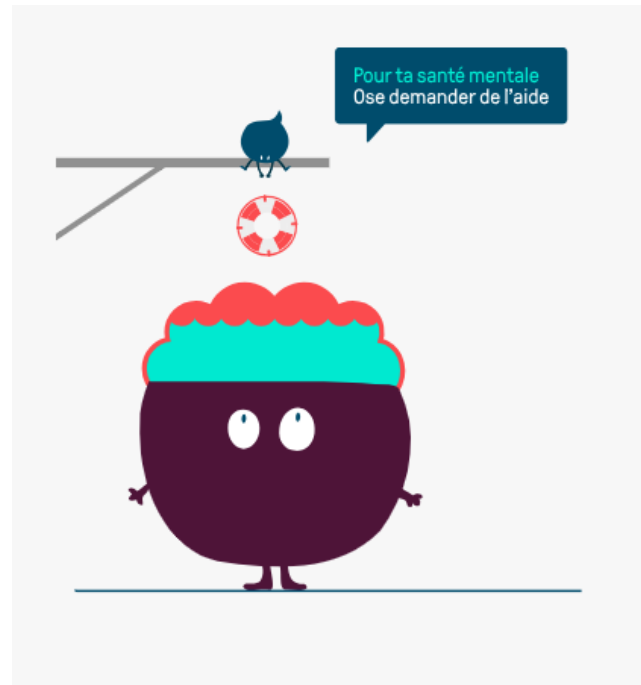


# Premiers secours en santé mentale



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

15-16 octobre 2026

**Caroline Amiet**

Psychologue du travail et des organisations

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>

# Question

---

Quel(s) mot(s)  
associez-vous à la  
santé mentale ?



# 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 »



# Question

---

Quel(s) mot(s)  
associez-vous à la  
maladie mentale ?



# Trouble ou maladie psychique

Selon l'Association Américaine de Psychiatrie (APA)

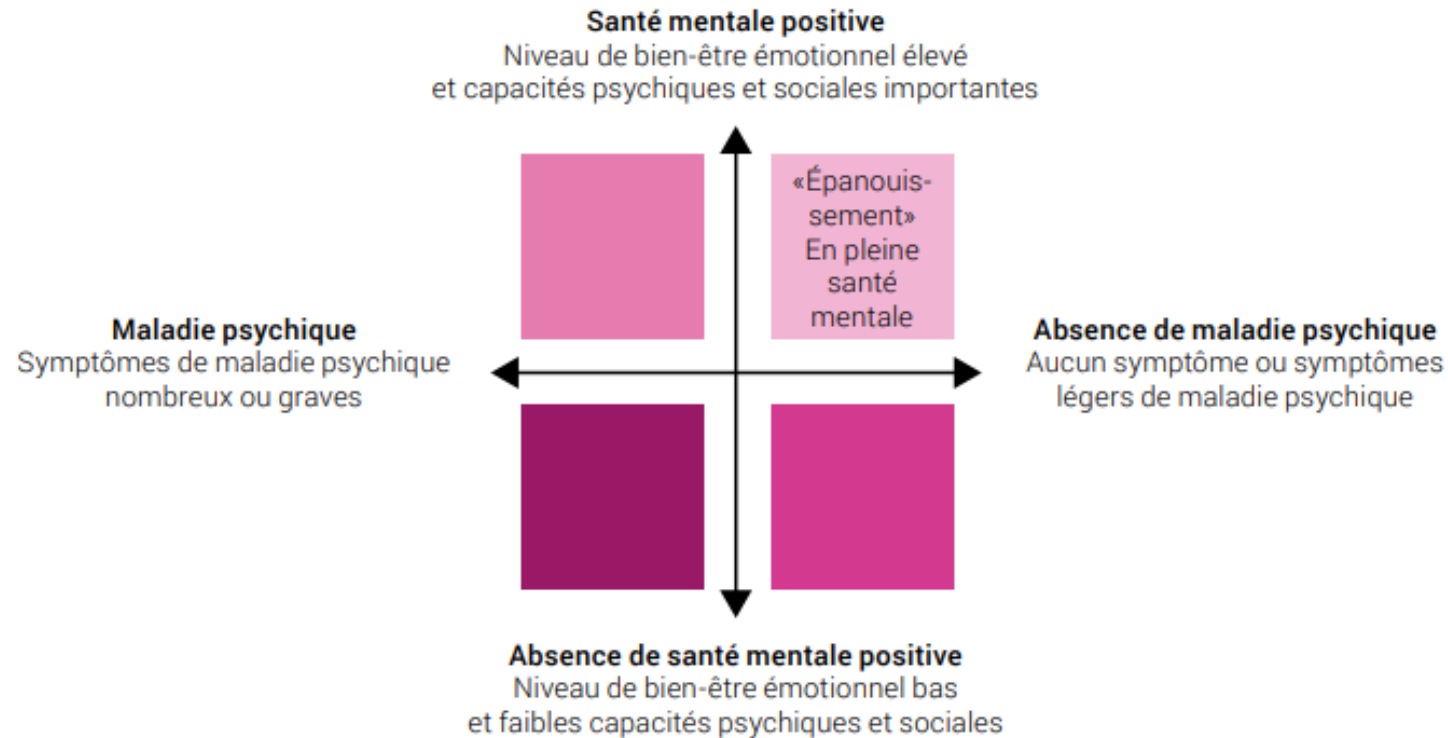
- « Par **trouble psychique**, on entend des **maladies** qui affectent les **pensées**, les **émotions** et les **comportements** d'une personne et qui altèrent sa capacité à **travailler**, à effectuer des activités de la **vie quotidienne** et à entretenir des **relations sociales** satisfaisantes.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

