LES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

# Les carnets

du secouriste en santé mentale

## MIEUX COMPRENDRE

# le trouble dépressif

Premiers Secours en Santé Mentale France

APPRENDRE À AIDER

# Sommaire

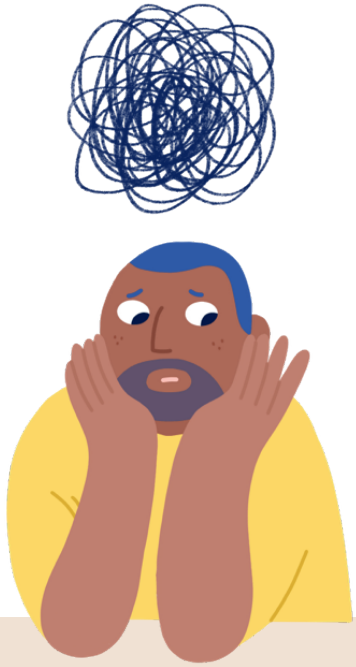
# Comment savoir si quelqu'un est concerné par la dépression ?

Une modification de l'humeur, du comportement, de l'énergie, des habitudes ou de la personnalité d'une personne peut indiquer une dépression. Toutefois, seul un professionnel formé peut diagnostiquer une dépression, n'essayez pas de donner ce diagnostic par vous-même. N'ignorez pas les symptômes que vous avez remarqués et n'attendez pas qu'ils passent naturellement.

Renseignez-vous sur la dépression pour en reconnaître lessymptômes et pouvoir aider les personnes concernées. Prenez le tempsde vous documenter sur la dépression, notamment au sujet des causes, des symptômes et des traitements, sans oublier les services disponibles à proximité de chez vous. Pour cela, consultez des sites et des livres fiables pour y trouver des informations (cf. page 4), lisez ou écoutez les expériences d'autres personnes à ce sujet et obtenez des conseils auprès de personnes qui se sont rétablies d'une dépression.

**Zoom sur...**

## Les signes de la dépression



La gravité de la dépression peut varier (par exemple de l'irritabilité aux pensées suicidaires), mais certains signes sont fréquents. Si ces signes persistent et affectent la vie quotidienne de la personne, il y a lieu de s'inquiéter.

- Tristesse
- Perte d'intérêt à l'égard d'activités autrefois appréciées
- Manque d'énergie et fatigue
- Faible estime de soi, sensation de culpabilité sans raison objective
- Pensées fréquentes à propos de la mort ou du suicide
- Troubles de la concentration et de la prise de décision
- Lenteur des gestes ou parfois agitation avec impossibilité de se calmer
- Troubles ou excès de sommeil
- Perte d'intérêt alimentaire ou alimentation excessive. Les modifications des habitudes alimentaires peuvent entraîner une perte ou une prise de poids.

**Chacun est différent, et les signes et symptômes typiques de la dépression ne sont pas forcément présents chez toutes les personnes concernées par des troubles dépressifs.**
De nombreuses personnes peuvent également avoir d'autres troubles de santé mentale, comme l'anxiété ou l'abus de substances. Cependant, **la présence de ces signes et symptômes ne signifie pas forcément que la personne est concernée par une dépression.**

# Comment approcher une personne qui pourrait être dépressive ?

Contrairement aux idées reçues, parler de la dépression améliore les choses et ne les aggrave pas. Si vous pensez que quelqu'un que vous connaissez peut être dépressif et a besoin d'aide, demandez-vous d'abord si vous êtes la personne idéale pour en parler ou si une autre personne conviendrait mieux. Demandez à la personne si elle est prête à vous parler ou si elle préfère parler à quelqu'un d'autre.

Si vous êtes la personne la plus adaptée, ou si personne d'autre n'est disponible, donnez à la personne concernée la possibilité de parler. Essayez de passer du temps avec elle et parlez-lui gentiment de vos préoccupations, par exemple en lui disant qu'elle semble triste aujourd'hui.

Il peut être utile de laisser la personne choisir quand elle souhaitera en parler. Toutefois, si la personne n'initie pas de conversation avec vous sur ce qu'elle ressent, vous devez engager la conversation.

