

Le secours en santé mentale et l'Entraide Mutuelle

Étude réalisée à l'initiative de



En partenariat avec



Et la collaboration de



En collaboration avec 10 GEM de Bretagne et 45 adhérents de GEM

Coordination Recherche

Jean-Yves Barreyre, Audrey Le Quilleuc

Comité de Pilotage

Pierrick Leloeuff (CNIGEM)

André Biche (Santé mentale France Bretagne)

Jean-Yves Déréat (Formateur)

Franck Chiron (Facilitateur CRIGEM Bretagne)

Dylan Lamara (CHU Brest- C3RB Brest)

Cyrielle Guy (CHCR - C3RB Rennes)

Rédaction du rapport final

Jean-Yves Barreyre

Expérimentation cofinancée par la CNSA et l'ARS Bretagne



À Dominique Launat
Co- concepteur de la « formation dépliée » du PSSM

Sommaire

Introduction : Pourquoi une expérimentation de la formation PSSM en direction du public GEM ?	7
1. Une demande des GEM	9
2. Méthodologie	10
Phase I : Les réunions d'amont	13
I.1. Les appréhensions	14
I.2. Les interrogations	15
I.3. Les propositions	15
Phase II : Les Trois sessions de formation	17
II.1. Perspectives pédagogiques du formateur	18
II.2. Les retours du questionnaire « Est-ce le bon moment pour moi ? »	19
II.3. Les singularités de chaque session	19
II.4. Les conditions nécessaires à la formation du point de vue des participants	21
II.5. Le bilan du point de vue des participants	24
II.6. Le positionnement du formateur et du facilitateur en cours de session	25
II.7. Conclusions de la phase II	26
Phase III : Mesure d'impact de la formation PSSM dépliée à F + 3 mois	31
Introduction et méthodologie de la mesure d'impact	32
III.1. Sur la pédagogie de la formation PSSM dépliée	33
III.1.1. Le respect réciproque	33
III.1.2. « Est-ce le bon moment pour moi ? » : un outil pertinent avec accompagnement	34
III.1.3. Des aménagements nécessaires pour une écoute et des échanges enrichis	34
III.1.4. Un format plutôt sur trois jours	36
III.2. Sur les contenus de la formation	36
III.2.1. Une formation intense qui peut chambouler	36
III.2.2. Un apprentissage très riche	38
III.3. Sur l'usage par les personnes formées des connaissances acquises au cours de la formation	39
III.3.1. Confiance, Protection, libre choix et ressources à disposition	39
III.3.2. Intervenir dans des situations « délicates »	40
III.3.3. Secouristes ou/et Adhérents de groupes d'entraide mutuelle formés au PSSM	44
III.3.4. La responsabilité au regard des conduites suicidaires	44
III.4. Sur les effets de la formation d'adhérents dans l'organisation du GEM	47
Conclusions : L'entraide mutuelle au secours de la santé mentale ?	51
Bibliographie	54



Introduction

Pourquoi une expérimentation de la formation

PSSM en direction du public GEM ?

- ✧ Les **Groupes d'Entraide Mutuelle** sont des dispositifs visant l'insertion dans la cité, la lutte contre l'isolement et la prévention de l'exclusion sociale des personnes en grande fragilité. Ils visent à favoriser l'autodétermination des personnes et la participation citoyenne, en utilisant le support associatif¹.

La création et la reconnaissance juridique et sociale des Groupes d'Entraide Mutuelle² (les premiers ont aujourd'hui 16 ans d'existence) a permis notamment :

- > De créer des liens d'entraide et de solidarité entre personnes avec troubles psychiques ou lésions cérébrales acquises³,
- > Et de les « **déconfiner** » dans leurs territoires de vie, de faciliter leur vie sociale en tant qu'habitant à part entière d'un quartier, d'une commune, d'un département⁴.

Une précédente recherche (Troisoeufs, 2020) montrait que certains salariés de GEM estimaient que le GEM permettait de « **mettre la maladie/le handicap entre parenthèse** » et de faire du GEM un passage vers une vie (plus) « **ordinaire** » dans laquelle elles pourraient se considérer comme « **normales** »⁵. Cette fonction de sas, d'interstice ou de liminarité pour reprendre les travaux de Van Genep (1909), Murphy, Blanc, ou Lovell⁶, participerait plus d'un « rétablissement » (une vie acceptable avec la maladie) que d'une guérison quand elle ne fixe pas les personnes dans un entre-deux qui s'éternise. A moins que cet « entre deux » d'une citoyenneté accompagnée soit nécessaire et suffisante.

- ✧ La **formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** vise à former le grand public à une meilleure connaissance des troubles mentaux afin de pouvoir réagir, apporter un soutien, aider ou orienter des proches, collègues, ou personnes dans la rue présentant des signes de mal être psychique ou mental. Le PSSM permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'agit d'une démarche pédagogique participative pour :

- > Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale
- > Revoir ses représentations concernant la santé mentale
- > Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale

Construite en Australie en 2001 (Mental Health First Aid), la formation est mise en place aujourd'hui dans une trentaine de pays et les Assises nationales de la santé mentale et de la psychiatrie s'étaient fixées comme objectif de former 60 000 personnes d'ici 2023. En mai 2023, le nombre de secouristes formés étaient de 57 023 en France et 5,8 millions dans le monde. Le programme est porté en France par l'association PSSM France qui a obtenu une licence d'exclusivité en 2018.

La formation standard s'étale sur **deux jours et 14 heures** avec un groupe maximal de 16 personnes.

¹ CNSA, Bilan d'activité des Groupes d'entraide mutuelle (GEM). Années 2018 et 2020, décembre 2021.

² Loi du 11 février 2005, plan Psychiatrie et santé mentale 2005-2008, circulaire DGAS/3B/2005/418 du 28 août 2005)

³ Personnes avec autisme depuis peu

⁴ Barreyre J.Y, Fiacre P., Bourdailleix A. Le pouvoir d'agir des GEM à l'épreuve de la Covid 19, Phase 1 : approche par questionnaires, CNIGEM, financement CNSA, Fondation de France, Mai 2022

⁵ Troisoeufs A. « Jouer aux normaux entre malades ». Expériences des troubles psychiques et normalités négociées dans les groupes d'entraide mutuelle », Anthropologie et santé, 20, 2020

⁶ Van Genep, Les rites de passage (1909), Paris, Picart, 1981, Murphy R., Vivre à corps perdu, Paris, Plon, col. Terre Humaine, 1990, Blanc A., Le handicap ou le désordre des apparences, Paris, Armand Colin, 2006, Lovell A., Troisoeufs A., Mora M. « Du handicap psychique aux paradoxes de sa reconnaissance : éléments d'un savoir ordinaire des personnes vivant avec un trouble psychique grave » Revue Fr. des Affaires Sociales, 2009/1-2

1. Une demande des GEM

Si les premières sessions ont visé prioritairement les étudiants, les professionnels du social et du médico-social, puis les salariés d'entreprises publiques ou privées, la question de la formation PSSM a aussi été posée ses dernières années dans les GEM eux-mêmes par les retours du réseau du CNIGEM.

Elle a été posée notamment par les administrateurs et les adhérents chargés d'accueillir de nouveaux membres, et d'évaluer de ce fait si la configuration et les objectifs du GEM correspondaient aux différents profils des personnes sollicitant une participation ou une adhésion à celui-ci : les différents textes réglementaires sont volontairement assez flous en la matière dans la définition des adhérents. Ils précisent qu'il s'agit de personnes fragiles et isolées souhaitant éventuellement s'inscrire dans un processus de rétablissement via, entre autres, la participation aux activités et à la vie associative du GEM.

Or nombre d'administrateurs et d'adhérents ont constaté que leur propre expérience des troubles psychiques n'en faisait pas des experts des maladies mentales, et en l'absence assumée de professionnels du soin, ils pouvaient se trouver en difficulté pour « évaluer » les potentialités et les capacités d'une personne à s'intégrer au fonctionnement et au projet du GEM. La formation PSSM ne vise pas à poser un diagnostic mais permet de mieux comprendre des signes de mal être en fonction des types de troubles, et d'adopter une attitude et/ou un comportement adéquat.

Si donc la demande des adhérents des GEM paraît légitime, elle n'en interroge pas moins les éventuelles conséquences d'une telle formation pour des personnes avec troubles psychiques plus ou moins en voie de rétablissement.

Il nous a donc paru important de mettre en place cette expérimentation d'une formation PSSM adaptée au public des GEM. « Adaptée » ne signifie pas qu'il s'agit d'une autre formation, mais qu'elle est accompagnée de réunions réflexives en amont et en aval, et qu'elle tient compte des conditions environnementales nécessaires aux processus d'apprentissage des adhérents des GEM.

Cette expérimentation s'intègre à une démarche de recherche opérationnelle, à la fois ethnographique et participative, afin de mieux comprendre ce qui favorise ou ce qui fait obstacle au processus de cognition et d'apprentissage des adhérents des GEM dans le cadre d'une formation « dépliée » du PSSM et dans un contexte (physique, communicationnel, social, affectif, politique) de Groupe d'Entraide Mutuelle.

C'est une évaluation participative qui analyse la conjonction

- > D'une formation à la santé mentale
- > Et de la double expérience des adhérents des GEM : expérience personnelle de la maladie mentale et expérience de l'entraide mutuelle.

L'hypothèse de la recherche est que, dans des conditions concertées d'apprentissage, le savoir expérientiel individuel des personnes en formation et leur savoir pairjectif (Gardien E., 2020) peut créer une dynamique singulière d'échanges entre les formateurs et les personnes en formation, soutenir les parcours de rétablissement et renforcer le pouvoir (d'agir) d'entraide mutuelle.

2. Méthodologie

La formation standard du PSSM, -telle qu'elle est validée par PSSM France-, préformate de fait l'espace de formation en définissant des contenus, des outils pédagogiques de transmission et d'appropriation des connaissances (audio, vidéos, jeux de rôles, etc.) et des séquences temporelles thématiques organisées sur deux jours.

La conception générale de la formation « dépliée », -sous l'égide du Collectif National Inter-GEM (CNIGEM) et de deux collectifs régionaux qui sont le CRIGEM Bretagne et Santé Mentale France Bretagne, a été coconstruite par un comité de pilotage regroupant des formateurs PSSM, des animateurs de GEM et des chercheurs. La formation dépliée respecte les contenus et les outils pédagogiques de la formation standard. Elle s'effectue sur 3 jours au lieu de 2 et sur 16 heures 30 au lieu de 14, avec des temps d'accueil, de pauses et d'échanges.

Les GEM de Bretagne ont participé à l'organisation de la formation en diffusant l'information auprès des adhérents, en préparant les réunions d'amont et d'aval avec le groupe de formation (formateur, facilitateur, chercheurs) et en organisant des transports collectifs vers le lieu de formation. Chaque session devait comprendre entre 12 et 15 stagiaires (avec une possibilité de 2 à 4 inscrits par GEM)⁷.

L'organisation et les outils de la formation ont été présentés aux adhérents des GEM dans les trois réunions d'amont (voir ci-dessous) et les personnes ont pu faire des propositions d'aménagement pédagogique dont il a été tenu compte.

L'expérimentation porte sur 3 sessions de formation en Bretagne qui regroupaient des GEM de proximité (Brest, Pontivy et Rennes). Elle s'est effectuée pour chaque session en 3 phases ; les phases 1 et 3 ne font pas partie stricto sensu du programme officiel PSSM. Elles sont à notre sens des étapes nécessaires pour le public des GEM.

- ✧ La première phase est une rencontre entre les adhérents des GEM demandeurs de la formation, le formateur et les chercheurs⁸ des 3 sessions.

Elle se déroule dans un GEM qui invite d'autres GEM de proximité et à une date qui convient au plus grand nombre. Le premier objectif est de présenter la formation et d'échanger avec chacun des stagiaires sur les raisons pour lesquelles ils sont demandeurs et sur l'inscription de la formation dans leur propre processus de rétablissement.

Cela permet de réfléchir avec eux sur ce que le contenu de la formation et sa pédagogie peut entraîner dans leur propre parcours de vie. Cela permet d'introduire une réflexion métacognitive sur la situation des personnes dans le cadre du processus de formation et d'entamer une compréhension et une première évaluation de la distance que chacun peut ou pas construire vis à vis d'un objet (la santé mentale et les troubles psychiques) au regard de leur propre expérience des troubles et de leur expérience au sein du GEM (activités et responsabilités associatives).