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

# Question

---

En Suisse, quelle est la part de personnes souffrant d'un trouble psychique au cours de sa vie ?



# 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<sup>ème</sup> cause de mortalité** et la 2<sup>ème</sup> 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 liés au travail coûtent chaque année près de **CHF 20 milliards** à l'économie suisse
- En moyenne, les incapacités de travail pour raison psychique durent **218 jours**
- **57% des cas** d'incapacité de travail d'origine psychique émergent dans un **contexte conflictuel sur le lieu de travail**
- **40% parmi les 57%** des cas d'incapacité d'origine psychique émergeant dans un contexte conflictuel font **directement suite à un conflit**
- Les troubles psychiques sont la première cause d'invalidité avec **54% des rentes AI**

## Sources:

- <https://www.axa.ch/fr/aproposdaxa/medias/communiques-presse/derniers-communiques-presse/2024/20240306-mind-health-study-2024.html>
- Baer et al. : Krankschreibungen aus psychischen Gründen in der Schweiz : Hintergründe, Verläufe und Verfahren. Binningen 2022
- <https://ind.obsan.admin.ch/fr/indicator/monam/nouvelles-rentes-ai-pour-cause-de-maladie-age-18-age-de-la-retraite>

# Question

---

Parmi les personnes ayant un trouble psychique, combien ont déjà été stigmatisées au moins une fois ?



# 7 arguments en faveur de la santé mentale

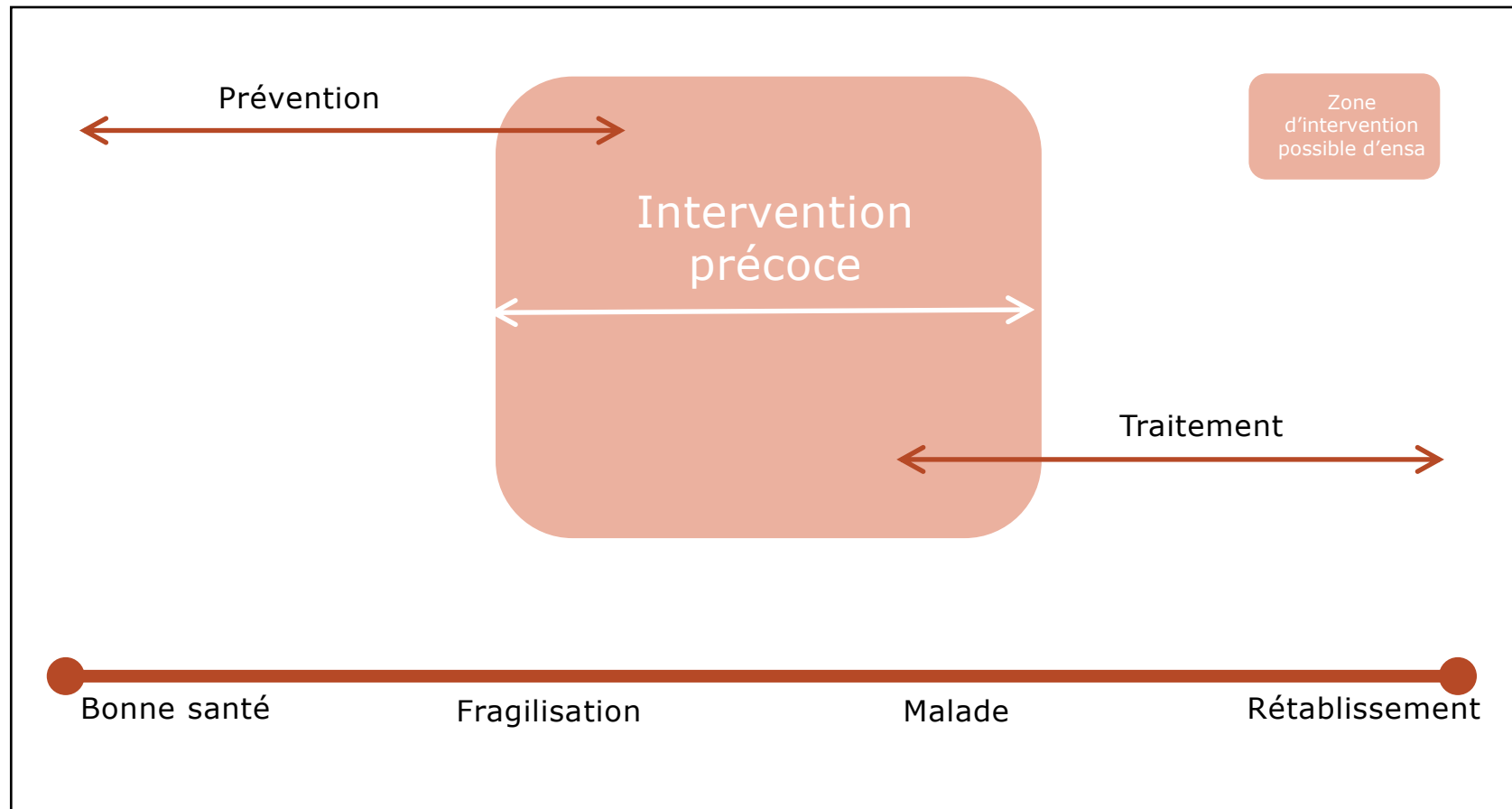
1. Les troubles psychiques sont **courants**
2. De nombreuses personnes ne sont pas suffisamment bien **informées**
3. Les personnes atteintes de troubles psychiques se privent souvent **d'aide** ou tardent à se faire aider
4. Les troubles psychiques vont de pair avec la **stigmatisation** et souvent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

