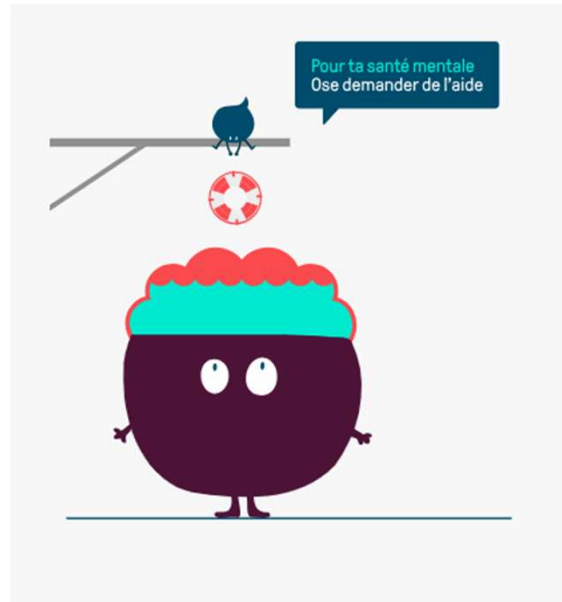


Premiers secours en santé mentale



Source:
<https://santepsy.ch/>

30-31 octobre 2025

Caroline Amiet

Psychologue du travail et des organisations - Spécialiste STPS

Spécialiste gestion de la prévention (GSE) - Secouriste en santé mentale ensa

Plan

- Définition et statistiques
- Mise en place de premiers secours en santé mentale
- Offres de soutien en santé mentale



Campagne de la Norwich City Football Club (10.10.2023)



Source : <https://www.youtube.com/watch?v=tX8TgVR33KM>

Santé et santé mentale

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS; 1946 ; 2019)

- La **santé** est « un état complet de bien-être, physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»
- La **santé mentale** est « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

Trouble ou maladie psychique

Selon l'Association Américaine de Psychiatrie (APA)

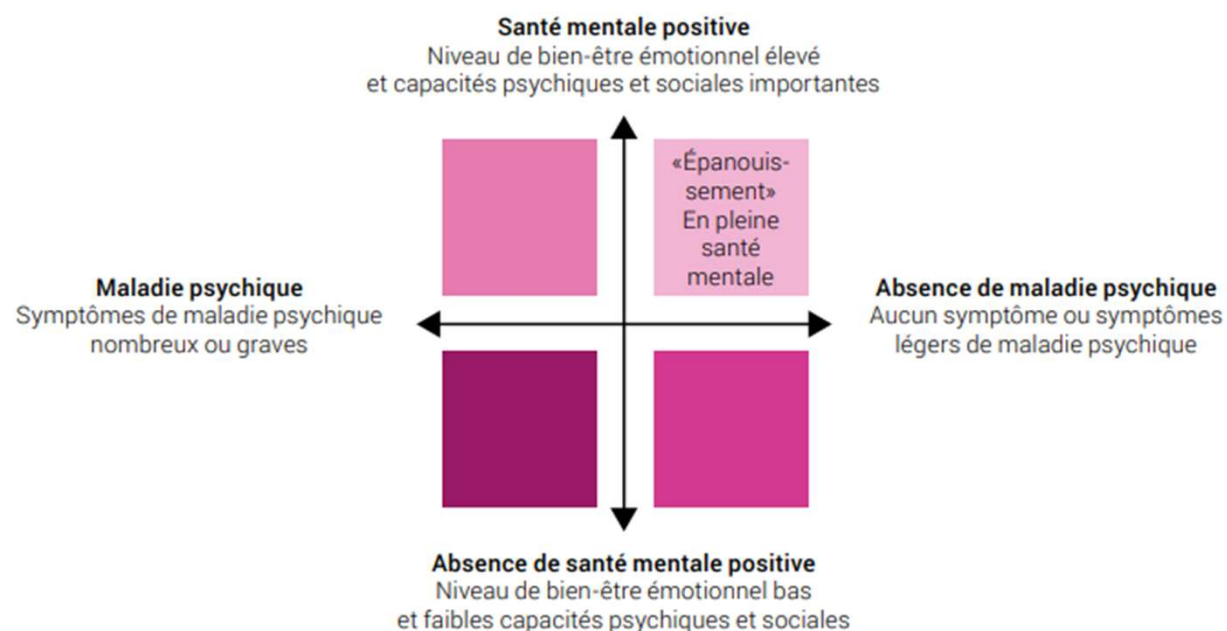
- « Par trouble psychique, on entend des **maladies** qui affectent les **pensées**, les **émotions** et les **comportements** d'une personne et qui altèrent sa capacité à **travailler**, à effectuer des activités de la **vie quotidienne** et à entretenir des **relations sociales** satisfaisantes. »

Source: Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*

Santé mentale : deux continuums

Santé mentale: le modèle à deux continuums

G1.1



Source: Représentation réalisée par nos soins sur la base de Keyes (2005, 2007) et Westerhof & Keyes (2010)

© Obsan 2025

Source: Observatoire suisse de la santé (éd.) (2025). *Santé mentale en Suisse: évolution, promotion, prévention et prise en charge. Rapport national sur la santé 2025*. Neuchâtel: OFS

Statistiques en Suisse – en général

1 personne sur 2 (50%) souffre d'un trouble psychique au cours de sa vie

1 personne sur 2 (50%) ayant un trouble psychique a au moins un autre diagnostic psychique (comorbidité).