Nous avons pour cela présenté et testé un outil d'auto-questionnement (« Est-ce le bon moment pour moi ? »). Cet échange, appuyé ou pas par l'outil papier, peut amener certains demandeurs à renoncer à la formation et/ou à proposer à un autre adhérent de la suivre. Le deuxième objectif consiste à comprendre ce que la formation des adhérents peut apporter au GEM lui-même, voire ce que celle-ci peut éventuellement perturber dans l'organisation actuelle du GEM.

⁷ La session de Pontivy a dérogé à cette règle, avec 11 stagiaires d'un même GEM

⁸ Nous utilisons le masculin mais celui-ci n'indique pas une préférence de genre dans le choix des encadrants de la formation

- ✧ La deuxième phase est celle de la formation elle-même et de ses aménagements en termes d'organisation interactive du temps et de l'espace formatif (sur 3 jours et 16h30).

Les sessions sont organisées dans des lieux « neutres », salle collective et citoyenne dans une commune, avec des aménagements adéquats en termes de son, de lumière, d'espace de travail et de pause. Les repas collectifs sont prévus dans des espaces distincts et la qualité des repas est un critère important.

Chaque session est organisée avec un formateur, un « facilitateur » et un chercheur. Le formateur est garant du contenu de la formation et des aménagements spatio-temporels permettant à chacun de comprendre et de s'approprier le contenu formatif.

Le facilitateur est un « veilleur », attentif à chaque stagiaire et permet de prendre soin du confort de chacun, d'anticiper des pauses, de soutenir les personnes dans leur bien-être, de permettre à chacun d'exprimer une incompréhension ou un mal être avant que celui-ci ne s'exprime par des réactions ou comportements « négatifs » (retrait, colère, obstruction, etc.), de tenir compte des éventuelles limitations en termes d'attention accentuées ou évitées en fonction des conditions spatio-temporelles mises en œuvre pendant la formation.

La chercheuse, qui a explicité son rôle et sa présence au cours de la phase 1 est en position d'observation (explicitée et acceptée par les stagiaires), à partir d'une grille d'observation elle-même explicitée aux membres du groupe (voir plus loin).

- ✧ La troisième phase s'effectue 3 mois après la phase 2 et consiste en une rencontre entre les adhérents bénéficiaires de la formation, les administrateurs du GEM et d'autres adhérents qui le souhaitent, le formateur, le facilitateur et le chercheur. L'objectif est de réfléchir ensemble sur les effets de la formation dans le positionnement au quotidien des formés dans les interactions de la vie quotidienne, et dans l'organisation du GEM.

En ce sens, cette troisième phase, associée aux deux premières, participe aux « mesures d'impact » soutenues par le Comité scientifique et méthodologique de PSSM France.

La méthodologie dans le cadre de cette expérimentation, consiste à :

- ✧ Analyser les environnements de la formation :
 - > Physiques : construction de l'espace de formation, qualité du son, distances entre les personnes, accessibilité aux autres pièces, à la restauration (café, autres), aux espaces de récréation, etc.
 - > Interactifs et communicationnels : confort auditif et visuel, modes d'interaction et de communication entre les participants, organisation et occupation des temps de formation et de pause, etc.
- ✧ Analyser les interactions communicationnelles :
 - > Processus d'entraide versus processus d'activation ou de réactivation émotionnelle et affective (colère, ennui, agressivité, peur, mal être, etc.)
 - > Attitudes et positionnements sociétaux : compréhension, ouverture, obstruction, captation attention, dérivation thématiques, retrait, incompréhension.
- ✧ Analyser l'intégration personnelle des connaissances, à partir de chacun pourra en dire et en partager dans la troisième phase de l'expérimentation
- ✧ Analyser l'usage des connaissances acquises par les formés dans l'organisation (Institutionnelle, sociale, sociétale et politique⁹) du GEM 3 mois après la fin de la formation.

⁹ Le politique renvoyant ici aux règles et usages de fonctionnement partagées, fonctionnement aussi bien interne et entre adhérents, entre adhérents et administrateurs, administrateurs et salariés) qu'externe (relations avec l'environnement) du GEM.

Ce travail a été mené par les deux chercheur-e-s à partir de cahiers de terrain et des enregistrements audios avec l'accord des personnes, organisés thématiquement en fonction des thématiques évoquées ci-dessus, d'entretiens in situ avec les différents acteurs de la formation et des rencontres d'amont et d'aval.

Pour chaque phase, l'analyse des données recueillies a fait l'objet d'un compte-rendu écrit, qui a été transmis à chaque participant qui pouvait ainsi valider ou discuter les données recueillies. Nous avons ainsi soumis aux acteurs les comptes-rendus :

- ❖ Des réunions d'amont
- ❖ Des synthèses de chaque session
- ❖ Des réunions d'aval.

Les trois réunions d'amont ont eu lieu en janvier 2023.

La première session (Pontivy) a eu lieu du 24 au 26 janvier 2023, la deuxième (Brest) du 31 janvier au 2 février 2023 et la troisième session (Rennes) a eu lieu du 8 au 10 février 2023. Les 3 réunions d'aval ont eu lieu en Mai 2023.



Phase I

Les réunions d'amont

L'analyse des trois rencontres prend en compte **les conditions environnementales et contextuelles** dans les trois villes.

Il s'agissait donc de présenter dans les GEM la formation PSSM dépliée et d'échanger avec les personnes présentes sur les objectifs, la méthode, les outils, mais aussi de réfléchir avec elles sur la pertinence et la possibilité pour chacun de suivre cette formation.

Chaque rencontre d'amont a réuni entre 10 et 20 personnes intéressées ainsi que le formateur, le facilitateur membre du CRIGEM Bretagne, les deux chercheurs, et les deux porteurs de la démarche le délégué national du CNIGEM et le président de SMF Bretagne.

Nous insisterons ici sur les trois entrées transversales aux trois rencontres d'amont : **Les appréhensions, les interrogations et les propositions.**

Rappelons que les organisateurs avaient préparé en amont des rencontres une même présentation, avec un même support (même si celui-ci s'est amélioré entre la 1^{ère} et la 3^{ème} rencontre) avec les mêmes intervenants. Les salles de Pontivy et Rennes étaient adaptées aux personnes du point de vue du son et de l'espace, de la possibilité de se placer dans la salle, éventuellement d'entrer et sortir.

À Brest, l'agencement de la salle (en longueur), le manque de luminosité et le peu de place ont pu agir sur la participation des personnes ; ces conditions ont rendu difficile l'identification des personnes prenant la parole.

I.1. Les appréhensions

Plusieurs appréhensions, -qui sont autant de demandes de précisions sur le déroulé et les objectifs de la formation-, sont apparues au cours des 3 rencontres :

- ✧ La question des horaires et notamment l'heure du début de formation (9h avec un accueil convivial de 9h à 9h 30).
- ✧ La question des **empêchements matériels** pour participer à cette formation : distance domicile-lieu de formation, coût financier, accessibilité.
- ✧ La possibilité ou pas de « se mettre en retrait »
- ✧ **Les attendus sociaux ou les « obligations » des futurs secouristes** : ceux-ci sont-ils « obligés » d'intervenir s'ils rencontrent une personne en situation de détresse ? Pourrait-il être poursuivi pénalement s'ils s'abstenaient ? A Pontivy, une personne se questionne quant aux limites de l'intervention en tant que secouriste si la personne refuse de l'aide¹⁰. Cette remarque, faite par plusieurs adhérents, fait référence à des « jours sans », des situations qui pourraient « dépasser » des personnes secouristes et en même temps fragiles à certains moments ou dans certaines conditions de leur vie quotidienne. Cette question qui est apparue dans les rencontres d'amont, devrait se poser pour tout candidat à la formation qu'elle soit « dépliée » ou classique.
- ✧ Une personne fait part de son inquiétude concernant **les mises en situation** dans la formation aux PSSM. « C'est perturbant la mise en situation ».

Les organisateurs ont pu préciser à la fois les horaires, les lieux, les aides financières, les transports collectifs vers la formation et les possibilités d'entraide en matière d'hébergement.

¹⁰ Ces questionnements engendrent de l'inquiétude bien visible pendant la réunion d'amont dans l'expression corporelle de plusieurs participants

I.2. Les interrogations

Les interrogations des réunions d'amont portent d'abord sur le public ciblé par la formation « dépliée ». À Rennes, un co-président a demandé si cette formation PSSM avait été proposée en priorité aux différents services intervenant dans une situation de crise ou d'urgence (pompiers, services d'urgence, ambulanciers). Mais les adhérent-e-s intéressée-e-s par la formation dépliée ont surtout interrogé, dans les réunions d'amont, ce qui peut apparaître comme « stigmatisant ».

- ✧ À Rennes et Pontivy, plusieurs adhérents remarquent qu'une formation « ciblée sur » les adhérents des GEM, avec des spécificités ou des aménagements, peut interroger le caractère « stigmatisant » de cette singularité par rapport aux autres sessions s'adressant à des individus « lambda ».

Ce terme, prononcé par le formateur, sera d'ailleurs interrogé par un co-président (« c'est quoi un individu lambda ? »). Cette question a permis aux intervenants de préciser les raisons pour lesquelles cette formation dépliée avait été proposée :

- ❖ Certains adhérents des GEM ayant participé aux formations standards étaient insatisfaits des conditions de la formation,
- ❖ Certains GEM étaient demandeurs de cette connaissance pour mieux comprendre les nouvelles demandes d'adhésion¹¹,
- ❖ Certains adhérents ont pu estimer, sans connaissance du contenu et des conditions de la formation, qu'ils ne se sentaient pas « capable » de suivre la formation.

Le document spécifique à cette formation, afin d'auto-évaluer l'opportunité de la formation dans son propre parcours de rétablissement, est lui aussi interrogé :

- ✧ Pourquoi le document « *Est-ce le bon moment pour moi ?* » (voir plus loin) n'est-il pas proposé à tout candidat à la formation PSSM, adapté ou classique ?

C'est une bonne question et il faudra peut-être, à partir des résultats de cette expérimentation, proposer au Comité Scientifique et Pédagogique du PSSM d'y réfléchir.

Enfin, la dimension « recherche » de l'expérimentation a été interrogée.

Après la présentation de la dimension « recherche » de l'expérimentation, une adhérente de Brest a insisté sur l'importance que cette recherche soit bien menée, et qu'il lui semblait que le temps accordé était très court. Elle a insisté sur l'importance d'une méthodologie robuste. Un co-président de Rennes s'est demandé si, dans cette dimension « recherche » de l'expérimentation, les participants n'allaient-ils pas « être pris pour des cobayes » ?

Cette question légitime a permis aux chercheur-e-s de préciser les modalités de la recherche participative : l'analyse des données recueillies et formalisées par les chercheur-e-s sera effectuée en coopération avec tous les acteurs de la formation (personnes concernées, chercheurs, facilitateur, formateur) et le résultat de ces analyses leur appartient aussi.

I.3. Les propositions

Les propositions concernent aussi bien le contenu de la formation que sa pédagogie et les questions matérielles de déplacements collectifs voire d'hébergement pendant le temps de la formation :

¹¹ A Brest, une personne a évoqué le fait que les adhérents des GEM peuvent accueillir de nouvelles personnes, et que les PSSM peuvent leur permettre de les soulager dans cette mission, c'est-à-dire mieux savoir comment accueillir

- ✧ À Pontivy, une adhérente estime qu'en connaissant la maladie psychique « *on va mieux comprendre* ». Une sympathisante de Rennes évoque le fait que les personnes avec troubles psychiques ont développé une « empathie chaude » et sont plus à même de comprendre une personne qui a besoin d'aide.
- ✧ Dans le document « Est-ce le bon moment pour moi ? » il est proposé de faire aussi appel aux potentiels candidats pour qu'ils *participent aussi au bon déroulement de la formation*, en ajoutant une question : « Est-ce que vous avez envie que les choses se passent bien pendant la formation ? ».
- ✧ Plusieurs adhérents ont indiqué que leurs *expériences négatives des services de soins* (« des services violents ») de leur territoire *entraient en contradiction avec le fait d'orienter des personnes dans un mal être psychique vers ces mêmes services de soins*.

Les personnes présentes à cette rencontre d'amont ont réfléchi à cette expérience « institutionnelle » des personnes avec troubles psychiques. Est-elle prise en considération ? Cette expérience et les autres ressources et savoirs des stagiaires font partie de la compréhension de l'objet dont il est question dans la formation (la santé mentale) et enrichissent la réflexion collective et les connaissances apportées par les contenus de la formation PSSM.

