le cnam
Intechmer

Institut nationaldes sciences ettechniques dela mer

Formation aux premiers secours en santé mentale pour les étudiants

Pendant 2 jours une dizaine d'étudiants d'Intechmer se sont initiés aux gestes de Premiers Secours en Santé Mentale.

Les étudiants d'Intechmer ont eu l'opportunité de suivre pour la première fois la formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), financée par la CVEC (Contribution Vie Etudiante et de Campus). Inspirée de la formation aux premiers secours secouristes, la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale a commencé à se développer en 2019 en France suite à la crise sanitaire. ***«L'objectif des premiers secours en santé mentale, c'est d'acquérir une connaissance de base sur la santé mentale et les troubles psychiques les plus fréquents, faire reculer les stigmatisations sur les troubles psychiques et avoir des outils concrets pour pouvoir réagir dans certaines situations et de proposer des ressources»*** explique Christophe Suffissais, formateur de l'Association Premiers Secours en Santé Mentale en France. Il rappelle que ***"Le secouriste en santé mentale assure les premiers secours jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée."***

Apprendre à aider

Eliott s'est inscrit à la formation PSSM pour apprendre à aider ses proches et les autres, mais aussi prendre du recul sur lui-même ***"J'ai choisi de suivre cette formation parce que j'ai déjà été confronté moi-même par un problème en santé mentale, j'ai également des amis en formation de psychologie, c'est un domaine qui m'intéresse. Grâce à cette formation, j'ai appris quel comportement adopter face à une situation de crise comme une attaque de panique ou une crise suicidaire. Le secouriste écoute, rassure et accompagne la personne concernée vers le soin."***

Sur les murs des post-its, des dessins, des citations sont accrochées, la bonne ambiance règne dans la classe ***" Nous abordons des sujets sensibles, c'est important de pouvoir en parler de manière ludique"*** précise Christophe

Suffissais. Pendant deux jours, les étudiants ont pu apprendre à aider les autres à travers des jeux de rôle, des vidéos, des quizz... Les étudiants se sont également initiés à la flashmob ***“C’est une bonne technique pour mémoriser les gestes aux premiers secours”.***

A la fin de la formation, un certificat de secouriste et un manuel du secouriste en santé mentale ont été remis aux étudiants. Ils ont toutes les clés entre leurs mains pour aider les autres.

19 mars 2024

Savez-vous que ?

L'objectif est de former 750 000 secouristes d'ici 2030.

25 000 secouristes en santé mentale ont déjà été formés en France depuis juin 2022