**Il est important de choisir un moment où vous êtes tous deux disponibles pour parler, ainsi qu'un endroit privé où vous vous sentez tous deux à l'aise.** Faites savoir à la personne que vous vous préoccupez d'elle et que vous êtes prêt à l'aider. Demandez à la personne si elle souhaite vous parler de ce qu'elle ressent. Concentrez-vous sur son ressenti et sur les changements que vous avez remarqués, plutôt que sur la possibilité qu'elle souffre de dépression. Si la personne dit qu'elle se sent triste ou abattue, demandez-lui depuis combien de temps cela dure et si elle a parlé à quelqu'un d'autre de ce qu'elle ressent.

Préparez-vous à plusieurs réactions (par exemple, le soulagement, l'indifférence ou la colère) lorsque vous approchez la personne. Elle peut nier les changements d'humeur, de comportement ou de fonctionnement quotidien qu'elle ressent.

N'oubliez pas que les pensées, les sentiments et les croyances de la personne correspondent à sa réalité et que vous devez être prêt à les accepter sans les remettre en question. Vous devez respecter la façon dont la personne interprète ses symptômes.

Certaines personnes qui se sont rétablies d'une dépression peuvent avoir une rechute de leurs symptômes. Ne partez pas du principe que la personne ne sait rien de la dépression, car elle, ou un de ses proches, a peut-être déjà eu une dépression. Toutefois, même si la personne a déjà eu un épisode dépressif, ne supposez pas qu'elle saura comment gérer l'épisode actuel.

Vous devez connaître des sources d'informations de bonne qualité. Si vous donnez des informations à la personne, il doit s'agir de ressources précises et adaptées à sa situation, par exemple en tenant compte de son niveau d'alphabétisation et de sa capacité à comprendre les informations.

Ne submergez pas la personne avec trop d'informations ou trop de ressources.

Nos conseils

# Comment savoir si l'info est fiable et correcte ?

## Posez-vous les questions suivantes pour déterminer si une source d'information est fiable :

- L'auteur est-il connu et respecté dans le domaine de la dépression ou de la santé mentale ?
- Les informations proviennent-elles d'une institution crédible, par exemple une clinique ou une organisation de santé connue et respectée, un service public ou une institution affiliée à une université ?
- De quand datent ces informations ? En règle générale on privilégie les documents publiés au cours des dix dernières années.
- Les auteurs ont-ils indiqué une date ? Sinon, vous n'avez aucune idée de l'ancienneté de l'information.
- Quel est le nom de domaine du site web ? Privilégiez les sites dont le nom de domaine est .edu, .ac et .gouv.
- Le texte contient-il des fautes d'orthographe ou de grammaire ? Cela indique que le site n'est peut être pas fiable.
- S'agit-il d'un blog, d'une publication sur Facebook ou d'un site auto-édité ? Ceux-ci peuvent ne pas être fiables. Vérifiez toujours les informations obtenues auprès des sources.

# Comment offrir son soutien ?

## Considérez la personne avec respect et dignité

Dans la plupart des cas, le rétablissement vient de la personne concernée, et il s'agit de résister à l'envie d'essayer de guérir sa dépression ou de trouver des réponses à ses problèmes. La situation et les besoins de chaque personne sont uniques. Il est important de respecter l'autonomie de la personne, tout en évaluant dans quelle mesure elle est capable de prendre des décisions pour elle-même, et si elle risque de se blesser ou de blesser autrui. Vous devez également respecter la vie privée de la personne, sauf si vous pensez qu'il existe un risque qu'elle se blesse ou qu'elle blesse autrui.

## Offrez un soutien émotionnel constant et de la compréhension

Même si vous n'êtes pas en mesure de comprendre exactement ce que la personne ressent, faites-lui savoir que vous vous souciez d'elle et que vous souhaitez l'aider. Dites à la personne qu'elle compte pour vous, qu'elle n'est pas seule et que vous êtes là pour la soutenir.

Il est plus important de faire preuve d'une bienveillance authentique que de dire « tout ce qu'il faut ». Faites savoir à la personne que, même si son expérience est très personnelle et douloureuse, elle n'est pas seule. Souvent, le simple fait de prendre le temps de parler à la personne, ou d'être avec elle, lui permet de comprendre que quelqu'un s'intéresse à elle.

La personne a besoin d'un soutien supplémentaire et de compréhension pour l'aider à surmonter son trouble. Il s'agit de faire preuve d'empathie, de compassion et de patience. **Il est important d'être persistant et encourageant lorsque l'on soutient une personne souffrant de dépression.** Vous devez être cohérent et prévisible dans vos interactions avec la personne.