La formation vise à mieux comprendre les besoins d'une personne en souffrance psychique et d'adopter une attitude et un choix des ressources à disposition qui répondent à ses besoins. Mais l'espace de la formation PSSM se différencie d'autres dispositifs d'actions sur les territoires qui visent à lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques, et il existe d'autres terrains et instances¹² pour agir sur de meilleures réponses en matière de santé mentale et éventuellement rendre publiques des dérives de tel ou tel service de soins ou d'accompagnement.

- ✧ À Pontivy, une personne précise qu'elle a « *deux places chez moi* » pour héberger des participants dans le besoin lors des trois jours de formation.
- ✧ À Brest, une personne évoque la possibilité d'un stagiaire de quitter la formation et l'importance de l'entraide entre pairs : « soutenir la personne pour qu'elle puisse revenir ».
- ✧ À Pontivy, les animateurs des GEM proposent des *idées d'indicateurs* à observer comme *la fatigue* des participants, ou encore *l'impact d'avoir déjà des adhérents formés aux PSSM standards* au sein de leurs GEM.

¹² Plan Territorial de Santé Mentale, Conseil Local de Santé mentale, associations de personnes concernées, etc



Phase II

Les Trois sessions de formation

Dans les 3 réunions d'amont, les personnes intéressées par la formation ont donc fait part de leurs appréhensions, leurs interrogations et leurs propositions. Interrogations et propositions ont été intégrées au processus pédagogique de la formation dès la première session de l'expérimentation à Pontivy (horaires, anticipation des appréhensions, sollicitation des expériences de santé mentale, etc.).

II.1. Perspectives pédagogiques du formateur

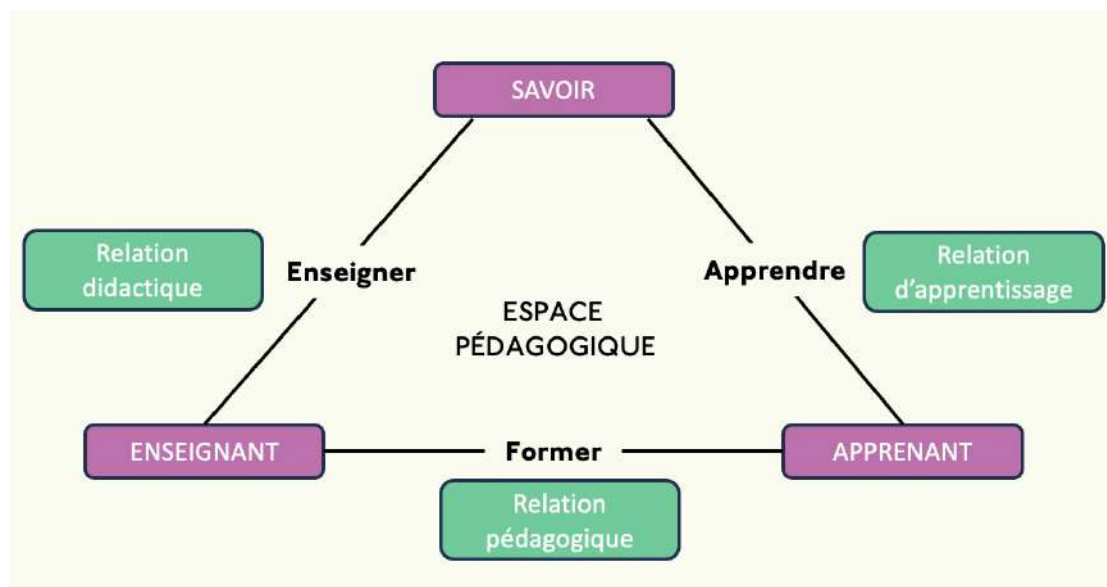
Le formateur PSSM de l'expérimentation est le même sur les trois sessions. Il a été infirmier de secteur psychiatrique, cadre de santé, cadre supérieur de santé. Il accompagne des associations d'usagers pour mettre en œuvre des bonnes pratiques, est investi dans les semaines d'information sur la santé mentale. Il est par ailleurs président d'association et élu. Il est titulaire d'une licence en Sciences de l'Éducation, a été formé à la systémie et aux thérapies brèves, à l'éducation thérapeutique avec mise en place de programmes, au management et à la communication et a bien sûr suivi la formation de formateur PSSM.

Le contenu et les outils utilisés dans le cadre de la formation dépliée sont ceux de la formation standard.

Dans le déroulement du programme, les participants s'appuient sur leurs propres expériences, leurs nombreux savoirs pour alimenter et enrichir la formation ; ils « *font des aller-retours, agrémentés de vécus, de ressentis* ». Ils peuvent ainsi faire part de leurs connaissances et expériences des signes et symptômes des différents troubles (dépression, crise suicidaire, bipolarité, angoisse, anxiété, crise de panique, trouble psychotique), allant jusqu'à développer au-delà du contenu de la formation.

En ce sens, le formateur estime que l'animation de formation PSSM dépliée suppose **une bonne connaissance à la fois de la santé mentale et des dispositifs de santé.**

Le formateur s'appuie dans sa pratique sur les travaux de J. Ardoino (2000) et D. Anzieu (2013), et sur le « Triangle didactique de la formation de J. Houssaye » :



Pendant les trois sessions, il a porté la plus grande vigilance à ce que les échanges entre les participants alimentent en continu chaque axe du triangle.

La complicité nouée avec le facilitateur avait, entre autres, pour objectif que chaque participant puisse trouver sa place et alimenter ce processus d'apprentissage, et ainsi en retirer un bénéfice de reconnaissance individuelle et collective.

II.2. Les retours du questionnaire « Est-ce le bon moment pour moi ? »

L'outil « Est-ce le bon moment pour moi ? » a surtout servi aux personnes intéressées par la formation à s'interroger sur le fait que la formation était ou pas « le bon moment » au regard de leur situation actuelle de santé et ils ont pu en discuter avec d'autres adhérents, avec les salariés des GEM et avec le facilitateur. Mais il a aussi permis d'indiquer par écrit au formateur et aux facilitateur les conditions pour certains d'une écoute et d'un suivi optimal de la formation.

Ainsi, à **Pontivy**, 3 retours du questionnaire ont permis aussi de tenir compte des dispositions particulières à prendre en compte pour trois des treize participants. Ces dispositions concernent :

- ✧ Le fait de pouvoir bouger ou se lever (2 personnes)
- ✧ Les appréhensions :
 - > Des prises de parole publique (3)
 - > De se confronter à des sujets douloureux (2)
 - > De déclencher des troubles perturbants (1)
- ✧ Les hypersensibilités aux bruits, lumières ou odeurs (3)
- ✧ Les difficultés de mémoire à court terme (1)
- ✧ La fatigabilité (1)

À **Brest**, 2 retours du questionnaire ont ici permis de tenir compte des dispositions particulières à prendre en compte pour deux des treize participants. Ces dispositions concernent :

- ✧ La crainte de « s'imposer, de ne pas laisser la parole à tout le monde (...) de prendre la parole tout le temps ». La personne souhaitait que l'on tienne compte de son « parcours de 45 ans de soins »
- ✧ Le fait « d'avoir la bougeotte » et demander une aide pour « ne pas couper la parole »
- ✧ La peur de ne « pas être à la hauteur ».

À **Rennes**, il n'y a pas eu de retours écrits au questionnaire d'auto-évaluation, mais un retour oral au cours de la formation. En parlant du questionnaire, une stagiaire dit « je l'ai regardé (avant de me décider à suivre la formation) et je trouvais que je répondais aux critères ».

Cette interprétation ambiguë de la raison d'être du questionnaire (critères d'auto-évaluation ou critères de sélection des stagiaires) montre que cet outil remplit sa fonction s'il est explicité et accompagné par le GEM lui-même qui peut le resituer, lui donner son sens exact. Une stagiaire insistera d'ailleurs sur l'importance de la réunion d'amont mais aurait souhaité plus de préparation des adhérents en amont de cette réunion.

II.3. Les singularités de chaque session

- ✧ À **Pontivy**, il s'agit de la 1^{ère} session de l'expérimentation, et cela même si les journées avaient été précédées de plusieurs comités de pilotage, des sessions d'amont, et qu'elles se sont déroulées avec un formateur expérimenté et réactif dans la prise en compte des adaptations nécessaires au public formé, et d'un facilitateur-moderateur du CRIGEM Bretagne connaissant particulièrement le public des GEM bretons.

Les stagiaires de la formation étaient composés de **13** personnes, adhérents de 2 GEM différents : 11 personnes du GEM le Pas-sage de Pontivy et de 2 personnes du GEM Vous et Nous d'Auray. Le GEM Le Pas-sage est connu pour son dynamisme avec un animateur présent depuis plus de 14 ans. Une bonne moitié des participants avaient un **niveau cognitif important**, selon le formateur.

Le lieu de la formation, hors du GEM, était accueillant, bien conçu en termes d'éclairage, de niveau sonore, d'espaces entre les personnes, de circulation.

✧ À Brest, les organisateurs bénéficiaient des résultats de la 1^{ère} session analysés en comité de pilotage entre les deux sessions.

La session s'est caractérisée par la **qualité des conditions matérielles** : dans une salle de taille moyenne, lumineuse, bonne acoustique, au sein du Pôle Santé de Brest, dédiée aux formations habituellement. La salle est équipée d'un rétroprojecteur, d'un écran blanc, un tableau blanc, un paperboard, une horloge et un espace vestiaires. Les tables sont disposées en 4 îlots. La porte donne directement sur l'espace convivialité avec une petite cuisine, des fauteuils, tables et table basse avec café, thé, gâteaux à disposition. Il y a possibilité de sortir dehors rapidement également. Une salle équipée était à disposition d'un sous-groupe mais n'a pas été utilisée. Les repas, d'une qualité remarquable et fort appréciés des stagiaires, sont pris à l'extérieur dans un restaurant à quelques minutes à pied.

Le groupe des stagiaires est composé de **13** stagiaires (comme à Pontivy), adhérents à 4 GEM différents : 1 personne du GEM Le petit grain (Brest), 4 de La Boussole (Brest), 2 du GEM Le Sympa (Morlaix), et 6 de L'Envol (Quimper). Il y a équilibre hommes/femmes, avec une moyenne d'âge de 55 ans. 1 personne disposait d'un savoir théorique important.

Les personnes sont restées entre GEM, sauf sur le 3^{ème} jour où un changement de places a été proposé. Le facilitateur (animateur d'un GEM et administrateur du CRIGEM) connaissait quatre stagiaires.

✧ À Rennes, cette troisième session bénéficiait de l'expérience des deux premières et des différents comités de pilotage.

La première singularité est que le **modérateur** des sessions dans l'expérimentation est aussi le **coordinateur du GEM L'Antre 2** (4 stagiaires) et qu'il connaissait aussi les stagiaires du Clin d'œil, issu de la même association (L'autre regard).

Les **conditions matérielles** sont là encore optimales : la formation a lieu dans une salle de grande taille, lumineuse, avec une bonne acoustique, équipée d'un écran pour projeter, d'un paperboard. Le formateur a apporté son ordinateur et son rétroprojecteur. Un coin café, gâteaux, thé est installé à l'entrée de la salle.

Le groupe des stagiaires est composé de **12** personnes représentant 4 GEM différents (3 Redon, 3 de Fougères, 2 du Clin d'œil Rennes et 4 de l'Antre 2 Rennes). Les 6 stagiaires adhérents de Rennes se connaissaient, mais ne connaissaient pas les stagiaires venant de Redon ou Fougères.

Les **adaptations** adoptées ont pu l'être au regard des sessions précédentes : Horaires de pause écrites, pour leur permettre de suivre le rythme ; Représentations du créneau horaire de début + reprise des adaptations des sessions précédentes.

Une **session plus « militante »** ? Si le groupe s'est auto-régulé au cours des trois jours de formation, trois stagiaires ont plus occupé l'espace de paroles dont deux qui se sont « alimentés » réciproquement dans une analyse critique sur le contenu de la formation, du fait notamment d'une expérience en psychiatrie qui « résonnait » parfois douloureusement au contenu de la formation. L'une d'entre elles vérifiait systématiquement qu'il n'y avait pas de « stigmatisation » envers les adhérents de GEM dans la formation, l'autre revendiquant de fait une place singulière dans l'apport de connaissances en privilégiant le soutien par les pairs dans les réponses aux troubles psychiques.

