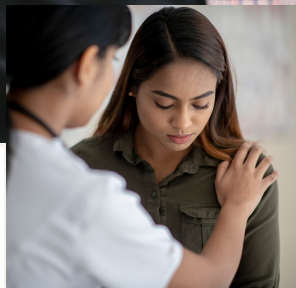


Guide de Premiers Secours en Santé Mentale pour les Jeunes

RECONNAÎTRE, COMPRENDRE ET
ACCOMPAGNER : TES PREMIERS PAS VERS
L'AIDE PSYCHOLOGIQUE



Sommaire

Introduction	03
Section 1 : La santé mentale c'est quoi au juste ?	04
Section 2 : Reconnaître les signes de détresses	05
Section 3 : Comment agir ? la méthode A.E.R.O.S	06
Section 4: Les 5 pièges à éviter absolument	11
Section 5: Les ressources utiles – Boite à outils	12
Je veux devenir secouriste	15

INTRODUCTION

Pourquoi ce guide peut changer ta vie (et celle des autres)

ISalut ! Si tu lis ce guide, c'est probablement parce que tu te poses des questions sur la santé mentale. Peut-être que toi ou quelqu'un de ton entourage traverse une période difficile ? Ou alors tu veux simplement être préparé(e) si ça arrive ?

Excellente démarche ! Car voici une réalité : 1 jeune sur 4 connaîtra un épisode de détresse psychologique avant ses 25 ans. C'est énorme, et pourtant, on nous apprend les gestes de premiers secours physiques à l'école, mais personne ne nous explique comment réagir face à une crise de panique, une dépression ou des idées suicidaires.

Ce guide va te donner les outils de base pour :

- Reconnaître les signaux d'alarme chez toi ou chez les autres
- Savoir comment réagir sans paniquer ni aggraver la situation
- Orienter vers les bonnes ressources
- Comprendre que la santé mentale, ça se soigne !

Important : Ce guide te donne des bases solides, mais il ne remplace pas une formation complète ni un accompagnement professionnel. Consider ça comme tes "premiers gestes" avant l'arrivée des secours spécialisés.



Important

Ce guide te donne des bases solides, mais il ne remplace pas une formation complète ni un accompagnement professionnel. Consider ça comme tes "premiers gestes" avant l'arrivée des secours spécialisés.



La Santé Mentale, c'est quoi au juste ?

Oublie les clichés du "fou" solitaire et incompris qu'on voit dans les films. La santé mentale nous concerne **toutes et tous, tout le temps**.

C'est notre capacité à :

- Ressentir et gérer nos émotions (joie, tristesse, colère...).
- Gérer le stress et les difficultés de la vie.
- Entretenir des relations saines avec les autres.
- Contribuer à notre communauté (en cours, dans nos loisirs...).
- Nous sentir bien dans notre peau et dans notre vie.

Le Continuum de la Santé Mentale :

Comment savoir si un(e) ami(e) ou toi-même êtes en difficulté ? Fais confiance à ton intuition. **Souvent, c'est un changement de comportement qui alerte.**



Je vais bien (Santé florissante)

- *Je me sens plein(e) d'énergie.*
- *Je gère bien les petits coups durs.*
- *Je profite de mes relations et de mes activités.*
- *Exemple : "Super journée, j'ai réussi mon interro et je sors avec mes potes ce soir, je me sens au top !"*

Ça pourrait aller mieux (Détresse passagère)

- *La souffrance est présente presque tous les jours.*
- *Je perds l'envie et le plaisir. Je m'isole.*
- *Ça commence à impacter mes cours, mes amitiés.*
- *Exemple : "Ça fait des semaines que plus rien ne m'intéresse. Je fais semblant d'aller bien, mais à l'intérieur, je suis vide."*

Je suis en crise (Trouble de santé mentale / Urgence)

- *La souffrance est intense et paralysante.*
- *Je n'arrive plus à fonctionner au quotidien.*
- *Je peux avoir des pensées très noires, voire suicidaires. **C'est une urgence médicale.***

Ton rôle de secouriste est d'intervenir idéalement dans le jaune/orange pour éviter de basculer dans le rouge.