# 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*

# Question

---

Dans votre entreprise, existe-il des premiers secouristes en santé mentale ?



# ensa – Premiers secours en santé mentale



Source: <https://www.youtube.com/watch?v=5nnXTGjdFHc>

# 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)
- Ensa Refresher orienté sur les adolescents (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/>

# 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 ?



# 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



J'ai parfois eu des pensées suicidaires et j'en suis peu fier

# 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



# Question

---

Dans votre entreprise,  
qu'est-ce qui est  
mis en place pour  
accompagner la  
santé mentale ?



# 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**.



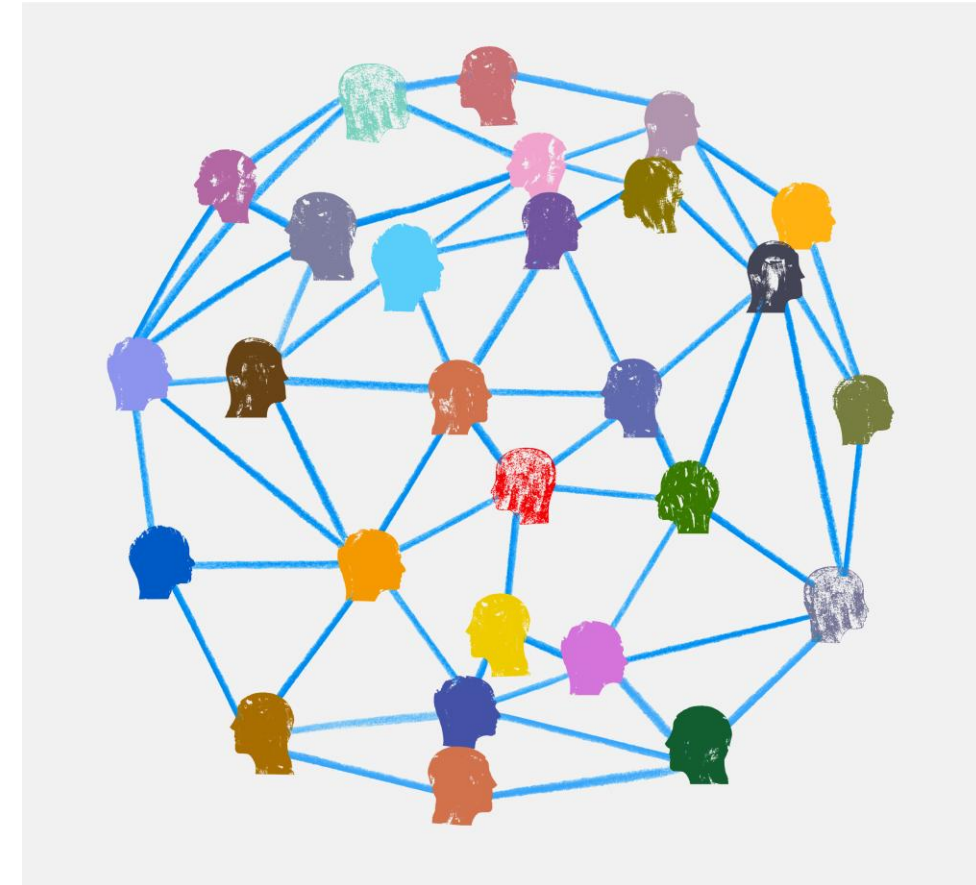
# Formation de secouristes ensa pour votre entreprise ou votre organisation