1 personne sur 5 (20%) souffre d'une détresse psychologique moyenne ou élevée chaque année

Une personne sur 8 (13,5%) présente des symptômes graves avec des restrictions dans la vie quotidienne ou des tendances suicidaires

Le suicide est la 5^{ème} cause de mortalité et la 2^{ème} chez les jeunes de 15 à 29 ans

Chaque jour, 2 à 3 personnes meurent par suicide

Sources:

- Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*
- Rapports OBSAN (2023; 2025).

Statistiques en Suisse – au travail

Les troubles psychiques sont la première cause d'invalidité avec 54% des rentes AI

En moyenne, les incapacités de travail pour raison psychique durent 218 jours

Les troubles psychiques liés au travail coûtent chaque année près de CHF 20 milliards à l'économie suisse

Sources:

- Rapports OBSAN (2023; 2025).
- Baer et al. : Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz : Hintergründe, Verläufe und Verfahren. Binningen 2022
- <https://www.axa.ch/fr/aproposdaxa/medias/communiqués-presse/derniers-communiqués-presse/2024/20240306-mind-health-study-2024.html>

7 arguments en faveur de la santé mentale

1. Les troubles psychiques sont **courants**
2. De nombreuses personnes ne sont pas suffisamment bien **informées**
3. Les personnes atteintes de troubles psychiques se privent souvent **d'aide** ou tardent à se faire aider
4. Les troubles psychiques vont de pair avec la **stigmatisation** et souvent même avec la **discrimination**

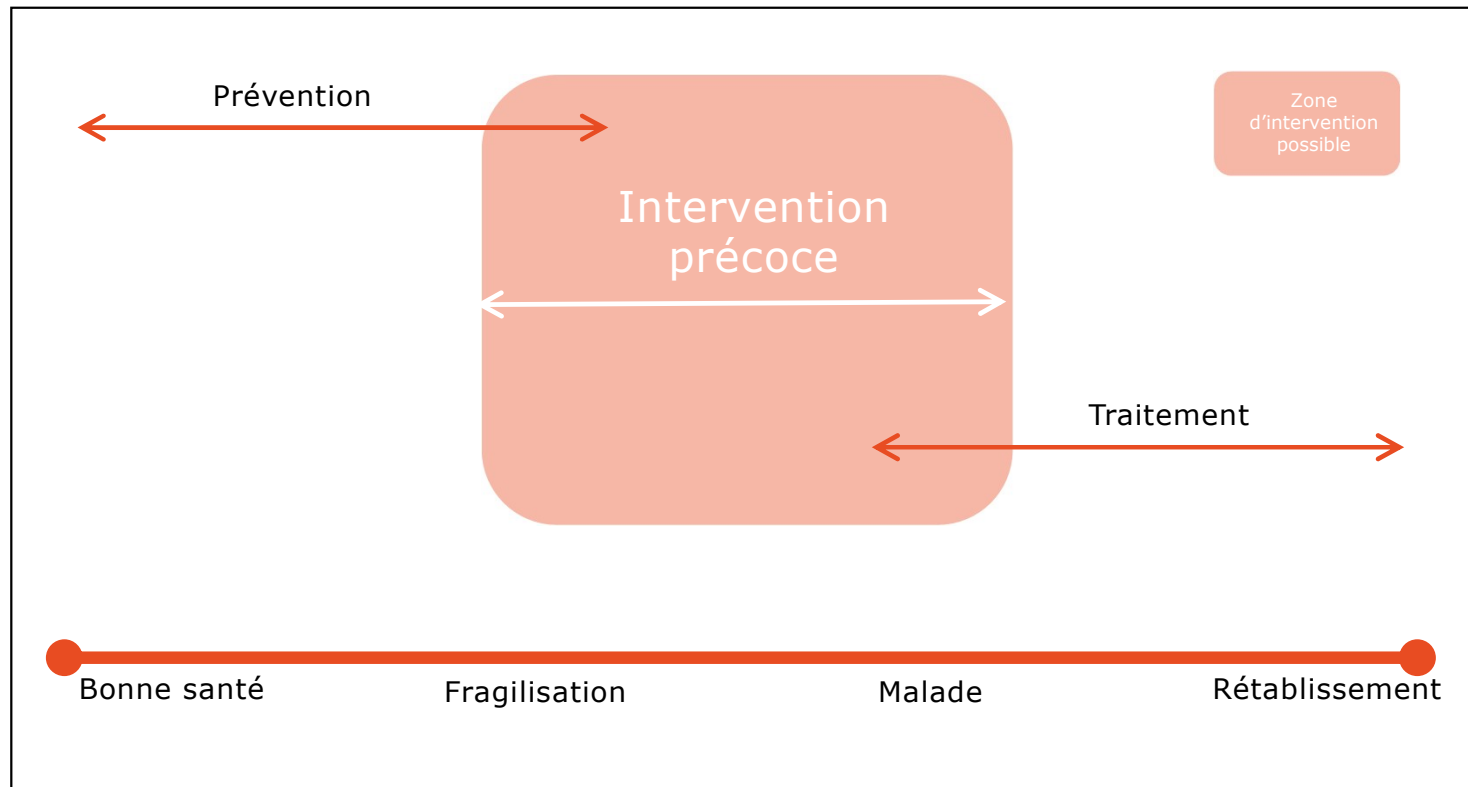
Source: Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*