Reconnaître les Signes de Détresse

Ton instinct est ton meilleur allié. Si tu as le sentiment que quelque chose cloche chez un(e) ami(e), tu as probablement raison. **Fais attention aux changements de comportement qui durent.** Une mauvaise journée, ça arrive. Une mauvaise saison, c'est un signal



Voici les signaux d'alerte classés par catégories :

Changements dans les émotions et l'humeur :

- **Tristesse ou irritabilité persistante** : La personne semble triste, pleure souvent, ou au contraire, est "à cran", s'énervé pour un rien.
- **Anxiété démesurée** : Inquiétude constante, peur de tout, impression qu'une catastrophe va arriver.
- **Perte de plaisir (anhédonie)** : Les activités qui lui donnaient le sourire avant (gaming, musique, sport, voir ses amis) ne lui procurent plus rien.
- **Sentiment de culpabilité ou de dévalorisation** : "Tout est de ma faute", "Je suis nul(le)", "Je ne vau rien".
- **Sauts d'humeur extrêmes** : Passe de l'euphorie à un abattement total très rapidement.

Changements dans le comportement et les habitudes :

- **Isolement social** : Annule les sorties, ne répond plus aux messages, déjeune seul(e).
Exemple : Tom, qui était le pilier de votre groupe Discord, ne s'est pas connecté depuis 15 jours.
- **Baisse brutale des résultats scolaires** : Difficultés de concentration, oublis, démotivation soudaine.
- **Changement des habitudes de sommeil** : Insomnie (ne dort plus) ou hypersomnie (dort tout le temps, fait des siestes interminables).
- **Changement des habitudes alimentaires** : Perte d'appétit ou au contraire, consommation excessive de nourriture.
- **Consommation de substances** : Augmentation de la consommation d'alcool, de cannabis ou autres drogues pour "anesthésier" la souffrance.
- **Comportements à risque** : Conduite dangereuse, rapports sexuels non protégés, etc.

Changements dans le comportement et les habitudes :

- **Fatigue constante** : Se plaint d'être "vidé(e)", "lessivé(e)" en permanence.
- **Négligence de l'apparence** : Ne prend plus soin de son hygiène ou de sa tenue vestimentaire.
- **Plaintes physiques récurrentes** : Maux de ventre, maux de tête, tensions musculaires sans cause médicale identifiée.
- **Discours sur la mort ou le suicide** : C'est le signal d'alerte ULTIME.
- **Direct** : "Je veux mourir", "Je vais me suicider".
- **Indirect** : "Vous seriez mieux sans moi", "Bientôt, tout ça sera fini", "Je voudrais juste m'endormir pour toujours".
- **Même sous forme de "blague" ou posté sur un compte privé, c'est à prendre AU SÉRIEUX.**

Comment réagir ? La méthode A.É.R.O.S.

OK, TU AS REPÉRÉ DES SIGNES. TON CŒUR BAT UN PEU PLUS VITE. TU TE DEMANDES : "QU'EST-CE QUE JE FAIS MAINTENANT ?". RESPIRE. VOICI UN PLAN D'ACTION SIMPLE ET STRUCTURÉ POUR TE GUIDER

(Icône pour chaque lettre de A.É.R.O.S pour un repérage visuel facile)

A – Approcher & Observer

C'est l'étincelle qui démarre tout. Il faut oser faire le premier pas.



- **Quand ?** Choisis un moment où vous êtes seuls et tranquilles. Évite de le faire 5 minutes avant un cours ou au milieu d'une soirée.
- **Où ?** Un lieu neutre et privé : une marche à l'extérieur, un banc dans un parc, dans sa chambre...
- **Comment ?** Sois simple, honnête et bienveillant. Parle avec le "je" pour éviter de paraître accusateur.



Ce qu'il faut dire :

- "Salut. J'ai remarqué que tu n'as pas l'air au top en ce moment. Je me fais un peu de souci pour toi. Est-ce que tout va bien ?"
- "Ça fait un moment que je te trouve plus silencieux(se) que d'habitude. Si jamais tu as envie de parler, sache que je suis là."
- "J'ai vu ta story hier soir, elle m'a inquiété(e). Comment tu te sens ?"



- **La posture :** Sois calme, regarde la personne dans les yeux (sans la fixer) et montre que tu es pleinement disponible. Range ton téléphone.

LA MÉTHODE A.É.R.O.S. (SUITE)

É – Écouter activement et sans jugement

C'est 90% du travail et c'est la compétence la plus précieuse que tu puisses offrir. Ton but n'est pas de trouver une solution, mais d'être une présence réconfortante.