## Qui peut devenir secouriste ?

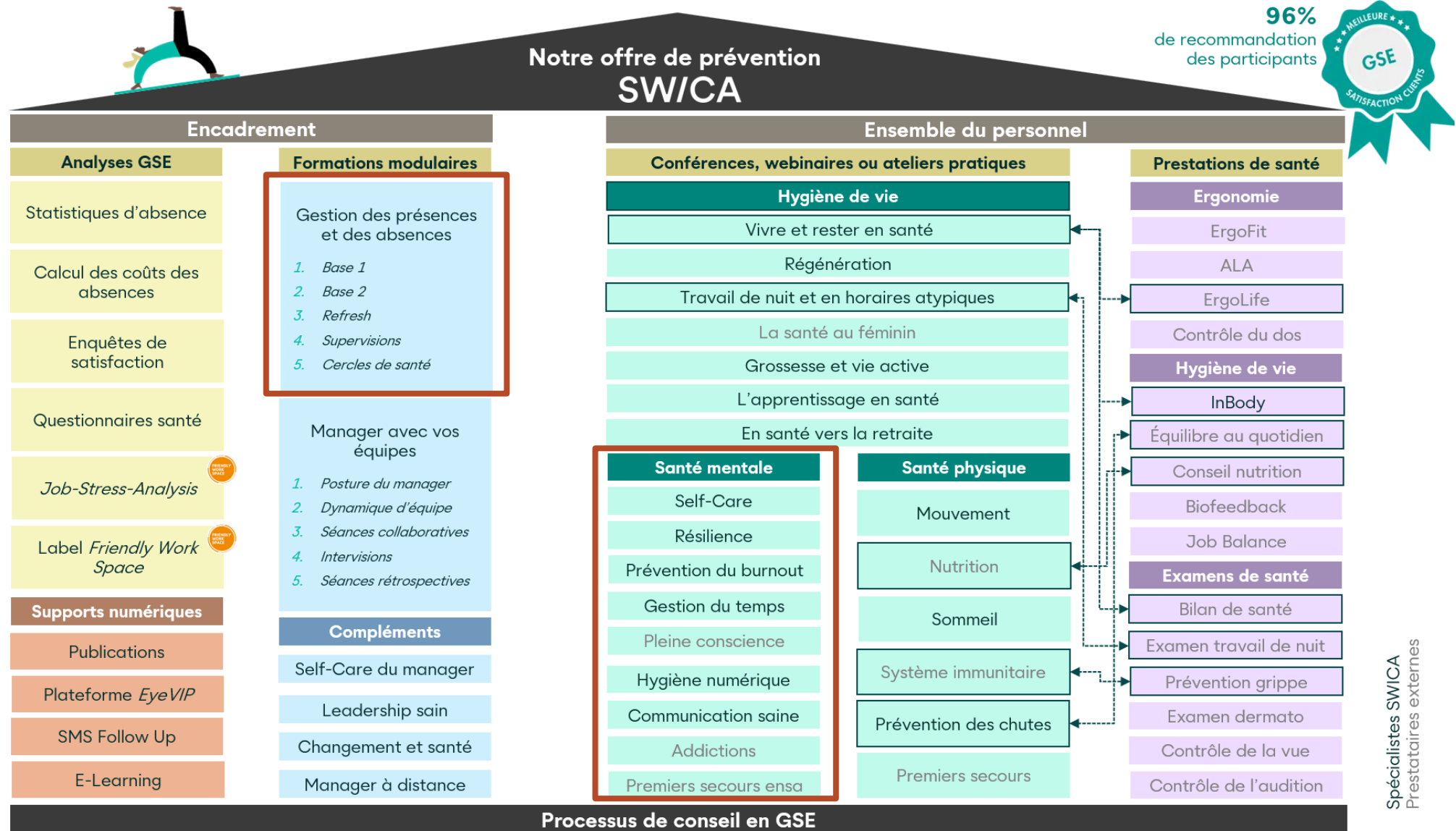
- Encadrement, RH
- Service de santé, GSE, STPS, secouristes d'entreprise
- Collaborateurs, membres de la commission du personnel
- Etc.

