



Et si nous apprenions à soulager la détresse?

Suivre une formation pour découvrir comment détecter les signes de souffrance psychique et bien y réagir est désormais possible, grâce à un cours de premiers secours en santé mentale, ouvert à tous.

Si la majorité d'entre nous est d'accord de parler de sa forme physique, il est beaucoup plus compliqué de se confier sur sa santé morale. Certains y arrivent, comme le chanteur Stromae, bouleversant lorsqu'il aborde ses angoisses, tout en pudeur sur un plateau de télévision. Mais, en règle générale,

reconnaître une fragilité psychique et à venir en aide à celle ou à celui qui en souffre. Ces premiers secours en santé mentale n'ont pas pour vocation de transformer chacun en psychologue ou en psychiatre, souligne Steven Derendinger, responsable de la formation continue en Suisse romande pour Ensa, projet de la



Fondation suisse Pro Mente Sana. «Le but est d'acquiescer des compétences pour pouvoir réagir lorsqu'ils se trouvent face à quelqu'un qui montre des signes de fragilité psychique. Nous mettons les participants en

confiance pour qu'ils puissent aborder la personne et l'accompagner pour chercher de l'aide.»

Cette formation, créée en Australie, permet, dans un premier temps, de transmettre les connaissances de base sur les troubles psychiques. Des situations concrètes permettent ensuite d'appréhender différentes situations.

Le cours s'appuie notamment sur

l'acronyme «ROGER» dont chaque lettre se réfère à un point essentiel, utilisable par chacun d'entre nous face à quelqu'un en difficulté psychique. Le «R» conseille de réagir et d'évaluer la situation. Le «O» implique d'offrir une écoute sans jugement et sans a priori. Le «G» de guider, soutenir et à informer. Le «E» incite à encourager la personne à chercher l'aide d'un professionnel, démarche dans laquelle le secouriste pourra l'accompagner et le «R» pousse à renforcer toutes les ressources disponibles (familles, amis, associations...). Pas question, bien sûr, de poser un diagnostic, mais bien d'apprendre à bien réagir sachant que, comme le souligne le projet Ensa, «ne rien faire est toujours faux».

Des clés pour soutenir

La thérapeute genevoise Nathalie Riesen, formatrice de ces modules de premiers secours en santé mentale, est d'autant plus qualifiée pour parler du sujet qu'elle-même a eu à traverser des moments de grande détresse au fil de son existence. «Dans mon expérience propre, les questions m'ont manqué.

iStock, DR

Lorsque l'on souffre, on se mure dans le silence, on a honte, on se sent coupable. N'importe qui peut être touché par un problème de douleur psychique si l'on subit un deuil, un déménagement, de la violence, de la maltraitance, etc. Si personne ne fait le geste de tendre la main à la personne, elle aura du mal à s'en sortir seule.»

Pour elle, il est important d'apprendre à aborder cette situation. Comme nous n'hésitons pas à voler au secours d'un passant blessé ou victime d'un malaise dans la rue, il faudrait avoir un réflexe identique face à quelqu'un en souffrance morale. Même si l'interlocuteur ou l'interlocutrice ne répond pas immédiatement à la sollicitation, ce geste va semer une graine qui fera peut-être son chemin. Au fil de la formation, les participants découvrent les signaux d'alerte à prendre en compte, comme, notamment, un changement de comportement sensible, un désintérêt pour ce qui était apprécié jusqu'alors ou une tendance à un repli sur soi. Certaines personnes âgées peuvent également feindre un problème physique par peur de dévoiler un problème psychique et des conséquences que cela pourrait avoir dans leur vie si elles se confiaient. Il faut alors que quelqu'un lève le voile sur leur mal-être et leur permette de se soulager en parlant.

Nathalie Riesen encourage chacun à dépasser ses appréhensions: «Tout le monde peut venir en aide ne serait-ce que par l'accueil de la parole de la personne en souffrance. En lui mentionnant qu'on s'inquiète pour elle et qu'il existe des possibilités de soutien et de prises en charge compétentes pour lui permettre de mieux vivre. La santé mentale n'a pas de prix et a autant d'importance à tous les âges de la vie. Plus on attend, plus le mal gangrène... La bienveillance ne fait jamais de mal.»

MARTINE BERNIER

www.prosenectute.ch/formation
Tél. 021 925 70 10

www.ensa.swiss/fr/premiers-secours/

DE L'AIDE NUMÉRIQUE À VOTRE PORTE!

A l'instar de Pro Senectute Valais, qui proposait dans notre magazine du mois de février, de l'aide aux seniors pour l'utilisation de tablettes ou de smartphones lors de rencontres «tête-à-tête» intergénérationnelles, Pro Senectute Vaud organise, sous une autre forme, des permanences numériques gratuites.

L'automne dernier, ces permanences ont été aménagées dans des bibliothèques à Lausanne, Yverdon, Nyon, Rolle, Echallens, Payerne et Ecublens. Toutes les questions sont traitées avec le même sérieux, répondant à un besoin réel de la part des utilisateurs en quête de solutions pratiques. Destiné à toute personne ayant atteint l'âge de la retraite, le service propose désormais de nouvelles dates, à découvrir sur le site de Pro Senectute Vaud.

Et ce n'est pas tout...

Un autre projet est actuellement en préparation, bientôt prêt à partir à la rencontre des seniors grâce à un outil mobile: le Bus 65. Ce dernier sillonne les routes du canton, porteur de différentes thématiques, comme, récemment, celle des proches-aidants. Dans les semaines à venir, l'équipe du bus se consacrera à l'aide numérique, et un accompagnement personnalisé sera proposé, identique à celui offert dans les bibliothèques impliquées. Seule distinction: le Bus 65 fait escale dans les communes vaudoises afin que chacun puisse avoir recours à lui. Si les permanences numériques ont plutôt lieu dans les villes ou les petites villes, le Bus 65 s'adresse aux habitants des zones plus rurales et excentrées du canton.

Il vous suffira de vous informer de son itinéraire et de ses dates de passage pour aller lui rendre visite... sans rendez-vous!

MB

Pro Senectute Vaud:
<https://vd.prosenectute.ch/fr.html>
Téléphone: 021 646 17 21

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
biel-bienne@be.prosenectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
info@fr.prosenectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
info@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 807 05 65

TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
prosenectute.delémont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16