7 arguments en faveur de la santé mentale

- 5. Il arrive que les personnes souffrant de troubles psychiques ne se **rendent pas compte**
- 6. L'aide de professionnels n'est pas toujours **accessible immédiatement**
- 7. **L'efficacité** des premiers secours en santé mentale a été démontrée.

« En votre qualité de secouriste, vous n'avez pas vocation à poser un diagnostic, pas plus qu'à faire office de thérapeute »

Intervention précoce



Source: Tiré de Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Dialogue sur les premiers secours pour les cadres*

ensa – Premiers secours en santé mentale



Source : <https://www.ensa.swiss/fr/quest-ce-quensa/>

Troubles ou maladies psychiques

Typologie des troubles psychiques

- Troubles de l'humeur
- Troubles anxieux
- Psychoses
- Addictions liées à une substance
- Addictions comportementales
- Troubles du comportement alimentaire

Table des matières

- Définitions
- Facteurs de risque
- A quels professionnel s'adresser
- Traitement adaptés
- Crises associées
- Premiers secours
- Ressources utiles

Informations complémentaires

- A l'intention de personnes LGBTIQ+
- A l'intention de personnes issues de l'immigration
- Comment vas-tu ?



Source: Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*

Source : [Et toi, ça va ? - YouTube](#)

Premiers secours en cas de crise

Typologie des crises abordées

- Idées ou comportements suicidaires
- Automutilation (non suicidaire)
- Attaque de panique
- Événement traumatique
- Episode psychotique aigu
- Etat d'ivresse aiguë lié à la consommation d'alcool
- Etat d'ivresse aiguë lié à la consommation de drogues
- Conduites agressives

Table des matières

- Comment évaluer la gravité
- Prodiquer les premiers secours
- Faire appel à des professionnels
- Prenez soin de vous



Source: Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*

Source :
<https://www.youtube.com/watch?v=DO8NSL5Wgeg>

Ensa- Premiers secours en santé mentale

Premiers secours en cinq étapes via l'acronyme ROGER

1. **R**éagir : aborder la personne, évaluer, assister
2. **O**ffrir une écoute sans jugement
3. **G**uider, soutenir, informer
4. **E**ncourager à rechercher une aide professionnelle
5. **R**enforcer les autres ressources disponibles

—————→ **Jeux de rôle pour s'exercer**

Ressources utiles pour chaque thématique abordée

- Lignes téléphoniques et aide en ligne
- Trouver un thérapeute
- Sites internet
- Offres d'entraide
- Littérature



Source :
<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

Source: Pro Menta Sana (2022). *Manuel ensa. Premiers secours en santé mentale*

Différentes offre de cours ensa

- **Premiers secours en santé mentale orientés sur les adultes (12 heures)**
- Premiers secours en santé mentale orientés sur les adolescents (14 heures)
- **Dialogue sur les premiers secours pour les cadres (3,5 heures)**
- Dialogue sur les premiers secours en cas d'idées suicidaires (4 heures)
- Dialogue sur les premiers secours en cas d'automutilation sans intention suicidaire (4 heures)
- Ensa Refresher orienté sur les adultes (4 heures)

Table des matières

- Chapitre 1 : La santé mentale dans le monde du travail
- Chapitre 2 : La santé mentale dans votre organisation et au sein de votre équipe
- Chapitre 3 : La santé mentale de vos collaborateur-trice-s : l'entretien de premiers secours

- <https://www.ensa.swiss/fr/premiers-secours/>
- <https://www.ensa.swiss/fr/organisations/>

Formation de secouristes ensa pour votre entreprise ou votre organisation

La Fondation suisse Pro Mente Sana conseille qu'au moins **20% des employés** aient suivi le cours de premiers secours ensa de sorte à ce que la prévention des troubles psychiques soit intégrée dans la **culture** d'entreprise, et que les employé·e·s affecté·e·s puissent recevoir un **soutien à un stade précoce**.

Source : <https://www.ensa.swiss/fr/organisations/>

Wie steht es um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Comment vont vos collaboratrices et collaborateurs ?

Source : <https://www.youtube.com/watch?v=LcgMbdevFIk>

Formation de secouristes ensa pour votre entreprise ou votre organisation

Qui peut devenir secouriste ?

- Encadrement, RH
- Service de santé, GSE, SST, secouristes d'entreprise
- Collaborateurs, membres de la commission du personnel

Synergies avec d'autres ressources disponibles :

- Dispositif de confiance
- Service social inter entreprises
- Case management
- Offices AI
- Inspections cantonales du travail
- Etc.