La Trousse à Outils de l'Écoute Active :

A FAIRE



Poser des questions ouvertes (qui appellent plus qu'un "oui" ou "non") : "Qu'est-ce qui te pèse le plus ?"

Reformuler pour montrer que tu suis : "Si je comprends bien, tu as l'impression que personne ne te voit."

Valider les émotions : "Ça doit être épuisant de ressentir ça.", "Je comprends que tu sois en colère."

Accepter les silences. Ils sont utiles pour que la personne rassemble ses pensées.

A EVITER



Poser des questions fermées : "Tu es triste à cause de tes notes ?" (ça oriente et ça limite)

Couper la parole pour raconter ta propre histoire : "Ah oui, moi aussi une fois..."

Juger ou donner des conseils non sollicités : "Tu devrais vraiment faire plus de sport."

Vouloir "combler le vide" à tout prix avec des paroles.

Dire simplement que **"je suis là"**

Dire **"Ne t'inquiète pas, ça va aller."** (c'est une phrase creuse qui minimise le problème)

L'écoute, c'est offrir un espace où l'autre a le droit de se sentir mal, sans avoir peur d'être jugé.

LA MÉTHODE A.É.R.O.S. (SUITE)

R – Rassurer & Soutenir

Une personne en détresse se sent souvent seule, anormale, voire "folle".
Ton rôle est de briser cet isolement.

Rassure sur la normalité de la situation :

- "Merci de m'en avoir parlé. C'est courageux de ta part."
- "Tu n'es pas seul(e) à vivre ça. Beaucoup de gens traversent des périodes difficiles."
- "Ce que tu ressens est légitime. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais de souffrance."



Apporte un soutien concret et immédiat (si possible) :

- Le soutien n'est pas forcément une grande action. Ça peut être :
- "Est-ce que tu veux qu'on aille marcher un peu ?"
- "Je peux rester avec toi si tu ne veux pas être seul(e) ce soir."
- "Je peux t'aider pour rattraper les cours que tu as manqués ?"

Ton soutien montre à la personne qu'elle compte, et que quelqu'un se soucie d'elle. C'est un puissant antidote au désespoir.

LA MÉTHODE A.É.R.O.S. (SUITE)

O – Orienter vers l'aide professionnelle

C'est l'étape cruciale. Tu es un pont, pas la destination finale. Ton aide est précieuse, mais elle ne remplace pas celle d'un professionnel. L'objectif est d'encourager la personne à parler à un adulte de confiance ou à un spécialiste.

Amène le sujet en douceur :

- "Merci de m'en avoir parlé. C'est courageux de ta part."
- "Tu n'es pas seul(e) à vivre ça. Beaucoup de gens traversent des périodes difficiles."
- "Ce que tu ressens est légitime. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais de souffrance."

Dé-diabolise l'aide pro :

- Aller voir un psy, ce n'est pas un aveu de faiblesse. C'est comme aller voir un kiné quand on a mal au dos. C'est prendre soin de soi."

Propose ton aide logistique :

- "Si tu veux, on peut regarder ensemble sur Internet pour trouver un contact."
- "Je peux t'accompagner au premier rendez-vous et t'attendre dans la salle d'attente si ça te rassure."

Important

Si la personne refuse : N'insiste pas lourdement. Respecte son rythme. Tu peux dire : "D'accord. Sache que la proposition reste valable. Si tu changes d'avis, je suis là." Tu as planté une graine. Parfois, il faut du temps pour qu'elle germe.

LA MÉTHODE A.É.R.O.S. (SUITE)



S – Sécuriser (en cas d'urgence)

Cette étape s'active **uniquement** si tu crois qu'il y a un risque immédiat que la personne se fasse du mal ou mette fin à ses jours

URGENCE : IDÉES SUICIDAIRES

Si ton ami(e) te dit qu'il/elle a un plan pour mourir, qu'il/elle a déjà fait une tentative, ou que l'idée est très présente, la confidentialité s'arrête là où le danger de mort commence.

1-RESTE CALME, MAIS SOIS DIRECT(E) :

- Pose la question clairement : "Est-ce que tu penses au suicide ?"
- Non, poser la question ne donne pas d'idées. Au contraire, ça montre que tu prends la souffrance au sérieux.
- Si la réponse est oui, demande : "As-tu un plan ?" Si un plan existe, le danger est imminent.

