



Santé mentale: comment parler à un proche qui ne va pas bien ?



Loin d'être cantonnée aux maladies psychiatriques, la souffrance mentale se joue aussi au quotidien. Une personne sur cinq y sera confrontée au cours de sa vie. STUDIO GRAND WEB - stock.adobe.com

PSYCHOLOGIE - Aborder le sujet du mal-être psychologique avec une collègue ou un ami n'a rien d'évident. Pourtant, oser en parler peut constituer une aide précieuse.

Grâce aux formations aux premiers secours, des centaines de milliers de Français sont aujourd'hui capables de faire un massage cardiaque ou de stopper une hémorragie ; selon un sondage Odoxa pour Groupama réalisé en 2022, un tiers des Français aurait déjà suivi une formation certifiante. Cela reste certes bien en deçà des besoins. Mais ils sont encore moins nombreux à se sentir compétent pour aider un proche qui traverserait un moment de souffrance psychique...

Le baromètre de la fondation **Aésio**, publié à l'automne 2022, révélait que pour trois quarts des sondés, la santé mentale reste taboue ! Pourtant la pandémie a, comme jamais, mis en avant les enjeux de santé psychique dans le pays. Dans ce contexte, quelques formations se sont développées ces dernières années pour permettre à tout un chacun d'acquérir des notions de base sur la santé mentale et la manière adéquate de « porter secours » à une personne qui ferait face à des difficultés d'ordre mental.

Une personne sur cinq concernée

La médicalisation des troubles psychiques a permis d'améliorer la prise en charge des patients, mais elle a son revers. « Cela donne l'impression que nous ne sommes plus concernés par ce qui se passe autour de nous, puisque c'est du ressort d'un professionnel de santé, avance Alix Choppin, médiatrice de santé paire. Or la souffrance psychique, ce n'est pas toujours un trouble bipolaire ou une dépression sévère, ce peut-être une amie qui divorce ou un collègue qui apprend qu'il a une maladie grave. Cette souffrance s'inscrit dans le quotidien et c'est donc bien l'affaire de tous. Une personne sur cinq est confrontée à des problèmes de santé mentale dans sa vie ; ça fait beaucoup de monde ! On ne peut pas compter que sur les professionnels, d'autant plus que tout le monde ne ressent pas le besoin de consulter mais tirerait profit d'une écoute active de l'entourage. »

Écouter demande des qualités particulières : adopter une attitude positive, ne pas être dans le jugement, être authentique dans ses paroles, écouter sans se mettre en avant...



Mais ce n'est pas forcément naturel d'aider quelqu'un. Ces compétences s'apprennent.

Dr Florian Giron, psychiatre au centre hospitalier Charles Perrens (Bordeaux).

Savoir écouter est une compétence que l'on pense bien trop souvent innée. Il y a ceux qui seraient «doués» pour écouter les autres, et ceux qui ne savent pas... et donc ne vont pas s'y risquer. «Cela demande en effet des qualités particulières : adopter une attitude positive, ne pas être dans le jugement, être authentique dans ses paroles, écouter sans se mettre en avant... Mais ce n'est pas forcément naturel d'aider quelqu'un. Ces compétences s'apprennent, et on progresse toute sa vie», explique le Dr Florian Giron, psychiatre au centre hospitalier Charles Perrens, en charge de la coordination médicale du 3114 - numéro de prévention du suicide – à Bordeaux. «Les proches se sentent souvent impuissants face à la détresse psychique d'autrui», souligne Alix Choppin. Cela produit un inconfort qui amène souvent les personnes à dire des phrases telles que «Pense à tes enfants», «On a tous des moments difficiles» ou «Tu as tout pour être heureux». La personne qui va mal n'attend pas une solution miracle mais simplement qu'on compatisse en lui tenant la main.» Simplement dire «Je suis inquiet pour vous» peut soulager et permettre d'entamer une discussion. «Il faut aussi, souligne Florian Giron, poser la question clairement en cas de doute : «As-tu des idées suicidaires en ce moment?». Cela permet à la personne de voir que vous êtes prêt à écouter.»

Rompres l'isolement

Le médecin souligne le sentiment d'isolement qui gagne peu à peu les personnes en souffrance psychique et est très souvent rapporté par ceux et celles qui font face à une crise suicidaire. «Les a priori pèsent lourd. Trop de gens pensent par exemple que la crise suicidaire ne se produit que chez des personnes qui ont une maladie psychique sévère. Or c'est loin d'être toujours le cas. En pensant cela, on se met des œillères et on peut passer à côté de la souffrance d'un proche. Le psychiatre ne peut être que le dernier rempart contre le sentiment d'isolement, la qualité de l'entourage est une ressource essentielle et on a donc tous un rôle à jouer.»

Se former sur la santé mentale c'est utile pour prendre soin des autres bien sûr, mais aussi pour prendre soin de soi-même. C'est un axe de notre santé que nous négligeons encore trop.

Pr Nicolas Franck, psychiatre.

Le dispositif Sentinelles, déployé dans les territoires par les Agences régionales de santé et des opérateurs de terrain, propose de former les professionnels volontaires qui sont à des postes «stratégiques» du fait de leurs contacts avec des personnes particulièrement vulnérables, comme aux guichets de la MSA (Mutuelle sociale agricole) ou dans les tribunaux de commerce qui reçoivent des chefs d'entreprise en grandes difficultés. Les «sentinelles» apprennent à détecter les signaux d'alerte, à dialoguer avec la personne, à poser les bonnes questions et à l'orienter vers des professionnels de santé (médecin généraliste, infirmière scolaire...) qui vont évaluer le risque suicidaire et les adresser à des professionnels de la santé mentale, selon la situation.

Se former aux premiers secours en santé mentale

La formation proposée par l'association Premiers secours en santé mentale (PSSM) se déroule sur deux jours et propose d'une part des contenus sur les troubles psychiques et des mises en situation à travers des jeux de rôles pour apprendre à être attentif aux autres et à suggérer les choses délicatement. «Se former sur la santé mentale c'est utile pour prendre soin des autres bien sûr, mais aussi pour prendre soin de soi-même. C'est un axe de notre santé que nous négligeons encore trop», insiste le Pr Nicolas Franck, psychiatre, président du conseil scientifique et pédagogique de l'association PSSM et co-auteur de Protéger sa santé mentale après la crise (Ed. Odile Jacob). Le médecin souligne l'importance d'avoir les outils pour agir rapidement : «Si on ne repère pas la



souffrance psychique, c'est une perte de chance pour la personne. Agir vite, c'est éviter que la situation se complique et permettre à la prise en charge d'être efficace.»

En cas d'inquiétude sur l'état psychique d'un proche ou en cas de difficultés personnelles, le 3114, numéro national gratuit de prévention du suicide, répond 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et des professionnels de santé pourront vous conseiller.

