

Secourisme en santé mentale

«Apprendre à voir les signes permet d'éviter des souffrances»

Le cap des 10'000 secouristes en santé mentale a été franchi en octobre en Suisse. Témoignage d'une bénévole.

Caroline Zuercher

Une personne sur deux souffrira de difficultés psychiques au moins une fois dans sa vie. Cela peut être vous, un proche ou un collègue. Ces maladies sont fréquentes, mais Virginie Simon relève un paradoxe: «On apprend les premiers gestes vitaux, mais si quelqu'un est confronté à une maladie psychique ou à des idées suicidaires, on est démuné. Or, ne rien faire n'est jamais la solution.»

Forte du même constat, la fondation Pro Mente Sana organise depuis trois ans des cours de secourisme en santé mentale. Le cap des 10'000 samaritains a été franchi en octobre. Parmi eux, Virginie Simon, qui est directrice d'une agence de relations publiques, raconte son expérience.

Personnellement concernée

«Je me suis toujours intéressée à ces questions», explique la Lausannoise. Dans le cadre professionnel, elle accompagne des sociétés qui doivent notamment gérer des crises, parfois des licenciements. Elle se souvient ainsi de cette employée en colère qui l'a prise à partie dans un ascenseur. «Ce qui me frappe, c'est que des entreprises investissent dans le développement durable mais oublient leurs employés.»

Surtout, Virginie Simon a vécu «un gros burn-out» en début d'année. Et puis, son père a été diagnostiqué bipolaire et elle voulait en apprendre davantage sur sa maladie. «Pour lui comme pour moi, il y a eu des signes avant la cassure. Si on les avait vus, on aurait pu éviter des souffrances», plaide-t-elle.

Ces signes lui ont été présentés durant la formation qu'elle a terminée en juin. «Nous ne sommes pas là pour poser un diagnostic, on nous apprend principalement à être plus sensibles aux changements. Nous avons tous des hauts et des bas, mais si quelqu'un commence par exemple à avoir de la peine à se lever le matin et se néglige, et que ce comportement s'installe dans la durée, on peut lui dire qu'on est là pour lui.»



Virginie Simon a terminé en juin sa formation de secouriste en santé mentale. COLE MEYLAN

À l'entendre, être capable d'agir correctement est moins évident qu'il n'y paraît. «Les gens disent souvent que même s'ils remarquent que quelqu'un ne va pas, il est difficile d'en parler. Ça

est déjà dans la famille, et encore plus au travail», renchérit Steven Derendinger, coordinateur du projet en Suisse romande. En clair: on fait souvent comme si de rien n'était.

Virginie Simon évoque cette tendance à s'énervier face à l'autre, à lui dire qu'il n'a qu'à faire du sport ou s'offrir un après-midi dans des bains. La bonne réponse? «Il faudrait relever qu'on

a constaté des comportements qui nous préoccupent, suggérer de consulter un médecin, puis reprendre des nouvelles quelques semaines plus tard. Il faut aussi connaître ses limites et ne pas tenter de prendre les gens en charge.»

Par le biais de cette formation en secourisme, l'entrepreneuse s'est confrontée à elle-même. «J'ai changé, c'est certain... Ces questions ne laissent pas indifférente.» Elle raconte qu'à la fin de chaque cours, le formateur rappelait aux participants de prendre soin d'eux. «Depuis, je me garde une heure de temps en temps. Je l'inscris même dans ma «to-do list» pour ne pas l'oublier! Et moi qui fais de la boxe, j'essaie de privilégier des activités plus douces dans ces moments-là.»

«Les gens disent souvent que même s'ils remarquent que quelqu'un ne va pas, il est difficile d'en parler.»

Steven Derendinger, coordinateur du projet en Suisse romande

Elle a aussi pris «une grosse claque» en se rendant compte qu'elle n'a pas toujours su bien réagir dans le passé. «Avec mon père, par exemple, on évitait d'aborder certaines problématiques et nous faisons des choses à sa place pour éviter certains stress. On voulait bien faire, mais la personne malade doit conserver son autonomie. Par moments, à force de parler de la maladie, on oubliait la personne.»

Elle se souvient enfin d'une discussion avec la quinzaine d'autres participants sur les idées suicidaires. «Nous avons réalisé à quel point elles sont malheureusement répandues. En parler permet de se sentir moins seul et de voir qu'il ne faut pas en avoir honte.»

Comme Virginie Simon, la plupart de ses camarades étaient «touchés de près ou de loin par la problématique». «Mais ces questions ne laissent personne indifférent. Les difficultés psychiques augmentent dans notre société et il devient de plus en plus important que les gens acquièrent des connaissances sur le sujet.» Elle se forme maintenant pour devenir instructrice. Et espère dispenser le cours dès l'an prochain.

Un concept venu d'Australie

● Le concept de secouriste en santé mentale a été développé il y a vingt-deux ans en Australie. Depuis, la formation a été réévaluée chaque année. En Suisse, la licence a été achetée par la fondation Pro Mente Sana et les premiers cours ont été

dispensés dès l'automne 2019. Dans sa version «classique», le cours dure douze heures (trois fois quatre heures). D'un coût de 380 francs, il est proposé en français, en allemand, en italien et en anglais. Il existe d'autres modules, destinés par exemple

aux cadres ou portant sur la santé des ados ou les idées suicidaires. En plus des formations tous publics, des entreprises offrent cette option à leurs employés, pour avoir des sentinelles dans leurs équipes. **CZU**

L'approvisionnement est tendu, mais pas gravement menacé

Énergie

L'apport en électricité pour l'hiver prochain n'est pas gravement menacé. Des pénuries ne peuvent toutefois pas être exclues, estime une étude.

