

Agir avant la maladie

Roger Staub
Secrétaire général de la Fondation Pro Mente Sana

Sommaire

1. Pourquoi ?
2. Comment ?
3. Quoi ?
4. ... et vous ?

Santé psychique — quel est le problème ?

Une personne sur cinq présente actuellement une atteinte psychique de longue durée.

Un quart des jeunes souffrent d'une maladie psychique. L'âge médian d'apparition est de 14 ans ; l'affection apparaît avant 25 ans dans 75 % des cas.

Au moins une personne sur deux traversera des difficultés d'ordre psychique au cours de sa vie.

Santé psychique — quel est le problème ?

9 personnes sur 10 connaissent une personne qui va mal depuis un certain temps déjà.

La plupart d'entre elles aimeraient aider, mais ne savent pas comment.

Santé psychique — quel est le problème ?

À cause de la stigmatisation...

- les personnes concernées souffrent en silence
- l'aide professionnelle n'arrive que très tardivement

Comment le résoudre ?

Les personnes concernées aimeraient pouvoir en parler et être prises au sérieux — mais elles n'osent rien dire.

Proches, amis et collègues seraient des interlocuteurs particulièrement adaptés.

Avec les bases nécessaires et un peu de pratique, il est possible d'aider même sans être un professionnel du domaine.

La solution ?

Prévention et détection précoce

Nous devons

- venir à bout de l'« analphabétisme » actuel en matière de santé psychique
- remplacer les idées préconçues par des faits
- mettre un terme à la stigmatisation
- acquérir des connaissances de base

Mais aussi : avoir le courage de proposer notre aide

Et nous exercer

Que dit l'adage ?



Pourquoi des premiers secours en santé mentale ?

À cause de la stigmatisation...

- les personnes concernées souffrent en silence
- l'aide professionnelle n'arrive que très tardivement

Des dépressions légères deviennent sévères...



Comment ?

- **Les cours de premiers secours fonctionnent**
- **Pas besoin d'être un professionnel pour aider**
- **Les proches peuvent stopper la spirale descendante**
- **Plus de connaissances = moins de stigmatisation**

Quoi ?

Le projet « ensa – Premiers secours en santé mentale »
offre une réponse

Mental Health First Aid (MHFA)



- Le Mental Health First Aid (MHFA) est un cours de premiers secours en santé mentale développé en Australie en 2001 (Betty Kitchener & Tony Jorm)
- Pour tout le monde à partir de 18 ans
- 4 x 3h, groupes de 8 – 20 participants
- Plus de 750 000 participants en Australie
- Plus de 2 millions de participants aux USA
- Plus de 3 millions de secouristes dans le monde
- Des organisations licenciées dans bientôt 30 pays