## 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



# 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=337>

**M'INSCRIRE**

**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**

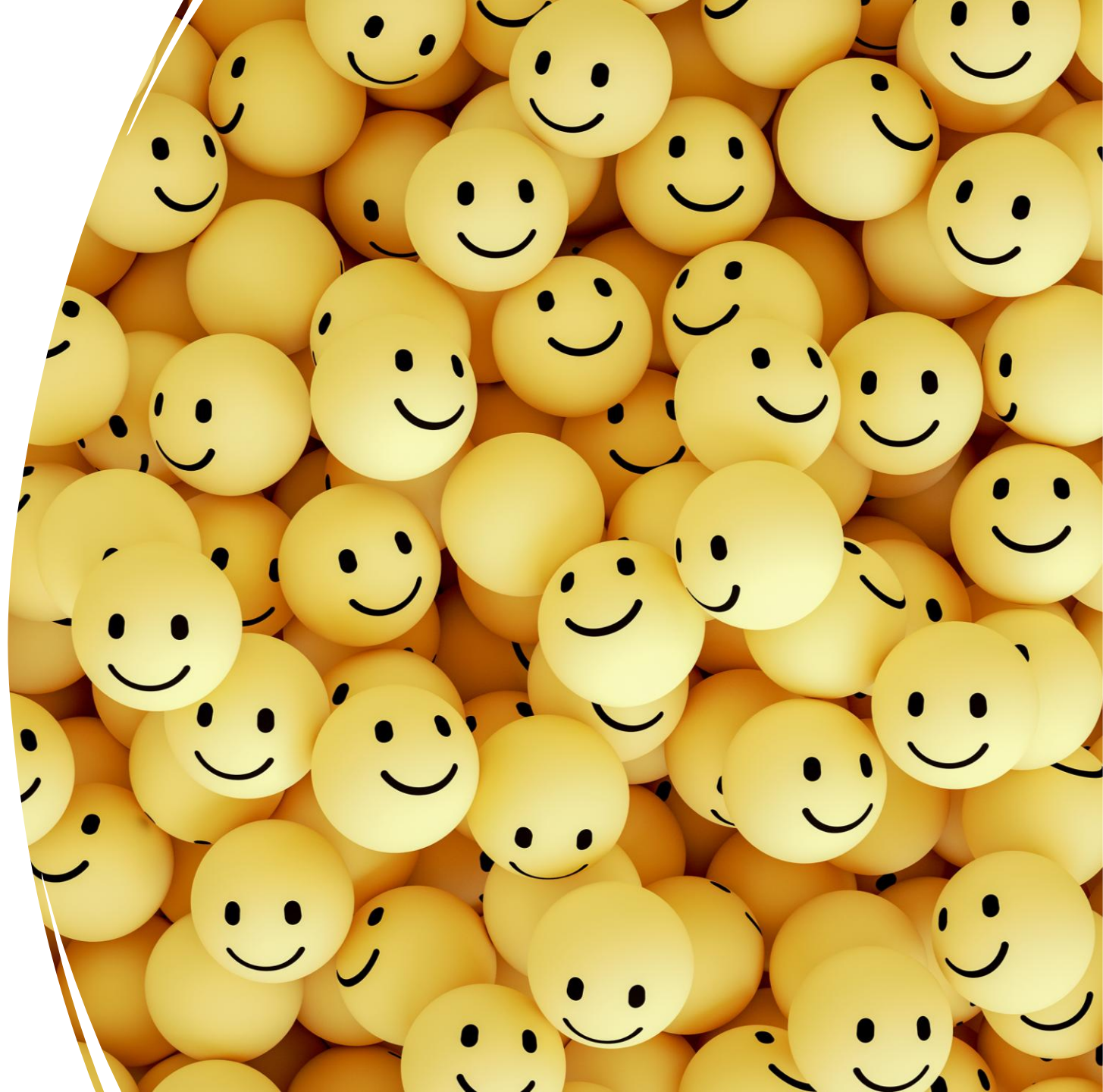