Les personnes souffrant de dépression sont souvent submergées par des peurs irrationnelles et vous devez faire preuve de douceur et de compréhension envers elles. Il s'agit de faire preuve de gentillesse et d'attention, même si ce n'est pas réciproque. Votre soutien a probablement un impact positif, même si cela n'a pas l'air évident.

## Encouragez la personne à vous parler

Encouragez la personne à parler de ses pensées, de ses sentiments, de ses symptômes et de tout autre problème qu'elle rencontre.
Cherchez avec la personne comment ses symptômes affectent sa vie quotidienne.
Demandez si le stress constitue un problème pour la personne concernée et, si c'est le cas, encouragez la personne à trouver des moyens de réduire le stress dans sa vie. Vous pouvez également demander si un événement récent contribue à cet état d'esprit.

**Si la personne ne souhaite pas ou n'a pas l'énergie de parler de ce qu'elle ressent, ne lui mettez pas la pression.** Faites-lui savoir que vous serez disponible pour parler quand elle sera prête.

S'il est difficile pour la personne de parler ouvertement de ses pensées et de ses sentiments, proposez-lui une activité qui pourrait l'aider à parler, par exemple prendre une tasse de café ou faire une promenade. Vous pouvez également informer la personne des services disponibles où elle peut parler à quelqu'un d'autre, par exemple par des lignes d'écoute téléphonique.

## Soyez à l'écoute

Vous pouvez aider une personne souffrant de dépression en l'écoutant attentivement, sans exprimer de jugement. **Pour écouter sans jugement, il est important de faire preuve de sincérité et d'empathie.** Adoptez une attitude d'acceptation de la personne en refusant tout jugement que vous pourriez avoir sur elle ou sur sa situation. Mettez de côté vos croyances et réactions négatives pour vous concentrer sur les besoins de la personne et choisissez vos mots avec soin afin de ne pas l'offenser. Par exemple, si vous pensez que la personne est paresseuse, ne lui dites pas.

Montrez votre authenticité en utilisant un langage corporel qui correspond à votre communication verbale, par exemple dites à la personne que vous acceptez et respectez ses sentiments, tout en maintenant une posture ouverte et un contact visuel approprié. Faites preuve d'empathie en montrant que vous écoutez et comprenez vraiment votre interlocuteur, par exemple en disant : « Ce que tu vis doit être difficile ».

Écoutez activement. Réfléchissez aux paroles de la personne avant de répondre. Ne l'interrompez pas lorsqu'elle parle, surtout pour partager vos propres opinions ou expériences. Il est important d'écouter attentivement la personne, même si ce qu'elle vous dit est manifestement faux ou erroné.

# Nos conseils

## Quelques attitudes non verbales

- Asseyez-vous à côté de la personne et inclinez-vous vers elle, au lieu de vous placer directement en face d'elle.
- Identifiez l'espace personnel qui convient à votre interlocuteur et respectez-le.
- Adaptez-vous au niveau de contact visuel qui permet à la personne de se sentir à l'aise.
- Adoptez une position du corps ouverte (par exemple, ne croisez pas les bras, car cela peut sembler défensif).
- Évitez les distractions (par exemple, tripoter un stylo, regarder autre chose ou taper du pied ou des doigts), car cela pourrait être interprété comme un manque d'intérêt.
- Soyez attentif au langage corporel de la personne, car il peut vous donner des indices sur son ressenti ou sa volonté de parler avec vous.

## D'autres façons d'être à l'écoute

- Posez des questions qui montrent que vous vous intéressez sincèrement à votre interlocuteur et que vous souhaitez bien comprendre.
- Posez des questions ouvertes pour donner à la personne l'occasion de dire ce qu'elle veut. Par exemple : « Comment te sens-tu ? » plutôt que « Tu te sens triste ? ».
- Intervenez aussi peu que possible pour encourager la conversation, par exemple « Je vois » et « Mmmm ».
- Acceptez les pauses et les silences. La personne peut se sentir mal à l'aise, mais peut également avoir besoin de temps pour réfléchir ou trouver les bons mots.
- Vérifiez que vous avez bien compris en reformulant les paroles et en résumant les faits et les sentiments de votre interlocuteur.
- Écoutez non seulement ce que dit la personne, mais également comment elle le dit, par exemple le ton de sa voix.
- Utilisez la même terminologie que la personne lorsqu'elle parle de son expérience, sauf si elle utilise un langage néfaste ou stigmatisant.
- Si la personne a des attitudes stigmatisantes à l'égard des troubles psychiques, faites de votre mieux pour favoriser son acceptation.

