

1 
sur **5**

présente un trouble
chaque année, tant
les adolescent·e·s
que les adultes.



1 sur 4

consulte un·e
professionnel·le.

Il est démontré que les
personnes en
souffrance psychique
sont plus susceptibles
de s'adresser à un·e
professionnel·le si
quelqu'un les
encourage à le faire.

6 millions

de secouristes formé·e·s
à travers le monde.

Premiers secours en santé mentale dans les lycées

L'adolescence est une période de changements et de développement importants. C'est aussi une période où les problèmes de santé mentale tels que la dépression et les troubles anxieux sont susceptibles de faire leur apparition.

Les écoles sont une importante source de soutien pour les adolescent·e·s et leurs familles, mais elles peuvent aussi être sources de tensions et de stress. C'est souvent à l'école que les symptômes de problèmes de santé mentale sont constatés en premier.

Les élèves ne sont pas les seul·e·s à souffrir de tension et de stress à l'école. Chez le personnel scolaire les relations quotidiennes avec les élèves, les collègues et les parents, ainsi que la pression du travail et du temps, peuvent entraîner des problèmes physiques et psychologiques.

Plus d'infos sur

www.pssm.lu

www.cepas.public.lu/pssm



Les PSSM sont efficaces

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) sont l'équivalent, pour la santé mentale, des gestes de premiers secours traditionnels. Les cours PSSM apprennent aux jeunes et aux adultes à venir en aide à une personne ayant un problème de santé mentale.

Les cours PSSM renforcent les compétences de l'ensemble de la communauté scolaire à :

- reconnaître les premiers signes de problèmes psychiques et intervenir rapidement ;
- écouter activement et communiquer sans jugement sur la santé mentale ;
- réagir dans des situations de crise où quelqu'un risque d'être en danger ;
- mieux soutenir et accompagner les personnes en souffrance psychique ;
- contribuer à la déstigmatisation des troubles psychiques ;
- renforcer la résilience des enseignants·es, du personnel et des élèves.

Des cours PSSM pour tous dans les lycées

- **PSSM Standard** s'adresse à un public adulte voulant venir en aide aux membres du personnel scolaire et à d'autres adultes (12 heures réparties sur 4 modules de 3 heures)
- **PSSM Youth** s'adresse aux enseignant·e·s, aux éducateurs·rices et à tout autre membre du personnel scolaire voulant venir en aide à des jeunes (14 heures réparties sur 4 modules de 3,5 heures)
- **PSSM Teen** apprend aux élèves de la 5e à la 1re à venir en aide à d'autres adolescent·e·s et à impliquer un·e adulte fiable et responsable (5 heures réparties sur 3 modules de 100 minutes, à raison d'un module par semaine)

Chaque adulte peut s'inscrire individuellement à un cours PSSM Standard ou Youth via www.pssm.lu. Les lycées peuvent organiser une formation PSSM Youth en interne pour le personnel scolaire avec un·e instructeur·rice PSSM agréé·e par le Centre d'Information et de Prévention de D'LIGUE en s'adressant au CePAS.

Les cours PSSM Teen sont déployés dans les établissements scolaires où :

- au moins 20% du personnel a été préalablement formé aux PSSM Youth ;
- des instructeurs·rices PSSM Teen ont été formé·e·s parmi le personnel scolaire et
- les cours de PSSM Teen seront délivrés chaque année à l'ensemble des classes d'un même niveau.

A l'initiative de :

Avec le soutien de :