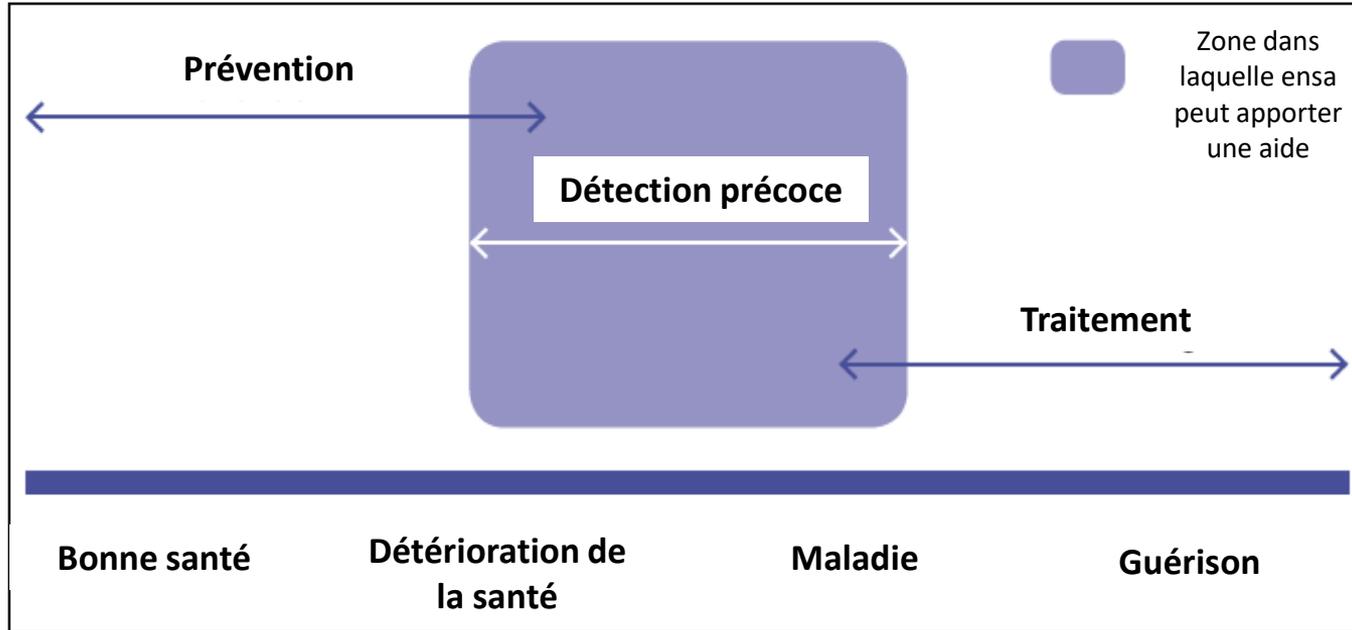
Le MHFA en Suisse : ensa

- Licence depuis mai 2018, cours en allemand depuis mars 2019
- Les instructeurs et instructrices sont formés et certifiés par Pro Mente Sana
- Déjà disponible en allemand, français et anglais ; en italien à partir de mai 2020
- Pour voir tous les cours ouverts au public : www.ensa.swiss

Contenu du cours ensa pour le grand public

- Santé psychique
- Premiers secours
- Dépression, troubles anxieux, psychose et addiction
- Premiers secours en situation de crise aiguë
- Films, exercices, jeux de rôles

Portée de l'intervention



MHFA Action Plan



- A**pproach, assess and assist with any crisis
- L**isten and communicate non-judgmentally
- G**ive support and information
- E**ncourage appropriate professional help
- E**ncourage other supports

ensa — assurer les premiers secours en 5 étapes

R O G E R

Réagir: aborder la personne, évaluer la situation, rester et appeler de l'aide

Offrir une écoute sans jugement

Guider, soutenir et informer

Encourager la personne à rechercher une aide professionnelle

Renforcer les autres ressources disponibles

>30 ECR et 2 méta-analyses le montrent : le MHFA marche !

- Les connaissances de base sur la santé psychique s'améliorent distinctement
- La confiance en sa propre capacité à aider est renforcée
- Les préjugés et la distance par rapport aux personnes concernées sont estompés
- Le cours a un effet déstigmatisant
- Les participants renforcent leur propre santé psychique

Toutes les études sont disponibles sur www.mhfa.com.au/mhfa-research

Des lignes directrices basées sur des données scientifiques



Toutes les lignes directrices se fondent sur de grandes études Delphi.

L'organe australien responsable du MHFA dirige les études en y impliquant des spécialistes, des personnes concernées et des proches issus de tous les pays où l'on trouve des licences.

Toutes les lignes directrices sont disponibles sur :

<https://mhfa.com.au/mental-health-first-aid-guidelines>

La solution ?

Prévention ET promotion de la santé

Promotion de la santé = renforcement des ressources

Salutogenèse — renforcement du « sens de la cohérence »

Guarding minds

Campagne « Comment vas-tu ? »

Venir à bout de la stigmatisation

En parler

Objectifs de la campagne « Comment vas-tu ? »

Comment
vas-tu?

Que les personnes vivant en Suisse disposent de davantage de ressources afin de pouvoir mieux gérer les situations critiques

- Qu'elles connaissent des ressources pouvant aider à renforcer la santé psychique
- Qu'elles connaissent les possibilités de soutien à leur disposition



In Kontakt bleiben



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich beteiligen



Neues lernen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben

Campagne « Comment vas-tu ? »

Comment
vas-tu?

« Comment vas-tu ? » — Parle de tout

➡ Conseils sur www.comment-vas-tu.ch



La campagne « Comment vas-tu ? » au travail

Comment
vas-tu?

Brochures

- Pour tout le monde
- Pour les employés
- Pour les employeurs



À commander sur <https://www.comment-vas-tu.ch/matériel-imprimé>

La campagne « Comment vas-tu ? » au travail



Comment
vas-tu?

- Mise en place d'un bouton « Comment vas-tu ? Nous te conseillons » avec un lien sur www.comment-vas-tu.ch

Wir empfehlen



Wie-
gehts-
dir.ch

- Impression d'affichettes — Données à disposition
- Davantage de matériel en préparation pour la campagne 2020/2021
- Contact avec le bureau de campagne :
n.schwendener@promentesana.ch

... et vous ?

- Promotion de la santé : rendre la campagne « Comment vas-tu ? » visible au sein de l'entreprise. Du matériel est à disposition.
- Formation des cadres — engagement de la direction
- 20 % de secouristes parmi le personnel et les supérieurs hiérarchiques

... et vous ?

- Les grandes entreprises/organisations peuvent proposer des cours en sa avec leurs propres instructeurs et instructrices :

Formation par Pro Mente Sana (5 jours)

Droit de licence par participant : 120 CHF (NPO) / 160 CHF (PO)

- Ou opter pour des cours internes de Pro Mente Sana :

4 x 3,5h, max. 20 personnes

7 600 CHF (NPO) / 9 600 CHF (PO)

Contact

Roger Staub
Secrétaire général de la Fondation Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zurich

044 446 55 02

r.staub@promentesana.ch

www.promentesana.ch

www.ensa.swiss