

[Accueil](#) / [Grand Sud](#) / [Vie locale](#)

# 'Une personne sur quatre souffre de problèmes de santé mentale': une Lotoise veut former des secouristes en santé mentale



Lors d'une session de formation de PSSM. / Transmis par Aline Bex

[f](#) [X](#) [in](#) [✉](#)

**Vie locale, Santé, Enseignement supérieur et formation**

Publié le 13/02/2025 à 11:57

**Florence Raynal**

**Écouter cet article** ⓘ



00:00 / 02:52

Powered by **ETX Majelan**

**Devenir secouriste en santé mentale, c'est ce que propose Aline Bex. Installée dans le nord du Lot, cette formatrice agréée par PSSM France organise ses premières formations.**

Quand elle était formatrice en école d'infirmière, Aline Bex a pris conscience du nombre de jeunes en souffrance. "Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire", raconte la Lotoise qui a "toujours aimé transmettre et lutter contre la stigmatisation".

## 1 776 formateurs en PSSM en France

Alors, ce "quelque chose", elle l'a entrepris à la croisée de ces deux domaines : elle est devenue formatrice en premiers secours en santé mentale. Actuellement, ils sont 1 776 en France, agréés par **PSSM France**. Cette association a été créée en 2019 par l'Infipp, Santé mentale France et l'Unafam. "Les premiers secours en santé mentale sont nés en Australie dans les années 2000", rappelle Aline Bex. Le but : "Que chacun puisse apporter une aide non jugeante". Or "on est tous concernés : une personne sur quatre souffre de problèmes de santé mentale".

## Axée sur quatre troubles principaux

"Cette formation s'adresse à tous mais il faut avoir la volonté de devenir secouriste parce qu'on parle de troubles psychiques, de suicide, de choses impactantes", résume Aline Bex. Mais dans quel cadre intervient un SSM ? "C'est, par exemple, notre voisin que, depuis quelques jours, on ne trouve plus comme d'habitude : comment on l'aborde ? est-ce qu'on le laisse comme ça ?". La formation est très pratique, basée sur des mises en situation. Elle est axée sur quatre troubles principaux : dépressifs, anxieux, liés à l'utilisation de substance, psychotiques. "Repérer les signes et les symptômes, savoir que faire, comment se comporter, que dire", explique Aline Bex et à qui adresser la personne, car "on ne se substitue en aucun cas à un soignant".

"La seule différence avec les secours physiques, c'est que ça ne va pas être dans la même temporalité : le secours physique est immédiat", explique-t-elle. Le secouriste en santé mentale intervient sur un temps plus long.

## Un meilleur accueil des jeunes

Depuis **Gagnac-sur-Cère**, au nord du **Lot**, Aline Bex lance tout juste son activité : elle est intervenue à **Rodez**, en **Aveyron**, fin janvier et organise une formation dans sa structure les 25 et 26 février. Elle va aussi se former dans le secourisme auprès d'ados. Une population qui semble très touchée. "Est-ce parce que les jeunes ont plus de facilité à en

parler ?", se demande-t-elle, "ils ont un meilleur accueil que ma génération – j'ai 47 ans- qui a beaucoup de préjugés".

*Formation les 25 et 26 février. Tarif : 250 €. Minimum de huit participants. Inscriptions : [aline.bex@janime-formation.fr](mailto:aline.bex@janime-formation.fr).*

[Voir les commentaires](#)

**Vous souhaitez suivre ce fil de discussion ?**

[Suivre ce fil](#)

---

## Réagir



Ajouter un commentaire

[Publier mon commentaire](#)

[Lire la charte de modération](#)

---

## Les commentaires (1)



**troduc** Il y a 4 heures Le 13/02/2025 à 13:24

y'a du boulot!

[RÉPONDRE](#)

[SIGNALER UN ABUS](#)