2-NE LAISSE PAS LA PERSONNE SEULE:

Reste avec elle physiquement ou au téléphone jusqu'à ce que de l'aide arrive.

3-APPELLE DE L'AIDE IMMÉDIATEMENT.

- Dis clairement : "Je suis trop inquiet/inquiète pour toi pour garder ça pour moi. Ta sécurité est ma priorité absolue. Nous devons appeler de l'aide maintenant."
- **Appelle le 15 (SAMU) ou le 3114 (Numéro national de prévention du suicide).**
- Si tu n'oses pas, parle-en à un adulte de confiance IMMÉDIATEMENT (tes parents, les siens, un prof, l'infirmière scolaire).

4-NE PORTE PAS CE POIDS SEUL(E).

Tu n'es pas responsable de "sauver" ton ami(e), mais tu es responsable de ne pas le/la laisser seul(e) avec ce danger. Avoir peur de "trahir sa confiance" est normal, mais un ami en colère est préférable à un ami qui n'est plus là.

LES 5 PIÈGES À ÉVITER ABSOLUMENT

Parfois, on pense bien faire, mais nos mots sont maladroits et peuvent blesser. Voici le "TOP 5" des phrases et attitudes à bannir.

1 ❌ Le piège de la Minimisation

- Les phrases toxiques : "Secoue-toi un peu !", "Pense positif", "Y'a bien pire dans la vie", "C'est juste une mauvaise passe".
- Pourquoi c'est nul ? Ça envoie le message : "Ta souffrance n'est pas légitime, tu exagères". La personne se sent encore plus seule et incomprise.

2 ❌ Le Piège du "Super Sauveur"

- **L'attitude** : Vouloir trouver LA solution, donner des ordres ("Tu dois faire ci, tu dois faire ça"), prendre toutes les décisions à sa place.
- **Pourquoi c'est nul** ? Tu n'es pas son thérapeute. En essayant de tout contrôler, tu risques de t'épuiser et d'infantiliser ton ami(e), qui a besoin de reprendre le pouvoir sur sa vie, pas qu'on le lui enlève.

3 ❌ Le Piège de la Comparaison

- La phrase toxique : "Ah mais je te comprends, moi aussi l'année dernière j'étais déprimé(e) et puis j'ai..."
- Pourquoi c'est nul ? Même si l'intention est de créer du lien, ça ramène immédiatement la conversation à toi. Chaque souffrance est unique. Laisse ton ami(e) au centre de la conversation.

4 ❌ Le Piège du Secret à Tout Prix

- **La promesse dangereuse** : "Je te le jure, je ne le dirai à personne, quoi qu'il arrive."
- **Pourquoi c'est nul** ? Comme vu à l'étape "Sécuriser", si la vie de ton ami(e) est en danger, cette promesse devient un piège mortel. Sois honnête sur les limites de la confidentialité dès le début.

5 ❌ Le Piège de l'Oubli de Soi

- **L'attitude** : Devenir l'unique confident, être disponible 24/7, annuler tes propres activités, ressentir toute sa souffrance.
- **Pourquoi c'est nul** ? Aider, c'est épuisant. Si tu t'enfonces avec ton ami(e), vous serez deux à avoir besoin d'aide. Fixe tes limites, parle-en toi aussi à un adulte de confiance. On ne peut pas verser de l'eau d'une carafe vide. **Prends soin de toi pour pouvoir prendre soin des autres.**

RESSOURCES UTILES - TA BOÎTE À OUTILS

Garde cette page en photo dans ton téléphone. On ne sait jamais quand on peut en avoir besoin. Tous ces contacts sont gratuits, anonymes et confidentiels (sauf en cas de danger de mort imminent, où ils ont l'obligation d'agir).

EN CAS D'URGENCE VITALE (idées suicidaires, plan d'action)

- **SAMU : 15**

Pour une intervention médicale immédiate.

- **NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE : 3114**

Des professionnels (psys, infirmiers) au bout du fil, 24h/7j. Spécifiquement formés à la crise suicidaire.



POUR UNE ÉCOUTE ET DES CONSEILS (quand ça ne va pas)

- **FIL SANTÉ JEUNES : 3224 ou filsantejeunes.com**

La référence. Pour toutes les questions sur la santé, le mal-être, la sexualité, les addictions... Écoute par téléphone, chat, forum.