Formations SWICA en santé mentale

Santé et bien-être

- Vivre en bonne santé, rester en bonne santé
- Alimentation
- Activité physique
- Sommeil
- Régénération
- Système immunitaire sain

Santé mentale

- Pleine conscience
- Stress
- Résilience
- Prévention du burn-out
- Addictions
- Gestion des peurs
- Pleine conscience numérique
- Prévention du suicide
- Santé mentale pour les apprentis
- Prévention du mobbing
- Communiquer avec empathie
- Zoom sur la santé mentale

Conduite et poste de travail

- Self-care
- Conflits sur le lieu de travail
- Feed-back
- Gestion des présences et absences
- Conduite du changement et santé
- Ergonomie
- Gestion du temps et autogestion
- Cercles de santé

Formation HES-SO en santé mentale

M LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE / SE RÉTABLIR : UN VRAI DÉLIRE ?



MOOC : SE RÉTABLIR, UN VRAI DÉLIRE ?

Vous êtes tous concerné-e par ce cours de sensibilisation sur la santé mentale et le rétablissement en santé mentale !

Ce MOOC s'adresse en effet à tout un chacun-e et pas seulement aux professionnels, aux proches ou aux usagers.

Les principales questions qui seront abordées dans ce cours sont :

- Quel est mon rapport à la santé mentale ?
- Est-ce possible de se rétablir d'un trouble psychique ?
- Comment soutenir les personnes malades ?
- Comment prendre soin de ma propre santé mentale ?

Source : <https://numerique.hes-so.ch/?redirect=0&cid=308>

A screenshot of the MOOC details page. At the top is a video thumbnail of two people. Below it is a blue button 'M' INSCRIRE. The page lists course details: INSTITUTION (La Source & HETSL), EFFORT (3 h / semaine), DURÉE (6 semaines), DÉBUT (14 oct. 2024), FORMAT (Cours en ligne), PRIX (Gratuit), and RYTHME (Imposé). Below this is a section with icons for MOOCS, MADE BY TEACHERS, and DOMAINES (SANTÉ).

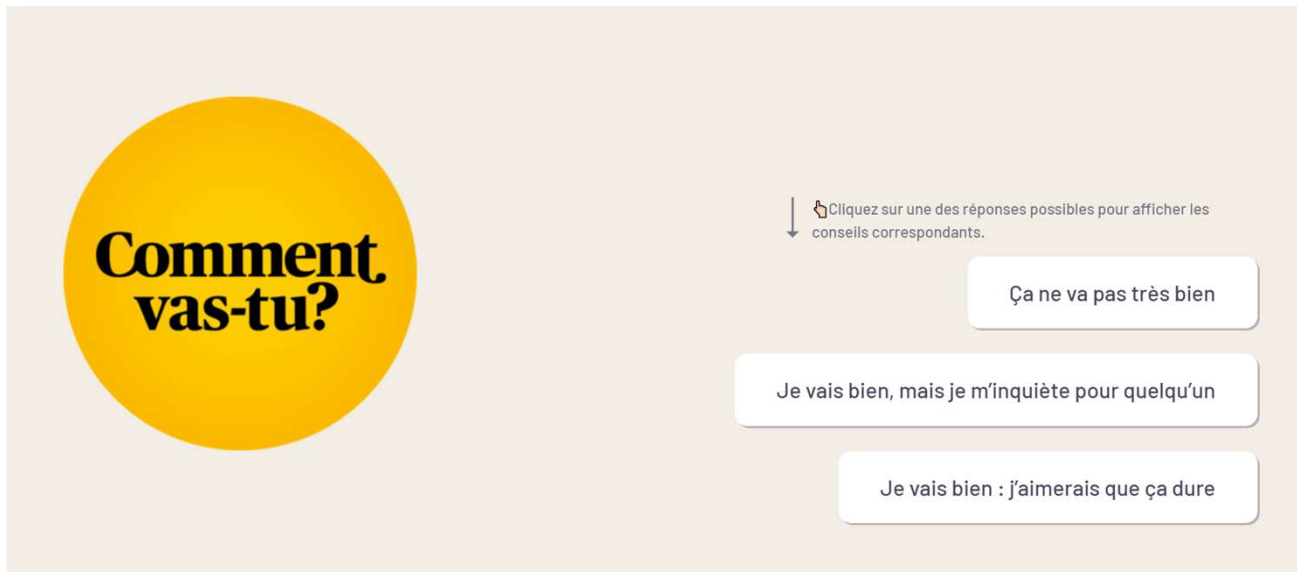
INSTITUTION	La Source & HETSL
EFFORT	3 h / semaine
DURÉE	6 semaines
DÉBUT	14 oct. 2024
FORMAT	Cours en ligne
PRIX	Gratuit
RYTHME	Imposé

MOOCS

MADE BY
TEACHERS

DOMAINES
SANTÉ

www.comment-vas-tu.ch



Comment vas-tu?

↓ Cliquez sur une des réponses possibles pour afficher les conseils correspondants.