**DOMAINES**

**SANTÉ**

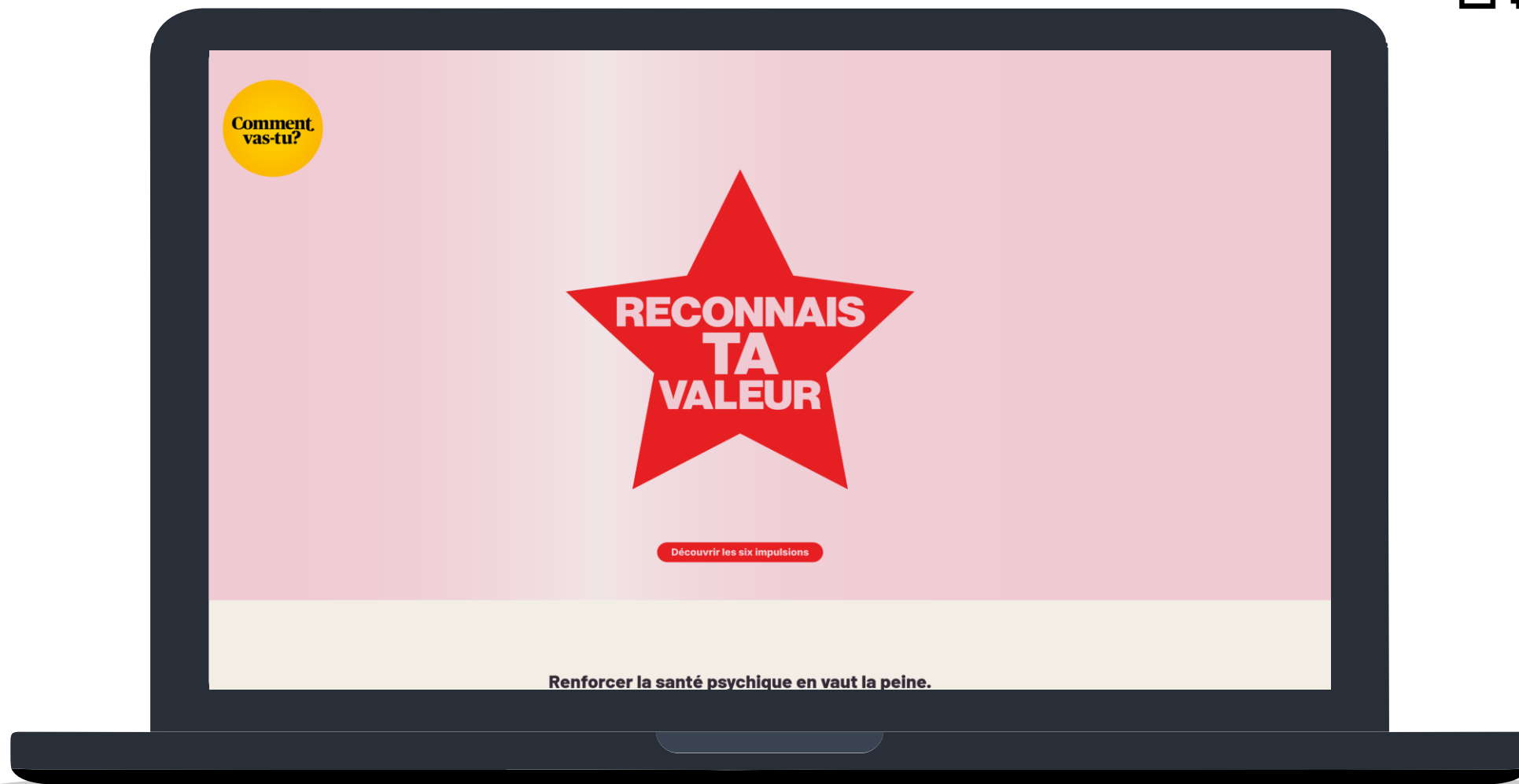
# Question

---

Qu'est-ce qui vous aide à être et rester en bonne santé mentale ?



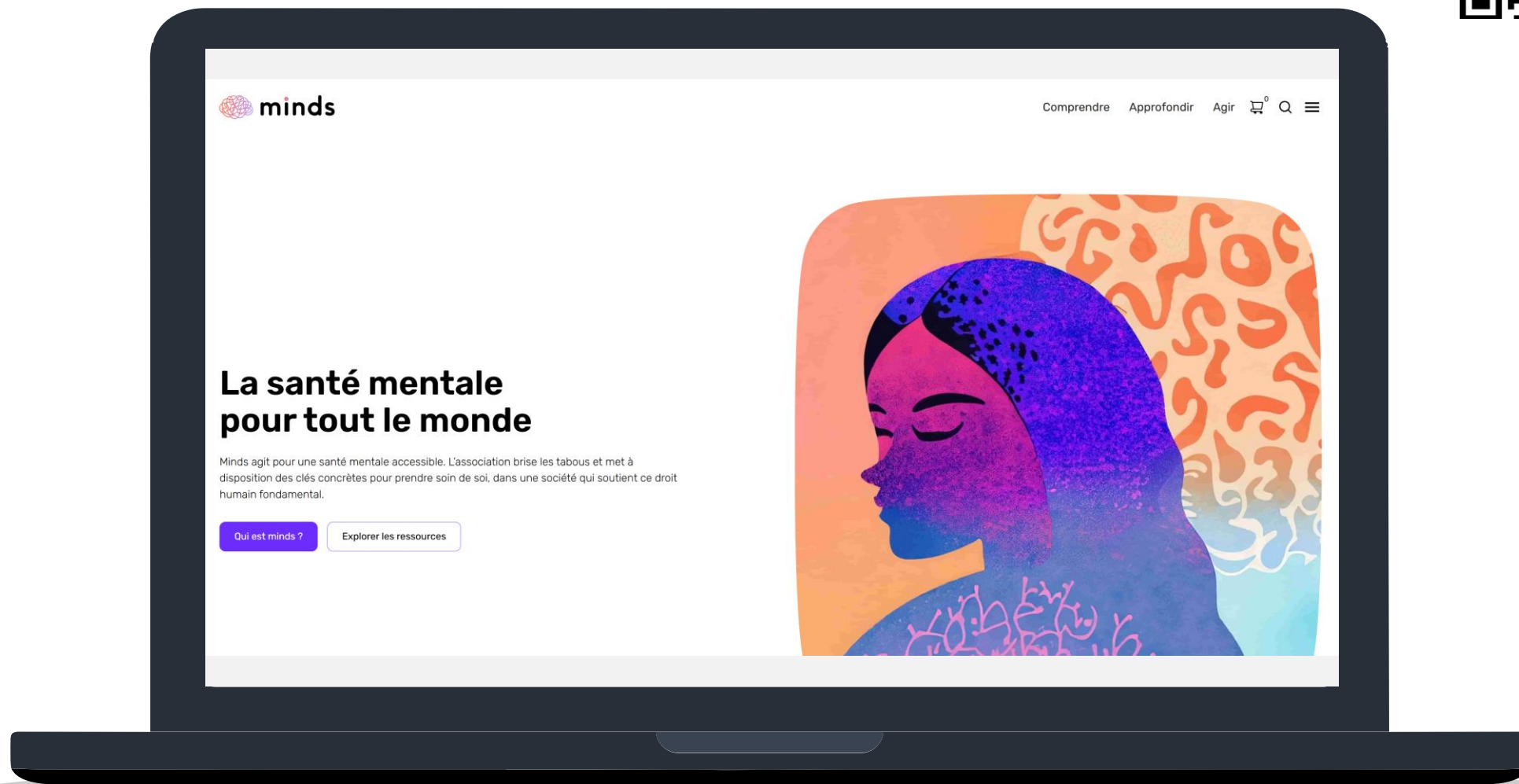
comment-vas-tu.ch



[www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch)