Respectez la validité des sentiments, des valeurs personnelles et des expériences de la personne, même s'ils sont différents des vôtres ou si vous n'êtes pas d'accord.

## Ayez des attentes réalistes

Vous devez accepter la personne telle qu'elle est et avoir des attentes réalistes à son égard. Les activités quotidiennes comme le ménage, le paiement des factures ou nourrir le chien peuvent sembler insurmontables pour la personne concernée. Vous devez reconnaître que la personne ne fait pas semblant, qu'elle n'est pas "paresseuse", "faible" ou "égoïste" et ne pas la pousser à faire des activités qu'elle juge trop difficiles.



## Reconnaissez les points forts de la personne

Si la personne se juge trop sévèrement (par exemple, en disant qu'elle est faible ou bonne à rien), **rappelez-lui ses points forts et reconnaissez les efforts qu'elle fait pour s'améliorer.** Précisez qu'elle n'est pas faible ou bonne à rien parce qu'elle souffre de dépression. Dites que cela ne change pas vos sentiments à son égard.

## Donnez à la personne l'espoir de se rétablir

Encouragez la personne en lui disant que, même si elle n'y croit pas pour le moment, avec le temps et un traitement, elle se sentira mieux. Offrez l'espoir d'un avenir plus positif sous une forme que la personne acceptera, et faites-lui savoir que sa vie est importante.

## Offrez un soutien continu

**Soyez clair et cohérent à propos du soutien que vous pouvez ou ne pouvez pas offrir à la personne,** et ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir. Soyez franc avec la personne sur les limites de votre rôle de secouriste, par exemple, précisez que vous n'êtes pas psychologue. Demandez à la personne si ce que vous faites est utile, et ce que vous pourriez faire de plus pour l'aider.

# À ne pas faire

La dépression est un trouble psychique et la personne qui en souffre n'en est pas responsable.

**Il ne sert à rien de dire** à la personne de "se secouer", de "s'en remettre", de "se ressaisir" ou de "se reprendre en main". Si cela était possible, la personne le ferait. Ne dites pas « c'est dans ta tête », ou qu'il faut simplement s'occuper ou sortir davantage.

**Ne banalisez pas** les expériences de la personne en la poussant à "sourire", à "se réjouir" ou à "se détendre". Tenter de dire quelque chose de positif, comme par exemple « Ce n'est pas si terrible », peut sembler dévalorisant ou méprisant, et doit être évité.

**Évitez de donner à la personne des étiquettes** qu'elle pourrait trouver stigmatisantes, par exemple "malade mental". De même, n'utilisez pas de langage impliquant un diagnostic potentiel lorsque vous parlez à la personne, par exemple : « Je pense que tu traverses un épisode dépressif majeur ».

**Évitez de parler à la personne sur un ton paternaliste** et de lui adresser un regard excessivement compatissant. N'ayez pas l'air trop impliqué ou trop protecteur, mais évitez également de dire que vous ne pouvez rien faire pour sa situation.

**Ne harcelez pas la personne** pour essayer de lui faire reprendre ses habitudes et évitez la confrontation, sauf si cela est nécessaire pour empêcher la personne d'accomplir des actes dangereux. Ne suggérez pas à la personne de consommer de l'alcool ou d'autres drogues pour se sentir mieux.

# Que faire s'il est difficile de faire parler la personne que je souhaite aider ?

**À noter**

Aider une personne déprimée peut susciter une réaction émotionnelle inattendue. Vous pourriez être contrarié ou épuisé après avoir aidé la personne à mettre en place des stratégies d'auto-aide éprouvées. **Pensez à prendre soin de vous : voir encadré p.12.**

**Si la personne ne communique pas bien** (par exemple, si elle parle plus lentement, moins clairement que d'habitude ou si elle se répète), soyez patient(e) et acceptez ces réponses, et considérez qu'elle fait de son mieux. Essayez d'offrir autant de soutien que possible. N'interrompez pas, ne critiquez pas, n'exprimez pas de frustration et ne soyez pas hostile ou sarcastique.

**Si la personne se met en colère au cours de la conversation,** n'essayez pas de trouver la cause de sa colère. Essayez de considérer que tout comportement irritable ou désagréable est dû au trouble de la personne et ne le prenez pas personnellement. Essayez de rester calme et de reconnaître la colère de la personne. Cependant, n'acceptez pas d'être malmené ou de prendre des risques pour votre propre santé mentale lorsque vous aidez la personne.

