



DEVENEZ SECOURISTE... EN SANTE MENTALE !

Il est courant d'entendre des affirmations telles que : «Les gens qui vont chez le psy sont bizarres, c'est tout dans la tête, non ?» Ces propos peuvent être blessants, surtout s'ils vous visent directement.

Malheureusement, les stéréotypes autour des maladies mentales sont persistants, et la nécessité de protéger notre bien-être psychologique est tout aussi impérieuse que celle de notre santé physique. Les troubles mentaux, souvent enveloppés de préjugés, sont parfois méconnus comme de réelles afflictions. Cependant, les statistiques sont éloquentes : en France, une personne sur cinq souffre de troubles dépressifs chaque année, soit environ 13 millions de personnes.

Pour en savoir plus : <https://www.pssmfrance.fr/etre-secouriste>

Beaucoup se retrouvent sans ressources lorsqu'ils sont confrontés à des proches ou des collègues manifestant des signes de détresse psychologique, faute de connaître les interventions appropriées. Heureusement, il y a de l'espoir grâce à la Formation Premiers Secours en Santé Mentale. Originnaire d'Australie et validée par deux décennies de recherche scientifique, cette formation est proposée dans 25 pays et a déjà bénéficié à près de 6 millions de personnes à l'échelle mondiale. Accessible en deux jours, cette formation peut également être suivie en ligne.

Les participants apprennent à identifier les troubles mentaux, à écouter de manière empathique sans porter de jugement, à évaluer les besoins d'une personne en crise et à fournir un soutien initial efficace. Ils sont aussi formés à orienter les individus vers des professionnels qualifiés et à les informer des aides disponibles. Par ailleurs, cette formation développe des compétences interpersonnelles et prépare à gérer les comportements difficiles.

Cette initiative globale permet de fournir un appui tangible et compétent aux personnes en détresse psychologique. Ne retardons plus notre formation : agissons ensemble pour prendre soin de notre santé mentale et de celle d'autrui.