Ça ne va pas très bien

Je vais bien, mais je m'inquiète pour quelqu'un

Je vais bien : j'aimerais que ça dure

- [Je cherche de l'aide | Comment vas-tu \(comment-vas-tu.ch\)](https://www.comment-vas-tu.ch)
- <https://www.comment-vas-tu.ch/brochures>



Santé psychique au travail

Une brochure pour les
personnes salariées



Santé psychique au travail

Conseils pour le personnel dirigeant

www.santepsy.ch

Qu'est ce que c'est? Une bonne santé psychique est essentielle à la santé en général. Tout au long de la vie, différents éléments peuvent influencer notre santé mentale. Veiller à leur équilibre favorise une bonne santé.	En prendre soin La santé mentale n'est pas un état figé, mais une constante recherche d'équilibre. Au même titre que la santé physique, la santé mentale se cultive et s'entretient au quotidien.	Événements de la vie La santé psychique n'est pas figée dans le temps. Elle évolue tout au long de l'existence. Chaque nouvelle étape de vie et certains événements constituent des défis et exigent des efforts d'adaptation. Ces moments peuvent avoir une influence sur la santé psychique.
Contextes de vie La santé psychique dépend de plusieurs éléments qui s'influencent les uns les autres : d'une part les caractéristiques individuelles de chaque personne, d'autre part le contexte de vie de la personne. Celui-ci peut protéger ou menacer la santé mentale.	Troubles psychiques Il existe différentes manières de définir les troubles psychiques. Deux classifications internationales des diagnostics sont reconnues en psychiatrie, celle de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et celle de l'Association américaine de psychiatrie.	Détresse et suicide La tentative de suicide est le signe d'une détresse intense. Quand une personne passe à l'acte, c'est parce qu'elle perçoit le suicide comme le seul moyen de mettre fin à une souffrance devenue insupportable. Des solutions existent. C'est pour cela qu'il est important d'écouter, d'en parler et de chercher de l'aide.

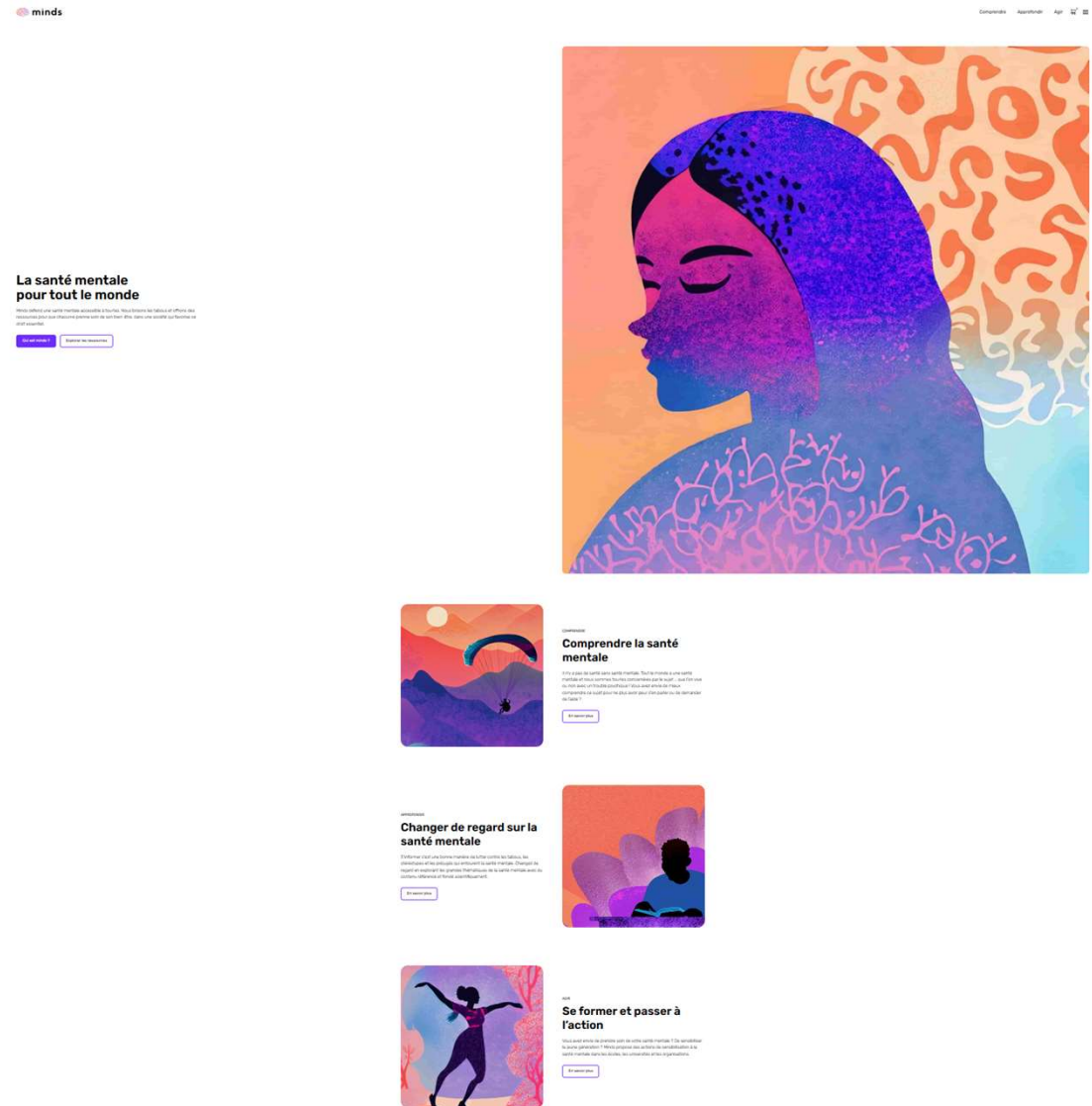
- <https://santepsy.ch/la-sante-mentale/>
- <https://santepsy.ch/sinformer/>
- <https://santepsy.ch/que-faire/>

