

Le SICTAME VOUS INFORME



SYNDICAT DES INGÉNIEURS, CADRES, TECHNICIENS,
AGENTS DE MAÎTRISE & EMPLOYÉS



Le gouvernement a décrété « [La santé mentale, grande cause nationale en 2025](#) ».



Il n'est jamais trop tard pour bien faire !

En cette fin de mois de juin, une poignée d'élus de votre C.S.E. ainsi que quelques membres de la direction, du service médical et du service social, sont allés se former aux **PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE – P.S.S.M.** (formation en présentiel de 15 heures, disponible pour tous via Lizzy - [Référence 61239243](#)).

Objectifs et/ou Compétences visés

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs
- Tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.

Comme le SICTAME-UNSA considère **LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE PRIMORDIAL** pour la sauvegarde, au long terme, de la compagnie, **nous vous partageons ce que nous y avons appris !** Même si cela ne remplacera jamais une participation directe à cette formation, accessible à tous les salariés de TotalEnergies.

La formation est dispensée par l'[INFIPP](#) qui est un organisme initialement constitué d'infirmiers, depuis 1975 dans le secteur santé, social et éducatif. Leur objectif dans les années 1970 était de sortir de la psychiatrie institutionnelle et de trouver d'autres solutions que le recours immédiat aux médicaments pour traiter des troubles mentaux.

ALLONS À L'ESSENTIEL : ...

NOUS VOUS RECOMMANDONS FORTEMENT D'Y PARTICIPER : à celles et ceux qui ont déjà leur diplôme de Sauveteur Secouriste du Travail S.S.T., la formation P.S.S.M., certifiante, se révèle être un superbe complément à ce premier.

Elle se déroule sur deux jours, alternant partie théorique et atelier interactif. A la sortie de ces journées denses et éprouvantes, nous nous sentons bien plus équipés et informés pour mieux réagir face à des situations à risque, pour soi ou pour les autres, liées à la santé mentale.



De quoi a-t-on parlé ?

Nous avons commencé par définir un terme important : qu'est-ce qu'un **TROUBLE PSYCHIQUE / PSYCHOLOGIQUE ?**

C'est un ensemble de pathologies qui entraînent changements de pensées, d'émotions, de comportement, qui altèrent le fonctionnement de la vie quotidienne et qui durent dans le temps.

Trois mots essentiels sont à mémoriser : **DURÉE / INTENSITÉ / IMPACT.**

Aujourd'hui, **1 PERSONNE SUR 4 SOUFFRE DE TROUBLES PSYCHIQUES.**

Les facteurs de risque sont multi-sourcés : biologique, psychologique et social. C'est à cause de cette multi-causalité, qu'il est difficile de les diagnostiquer et long de les guérir.

MAIS BONNE NOUVELLE : ILS SE GUÉRISSENT !

Certains très bien même, mais comme ce sujet est encore et malheureusement tabou, on n'ose pas assez : ni en parler, ni consulter... Pourtant en alimentant ce tabou, on abîme encore plus notre santé mentale.

Pourquoi faut-il réagir vite ?

Parce que plus on tarde, plus le mal s'installe, se développe et plus le temps de rémission sera long !

Se rétablir d'un trouble psychique, ça veut dire quoi ?

Cela veut dire que la personne concernée pour vivre une vie pleinement satisfaisante, en interaction avec les autres et aura apprivoisé son trouble. Un rétablissement implique nécessairement un changement de regard sur les troubles psychiques car :

NON, UN TROUBLE NE DÉFINIT PAS UNE PERSONNE, EN REVANCHE ELLE VIVRA AVEC CELUI-CI.

Pourquoi faut-il en parler ?

Parce que le soutien de la famille, des amis et collègues est un facteur de protection indispensable pour s'en remettre, alors n'ignorez pas une personne en souffrance, accompagnez-là, à hauteur de vos capacités.

Pourquoi acceptons-nous sans sourciller de visiter un ami qui s'est cassé une jambe mais pas quelqu'un qui a fait une dépression ?

C'est à réfléchir...

Parce que cela gêne et parce qu'on n'y connaît rien ! On parle d'anormal, de fou, de louff, de timbré, de maboul, d'aliéné, d'hystérique, de cinglé, de perché, sonné, toqué... La liste est longue !

On préfère ignorer, fuir, rester à distance, fermer les yeux...

QUELS SONT LES TROUBLES ET LEURS SYMPTÔMES les plus fréquents ?