**Si la personne n'est pas suffisamment à l'aise pour vous parler,** encouragez-la à discuter de ce qu'elle ressent avec quelqu'un d'autre.

**Si les différences culturelles vous empêchent d'aider la personne,** abordez des sujets culturellement appropriés et réalistes.

Soyez prêt à adapter vos comportements verbaux et non verbaux, par exemple, la personne peut préférer un niveau différent de contact visuel ou peut être habituée à plus d'espace personnel. Vous pouvez également vous adresser à un service de santé mentale qui intervient auprès de personnes issues de milieux culturels différents, si cela existe.

# Dois-je encourager la personne à chercher une aide professionnelle ?

## Il est important de savoir reconnaître quand il faut encourager quelqu'un à chercher une aide professionnelle.

L'aide d'un professionnel est justifiée lorsque la dépression dure depuis plusieurs semaines et affecte la vie quotidienne de la personne. Ne supposez pas que la dépression va disparaître, car il est important de traiter ce trouble à un stade précoce pour obtenir les meilleurs résultats. Il est également important de ne pas mentir ni de trouver des excuses au comportement de la personne, car cela pourrait retarder le recours à une aide. Demandez immédiatement l'aide d'un professionnel si la personne a des hallucinations ou des délires.

Vous devez connaître en général les types de traitement qui peuvent être utiles pour la dépression. Vous devez également connaître les services disponibles dans le secteur de la personne et le parcours local à suivre pour consulter une aide professionnelle, par exemple l'orientation par un médecin généraliste vers un spécialiste. Cela peut varier en fonction du contexte culturel ou des croyances religieuses de la personne.

Discutez des bénéfices de l'aide professionnelle et demandez à la personne si elle pense que cela lui serait bénéfique. Parlez de la recherche d'une aide professionnelle en normalisant ce processus, par exemple, parlez-en comme d'une action ordinaire, et expliquez que les troubles psychiques sont courants et traitables. Évitez de dire que les comportements ou les sentiments de la personne sont des symptômes de la dépression lorsqu'il s'agit de chercher de l'aide. Si elle estime avoir besoin d'aide, parlez des options disponibles localement et encouragez-la à y recourir. Si la personne en a besoin, proposez-lui de l'aider à chercher de l'aide.

Si la personne décide de demander l'aide d'un professionnel, encouragez-la à dresser une liste de questions à poser lors de la première consultation. Si la personne souhaite que vous soyez présent pour avoir du soutien lors de la consultation, vous ne devez pas vous exprimer complètement à sa place, car une personne atteinte de troubles dépressifs doit pouvoir prendre les décisions qui la concernent autant que possible.

Il arrive souvent que la dépression ne soit pas reconnue par les professionnels de santé. Il faut parfois un certain temps pour obtenir un diagnostic et trouver un professionnel avec lequel il est possible d'établir une bonne relation. Encouragez la personne à ne pas renoncer à chercher une aide professionnelle appropriée.

# À quoi servent les stratégies d'auto-aide ?

## Les personnes déprimées ont souvent recours à des stratégies d'auto-aide.

Pour certaines d'entre elles, comme l'activité physique régulière, il existe des preuves scientifiques de leur efficacité. La capacité et la volonté de la personne à l'égard des stratégies d'auto-aide dépendront de ses intérêts et de la gravité de sa dépression.
Par conséquent, il n'est pas utile de trop insister lorsque l'on encourage une personne à utiliser des stratégies d'auto-aide.

Avant de suggérer des stratégies d'auto-aide, demandez à la personne ce qu'elle fait déjà ou ce qui l'a déjà aidée dans le passé. Si des stratégies d'auto-aide ont déjà fonctionné dans le passé, encouragez-la à y recourir à nouveau.

Si la personne s'intéresse aux stratégies d'auto-aide, parlez-lui des différentes stratégies qui pourraient être utiles et encouragez-la à utiliser les plus appropriées

Vous pouvez également l'encourager à consulter des sources fiables sur ce qui est le plus susceptible d'être utile, par exemple un site web parrainé par un service de santé.

## Comment prendre soin de moi ?

## Nos astuces

### Si le comportement de la personne a un effet négatif sur vous, tenez compte de votre ressenti et gérez-le séparément.

