troubles psychiques, pertinent pour faciliter l'accès aux soins et au rétablissement. Avec la situation pandémique, ce besoin de repérage précoce et d'intervention citoyenne s'est grandement fait sentir. Nos partenaires ligériens (des milieux sanitaires, médico-sociaux, sociaux et associatifs) nous sollicitaient face à la recrudescence des expériences de troubles psychiques. Aussi, nous avons décidé de former deux membres de l'équipe du CReHPsy en tant que formatrices PSSM et de proposer 4 sessions par an de 2 jours, ouvertes à toutes et tous, dans nos locaux à Sainte-Gemmes-sur-Loire (49). En 2021, nous avons formé 44 secouristes et avons facilité la mise en place de nombreuses formations PSSM auprès de nos partenaires. Ainsi, des citoyen-ne-s venant par le biais de leur lieu de travail ou bien de leur propre chef ont pu se former aux gestes PSSM. Nous avons eu des retours enthousiasmés des secouristes formé-e-s, avec un sentiment de mieux comprendre les problématiques de santé mentale, de pouvoir les repérer et de se sentir à l'aise pour agir efficacement auprès des personnes concernées. Aujourd'hui, l'équipe CReHPsy est satisfaite du succès de cette démarche.

#### Quels sont les leviers et les freins ?

La mise en place de cette action au sein du CReHPsy a été facilitée par une antériorité de collaboration avec Santé Mentale France, l'un des trois organismes à l'origine de l'adaptation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) en France. Les premières sessions PSSM ont été impulsées par le besoin exprimé de la part de nos partenaires ligériens d'avoir des clés pour comprendre les troubles psychiques et des propositions d'actions concrètes à l'échelle citoyenne. L'organisation de ces sessions permet pour partie de répondre à ce besoin. Nous avons choisi une modalité « ouverte à tous et toutes » afin de favoriser l'échange entre les personnes, venant sur leur temps libre ou bien sur leur temps professionnel. Cette modalité de formation facilite les rencontres entre les professionnel-le-s et nourrit ainsi la mise en réseau de nos partenaires sur le territoire régional et national (avec le réseau des secouristes PSSM français, soit environ 13 000 citoyen-ne-s fin 2021). Le principal frein que nous identifions à ce jour est que cette formation est payante. Les tarifs sont fixés par l'association PSSM France, garante de la diffusion. Un autre bémol sur lequel nous réfléchissons actuellement est qu'il n'existe pas de session de « piqûre de rappel » ou de « supervision de secouriste » prévue par PSSM France après les 2 jours de formation.

#### Quelles perspectives ?

La période de pandémie a montré combien nous pouvions tous et toutes être concerné-e-s par les problématiques de santé mentale. Les premiers secours en santé mentale représentent pour nous la possibilité pour des personnes sans compétences professionnelles particulières de sortir de l'indifférence face aux maladies mentales, de se doter de compétences citoyennes, de s'autoriser à intervenir et à tendre la main à une personne en souffrance psychique. Sur le terrain, lors des formations, nous voyons aussi à quel point les futur-e-s secouristes prennent conscience de l'état de leur propre santé mentale et de celle de leurs proches. C'est un moment fort de prise de conscience individuelle qui pose une intention positive au service du collectif !

Pour s'inscrire aux sessions : [www.crehsy-pl.fr/actions/premiers-secours-en-sante-mentale/](http://www.crehsy-pl.fr/actions/premiers-secours-en-sante-mentale/)