[www.minds-ge.ch](http://www.minds-ge.ch)



[www.sme.aivd.ch](http://www.sme.aivd.ch)



AI VD

 LIGNE EMPLOYEUR

 GUIDE D'ENTRETIEN

 CHECK-UP

 SENSIBILISATION

 PODCAST

 CONTACT



## PODCAST

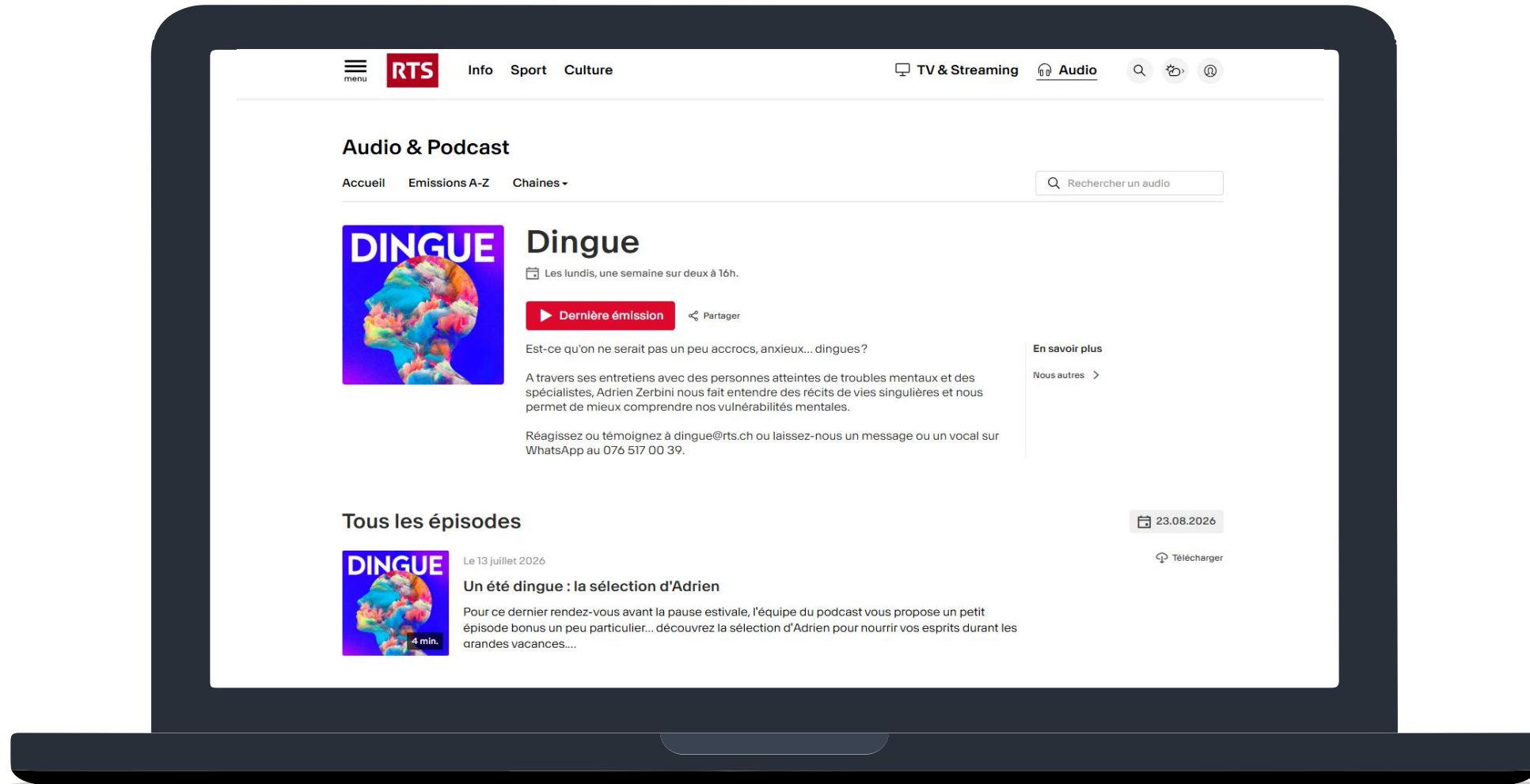
### Santé mentale au taf, on en parle!

L'AI Vaud lance un podcast sur la santé mentale en entreprise. Un premier chapitre de 6 épisodes propose les témoignages d'employeurs qui vous diront comment ils et elles ont fait face à ce défi.