- **NIGHTLINE : nightline.fr**

Une ligne d'écoute tenue par des étudiants, pour les étudiants. Ils comprennent ta réalité. (Horaires et numéro sur leur site).

- **MAISONS DES ADOLESCENTS (MDA)**

Cherche "Maison des Adolescents + [ta ville]". Ce sont des lieux d'accueil gratuits où tu peux rencontrer des psys, médecins, éducateurs, sans autorisation parentale.



EN CAS DE CYBERHARCÈLEMENT / HARCÈLEMENT

- **NUMÉRO D'AIDE : 3018**

Spécialistes du harcèlement et des violences numériques. Ils peuvent t'aider à faire retirer des contenus et te conseiller.



POUR S'INFORMER SANS STRESS

- **PSYCOM.ORG** : Un organisme public qui explique la santé mentale avec des mots simples.
- **APSYTUDE.COM** : Spécialistes de la santé psychologique des étudiants. Plein de ressources et d'articles.



PRÊT(E) À PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ?

Félicitations !



Tu as terminé ce guide. Tu possèdes maintenant des connaissances fondamentales et des outils concrets pour être un premier secours efficace et bienveillant. C'est énorme.

Mais peut-être qu'en lisant ces pages, tu t'es dit :

- *"Ok, j'ai compris la méthode A.É.R.O.S., mais j'aurais peur de mal faire en situation réelle."*
- *"Comment je réagis concrètement si mon ami(e) fait une crise de panique devant moi ?"*
- *"J'aimerais savoir comment l'accompagner sur la durée, pas juste pendant la crise."*
- *"Comment puis-je me protéger pour ne pas être 'aspiré(e)' par sa souffrance ?"*

Ce guide est ta trousse de secours. Notre formation complète est ton brevet de secouriste.

En une journée de formation intensive, interactive et certifiante, tu vas :



- **Apprendre** à identifier les signes spécifiques de la dépression, des troubles anxieux, des psychoses ou des addictions.
- **Acquérir** des techniques précises pour gérer une crise d'anxiété ou un comportement agressif.
- **Construire** ta propre "trousse de soin" pour préserver ta propre santé mentale quand tu aides les autres

Ne sois plus juste un spectateur bienveillant. Deviens un acteur de changement confiant et compétent. Rejoins une communauté de jeunes formés et engagés.

Acquiers une compétence qui sauve des vies. La tienne et celle des autres.

PRÊT(E) À PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ?

Félicitations !



Tu as terminé ce guide. Tu possèdes maintenant des connaissances fondamentales et des outils concrets pour être un premier secours efficace et bienveillant. C'est énorme.

Mais peut-être qu'en lisant ces pages, tu t'es dit :

- *"Ok, j'ai compris la méthode A.É.R.O.S., mais j'aurais peur de mal faire en situation réelle."*
- *"Comment je réagis concrètement si mon ami(e) fait une crise de panique devant moi ?"*
- *"J'aimerais savoir comment l'accompagner sur la durée, pas juste pendant la crise."*
- *"Comment puis-je me protéger pour ne pas être 'aspiré(e)' par sa souffrance ?"*

Ce guide est ta trousse de secours. Notre formation complète est ton brevet de secouriste.

En une journée de formation intensive, interactive et certifiante, tu vas :



- **Apprendre** à identifier les signes spécifiques de la dépression, des troubles anxieux, des psychoses ou des addictions.
- **Acquérir** des techniques précises pour gérer une crise d'anxiété ou un comportement agressif.
- **Construire** ta propre "trousse de soin" pour préserver ta propre santé mentale quand tu aides les autres

Ne sois plus juste un spectateur bienveillant. Deviens un acteur de changement confiant et compétent. Rejoins une communauté de jeunes formés et engagés.

Acquiers une compétence qui sauve des vies. La tienne et celle des autres.

JE VEUX DEVENIR SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE !

Devenez secouriste en santé mentale. 2 jours de formation pour acquérir les bons réflexes.

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) JEUNE

Découvrir la formation et s'inscrire :

www.dmformation-consulting.fr

CONTACT



06 50 99 74 67



m.kacioui@dmformation-consulting.fr



71 Bis Avenue Jean Jaurès 93600 Aulnay Sous-Bois