Santé mentale et adolescence L'adolescence est une période de grandes transformations qui occasionnent beaucoup de questionnements et de préoccupations. Si tu cherches des informations, des réponses, de l'aide ou que tu souhaites échanger avec d'autres jeunes, rendez-vous sur ciao.ch !	Santé mentale et parentalité Devenir parent est un bouleversement qui nécessite de nombreuses adaptations : beaucoup de choses changent en peu de temps, de nouveaux repères doivent être trouvés. Infos, témoignages, conseils et ressources pour prendre soin de sa santé mentale.	Santé mentale et vieillissement La santé mentale et le bien-être sont aussi essentiels avec l'avancée en âge qu'à tout autre moment de la vie. Informations, ressources et témoignages sont à découvrir ici pour prendre soin de soi sur le chemin du vieillissement.
Santé mentale, diversité et inclusion La diversité est une richesse mais elle n'est pas toujours facile à vivre dans une société qui peine à faire cohabiter ces différences dans un climat serein. Informations et ressources pour prendre soin de soi et avancer vers une société inclusive de toutes et tous.	Santé mentale, chômage et non-emploi La perte d'un emploi, le chômage ou une situation prolongée de non-emploi peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale. Infos, conseils et ressources pour prendre soin de soi dans ces périodes d'incertitude et de changement.	

Je me pose des questions sur ma santé psychique Un problème psychique, qu'il soit passager ou plus durable, peut être traité : il est possible de se rétablir et d'avoir une bonne qualité de vie. Pour cela, il est important de ne pas attendre pour demander de l'aide et trouver des solutions adéquates.	Je m'inquiète pour la santé d'un-e proche Être proche d'une personne en difficulté psychique est délicat à vivre au quotidien. Comment apporter son aide tout en se préservant soi-même ? Où trouver des informations et de l'aide ? Des prestations et informations sont mises à disposition dans chaque canton pour les proches.	En parler Parler de sa détresse, de ses angoisses ou de ses inquiétudes concernant sa santé psychique ou celle d'un-e proche n'est pas une chose facile. C'est pourtant souvent le premier pas pour trouver des solutions à ses problèmes. Des personnes de l'environnement, des associations ou des professionnel-le-s peuvent vous aider à avancer dans les moments difficiles.
Demander de l'aide Certaines périodes de la vie peuvent être plus compliquées que d'autres. Pour traverser ces moments, il peut s'avérer nécessaire de faire appel à une aide extérieure. La démarche n'est pas évidente mais en vaut vraiment la peine. Demander de l'aide permet de comprendre ce qui se passe et trouver des solutions plus rapidement.	Que faire en cas d'urgence Il n'est pas toujours évident d'estimer le niveau d'urgence d'une situation. Si vous avez le moindre doute ou si vous sentez que vous perdez pied, n'hésitez pas à appeler un service d'urgence.	Questions juridiques Les questions juridiques en lien avec la santé mentale sont très nombreuses. Elles touchent à plusieurs lois différentes. Il est difficile de parler simplement de ces questions. Santepsy.ch présente quelques sujets importants et informe des organismes auprès desquels demander des informations détaillées et/ou des conseils juridiques.

Minds Genève

- [Minds | La santé mentale pour tout le monde](#)



Podcast «Dingue»

 menu

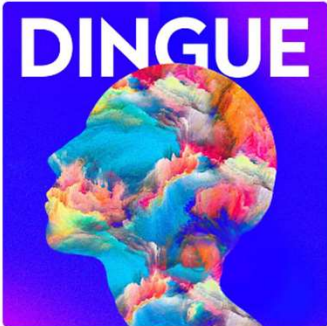


Info Sport Culture | Proche-Orient

 TV & Streaming

AUDIO & PODCAST

ACCUEIL EMISSIONS A-Z CHAINES ▼



Dingue

 Du lundi au vendredi à 13h30, du 24 juillet au 18 août

 **DERNIÈRE ÉMISSION**  Partager  Contacter l'émission

Est-ce qu'on ne serait pas un peu accrocs, anxieux... dingues ?

A travers ses entretiens avec des personnes atteintes de troubles mentaux et des spécialistes, Adrien Zerbini nous fait entendre des récits de vies singulières et nous permet de mieux comprendre nos vulnérabilités mentales.