- **DÉPRESSIFS** (perte de plaisir, d'intérêt, de motivation, de concentration, trouble de l'énergie, du sommeil, tristesse, culpabilité, problème de gestion des émotions, douleur, perte de la libido, automutilation non-suicidaire, idées noires/suicidaires) dont la **bipolarité** (variations extrêmes de l'humeur alternant entre phase dépressive et phase maniaque - où tout va bien, trop bien même, plein de projets et d'idées en tête – ces phases durent quelques jours voire semaines ce qui les distinguent de « sautes d'humeur » passagères).

Les troubles dépressifs sont très bien pris en charge via des psychothérapies adaptées telles que des **thérapies cognitivo-comportementales (T.C.C.)** et parfois des traitements médicamenteux, **l'interlocuteur de choix pour en parler est le médecin généraliste ou un professionnel adapté** (psychiatre, psychologue, psychothérapeute). Il faut savoir que le risque suicidaire est multiplié par 20 pour une personne dépressive.



- **ANXIEUX** (angoisse, stress, épuisé, inquiet, tendu, irrité, être « à cran », peur irrationnelle, inquiétude excessive, évitement de situation ou d'objet, phobie, anxiété sociale, panique/angoisse, trouble obsessionnel compulsif (T.O.C.), essoufflement, sensation d'étouffement, douleurs d'estomac, tension...) dont le **stress post-traumatique** qui peut apparaître après avoir été confronté directement et personnellement à un événement traumatique (mort, abus sexuel, blessure en majorité).



Les troubles anxieux sont très bien pris en charge via des psychothérapies adaptées telles que des **thérapies cognitivo-comportementales (T.C.C.)**, **l'interlocuteur de choix pour en parler est le médecin généraliste ou un professionnel adapté** (psychiatre, psychologue, psychothérapeute). Dans certains cas, un traitement médicamenteux peut être prescrit par le médecin.

- **PSYCHOTIQUES** : Un trouble psychotique est un terme général utilisé pour décrire un problème de santé mentale qui se caractérise par **une perte de contact avec la réalité (schizophrénie, idée délirante, psychose, entendre des voix, la paranoïa entre autres)**. Ce trouble se manifeste souvent en fin d'adolescence ou au début de l'âge adulte. La difficulté est que les symptômes ressemblent fortement à ceux de l'adolescence, la seule manière de les identifier est leur intensité, leur durée et leurs impacts. Le diagnostic est donc complexe et long, ce qui empêche une prise en charge précoce et efficace des troubles.



La consommation de substances peut conduire à l'apparition de troubles psychotiques. Les troubles psychotiques nécessitent quasiment systématiquement la prise de médicaments et de nombreuses ressources existent pour permettre aux personnes concernées de bien vivre avec le trouble.

- **LIÉS À L'UTILISATION DE SUBSTANCES :** La prise de substances est perçue par la personne comme une solution, du moins à court terme et finit par devenir un enfer. Les substances telles que l'alcool ou les drogues sont majoritairement consommés pour soulager les émotions négatives des personnes.

NOTRE CORPS EST INTOXIQUÉ PAR CES SUBSTANCES d'où les symptômes de nausées, de vomissements, de malaise, des maux physiques divers.

67 % des personnes souffrant de troubles psychotiques ont une consommation de tabac particulièrement élevée.

En ce qui concerne l'alcool, comment savoir si notre consommation est excessive ?

- 10 verres standards par semaine
- 2 verres standards maximum par jour
- Un verre standard dépend de l'alcool consommé (voir tableau joint pour la définition du standard)

Nous ne développerons pas le chapitre sur la prise de substances et sur les addictions mais nous avons en main de quoi répondre à certaines questions et vous confier des supports d'auto-aide pour accompagner vos besoins.

Et maintenant, place à l'ACTION !

Boissons alcoolisées	Doses ou verres standards
Bière (5° d'alcool) <i>Attention ! Il ne s'agit pas des bières fortement alcoolisées</i>	
• Pression de 25 cl	1
• Canette de 33 cl	1,32
Vin (12° d'alcool)	
• Ballon de 10 cl	1
• Bouteille de 75 cl	7,5
Whisky (40° d'alcool)	
• Verre 3 cl	1
• Bouteille de 70 cl	23
Pastis (45° d'alcool)	
• Verre de 3 cl	1
• Bouteille de 70 cl	25
Champagne (12° d'alcool)	
• Verre de 10 cl	1
• Bouteille de 75 cl	7,5
Porto (20° d'alcool)	
• Verre de 6 cl	1
• Bouteille de 75 cl	12
Cognac (40° d'alcool)	
• Verre de 3 cl	1
• Bouteille de 70 cl	23

COMMENT ACCOMPAGNER au mieux une personne qui souffre de troubles ?