II.4. Les conditions nécessaires à la formation du point de vue des participants

À Pontivy, nous avons évoqué la particularité d'une formation d'adhérents de deux GEM avec une forte présence de l'un d'entre eux. Les personnes en formation ont relevé, en fin de formation, 6 conditions qui ont favorisé le processus d'apprentissage et la qualité des échanges :

1°- **L'expérience d'entraide** de ce GEM a permis d'une part d'intégrer rapidement les deux adhérents du second GEM et de disposer au sein de la formation de « meneurs », élément important dans le travail en sous-groupes. Nous utilisons ce terme pour désigner des personnalités suffisamment à l'aise et en confiance dans le groupe pour prendre la parole et des initiatives, animer plus que conduire, susciter plus qu'imposer. Dans la répartition en sous-groupes, l'un d'entre eux n'a pas disposé d'un « meneur » dans la matinée du deuxième jour, chacun des membres de ses membres travaillait donc seul. En début d'après-midi, dans ce sous-groupe, une des personnes a décidé de « prendre la main » et a permis de lancer la dynamique d'échanges.

2°- **Des règles consensuellement flexibles** : nous avons évoqué plus haut (point 2) les dispositions particulières de certains participants : l'acceptation raisonnée des personnes qui se lèvent, sortent de la salle, voire consultent leur téléphone, tout en veillant à redonner l'information éventuellement manquée à un autre moment de la formation, a permis d'éviter des crispations ou des ruptures de la formation. Une personne avait même des problèmes de somnolence, connus des autres participant et de l'organisation. Cette absorption sans conséquences majeures des règles flexibles a été possible que grâce au repérage en amont des dispositions anticipées, à la veille continue du formateur et du facilitateur, et aux échanges dans les interstices de la formation entre le facilitateur et certains participants.

3°- **L'humour comme facteur de relance** : l'usage par le formateur « d'écarts humoristiques », de « blagues », a permis de « détendre » l'atmosphère, notamment lorsque la formation abordait des aspects de la santé mentale pouvant interférer sur l'expérience personnelle des participants. Cet usage raisonné a été communicatif et repris par les participants. Rappelons que cette forme d'esprit est avant tout un processus situationnel qui dépend de qui en use, avec qui et dans quel contexte. Il n'est pas transposable dans tous les contextes.

4°- **L'intégration des retours d'expériences dans le contenu de la formation** : le fait de pouvoir éclairer, illustrer, voire moduler un aspect de la santé mentale présenté dans la formation, à partir de l'expérience personnelle des troubles, est un facteur de participation, d'intérêt et d'appropriation important. ? On retrouve ici à la fois les principes des Méthodes d'Éducation Active mais aussi la reconnaissance des savoirs d'expérience. Cependant, là encore, la mise en œuvre de la méthode suppose des conditions qui construisent de la confiance entre les acteurs et qui maîtrisent les débordements involontaires et incontrôlés néfastes pour les personnes ou pour le groupe. Cela suppose un processus collectif de métacognition (de retour sur ses propres processus mentaux, ses façons de voir et de vivre la réalité) qui ne laisse personne de côté. Cela suppose aussi d'accepter qu'aucun participant ne se porte volontaire pour « mettre en scène » une crise suicidaire » ou un état psychotique.

5°- **Susciter et tenir compte des vécus de la formation** et de leurs conséquences. Plusieurs situations témoignent de l'importance de cette dimension.

- > Le film concernant la psychose et les hallucinations auditives a été projetée en fin du deuxième jour. Dès le lendemain matin, certains participants ont dit que cette projection en fin d'après-midi et sans travail collectif ensuite avait perturbé leur soirée ou leur nuit, et il a été proposé de « décaler » la projection du film en matinée, ce qui a été accepté pour les futures sessions.

- > Le formateur a repéré une personne malvoyante, qui a confirmé qu'elle avait une vision floue de l'écran collectif, et il lui a proposé de suivre les projections visuelles avec un second ordinateur portable qu'il lui a prêté pour la session.
- > Une personne avec TSA a confié au facilitateur qu'il avait été mal à l'aise avec la présentation de certains troubles, dont les troubles dépressifs, dans lesquels il se reconnaissait alors même qu'il pensait avant la formation que cela ne le concernait pas. Cela a permis des échanges avec le facilitateur et avec le groupe qui ont fait partie de la formation de cette personne.

À Brest, nous avons rappelé plus haut les conditions matérielles et environnementales optimales dans cette session qui ont participé au sentiment pour tous les stagiaires d'être « *pris en considération* ». Nous avons relevé, avec les personnes en formation, 3 conditions nécessaires qui recourent en grande partie et modulent celles de Pontivy :

1°- L'expérience d'entraide mutuelle s'est manifestée, moins par des « meneurs » comme à Pontivy, mais des « régulateurs » dans chaque sous-groupe, qui s'assurent que tout le monde donne un peu de soi dans les travaux de groupe, rassurent et veillent au bien-être. Dans un groupe une personne évoque « *c'est stupide, je ne sais pas pourquoi je dis ça* », et tout de suite sa voisine de table répond « *Non ce n'est pas stupide, tu réponds à la question que je me posais.* »

2°- Des règles et aménagements adaptés aux personnes, en tenant compte de la première session à Pontivy :

- > Une personne s'annonce comme étant malvoyante. Le formateur propose de lui prêter son ordinateur, qu'il contrôlera à distance avec le pointeur pour faire défiler le diaporama.
- > Le déroulé est affiché au tableau par demi-journée et repris à l'oral par les organisateurs et les outils pédagogiques utilisés pour chaque séquence sont présentés.
- > Le film de fin d'après-midi du deuxième jour concernant la crise psychotique est reporté au 3e jour en matinée, afin de ne pas « laisser partir » les stagiaires le soir avec tout ce que peut leur faire remonter le visionnage de ce film.
- > Le film concernant les témoignages des personnes ayant vécu une crise psychotique est visionné à la place. Il est à noter ici que le GEM « L'envol » (6 représentants dans la formation) a produit un film portant sur la schizophrénie », film qui a été envoyé au formateur à la suite de la formation.
- > Le jeu de rôle sur les hallucinations auditives est supprimé.
- > Partie sur les substances addictives : le jeu du verre n'est plus présenté en quizz papier mais avec un verre standard avec un degré d'alcool symbolique représenté.
- > Comme indiqué dans le retour des « dispositions à anticiper » d'un stagiaire, celui-ci a pu, à certains moments, avoir « du mal à réguler » sa prise parole, notamment lié à une situation personnelle qui le touche particulièrement. La mise à distance est difficile et le discours est quelque fois un peu confus. Lors de la 3e journée, il s'excuse auprès du formateur de ne pas réussir à remplir le quizz car « *il n'arrive pas à se concentrer* ». Une autre personne a également besoin d'être écoutée, prend souvent la parole, parfois en la coupant pour se faire sa place et partager son vécu.
- > Lors du 3e jour, une stagiaire évoque un certain agacement : « *je sature là* » et quitte la salle. Son voisin de table va chercher le facilitateur pour qu'il aille voir ce qu'il ne va pas, où elle confiera « *ne plus supporter son voisin de table* ». Afin de ne pas faire porter la responsabilité d'un changement à l'un ou à l'autre, les organisateurs proposent aux stagiaires de changer tous de place l'après-midi. Ils acceptent tous de jouer le jeu et la dynamique reste tout aussi fluide.

3°- **L'intégration des retours d'expériences dans le contenu de la formation** : les différentes personnes des différents GEM travaillent tout de suite bien ensemble, il y a une mixité sur deux îlots. Ils *alimentent à leur tour le contenu de la formation* ainsi que les débats qui peuvent naître :

- > Plusieurs stagiaires font des liens directs avec un vécu, via un témoignage, une expérience. Une certaine écoute et bienveillance s'est installée dès le début. Les stagiaires ont tous beaucoup à apporter et ne s'en privent pas sans pour autant déborder sur la formation.
- > Ces apports permettent de nuancer et d'enrichir le contenu amené par le formateur et de porter le groupe vers une analyse pertinente de ce qui se joue dans les diverses thématiques abordées. Une personne parmi les stagiaires apporte beaucoup de connaissances pointues avec assurance. Les interactions entre le formateur, le facilitateur et les stagiaires sont ajustés.
- > Le facilitateur estime tout de même qu'on aurait pu mieux insister sur « ce que la formation n'était pas ».

À Rennes, les préconisations des deux premières sessions en matière d'organisation du temps et de l'espace, de supports pédagogiques ont été mises en œuvre. Une personne avec des difficultés de concentration demande régulièrement au formateur de revenir en arrière « Vous pouvez revenir à la diapo d'avant, j'ai un peu de mal à me concentrer ». Au bout du troisième jour, l'ambiance créée permet à cette personne de s'autoriser à aller directement à l'ordinateur du formateur pour changer les diapos en autonomie. Nous retrouvons ici les **règles consensuellement flexibles** plébiscitées par les participants des deux premières sessions. À celles-ci s'ajoutent deux autres conditions soulignées par les personnes en formation de Rennes :

1°- **L'auto-régulation du groupe** : le travail en groupes a eu du mal à démarrer par lui-même, mais après un rappel du formateur de la richesse du travail en groupe cela s'est fait rapidement. Par ailleurs, après un vote organisé par un des stagiaires, les personnes ont *changé de place* sur les 3 demi-journées. Le groupe s'est auto-régulé dès la première journée : « Attends c'est à leur tour » ; « elle a dit quelque chose X ! ». Il y a de la part des stagiaires *un respect du tour de parole*. Très vite, une stagiaire prend la parole pour exprimer sa colère de façon modérée « on nous ramène toujours à nos troubles », complétée par une seconde stagiaire « il faut laisser les gens se construire avec (leur) histoire ». Ces prises de paroles engagées se poursuivront tout du long de la formation, menant à des débats entre stagiaires et poussant le formateur à y participer. La présence d'un tiers, que représente le facilitateur, et le bagage expérientiel du formateur lui permettent de ne pas s'engager personnellement dans ces prises de position. Les stagiaires se répondent, se recentrent entre eux : « Nous parfois dans les GEM on fait face à des situations de crise qu'on résout » apporte une personne, « Oui mais dans les GEM on n'est pas censé faire face à ces situations. C'est pour ça qu'on va peut-être aborder le fameux « protéger, alerter » » lui répond une autre personne. Chacun apporte ses connaissances en termes de prévention, de promotion de la santé, de soins, de démarches administratives et de droit.

2°- **La revendication d'un espace de discussions entre pairs** : *L'expérience des GEM* est très présente dans cette revendication et montre l'originalité de cette formation « dépliée ». Par exemple, un débat a émergé concernant les TMS et ECT. Un stagiaire a évoqué le fait que « ça serait bien qu'on en parle de ce genre de choses entre personnes concernées ». Cette demande, ce souhait d'un espace d'échanges entre pairs reviendra régulièrement sur la table au cours de la formation. Les stagiaires anticipent les thématiques abordées, ce qui permet au formateur de rebondir sur les apports de chacun. Les échanges sont souvent très techniques, avec l'utilisation de termes précis, et des descriptions en profondeur. Ce qui élève le débat, et demande au formateur de pouvoir rebondir derrière sans se laisser submerger. 2-3 personnes s'imposent parfois dans les échanges mais en sont conscientes « on prend de la place ». D'autre part, le

groupe est en demande de connaissance de l'existant sur le territoire, permettant de lier le concret de la vie quotidienne à la théorie de la formation. Cet apport est notamment mis en avant par le facilitateur, ayant une connaissance actuelle des territoires et notamment des GEM, et nourri par le formateur. Le formateur a donné une place suffisante à cette demande de discussion entre pairs pour la faire vivre sans pour autant qu'elle vienne empiéter sur le cadre de la formation. Cet espace « d'échanges cadré » a permis à la fois d'enrichir le contenu (notamment du point de vue du formateur), et de créer un espace de confiance (notamment du point de vue des stagiaires). Il se crée une « confrontation saine » qui crée un équilibre entre les échanges et le contenu. Nous y reviendrons dans la synthèse finale.