Réagissez ou témoignez à dingue@rts.ch ou laissez-nous un message ou un vocal sur WhatsApp au 076 517 00 39.

- <https://www.rts.ch/audio-podcast/2022/emission/dingue-25855488.html>

Podcast « Santé mentale au taf, on en parle ! » AI Vaud



PODCAST

Santé mentale au taf, on en parle!

- <https://sme.aivd.ch/>

www.toiaussi.ch



TOI AUSSI ? Un podcast sur la santé mentale des jeunes

« Toi aussi ? » met en lumière des récits encore trop souvent mis de côté. Chaque épisode du podcast retrace le parcours d'un·e jeune atteint·e dans sa santé mentale. Sans définir chaque épisode d'après un trouble psychique, ces récits abordent des thématiques larges.

Nous parlerons de stress à l'école, de discrimination, du deuil, de surcharge, de questions d'avenir, de harcèlement scolaire, du suicide, d'anxiétés, de transidentité, de consommation d'alcool : tous ces sujets peuvent avoir un grand impact sur notre santé mentale. En revenant sur ces parcours de vie, nous montrons l'importance de la parole et de l'écoute, comme une aide à part entière et comme un moyen parmi d'autres de surpasser des étapes difficiles.

Écouter le podcast sur Spotify

- <https://toiaussi.ch/les-episodes/>
- <https://toiaussi.ch/les-ressources/>

TOI AUSSI ?

NUMÉROS D'AIDE EN SUISSE

NUMÉROS GRATUITS, 24h/24 ET 7j/7

147 Pro Juventute – Écoute et conseils pour les jeunes

Tél. 143 – La Main Tendue – Écoute et conseils pour adultes

144 Ambulance et Urgences

117 Police et Urgences

MALATAVÉ – La ligne d'écoute pour ados et jeunes adultes

RENSEIGNEMENTS ET AIDE

Ortecoûte.ch – Plateformes d'échanges en ligne pour les 18-25 ans, avec forums et questions-réponses.

Ciao.ch – Plateforme pour les 11-20 ans. Pose tes questions en ligne, un·e spécialiste y répondra.

Santépsych – Promotion, informations et ressources sur la santé psychique.

STOP SUICIDE – Prévenir le suicide chez les jeunes en Suisse romande

MINDS – Promotion de la santé mentale à Genève. Informations, podcast et dossiers.

Al'trame – Soutien psychologique et accompagnement lors de deuil, divorce ou maladie.

Pro Merite Sara – Pour s'informer sur les troubles psychiques et ligne téléphonique de conseil psychosocial.

GRAM – Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique. Entraide, écoute et discussions.

Association Boulimie Anorexie – Pour s'informer sur les troubles du comportement alimentaire (TCA) et trouver de l'aide.

THÉMATIQUES LGBTQIA+

Vogey – Association vaudoise pour la diversité sexuelle et de genre. Permanence, soutien et accueil.

Fondation Agrodice – Promotion d'une société qui considère les variations de l'identité de genre et du développement sexuel. Pour les moins de 18 ans.

Fondation Profa – Information sur la sexualité, la santé sexuelle et tout ce qui touche à l'insertion.

Checkpoint de Profa – Centre de santé à destination des hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, des personnes trans* et de leurs partenaires. Pour les plus de 18 ans.

Épicène – Association pour l'égalité entre personnes trans* et personnes cisgenres. Réponses aux questions liées à la transidentité.

Elivock – Association visant à rassembler la communauté non-binaire de Suisse romande.

THÉMATIQUES ADDICTIONS

Addiction Suisse – Fondation dont le but est de prévenir les problèmes liés à la consommation de substances psychoactives.

Be my angel – Projet romand de prévention alcool, drogues et sécurité routière destiné aux 16-25 ans.

Croix Bleue – Association d'aide aux personnes dépendantes, notamment de l'alcool. Ses champs d'action sont la prévention, le conseil et l'accompagnement.