Tout au long des 2 jours de formation, la **MÉTHODE DITE A.E.R.E.R.** a été abordée de façon récurrente :

A : APPROCHER LA PERSONNE, ÉVALUER ET ASSISTER EN CAS DE CRISE

E : ÉCOUTER ACTIVEMENT ET SANS JUGEMENT

R : RÉCONFORTER ET INFORMER

E : ENCOURAGER À ALLER VERS LES PROFESSIONNELS

R : RENSEIGNER SUR LES AUTRES RESSOURCES DISPONIBLES

CE PROTOCOLE EST À SUIVRE INTÉGRALEMENT HORS PÉRIODE DE CRISE !

EN CAS DE CRISE, LE PROTOCOLE SE RÉDUIT À L'ÉTAPE « A » PUIS ON APPELLE LE 15 / 112 / 911

(3114 POUR LES CRISES SUICIDAIRES) !

QUELQUES CONSEILS DE VALEUR ONT ÉTÉ DONNÉS :

- Il faut **exprimer ce que l'on ressent** face à la personne qui nous inquiète : « Je trouve que ton comportement a changé », « je m'inquiète pour toi », « tu comptes pour moi, j'ai besoin de savoir ce qui se passe »
- Il faut **accueillir la douleur, la souffrance de l'autre** sans la minimiser, la moquer, pour la personne, cette souffrance est une réalité. Il faut faire preuve d'empathie !
- Il faut **laisser au maximum la personne garder le contrôle** sur ce qui doit être fait pour l'aider, vous pouvez proposer mais, tant que cela ne porte atteinte ni à sa santé ni à celle d'autres, elle doit rester maître de la situation et sa résolution.
- Il faut demander **comment on peut l'aider**, ce dont elle a besoin.
- Il faut **reconnaître ses propres limites**, si on ne « sent » pas le fait d'aller parler à quelqu'un, on trouve quelqu'un pour le faire ! On n'ignore pas les signaux.
- Il faut **toujours informer la personne de ce que l'on va faire** « je m'inquiète suffisamment pour appeler de l'aide », « je ne peux pas garder ce secret, c'est trop grave »
- Il faut demander si la personne a un entourage qui la soutient, c'est un paramètre essentiel pour la rémission.
- **Dans le cas d'une personne suicidaire, il faut lui demander clairement ses intentions en utilisant le mot SUICIDE** « as-tu des idées suicidaires ? », « as-tu déjà réfléchi à comment tu comptes te suicider ? ». **Ceci ne va pas lui donner l'idée** contrairement à la pensée commune (la personne n'a pas besoin de vous pour en avoir l'idée !), en revanche, plus la réponse sera précise, plus la réflexion est avancée et le risque imminent !



MIEUX VAUT DÉPÊCHER LE SAMU POUR RIEN QUE DE NE RIEN FAIRE ET LE REGRETTER TOUTE SA VIE !

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez être accompagné / être conseillé pour accompagner / alerter / recevoir des ressources d'auto-aide supplémentaires !

LA SEULE ERREUR SERAIT DE NE RIEN FAIRE !

Vous avez le choix de votre interlocuteur et le droit à une santé préservée alors faites-le valoir !

Les R.P.S., parlons-en !

LISTE DES INTERLOCUTEURS À PRIVILÉGIER :

- **Référents R.P.S. ou agissements sexuels et sexistes** : Pau : Marjolaine LAHMI (0619921216), Jérôme BARRO-BONAZZA (062401880) et Mélanie PLAINCHAULT (0616284677) – PERL : Michel BAHUAUD (0607353746) / Paris : Nicolas AKOSSI (0601132504), Françoise FRANCK (0621631798), Nicole MOLLET (SMH – 0619520854) et Bibiane MAKOUBI BOKOKO (0621110141) / CRES: Bénédicte AMBLARD - Mariane BIOSA - Carine CHAPPUIS, Grégory CHAO / TRTG : Elise KEISSER, Sébastien KRAEMER, Pierre GIUSTI, Maxime LACROIX et Jérôme OLIVIER*
- **Autres représentants du personnel, C.S.E.**
- **Responsable Q.V.T.** : Céline CAMBUS 0688093878
- **Service médical** : 0559836920 (Pau) / 0147446060 (Paris)
- **Service social** : Patricia LAGAYE 0670416170 (Pau) et Elisabeth MORAND 0141355590 (Paris)
- **Assistance psychologique** via EUTELMED (WAT)
- **TD, manager, direction...**

*Pour les autres établissements, consulter « mon site », sur le WAT