Il peut être utile de parler de l'événement à quelqu'un. Si vous en parlez à quelqu'un, ne partagez pas le nom de la personne que vous avez aidée ni aucun détail personnel qui la rendrait identifiable.

Il peut également être utile d'agir pour préserver votre humeur ou votre santé mentale après avoir aidé la personne. Voici des activités dont on sait qu'elles améliorent l'humeur et réduisent l'anxiété[1] :

- Prévoir des activités agréables (en particulier celles qui donnent un sentiment d'accomplissement)
- Pratiquer de techniques de relaxation
- Partager son ressenti à d'autres personnes qui vous soutiennent
- Pratiquer une activité physique
- Parler à des personnes qui vous soutiennent
- Avoir une bonne alimentation
- Avoir un sommeil régulier

### Et faire d'autres choses qui ont déjà eu un effet bénéfique...

1. Morgan AJ, Jorm AF, Mackinnon AJ. Email-based promotion of self-help for subthreshold depression : Mood Memos randomized controlled trial. British Journal of Psychiatry 2012; 200:412-8.

# Que faire si...

## La personne ne veut pas d'aide ?

Il est important de comprendre les obstacles à la recherche d'un traitement contre la dépression.

Si la personne ne souhaite pas demander l'aide d'un professionnel, cherchez à connaître les raisons précises de ce refus. Par exemple, la personne peut avoir l'impression que personne ne peut vraiment l'aider, ou être préoccupée par le coût engendré, par le fait de ne pas avoir de médecin qu'elle aime ou par crainte d'être hospitalisée.

Ces raisons peuvent découler d'idées fausses ou vous pouvez aider la personne à surmonter son inquiétude à l'idée de demander de l'aide. Si la personne ne souhaite toujours pas d'aide après avoir abordé les raisons de son refus, faites-lui savoir que si elle change d'avis, vous serez disposé à en reparler.

Vous devez toujours respecter son droit de ne pas demander d'aide, sauf si vous pensez que la personne peut se blesser ou blesser quelqu'un d'autre.

Ne poussez pas la personne à chercher une aide professionnelle si elle n'y est pas prête. Ne trompez, ne forcez et ne menacez jamais une personne pour l'encourager à obtenir une aide professionnelle. Si vous essayez de forcer ou de faire pression sur la personne pour qu'elle cherche de l'aide, cela pourrait justement la dissuader.

## Il existe un risque pour la personne ou pour les autres ?

Si la personne présente un risque pour elle-même ou pour quelqu'un d'autre, vous devez tenir compte de la sécurité de toutes les personnes concernées et prendre les mesures de protection nécessaires, par exemple appeler les services de secours, les urgences ou des personnes qui pourront gérer une crise de santé mentale.

Demandez à la personne d'entreprendre des démarches pour obtenir de l'aide (par exemple, consulter un médecin généraliste) et décidez avec elle des personnes qui doivent être informées du risque.

Il existe d'autres carnets de premiers secours sur l'aide à offrir à une personne suicidaire ou qui pratique des automutilations non suicidaires.

### FAMILIARISEZ-VOUS AVEC CES DOCUMENTS :

- Pensées et comportements suicidaires : Directives MHFA
- L'automutilation non suicidaire : Directives MHFA

Si la personne s'intéresse aux stratégies d'auto-aide, parlez-lui des différentes stratégies qui pourraient être utiles et encouragez-la à utiliser les plus appropriées.

Vous pouvez également l'encourager à consulter des sources fiables sur ce qui est le plus susceptible d'être utile, par exemple un site web parrainé par un service de santé.

# Mes notes

# Mes notes

# Mes notes

Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©Lavilletlesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui pourrait traverser une dépression. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

## ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience du trouble dépressif (patients et soignants) et de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) originaires d'Australie, du Canada, d'Irlande, du Royaume-Uni et des États-Unis.

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document : **Bond, K.S., Cottrill, F.A., Blee, F.L. et al. Offering mental health first aid to a person with depression: a Delphi study to re-develop the guidelines published in 2008. BMC Psychol 7, 37 (2019).**
https://doi.org/10.1186/s40359-019-0310-3

## COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : **www.pssmfrance.fr/ressources**



Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr


## Pour aller plus loin...

Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez écouter notre podcast "**Apprendre à aider**" et découvrir des témoignages de secouristes en santé mentale.

Vous pouvez également vous renseigner sur le secourisme en santé mentale sur **pssmfrance.fr**