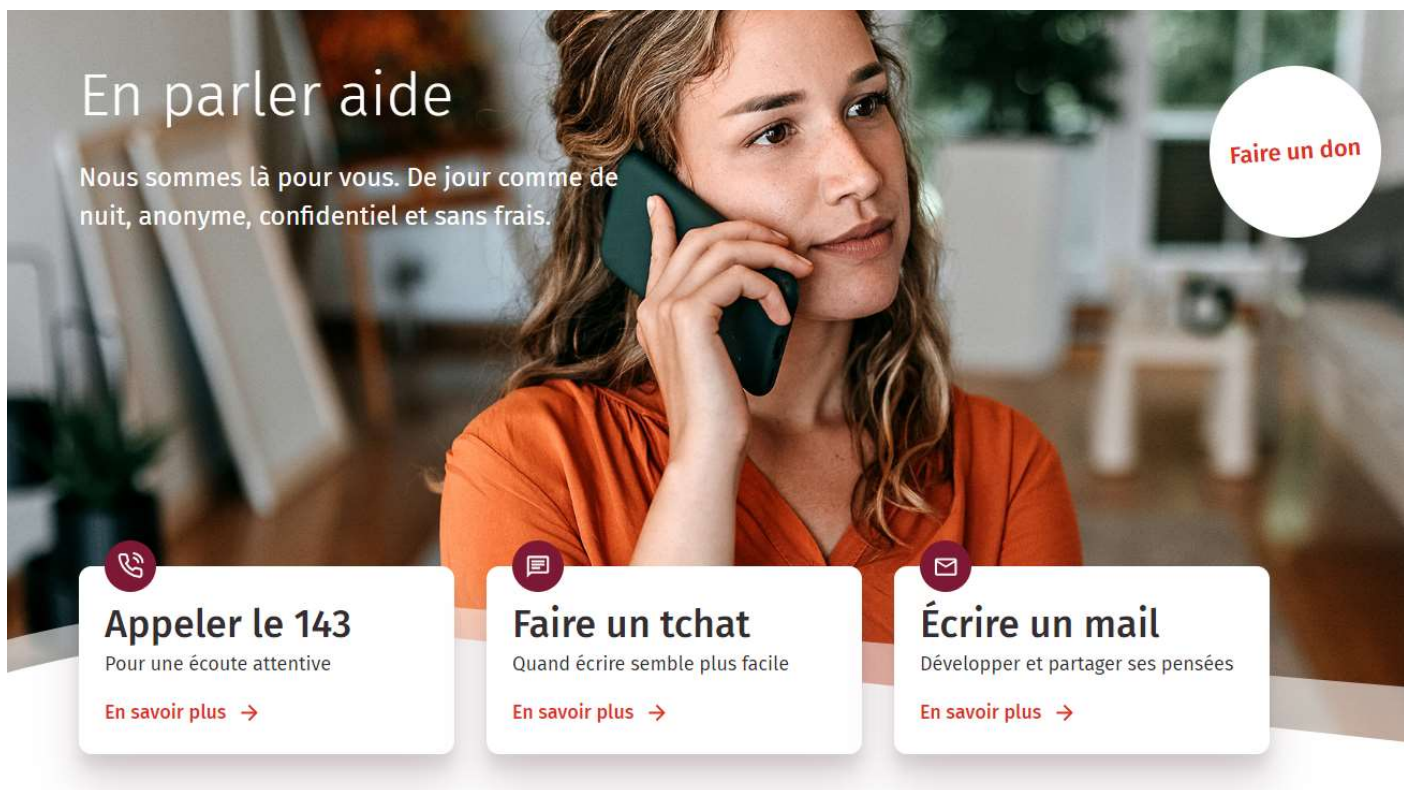
Groupe romand d'études des addictions – Informations et articles. Le GREA promeut l'innovation et les bonnes pratiques, disperse des formations et prend position sur les sujets d'actualité et de société en lien avec les addictions.

Mes choix alcool – Un programme et outil qui a pour but d'accompagner celles et ceux qui souhaitent améliorer leur rapport à l'alcool.

Portail addictions et dépendances de l'Etat de Vaud – Page d'information et ressources d'aide dans le Canton de Vaud.

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme – Prévention, réduction des risques & accompagnement socio-thérapeutique des personnes en difficulté avec leur consommation d'alcool, ainsi que leurs proches.

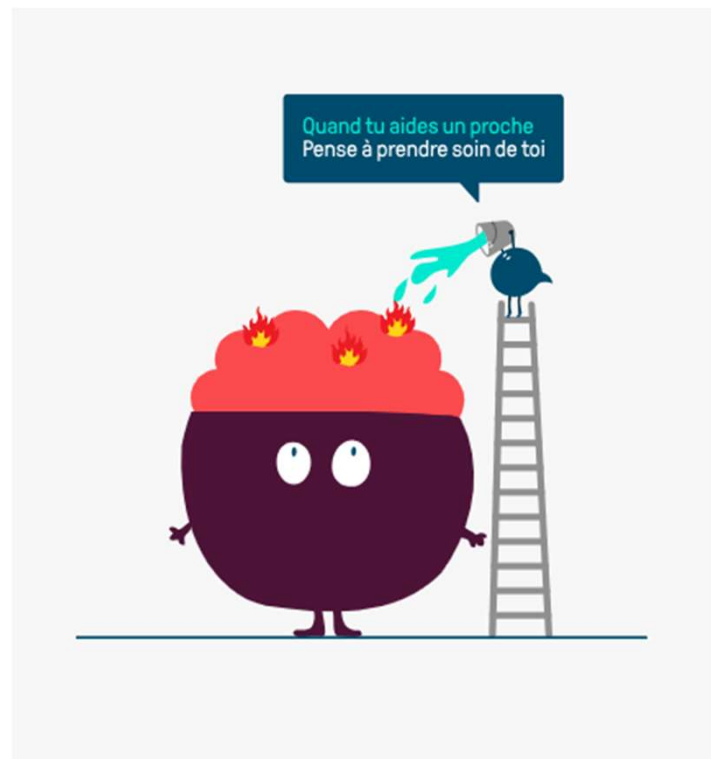
La Main Tendue



Accueil | 143.ch La Main Tendue

La santé mentale chez les apprentis

Merci pour votre attention
&
Prenez soin de vous



Source:
<https://santepsy.ch/>