II.5. Le bilan du point de vue des participants

À Pontivy, 12 personnes sur 13 ont suivi la formation jusqu'à son terme, avec une participation forte de chacun d'entre eux. Une personne n'a pas souhaité effectuer la 3^{ème} journée, considérant qu'elle n'était pas en état de santé suffisant pour la poursuivre (en raison notamment des fragilités liées aux conséquences de son AVC). L'attitude du groupe a été de soutenir cette décision et de s'engager à accompagner la personne après la formation et à la soutenir dans son choix de suivre une nouvelle formation dans le futur. Les participants de Pontivy dans leur bilan ont insisté sur 4 aspects principaux :

1°- D'abord ils ont affirmé qu'ils étaient « très fiers » d'eux-mêmes, fiers d'avoir suivi, participé et terminé la formation. Il ne s'agit pas ici d'un sentiment d'orgueil, mais de satisfaction de soi, de s'être montré digne et de mériter cet accomplissement. Cet état positif de fierté collective, liée à une œuvre accomplie ensemble, encourage la poursuite de l'action, qu'elle soit collective ou individuelle. Ce résultat est particulièrement remarquable pour une population dite vulnérable du point de vue de l'objet même de la formation (la santé mentale).

2°- Ils ont ensuite insisté sur l'entraide mutuelle qui a caractérisé le dérouler de la formation, entraide constitutive de l'esprit des GEM.

3°- Le troisième aspect important pour les participants est « la bienveillance » de l'équipe organisatrice de la formation, la prise en compte des singularités de chacun, l'attention continue du facilitateur et du formateur, la personnalisation des règles de fonctionnement.

4°- Le dernier aspect important pour les participants est d'avoir organisé la formation à l'extérieur du GEM, et donc d'avoir dissocié la formation d'une activité du GEM. C'est une marque de considération et d'équité qui pose la formation au même niveau qu'une formation « classique » de PSSM.

À Brest, les 13 stagiaires ont terminé la formation et insiste sur le fait de « prendre confiance et se protéger pour porter secours ».

On retrouve à Brest le besoin d'être écoutée d'avoir réussi cette épreuve formative. Le groupe s'est investi dans la formation, avec une grande curiosité intellectuelle. Pour tous, leur motivation pour cette formation est le souhait de pouvoir aider des proches mais aussi les membres du GEM, de trouver les bons mots, de pouvoir partager la richesse de ces 3 jours. Le facilitateur a resitué régulièrement les échanges et le contenu de la formation dans la dynamique des GEM. Le formateur a apporté régulièrement des exemples concrets pour illustrer à la fois le contenu mais aussi les réponses aux questions des stagiaires. Cette mise en perspective leur permet de se projeter plus facilement dans la peau du secouriste en santé mentale. Une personne dira notamment lors du deuxième jour « ça m'a donné une lucidité pour devenir secouriste. Ça éveille une expérience très proche, surtout le chapitre du suicide ça m'a beaucoup secoué. C'est là que je me suis demandé si j'étais capable d'être secouriste. C'est vrai que c'est dense mais c'est quelque chose qui stabilise, conforte ».

En fin de formation les stagiaires ont évoqué les points clés qu'ils ont pu retenir comme « *ne pas être moraliste, faire s'asseoir la personne* », « *se protéger soi-même* ».

À Rennes, Les 12 stagiaires ont terminé la formation et insiste sur 3 éléments de bilan :

1°- On retrouve à Rennes la même satisfaction d'avoir réussi cette épreuve formative qu'à Pontivy et Brest.

2°- Pour les stagiaires de Rennes, le bon environnement pour apprendre est « *un environnement qui nous parle* », qui « *nous permet d'élargir notre champ de connaissance* », un « *cadre sécurisant* », un endroit « où des informations viennent directement sans trop aller voir à côté pour y penser ». Ils évoquent également le besoin d'être « *très détendu* », avec de « *l'humour* » pour « faire passer les choses ». L'humour sera d'ailleurs utilisé comme outil d'apprentissage par le formateur comme sur les deux autres sessions. Le rythme leur convient ils se disent « rassuré ».

3°- Au moment du bilan, la stagiaire, attentive aux processus de stigmatisation, estimait que la formation n'était pas stigmatisante, et celle qui privilégiait d'abord l'entraide entre pairs comme réponse aux troubles psychiques, estimait que le travail de régulation et de vigilance au sein des GEM et de la formation favorisait l'entraide mutuelle.

II.6. Le positionnement du formateur et du facilitateur en cours de session

Le bon environnement pour apprendre, -dixit les stagiaires-, doit être « *calme pour pouvoir se concentrer* » avec « *une bonne cohésion entre tous* ». L'important est de « *se sentir à l'aise* » et « *en confiance* ». Comme évoqué précédemment, c'est une ambiance que les stagiaires ont su instaurer à la fois entre eux, mais aussi avec le facilitateur et le formateur.

Le retour d'expérience du formateur et du facilitateur et les observations in situ apporte des éléments de compréhension.

- ✧ Le formateur et le facilitateur se sont situés volontairement dans le champ visuel des participants.
- ✧ Pour les deux, leur cohésion est un facteur essentiel du bon déroulé de la formation.
- ✧ Le formateur se déplace beaucoup dans l'espace de formation.
- ✧ Les séquences de formation entre les pauses sont d'une heure et quart, ce qui semble convenir aux participants.
- ✧ Il a été suggéré en cours de formation de présenter le programme à venir pour chaque demi-journée, ce qui permet à chacun de savoir où on en est.
- ✧ Pour le formateur, il n'y a pas plus de personnes qui s'extrait de la formation pour une raison ou une autre que dans une formation « classique » PSSM.
- ✧ Le formateur « *accompagne la mise en perspective de la toile* » des expériences hétérogènes rapportées par les stagiaires, afin de « rebondir » sur les apports des participants de les aider à reformuler, à étayer leurs argumentations, et dérouler les contenus de la formation. L'effet « miroir » se transforme ainsi en effet ou processus « *résonnant* » permettant de construire ensemble une *raison collective*, une faculté mise en commun de connaître, juger et agir à partir de principes de compréhension et d'entendement négociés dans les interactions aussi bien verbales que physiques. Ce processus est rendu possible, selon le formateur par une « *consistance psychique* » émanant d'une identification communautaire caractérisée par les valeurs de partage, d'entraide mutuelle et de contributions réciproques propres à l'expérience des GEM (au moins de Bretagne).

- ✦ Pour le facilitateur, les échanges dans les interstices de la formation sont importants pour les participants et construisent de la confiance dans le groupe (« café confort et réconfort »). Il importe de faire le tour des sous-groupes, en disposition si nécessaire, de faire des compléments d'informations lorsqu'il perçoit qu'une partie des participants peut ne pas comprendre une partie des propos. Il convient aussi d'être attentif aux personnes qui se méfieraient ou craindraient de « ne pas être pris pour un sachant ».
- ✦ Le facilitateur insiste aussi sur son rôle au cours de la session pour remettre le GEM d'appartenance dans le contexte de la formation (ce que la formation peut changer dans le statut de la personne au sein de son GEM).

Le comité de pilotage, postérieur à la session insiste sur l'importance, pour le **facilitateur-moderateur, d'avoir une connaissance et une expérience dans les GEM sur le territoire**. Cette compétence particulière et nécessaire permet en permanence aux animateurs de GEM de s'adapter à la fois aux singularités de chaque adhérent et aux variabilités de l'humeur et de l'expression des troubles dans le quotidien des GEM¹³. Chacun n'hésite pas à poser des questions de compréhension des consignes, des termes utilisés. Les stagiaires n'hésitent pas, dans ce contexte, à se compléter voire à se corriger entre eux de façon bienveillante.

Formateur et facilitateur ont aussi rappelé qu'ils ne pouvaient répondre aux questions portant sur des troubles personnels des participants, n'étant pas « soignants ».

II.7. Conclusions de la phase II

10 GEM (sur 31 GEM bretons au moment de l'expérimentation) ont participé aux trois sessions de la formation dépliée.

Sur les 37 personnes qui ont suivi la formation, 36 l'ont terminé avec une grande satisfaction et une certaine fierté. La formation a répondu aux interrogations légitimes des réunions d'amont.

Les stagiaires ont apprécié le respect réciproque, d'abord dans l'aménagement de la formation qui n'a pas été vécue et analysée comme discriminante. Une personne formée l'a considérée même comme « *déstigmatisant* ».

Le respect s'est aussi manifesté de leur point de vue, dans **la place laissée aux savoirs expérientiels individuels et projectifs** issus de leur expérience d'entraide mutuelle, et aux **échanges entre pairs et avec le formateur sur les contenus** de la formation. Et cela dans un espace « *d'échanges cadrés* ».

La question de la responsabilité des personnes formées en situation de secours a été travaillée dans les trois sessions.

¹³ Cf Barreyre JY, Fiacre P., Bourdailleix A. Le pouvoir d'agir des GEM à l'épreuve de la crise sanitaire, CNIGEM, déc. 2022

	Inscrits	Présents	Ayant terminé la formation	Nombre de GEMs (Nb de personnes/GEM)	Caractéristiques environnementales	Les adaptations
Session 1 Pontivy	13	13	12	2 (10 Le Pas Sage, 2 Vous et Nous)	<p>Salle moyenne, hors du GEM, lumineuse, bonne acoustique. Équipement présent : tableau blanc et paperboard. Équipement apporté : ordinateurs, rétroprojecteur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Formateur installé à l'avant côté droit, ✦ Facilitateur sur le côté avant gauche, près de la porte. ✦ Chercheure installée au milieu des îlots sur le côté droit près du mur. <p>Le formateur et le facilitateur circulent dans la salle au cours de la journée. Accès rapide à l'extérieur. Les repas sont pris sur place.</p>	<p>Personne malvoyante : prêt d'ordinateur par le formateur. Déroulé affiché au tableau par demi-journée et repris à l'oral par les organisateurs. Jeu de rôle sur les hallucinations auditives est supprimé. Partie sur les substances addictives : présenté en quizz papier.</p>
Session 2 Brest	14	13	13	4 (2 Le Sympa, 6 L'Envol, 4 La Boussole, 1 Le Petit Grain)	<p>Salle moyenne, lumineuse, bonne acoustique, au sein du Pôle Santé de Brest, dédiée aux formations habituellement.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Équipement présent : rétroprojecteur, écran blanc, tableau blanc, paperboard, horloge et espace vestiaires. ✦ Équipement apporté : ordinateurs. ✦ Salle disposée en 4 îlots. <p>La porte donne directement sur l'espace convivialité avec une petite cuisine, des fauteuils, tables et table basse avec café, thé, gâteaux à disposition.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Formateur installé à l'avant côté droit, ✦ Facilitateur sur le côté avant gauche. ✦ Chercheure installée au milieu des îlots sur le côté droit près du mur. <p>Le formateur et le facilitateur circulent dans la salle au cours de la journée. Accès rapide à l'extérieur. Les repas sont pris à l'extérieur dans un restaurant à quelques minutes à pied.</p>	<p>Personne malvoyante : prêt d'ordinateur par le formateur. Déroulé affiché au tableau par demi-journée et repris à l'oral par les organisateurs. Film de fin d'après-midi du 2e jour (la crise psychotique) reporté au 3e jour en matinée. Film des témoignages de vécu d'une crise psychotique visionné à la place. Jeu de rôle sur les hallucinations auditives est supprimé. Partie sur les substances addictives : le jeu du verre n'est plus présenté en quizz papier mais avec un verre standard avec un degré d'alcool symbolique représenté.</p>

<p>Session 3 Rennes</p>	<p>15</p>	<p>11</p>	<p>11</p>	<p>4 (2 Le Clin D'œil, 4 L'Antre 2, 3 L'ApParté, 3 La Bicoque)</p>	<p>Grande salle, hors des GEM, lumineuse, bonne acoustique. Équipement présent : écran pour projeter, paperboard.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Équipement apporté : ordinateur et rétroprojecteur. ✦ Salle disposée en 4 îlots de tables. <p>Un coin café, gâteaux, thé est installé à l'entrée de la salle.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Formateur installé à l'avant gauche de la salle. ✦ Facilitateur à l'avant droite près de la porte. ✦ Chercheure est installée sur le côté droit au milieu des quatre îlots. <p>Le formateur et le facilitateur circulent dans la salle au cours de la journée. Accès rapide à l'extérieur. Les repas sont pris sur place.</p>	<p>Déroulé affiché au tableau par demi-journée et repris à l'oral par les organisateurs. Film de fin d'après-midi du 2e jour (la crise psychotique) reporté au 3e jour en matinée. Film des témoignages de vécu d'une crise psychotique visionné à la place. Jeu de rôle sur les hallucinations auditives est supprimé. Horaires de pause écrites, pour suivre le rythme Représentations du créneau horaire de début Précisions du formateur : pas un groupe de parole et ne pas aller trop loin dans le partage du vécu pour ne pas faire escalade.</p>
--	-----------	-----------	-----------	--	--	--



Phase III

Mesure d'impact de la formation PSSM

dépliée à F + 3 mois

Introduction et méthodologie de la mesure d'impact

L'évaluation participative visait à mesurer **quatre niveaux d'impact** ¹⁴:

1°- Les effets de la formation sur le bien-être des stagiaires ; nous avons collecté pour cela l'avis des personnes formées sur le processus pédagogique d'apprentissage mis en place depuis les réunions d'amont jusqu'à la fin de la formation et auquel ils ont participé ;

2°- L'amélioration de leurs connaissances, compétences et attitudes en matière de secours en santé mentale ;

3°- Les effets et usages éventuels, qu'ils soient considérés comme positifs ou négatifs, des connaissances acquises, dans des situations d'aide ou de secours à des personnes en mal-être psychique ou mental ;

4°- Les éventuels effets et usages, qu'ils soient considérés comme positifs ou négatifs, de la formation au PSSM de certains adhérents dans la vie et l'organisation du GEM lui-même.

