

ENTREPRISE

PSYCHOLOGIE

QUELS SONT LES PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE?

Il n'est pas toujours facile d'avoir de bons réflexes lorsqu'une personne de son entourage présente des signes de mal-être. Tour d'horizon des clés et outils disponibles. **PAR ANNE-CLAIRE GAGNON**



L'association Soins aux professionnels de la santé (SPS) a organisé un webinaire sur les premiers soins en santé mentale le 4 mars. Cet atelier était animé par la psychologue Isabelle Zakia, également intervenante pour l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM)¹.

Avoir des réflexes et des limites

Comme en secourisme, chaque instant compte en santé mentale pour prévenir les passages à l'acte et permettre une prise en charge efficiente. Isabelle Zakia a tout de suite mis en garde: il ne s'agit pas de devenir des sauveurs, il faut connaître ses limites et savoir quand référer vers un psychiatre voire les urgences psychiatriques.

Depuis l'apparition du Covid-19, le taux des soignants présentant des signes anxieux a fortement augmenté, s'établissant à 24 % en 2022, celui des états dépressifs étant à 17 %. Par ailleurs, 10 % ont eu des pensées

suicidaires au cours de l'année. Les études de Santé publique France précisent que, dès l'enfance, les filles sont plus concernées par ces troubles que les garçons.

Savoir quand, où et comment parler

Lorsqu'un proche présente des signes inquiétants, la première chose à faire est d'établir une relation de confiance et de ne pas la perdre. Le comportement bienveillant, ouvert et sans jugement doit permettre à la personne de se sentir comprise. L'aidant doit être convaincu qu'il existe des solutions et, bien sûr, les partager.

Il est essentiel de choisir le moment et le lieu pour aborder la personne en souffrance mentale (« Je suis inquiet pour toi »). L'écoute active doit s'accompagner

d'une attitude para- et non-verbale qui offre un lieu sécurisé. Le ton sera posé, sans faire la morale ni tenter de convaincre. Il faut accepter que la personne ne veuille pas ou ne puisse pas parler, en raison de son déni, de la honte et de la culpabilité ressentie.

Reconnaître les signes d'alerte

Un changement de comportement (isolement, habilement, absence des cours ou du travail) fait partie des principaux signes devant alerter. La personne peut ne pas parler, être complètement léthargique (dépression, incluant la phase *down* des troubles bipolaires) ou au contraire être très excitée (trouble psychotique ou phase maniaque). Les troubles anxieux généralisés (TAG) comprennent les crises d'angoisse, une inquiétude excessive, des phobies ou encore des attaques de paniques. Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) peuvent être d'intensité diverse. Comme pour le traitement de la dépression, les psychothérapies, la méditation de pleine conscience, une meilleure hygiène de vie, la pratique du sport et les relations sociales sont des pistes thérapeutiques. Pour les troubles psychotiques, se traduisant par des hallucinations ou des idées délirantes, l'hospitalisation sera souvent nécessaire. Quant à l'addiction à l'alcool, le sevrage doit impérativement être réalisé en milieu hospitalier.

Les maladies de santé mentale apparaissent entre 15 et 25 ans et demandent donc une vigilance et un soutien important des étudiants. Pouvoir donner les coordonnées des structures médicales, comme les centres de médecine psychiatrique (CMP) ou l'organisme public Psycom³, mais aussi proposer d'accom-



QUELLES SONT LES RESSOURCES À CONTACTER EN CAS DE BESOIN ?

- Fil santé jeunes est un service anonyme et gratuit pour les personnes de 12 à 25 ans. Il concerne de nombreux sujets en santé physique et en santé mentale. Un chat, un forum et une ligne d'écoute (0 800 235 236) et des adresses physiques sont proposés. Site internet : filsantejeunes.com
- L'association Soins aux professionnels de la santé (SPS) propose une ligne d'écoute pour les étudiants et les professionnels de santé (0 805 23 23 36), disponible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept. Site internet : asso-sps.fr, rubrique « prise en charge/psychologique/dispositif SPS ».
- Psycom, un organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation, informe et sensibilise sur ce sujet pour aider les personnes à agir en faveur de leur santé mentale et de celle des autres. Site internet : psycom.org
- Pour avoir des informations sur les troubles liés aux drogues, Drogues info service propose des ressources en ligne ainsi que des adresses physiques. Site internet : drogues-info-service.fr

pagner la personne jusqu'au cabinet du médecin ou du psychiatre peuvent être déterminants. En cas de crise ou lorsque l'on se sent débordé par la situation, il faut savoir appeler le Samu, SOS Suicide (3114) ou les urgences psychiatriques. ●

1. Il est possible de se former localement auprès des référents de PSSM. Site internet : pssmfrance.fr
2. Résultats de la vague 36 de l'enquête CoviPrev (du 5 au 9 décembre 2022).
3. Site internet : psycom.org