Ce podcast a été réalisé avec le soutien du département Réadaptation et du service Communication de l'AI Vaud.

Ce podcast est aussi disponible sur [Deezer](#), [Spotify](#) et [Apple Podcasts](#)

# Dingue | RTS



[www.143.ch](http://www.143.ch)



## En parler aide

Nous sommes là pour vous. De jour comme de nuit, anonyme, confidentiel et sans frais.

Faire un don



### Appeler le 143

Pour une écoute attentive

En savoir plus →



### Faire un tchat

Quand écrire semble plus facile

En savoir plus →

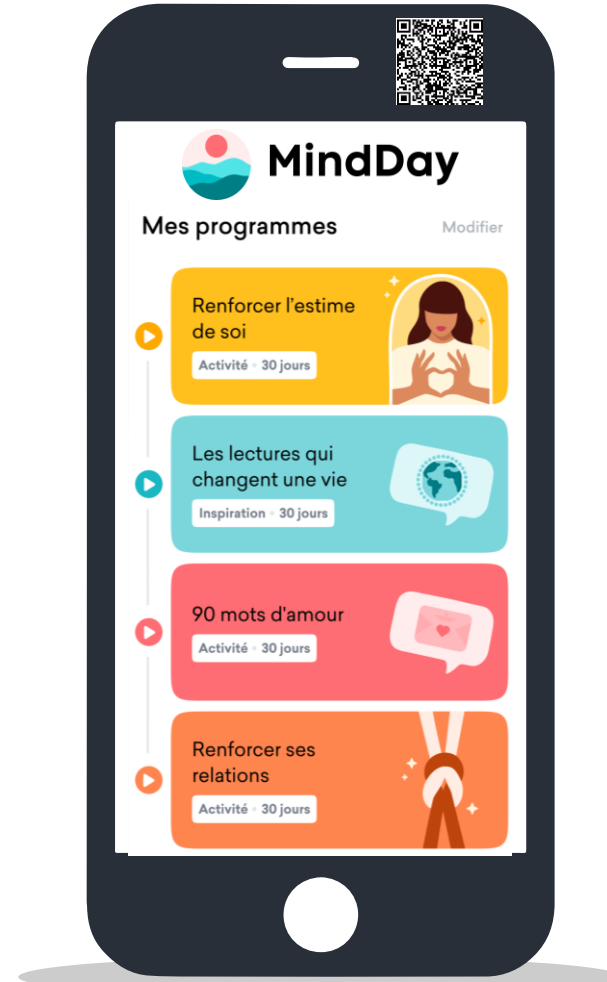


### Écrire un mail

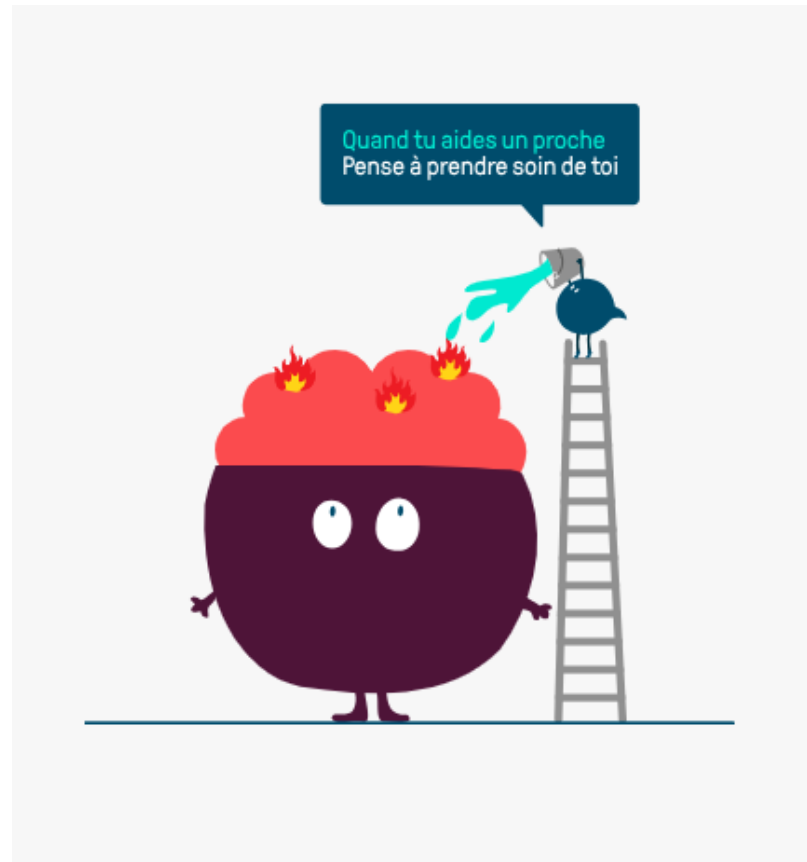
Développer et partager ses pensées

En savoir plus →

# Applications de santé mentale



Merci pour votre attention  
&  
Prenez soin de vous



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