Plusieurs scénarios ont été esquissés. Le premier part de l'hypothèse que la disponibilité des centrales nucléaires françaises sera réduite de 35%, mais qu'il y aura suffisamment de gaz. C'est le scénario de référence.

La Suisse devrait alors passer l'hiver sans trop de problèmes, la production d'énergie indigène et

étrangère suffisant à couvrir la demande, notent les auteurs de l'étude, présentée mercredi au Conseil fédéral. Ils soulignent toutefois la nécessité que le négocié d'électricité basé sur le marché continue de fonctionner en Europe et que le soutien mutuel en cas de pénurie soit garanti.

Pénurie de gaz

Deux autres scénarios, encore surmontables, sont aussi évoqués. En cas de pannes de la moitié des centrales françaises, ainsi que de Leibstadt et de Beznau 1 en Suisse, la situation serait tendue dans plusieurs régions européennes. Berne devrait cepen-

dant réussir à tirer son épingle du jeu, grâce à la force hydraulique et ses capacités d'importation suffisantes.

La Suisse pourrait également éviter une pénurie, même si le gaz à disposition diminuait de 15% sur le territoire européen. C'est la conclusion de près de 90% des 2400 simulations réalisées. Dans 8% d'entre elles, le manque d'électricité dépasserait la quantité nécessaire à la consommation d'un jour en hiver. Et dans 5%, il manquerait plus de deux jours et demi de consommation. La réserve hydroélectrique, les centrales de réserve et les groupes électrogènes de secours seront

mis à disposition, pointe l'étude. Les efforts d'économies d'énergie contribueront, eux aussi, à gérer de telles situations.

Le dernier scénario est le plus pessimiste. Il combine une réduction du gaz disponible et la mise à l'arrêt de toutes les centrales nucléaires suisses. Une telle situation aurait des conséquences considérables pour la Suisse, jugent les auteurs de l'étude. Presque six jours usuels de consommation d'électricité viendraient à manquer. Le scénario est toutefois jugé très improbable.

L'étude se base sur la quantité de gaz à disposition, le nombre de centrales nucléaires exploitées,

les conditions météorologiques et d'éventuelles pannes de centrales électriques. Elle tient compte des décisions arrêtées jusqu'à fin juillet, notamment la réintégration dans le marché de centrales à charbon allemandes mises en réserve.

Les résultats de l'étude montrent encore que les mesures décidées par le Conseil fédéral contribuent grandement à l'approvisionnement énergétique en hiver. Un mécanisme de sauvetage destiné aux entreprises du secteur de l'électricité d'importance systémique et l'abaissement temporaire des débits résiduels ont été décidés. **ATS**

Départ

Le directeur quitte GastroSuisse

Daniel Borner quittera l'association professionnelle en avril 2023. Après six ans en tant que directeur, il souhaite prendre de nouvelles orientations professionnelles. Le Thurgovien de 58 ans a développé la plus grande association patronale de l'hôtellerie et de la restauration, et l'a dirigée avec succès à travers la pandémie. La recherche du successeur est lancée. **RED**

Marché en hausse

Auto En octobre, le marché automobile en Suisse et au Liechtenstein est resté orienté à la hausse. Les immatriculations de voitures neuves ont progressé de 14,1% sur un an. **AWP**

Moins de gaspillage

Médicaments La Suisse doit plus lutter contre le gaspillage de médicaments. La remise généralisée d'antibiotiques à l'unité est une mesure envisagée par le Conseil fédéral. **ATS**

Photovoltaïque

Les infrastructures-tests facilitées

Le Conseil d'État valaisan a décidé d'exempter d'autorisation de construire les installations de tests pour les grands projets photovoltaïques. Il invoque «l'urgence de la situation» pour expliquer son choix. La Confédération soutient les démarches anticipatives des cantons. Pour le Conseil d'État, ces infrastructures-tests doivent pouvoir être construites «le plus rapidement possible». **ATS**

Internement

Pas de sorties non surveillées

Le Conseil fédéral a transmis mercredi au parlement un projet visant à améliorer la sécurité de l'exécution des peines. Les assassins de plus de 16 ans pourront être condamnés à un internement. Et les délinquants internés ou purgeant une peine dans un milieu fermé ne pourront plus prendre de congés légaux en l'absence d'un surveillant. Il s'agira de policiers ou de personnel carcéral spécialement formé en la matière. Un accompagnement thérapeutique comme dans le cas d'Adeline M. ne sera pas suffisant. La thérapeute avait été tuée lors d'une sortie en 2013 par un voleur condamné. **ATS**

Agriculture

Soutien aux légumineuses

La demande des consommateurs en protéines alimentaires à base de végétaux est en hausse, mais la production suisse ne suit pas. Berne soutiendra davantage dès le 1^{er} janvier prochain la production locale de pois chiches ou de lentilles. Autre mesure déjà annoncée et qui avait créé la polémique, une prime de préservation est introduite pour toutes les races suisses dont le statut est qualifié de «critique» ou de «menacé». Enfin, le soutien au prix du lait sera également revu. **ATS**