La méthodologie de la 3^{ème} phase est en cohérence et continuité avec celle des réunions d'amont et de l'observation participante des jours de formation. Ces deux premières phases ont fait l'objet d'une synthèse (voir chapitres précédents), à partir des objectifs visés par chacune des phases et de la place singulière des chercheurs : en situation d'observation participante dans les deux premières phases, et en situation d'animation des (trois) rencontres dans la troisième phase d'étude d'impact, à 3 mois de la fin de la session de formation.

Pour mieux cibler les dimensions à évaluer à F+3mois de la formation, nous disposions donc à la fois :

- ✦ **Des attentes, questionnements**, appréhensions et propositions des futurs stagiaires formulés pendant les réunions d'amont ;
- ✦ **Des observations in situ**, pendant les journées de formation, à partir de dimensions singulières d'observation préétablies ;
- ✦ Et **des évaluations par les participants** le dernier jour de formation¹⁵.

Le recueil des données a pris la forme de 3 focus groups (Brest, Rennes, Pontivy) afin de poursuivre la réflexion collective¹⁶. Ces focus-groups étaient d'autant plus adéquats et légitimes que les réunions d'amont, le travail collaboratif mis en œuvre dans les journées de formation elles-mêmes, et le fait que les personnes formées aient continué à échanger dans le cadre des gem, avaient créé une relation de reconnaissance réciproque et de confiance entre les participants suffisante pour pallier aux éventuelles réticences à s'exprimer en groupe.

Avec l'accord de tous les participants, les rencontres ont été enregistrées et retranscrites afin d'élaborer un compte rendu qui a été envoyé respectivement aux participants de chaque rencontre d'aval pour validation. La synthèse des 3 rencontres a été construite à partir de ces matériaux et retours des personnes concernées.

28 personnes ont participé aux focus-groups ¹⁷:

- ❖ 18 personnes formées ont participé (sur 38, environ 50 %) aux focus groups,
- ❖ 3 adhérents des GEM n'ayant pas participé à la formation, 3 animateurs de GEM ayant participé à l'organisation matérielle de la formation,
- ❖ Le formateur, le facilitateur et les deux chercheurs

¹⁴ Barbier, Jean-Claude (2010), « Éléments pour une sociologie de l'évaluation des politiques publiques en France. », Revue fr des affaires sociales (1.2)

¹⁵ Chacune de ces phases a fait l'objet d'un rapport de synthèse par les chercheurs et d'une discussion autour des résultats par les membres du comité de suivi de l'expérimentation.

¹⁶ Nota bene : Une mesure d'impact par questionnaires individuels trois mois après la formation aurait été à la fois vaine et contradictoire avec la volonté de démarche participative mise en œuvre depuis le début de l'expérimentation.

¹⁷ En moyenne, 11 personnes par focus group

III.1. Sur la pédagogie de la formation PSSM dépliée

Nous avons posé l'hypothèse que les nouveaux secouristes, revenus à leurs activités quotidiennes pendant trois mois, pouvaient prendre plus de distance par rapport à l'évaluation du dernier jour de formation et des animateurs. Nous retrouvons, trois mois plus tard, des avis similaires, mais plus précis, avec plus de recul qu'au dernier jour de formation.

Toutes les personnes formées présentes ont apprécié les modalités pédagogiques de la formation dépliée. Une seule personne estime que, 3 mois plus tard, elle n'en garde aucun souvenir.

Ce qui est souligné, par les personnes formées, -comme modalité pédagogique importante et qu'ils mettent en avant-, concerne

- ✧ L'organisation du temps et de l'espace de formation
- ✧ Et la co-construction des espaces d'échanges et de débats au cœur du programme.

Par ailleurs, le format sur 3 jours consécutifs, même si le contenu reste « intense », convient à la grande majorité des personnes formées présentes aux réunions d'aval (16 sur 18).

III.1.1. Le respect réciproque

La première chose qui ressort des avis et commentaires formulés par les secouristes à propos de la pédagogie de la formation, c'est un sentiment et un ressenti de respect réciproque. Le respect des organisateurs pour ce que les gens sont, dans toutes leurs diversités, le respect des personnes entre elles pendant la formation, le respect des préventions que certains avaient émis par écrit dans le formulaire.

- ❖ *« Je trouve que c'était bien, parce que régulièrement, ils nous posaient des questions. Ce qui était présenté n'était pas imposé comme un cours. Le formateur nous demandait, et c'est vrai que nous on a tous un vécu. Il y a un échange qui s'est créé, c'est pour cela peut-être qu'on a apprécié la formation. Il y avait le temps pour chacun de s'exprimer sur son vécu, qui apportait quelque chose à chaque fois. Même si après, il y avait peut-être un peu moins de temps pour aborder tout, mais il y avait la volonté de nous laisser nous exprimer, au moins dire notre point de vue. »*
- ❖ *« Le respect était là. On était acteur de la formation, c'est ça qu'est bien ».*
- ❖ *« On pouvait mieux comprendre, parce que nous-mêmes on l'avait vécu. »*
- ❖ *« Le fait qu'on propose une formation aux adhérents des GEM, c'est intéressant et c'est aussi du respect ».*
- ❖ *« Dans cette formation-là, chacun s'est livré. Oui, ça bouscule, parce qu'on n'imagine pas quelquefois le ressenti de quelqu'un. Et on n'a pas entendu (après la formation, au GEM) quelqu'un dire « lui, il a ça ou ça ». On a tous respecté (la confidentialité) et ça je trouve cela génial, il y a eu un respect total sur tout »*

Ce respect s'est manifesté par l'organisation des pauses, les réponses à des difficultés d'attention, ou à des limitations sensorielles pour certains. Mais il a aussi permis que les stagiaires s'expriment à partir de leurs expériences de vie et apportent des connaissances à et au sein de la formation elle-même.

Les conditions matérielles ont aussi beaucoup compté dans la confiance et la cohésion du groupe : l'accessibilité et le confort de l'espace, la qualité des repas, les pauses-chocolat, les échanges des temps de pause, notamment avec le facilitateur.

Les personnes formées estiment pour la plupart que le contenu de la formation peut « chambouler » certaines personnes non préparées ou fragilisées, et soulignent l'intérêt de se poser, en amont de la formation, la question « Est-ce le bon moment pour moi ? ».

III.1.2. « Est-ce le bon moment pour moi ? » : un outil pertinent avec accompagnement

« Est-ce le bon moment pour moi ? » est un petit questionnaire écrit et illustré de quatre pages, proposé en amont de la formation, et qui permettait à chaque personne intéressée par la formation de faire le point sur l'état de sa santé mentale et d'évaluer si c'était « le bon moment » pour suivre cette formation (cf. outil en annexe).

Cet outil a servi à plus de la moitié des candidats à la formation de Pontivy et à plusieurs adhérents des deux autres sessions. L'outil est jugé pertinent aussi parce qu'il peut être accompagné : on peut en discuter avec le salarié du GEM ou avec le facilitateur et lever ainsi des ambiguïtés dans la formulation des questions et leurs compréhensions¹⁸.

- ❖ *« C'était important, cette petite fiche « Est-ce le bon moment pour moi ? » parce que ça permet de voir où j'en étais dans ma santé mentale, (au regard des) évènements troublants, dramatiques, qui s'était passé (dans ma vie personnelle), savoir comment j'allais faire pour aider les autres et surtout acquérir des connaissances. (J'ai suivi la formation) et ça s'est bien passé ». »*
- ❖ (Coordonnateur du GEM de Pontivy) : *« Il y en a plusieurs (plus d'un sur deux) qui sont revenus vers moi après avoir rempli la fiche, pas sur tout, mais sur un point ou deux, en demandant « qu'est-ce que t'en penses ? Certains, je les ai envoyés vers Franck, (je leur ai conseillé) de lui envoyer la fiche et de l'appeler s'ils en avaient envie ; pour d'autres, le fait d'en discuter a servi à conclure « Bon, c'est OK, j'y vais ». Ça a permis de mettre le doigt sur des appréhensions de certains, des appréhensions un peu vagues, ou bien le fait de dire, « Il y a longtemps que je n'ai pas été en formation. Est-ce que je vais pouvoir suivre ? », ou encore « j'ai peur de parler de ça parce que c'est encore vif ». L'aménagement qui entourait la formation (les pauses, le facilitateur, etc.) ont permis d'en rassurer beaucoup, et ça a permis à certains de se lancer ».*

III.1.3. Des aménagements nécessaires pour une écoute et des échanges enrichis

Des temps pour se poser, pour échanger avec le facilitateur :

- ❖ *« Je pense qu'il était très important d'avoir les moments de pause, où on pouvait discuter ou autre, avec Franck à côté de nous, pour pouvoir parler. Et parfois quand on veut parler, on ne sait pas toujours le dire avec les mots qu'il faut, on n'est pas tous des (ordinateurs ?), on peut dire une bêtise, et parfois c'est bien d'avoir un, comment on l'appelle déjà, un facilitateur » (Rennes).*
- ❖ *« Un moment donné, je n'étais pas très bien, pour pouvoir sortir, et le facilitateur m'a aidé (Pontivy)*

¹⁸ Ce constat est intéressant, mais il faut ajouter qu'il est formulé dans un GEM dans lequel le coordinateur est présent depuis le début du GEM et connaît bien les adhérents (comme à Rennes). Sans doute qu'un animateur nouvellement recruté aurait plus de difficultés à répondre aux adhérents

- ❖ « (Audrey ; chercheure présente) aussi nous a bien aidé. Son sourire déjà ! Et puis elle m'a aidé avec l'ordinateur. (Pontivy).
- ❖ « Le facilitateur, je ne vois pas trop quel rôle il a pu jouer, mais juste, c'était rassurant qu'il soit là. Et c'est mieux si tu ne sers à rien ! (rires) (Rennes)
- ❖ « Moi ça m'a servi quand j'étais fatiguée, savoir à qui m'adresser, avec une personne désignée, et le fait de l'avoir exprimée, ça m'a rassuré, pour moi, ça a été aidant » (Rennes)
- ❖ « Et en plus on peut poser des questions (à Franck) qui n'ont pas que rapport avec la formation.
- ❖ Quelqu'un qui peut être rassurant sur la réponse qu'on veut faire ».
- ❖ « C'est une roue de secours ! » (Rennes)
- ❖ C'était très intéressant et c'est vrai qu'on a eu la chance de vous avoir tous les trois, ce sont des personnes qui sont accessibles, qui sont à l'écoute et ça fait du bien. Je promotionne beaucoup cette formation. (Pontivy)
- ❖ « Avoir du temps en fin de journée pour souffler un peu et discuter un peu de tout c'était très bien ». (Pontivy)
- ❖ « Moi, la méditation de pleine conscience¹⁹, ça m'a aidé. Ça me permet de me recentrer sur moi-même. Ça a été efficace pour moi. Ça permet d'être en écoute et en bonne phase ». (Pontivy)

Mais aussi des temps pour échanger :

- ❖ « La formation, ce n'est pas qu'une plus-value, comme ça, c'est aussi très intéressant de participer ». (Rennes)
- ❖ « Moi j'avais pas mal de connaissances de base, il y a longtemps que j'étais dans le domaine de la santé mentale en dehors de mon cas personnel. Ça m'a fait réfléchir sur certaines choses, de ma façon de me comporter. Je ne sais pas si ça m'aide à mieux me comporter ou pas, mais ce que j'ai trouvé de très intéressant dans la formation adaptée, c'est le temps qui est laissé aux échanges, et on n'a pas si souvent que ça des échanges là-dessus. Au-delà de se former pour devenir secouriste, il y a eu des discussions sur des problématiques qui nous concerne fortement au quotidien et créer ces échanges-là, pour moi, c'est assez important. C'était important d'offrir ça aux personnes concernées et d'ouvrir cette parole et créer ces débats. (...) Ça ouvre des espaces qui manquent (...) Pour que l'ouverture d'esprit se perpétue. » (Rennes)
- ❖ « Moi j'ai passé un très bon moment pendant ces trois jours ». (Rennes)

¹⁹ Il s'agit d'une activité optionnelle qui a pu être utile à Pontivy, alors que sur d'autres sessions les séquences se sont organisées différemment, tout en respectant le programme et le contenu.

III.1.4. Un format plutôt sur trois jours

Tous sont d'accords pour valider la pertinence d'une formation étalée sur 3 jours.

- ❖ « Moi j'ai trouvé ça très bien 3 jours, je pense que deux jours, ç'aurait été trop difficile. Pour ceux qui ont quitté l'école il y a plus longtemps que moi, ç'aurait été peut-être plus compliqué » (Pontivy)
- ❖ « 3 jours de suite, ça permet de ne pas oublier. » (Pontivy)
- ❖ « Mais il y a des gens qui ont eu des difficultés par rapport à ça. M. a eu du mal à réintégrer le lendemain, j'ai été la voir dans sa voiture. Et tout compte fait elle était contente d'être allée jusqu'au bout aussi. Je pense que s'il y avait eu une journée de pause après, je pense qu'elle ne serait pas revenue du tout. » (Pontivy)
- ❖ « Sur 3 jours qui se suivent, il y a plus une dynamique de groupe qui se crée. » (Rennes)
- ❖ « Et puis 3 jours, avec les moments de repas, c'est important, on est dans le cadre, on y pense. Il y a un temps de repas la journée paraît plus courte. » (Rennes)
- ❖ « Les gens de Redon, ils sont restés dormir (sur Rennes). Et ça c'était sympa. Parce que s'ils avaient dû faire l'aller et retour chaque jour, ... »
- ❖ « On a été très bien reçu, on avait café à volonté, on avait petits gâteaux, on était servis comme des rois, ça, c'est plus, plus, il faut le noter. Le coût était très abordable, on a pu être financé, on était éligibles. » (Rennes)
- ❖ « On s'est reposés après la formation, heureusement. C'est nécessaire. »

Une personne souhaiterait étaler les 3 jours sur trois semaines :

- ❖ « Moi je serais pour un aménagement plus light. Parce que si tu as une journée intense par semaine, et que tu as la semaine pour digérer. Moi, je suis sur un rythme très lent, il me faut du temps. Pour moi, c'est trop intense. C'est mieux que deux jours resserrés, c'est sûr. » (Rennes)

III.2. Sur les contenus de la formation

Les personnes formées estiment pour la plupart que le contenu de la formation peut faire émerger certaines émotions chez des personnes non préparées ou fragilisées, et soulignent l'intérêt de se poser, en amont de la formation, la question « Est-ce le bon moment pour moi ?²⁰ »

III.2.1. Une formation intense qui peut chambouler

Dans un des GEM dans lequel les secouristes ont pu faire part du déroulé de la formation, l'animatrice présente nous dit que ce qui ressortait était « le caractère costaud émotionnellement » du contenu de la

²⁰ Faisant référence à l'outil proposé dans le cadre de l'expérimentation : « Est-ce le bon moment pour moi ? »

formation. Et que c'était un aspect qu'il ne fallait pas mettre de côté pour les personnes qui souhaiteraient faire la formation.

A la question : « certains contenus de la formation ont-ils eu des répercussions personnelles après la formation ? », les secouristes présents de Brest soulignent que la formation sur trois jours continus est pertinente. Mais qu'elle est aussi dense, « lourde » à porter et qu'elle nécessite « un temps de repos » après les trois jours de formation :

- ❖ *« J'ai pris une semaine, après la formation, pour récupérer »*
- ❖ *« J'ai pris l'habitude de prendre du recul, pour ne pas trop prendre sur moi. C'est pour ça que j'ai suivi la formation (...). Mais il faut aussi vivre derrière pour soi. »*
- ❖ *« Oui, nous on a le sport, et ça fait du bien de se défouler après la formation »*
- ❖ *« Moi demain, j'ai une « sortie » avec le GEM et ça va faire du bien »²¹*

A Rennes, les participants considèrent que la formation « chamboule » mais qu'elle ne produit pas forcément pour tous un choc émotionnel, cela dépendant à la fois des personnes et du moment de leur parcours de rétablissement :

- ❖ *« Moi j'ai trouvé ça très intéressant, après c'était très riche, moi j'ai eu des soucis, c'était le deuxième jour, c'était compliqué, je me suis demandée si je continuais ou pas, ça remuait ! et je n'étais pas dans une période où il ne fallait pas trop remuer, et pourtant j'ai investi jusqu'au bout et je suis bien fière de moi (...) il y avait beaucoup de richesse même entre nous, on a gardé des contacts, certains.*
- ❖ *En langage de jeunes, je dirais « j'ai trop kiffé ». Au début, quand c'est à chaud, t'en prend plein la figure. Mais après, je me dis que j'ai bien fait de faire cette formation. »*
- ❖ *« Moi aussi, ces trois jours, ça a remué pas mal de choses, je ne m'y attendais pas forcément, ça chamboule, mais avec beaucoup de prise de conscience de choses que je n'avais pas forcément comprises ou perçues dans le passé. »*
- ❖ *Sa. : Non, moi c'était la fatigue, mais un choc émotionnel, non. Ça, c'est très personnel, ça dépend des gens. Mais j'aurais fait la formation dans un moment où mes crises psychotiques n'étaient pas lointaines, en discutant avec les gens, ça peut faire revivre des choses. Ce type de formation, dans un moment de fragilité, ça aurait pu générer ça. Après, de toute façon, la vie génère ça, et je ne sais pas s'il faut le risque zéro... »*

À Pontivy aussi, on considère que c'est une formation qui « bouscule », mais où chacun s'est livré sans que les propos tenus dans la formation soient divulgués par la suite. Les personnes formées soulignent le respect qui s'est installé entre les personnes formées, le formateur et le facilitateur.

- ❖ *« Il faut gérer ses émotions. Quand vous mettez un film en fin de journée, ça fait travailler dans la soirée, le lendemain. »²²*

²¹ Après cette rencontre d'aval considérée, semble-t-il, par la secouriste, comme un temps de formation.

²² Évocation du film sur la psychose passé en fin de journée à Pontivy (1^{ère} session) non reproduit sur les autres sessions, et sur lequel les stagiaires étaient revenus au bilan de fin de formation.

- ❖ « Comme ils (les autres contenus) étaient travaillés aussitôt, on n'est pas restés sur les émotions. »
- ❖ « Il (le film sur la crise psychotique) touchait plus certaines personnes. C'était plus intime. »
- ❖ « Dans cette formation-là, chacun s'est livré. Oui, ça bouscule, parce qu'on n'imagine pas quelquefois le ressenti de quelqu'un. Et on n'a pas entendu (après la formation, au GEM) quelqu'un dire « lui, il a ça ou ça ». On a tous respecté (la confidentialité) et ça je trouve cela génial, il y a eu un respect total sur tout. » »

III.2.2. Un apprentissage très riche

Dans les trois rencontres d'aval, c'est la richesse des échanges et la mise en confiance qui ont été soulignées ici²³.

- ❖ « C'est un apprentissage très riche et condensé sur ces trois jours » (Rennes)
- ❖ « Les interactions, les échanges, les questions venant de nous comme du formateur, c'était très vivant. » (Pontivy)
- ❖ « Les interactions, les échanges avec le formateur étaient très aidants » (Pontivy)
- ❖ « Comme tous les jours on changeait de table, on était avec d'autres personnes, ça c'était bien. Les gens du GEM d'Auray ont pu s'intégrer facilement » (Pontivy)
- ❖ « Avec la formation qu'on a faite on trouve plus facilement les mots maintenant » (Pontivy)
- ❖ « Du fait que nous on a fait la formation on peut avoir des clés » (Pontivy)
- ❖ « Les mots, les intentions, ce qu'il faut éviter de faire, comment se protéger soi, les gens autour et la personne aussi » (Pontivy)
- ❖ « Bah même le regard, moi j'avais un certain a priori, j'étais gênée par rapport à certaines pathologies. Et c'est différent, il y a eu un déclic peut-être » (Pontivy)
- ❖ « Je suis en formation de psychologie, et je trouve qu'il y a plus d'éléments concrets sur la maladie mentale sur cette petite formation de trois jours que dans la licence de psychologie. En en parlant avec mes collègues étudiants, je vois bien qu'il y a un manque d'apports concrets. Je pense que c'est un contenu de qualité » (Rennes)
- ❖ « Enfin une formation qui nous plaît ! » (Pontivy)

²³ Le comité de pilotage de l'expérimentation partage le positionnement éthique du formateur et du facilitateur dans la présentation des troubles et des attitudes face aux troubles: sur la question des entendeurs de voix versus hallucinations auditives, le fait de prendre en considération le choix de vivre avec des voix « à bas bruit »; ou encore le fait de présenter les attitudes pertinentes dans une situation de crise comme des propositions et non comme des certitudes médicales.

- ❖ « J'avais l'impression de vivre un moment de citoyenneté intense. Un peu hors du quotidien. Il y avait un enrichissement interpersonnel entre personnes ayant des vécus différents, et ça c'était très galvanisant ». (Rennes)

Le formateur, en fin de discussion de la 3^{ème} rencontre d'aval, a ajouté : « j'ai vécu ces instants de partage intense aussi bien à Pontivy qu'à Brest ou à Rennes ». ²⁴

III.3. Sur l'usage par les personnes formées des connaissances acquises au cours de la formation

Les personnes formées insistent sur les connaissances qu'elles ont acquises pour mieux écouter, mieux comprendre, mieux se protéger, laisser le libre choix et mieux répondre lorsqu'on est en interaction avec une personne dans un mal-être mental (3.1).

Trois mois après, la majorité des personnes présentes aux réunions d'aval ont eu l'occasion de mettre en pratique les connaissances et attitudes discutées et acquises en formation (3.2).

Enfin, l'évocation, dans les trois rencontres, de situations vécues avec des personnes aux intentions ou conduites suicidaires, a permis de revenir sur la question de la responsabilité des personnes formées au PSSM, abordée déjà dans les deux premières phases de l'expérimentation (3.3).

III.3.1. Confiance, Protection, libre choix et ressources à disposition

Acquérir de la confiance, repérer et passer le relais, élargir ses possibilités de rencontres avec des personnes en mal-être mental, « avoir les mots » et laisser le choix à la personne, faire plusieurs tentatives d'aide et de soutien, et puis se protéger, ne « pas être une éponge ».

- ❖ « Je trouve que ça nous a donné de la confiance. On n'a moins peur. Et je ne sais pas si c'est parce qu'on a moins peur, que les gens vous parlent de leur maladie. J'ai confiance et les personnes trouvent ça naturel. J'ai acquis de la confiance, beaucoup de confiance. » (Rennes)
- ❖ « Parfois, c'est aussi repérer, mettre le doigt dessus et passer le relais, trouver le bon relais par rapport à ce qu'on a pu identifier, on sait que derrière on n'est pas démuné. Soit parce qu'on a des ressources nous-mêmes et qu'on les connaît mieux, soit, si on ne les a pas, on sait où les trouver. T'es beaucoup plus confiant. » (Pontivy)
- ❖ « Moi, il y a une personne qui est venue me voir la semaine dernière, je ne savais pas quoi lui répondre, donc je l'ai aiguillé sur (le coordinateur du GEM) » (Pontivy)
- ❖ « Moi, c'est plus à mon entourage que j'ai parlé de cette formation. Je pensais que c'était bien de la faire connaître, si ça pouvait aider certains certaines à se motiver, s'y inscrire. Alors, je ne sais pas si c'est un concours de circonstances, mais depuis (la formation), j'ai eu souvent des échanges à ce sujet- là avec des personnes dont je ne savais pas qu'ils vivaient des troubles psy. Et parfois avec des personnes que je connaissais à peine. (Rennes)

²⁴ A qui il a été répondu : « Oui, mais on était les meilleurs ».

- ❖ « Moi, ça m'a appris à me comporter avec les gens, ne pas leur rentrer dedans, leur laisser le libre choix, et la liberté de choisir, ça permet d'avoir plus d'effets positifs. C'est ce que je retiens de l'aide que j'ai pu apporter à des gens. Il n'y en a pas trente-six mille mais il y a au moins une personne à qui j'ai peut-être pu venir en aide, je ne sais pas. Laisser le choix à une personne parce que c'est elle qui a les rames, c'est elle la navigatrice, c'est elle qui a sa vie en main. C'est très important. Parce qu'au moins, on a fait ce qu'on a pu et adienne que pourra. Pourvu qu'elle trouve les services sur le territoire. Et quand on sait que la personne s'est prise en main et a fait le pas, ce n'est pas du « tout maché », c'est la personne qui décide de faire le pas. Souvent, la personne elle n'arrive pas à trouver l'énergie nécessaire, alors qu'un peu d'écoute, un peu de convivialité, ça suffit. Savoir qu'elle n'est pas seule. « Il y a quelqu'un qui s'inquiète pour moi » ». (Pontivy)
- ❖ « Et puis ça prend du temps. Peut-être que la première fois (qu'on intervient auprès d'elle), elle ne pas rien faire, une deuxième fois, une troisième fois, et là ça se déclenche » (Pontivy)
- ❖ « On connaît plus les mots, les attentions, les services qui existent, ce qu'il faut éviter de faire aussi, comment se protéger soi, les personnes autour et la personne aussi. » (Pontivy)
- ❖ « Se protéger : on n'a pas toujours les ressources pour pouvoir intervenir »
- ❖ On peut dire à des gens qu'on est mal à l'aise avec eux ou avec ce qu'ils nous disent et l'orienter vers une autre ressource. On n'a pas à être une éponge. »

III.3.2. Intervenir dans des situations « délicates »

Du fait de leur adhésion à des GEM, réunissant des personnes avec troubles psychiques ou autistiques dans une même association d'entraide mutuelle, les personnes formées ont plus de chances de côtoyer des personnes pouvant vivre un mal être lié à leur santé mentale.

Et effectivement, trois mois après, la grande majorité a rencontré ces situations et pu « faire usage » des connaissances acquises au cours de la formation. Il pouvait s'agir d'adhérents de GEM mais aussi de personnes, parfois peu connues, de leur entourage.

Les cinq personnes présentes à Brest, deux mois après la formation, ont eu l'occasion de « porter secours » à une personne en souffrance mentale :

- ✧ Une secouriste (voir texte en annexe) a pu mieux aborder les problèmes de santé mentale de sa sœur et évaluer les démarches nécessaires pour mieux répondre à ses besoins : la formation lui a permis de mieux comprendre la situation de sa sœur et de mobiliser les aides nécessaires pour résoudre des problèmes associés (administratifs ou autres).
 - ❖ « Et je me sens pousser des ailes si je puis dire, tel un bateau sur l'océan, guidée par ma boussole. Il faut tenir un cap coûte que coûte ».
- ✧ Le deuxième secouriste a pu mieux entendre et écouter un ami dans un fort mal-être et avec des « problèmes psychiatriques » : la formation lui a permis de « savoir mieux » parler aux gens, prendre de la distance, mieux conseiller ;

❖ « Moi j'ai toujours été à l'écoute des gens. Mais comme je suis malade mental, psychiatrique depuis 2021, je ne connaissais rien avant au monde de la psychiatrie. Je n'avais jamais été confronté à ça. C'est pour ça que pendant la formation, j'ai appris les différentes pathologies comme la schizophrénie, la psychose ou les addictions. Maintenant je sais mieux ce qu'est un malade schizophrène ou psychotique, maintenant je sais mieux comment écouter et comment mieux parler aux gens selon leur pathologie, c'est ça qui m'a aidé, moi. Parce que je n'aurai pas la même façon d'approcher la personne, le même discours avec un malade dépressif, un malade schizophrène ou un malade psychotique. »

✧ Le troisième secouriste entretient ces dernières semaines un échange quotidien au téléphone avec une amie souffrant d'une schizophrénie et qui lui parle notamment des voix qu'elle entend et de sa difficulté de vivre. Il a pu lui apporter des conseils pratiques en échangeant avec elle sur ce qui se passe dans sa vie quotidienne et en lui proposant des services en santé qu'elle pourrait consulter ;

❖ « Pour ma meilleure amie qu'habite dans l'Indre, elle est schizophrène, mais même si elle est loin, je l'aide beaucoup, on parle beaucoup, mieux depuis que j'ai fait la formation. On s'appelle tous les jours en fait. On se parle des choses qu'elle entend. Elle croit toujours ce qu'on lui dit. Qu'elle est enceinte par exemple. J'essaie de la rassurer de vraiment l'aider, lui conseiller d'aller faire une échographie, pour se rassurer. Et de la rassurer sur les voix qu'elle entend, sur ce que ça induit dans sa tête ».

✧ Pour un quatrième secouriste, travaillant dans un établissement ou service d'aide par le travail (ESAT), cela lui a permis de mieux comprendre les travailleurs qu'il fréquente dans l'ESAT, et donc de prendre le temps d'écouter les personnes et d'adopter une attitude aidante et soutenante.

❖ « Moi, ça m'a servi au niveau de l'écoute des gens. Être plus attentif à ce que les gens peuvent dire, ce qu'ils ont pu raconter. Par exemple dans le travail, je sais que des gens ont pu vivre des moments difficiles, et le fait d'avoir la formation, j'ai été plus patient pour pouvoir écouter, dans les temps de pause qu'on a avec les collègues. Avant je n'aurai peut-être pas eu la patience d'écouter. Le fait de nous avoir appris à prendre son temps pour discuter, comprendre que ça peut être important pour des personnes en situation difficile. Par exemple j'avais un collègue qui a subi une agression dans la rue et ça a été très très dur pour lui. Et je n'aurai probablement pas pris le temps de discuter avec lui avant la formation. »

❖ « Sur le plan concret, moi j'ai mis sur mon téléphone de numéro de « Prévention suicide » et je sais que je l'ai sur mon téléphone ».

✧ La cinquième personne n'a pas encore mis en pratique ce qu'elle a appris dans la formation, mais elle a remarqué dans son GEM une personne en difficulté et a décidé de l'approcher, de « prendre le temps de discuter » afin de mieux comprendre l'aide qu'elle pourrait lui apporter.

D'autres situations évoquées plus délicates, notamment à Rennes, ont permis aux personnes présentes de faire collectivement une analyse critique de la posture adoptée et des retours de l'intervention :

❖ « Quelques temps après la formation, il y a une adhérente que je connais bien, qui venait régulièrement au GEM, et puis un jour, on ne l'a plus revue. Ce n'était pas son genre. J'ai tenté de l'appeler par téléphone, par SMS, ses amis aussi. Rien. En plus elle est fragile, même physiquement. J'en avais parlé aux salariés, mais pas de réponse non plus aux appels des salariés. Un samedi,

après avoir contacté une salariée qui était en congés, je suis allé chez cette dame. Elle habite dans un bâtiment. Je sonne. Aucune réponse. Alors j'ai téléphoné aux pompiers. Ils m'ont dit de faire en sorte que quelqu'un ouvre la porte de l'immeuble et de tambouriner à sa porte d'entrée. Alors que je m'apprêtais à sonner chez les voisins, la petite dame arrive à son balcon. « Ah, vous vous inquiétez pour moi ? ». Elle m'a dit que son téléphone s'était déchargé. J'en ai rediscuté avec les salariées, qui m'ont dit que j'avais poussé le bouchon un peu loin sur cette affaire-là. Et bien non, je me suis dit que si c'était à refaire, je le referai. Et bien, elle a recommencé ! Mais là, je ne suis pas intervenu et j'ai attendu qu'elle m'appelle. Donc tout ça pour dire que j'ai suivi la procédure de ce que nous avons appris au pied de la lettre et... je ne regrette pas. »

- ❖ *« Moi, je suis une personne comme la petite dame qui ne répondait pas, à pas répondre à mes mails, et j'ai besoin de ces espaces de temps et ça me préoccupe beaucoup qu'une armée d'inconnus veuillent parfois me sauver personnellement ! Parfois aussi peut-être la formation PSSM peut faire surréagir, et avoir des attitudes ou comportements disproportionnés »*

Dans une autre situation, c'est le « glissement » entre une place légitime (personne formée au PSSM) et une place attribuée (patient) qui est interrogé et réfléchi par le groupe.

Le récit suivant est censé illustrer une situation dans laquelle les personnes formées ont pu porter secours dans les trois derniers mois (après la formation). S. a fait l'expérience d'un passage d'une place qu'elle considère comme légitime suite à la formation qu'elle a suivie, à une place attribuée de patient par son infirmier. Elle a vécu cette situation comme une épreuve, comme si (selon sa gestuelle) elle avait « reçu une claque ». Mais elle analyse à posteriori, avec les autres personnes formées, la situation telle que rapportée :

- ❖ *« Je sors de la boulangerie de la commune, je rencontre une amie, elle me connaît, on est du même coin, elle me dit qu'elle m'a attendu à la sortie parce qu'elle a quelque chose à me demander. Elle me dit qu'il y a quelques temps déjà qu'elle n'est pas bien. Elle me dit « je sais que tu vas à l'hôpital de jour, j'ai besoin de conseils, etc. ». On a bu un café, à la maison. Elle avait peur, je l'ai rassuré, je lui ai dit « tu vois, je mets la clé là » (comme pendant la formation), ça m'est revenu comme si c'était hier ! Je lui ai donné des conseils. On a le même infirmier, c'est l'infirmier du secteur. Je n'y peux rien, j'ai peut-être un peu trop parlé, mais en même temps, il fallait qu'elle soit rassurée, parce qu'elle est schizophrène et là ça n'allait pas du tout, elle a perdu son emploi. Après je suis allé voir l'infirmier. (...) La veille ça ne s'était bien passé lors de notre rencontre. Donc je m'excuse et le lui dis « vous avez une minute ? ». On va dans son bureau et Je lui dis : « y'a une telle qui n'était pas bien ». Je lui dis que j'ai fait une formation aux premiers secours en santé mentale. Et il me dit « mais vous mélangez tout ». Je lui ai expliqué que je n'étais pas allé la voir et que c'était elle qui m'avait attendu à la sortie de la boulangerie pour le demander conseil. Ça m'a sidéré (la réaction de l'infirmier). Je me suis dit « la prochaine fois, je suis les conseils du PSSM, mais je ferme ma bouche ».*

Le récit rapporté ici décrit une situation dans laquelle une place « légitime » peut se transformer en une place « attribuée » : dans certains contextes institutionnels ou sociaux, dans lesquels le « pouvoir hiérarchique et symbolique » est structurellement distribuée, la posture et l'expérience du ou de la personne formée au PSSM peut être « rabattue » dans un statut de patient.

Or S. n'a fait que mettre en œuvre, dans une situation concrète, les enseignements réfléchis pendant la formation : elle a écouté son amie, qui vivait un moment de mal-être qu'elle a pu mieux repérer depuis la formation, et cela pour mieux comprendre quels pouvaient être ses besoins. Elle l'a ensuite orientée vers le professionnel de santé qui la suivait, et qui était le même que le sien. Elle a expliqué sa démarche à

ce professionnel de santé. Elle s'est positionnée comme secouriste auprès d'une personne de son entourage et n'est pas sortie de ce statut, ne s'est pas positionnée comme soignante par exemple. Le professionnel a intégré ces informations, non pas comme celle d'une personne citoyenne et formée, mais comme celle d'une patiente, de sa patiente, qui « *mélangeait tout* ».

Qu'il estime que l'espace d'énonciation de ce récit et la relation strictement soignante qu'il entretient avec S. lui permettent d'interpréter sa démarche comme symptôme d'un processus pathologique, soit (nous nous garderons de nous prononcer). Mais qu'il évacue par là même, une autre posture sociale possible, réduisant le récit d'un secours porté à une personne à un simple discours confus (qui confond tout) est plus étonnant.

Ce récit est une épreuve que S. semble avoir dépassé aujourd'hui. Elle se dit même qu'elle en reparlera à ce professionnel de santé.

Quoi qu'il en soit, ce récit rapporté supposerait aussi de mieux préparer les futurs adhérents aux GEM formés au PSSM, aux « équilibres instables » entre une place légitime (ici de secouriste) et une place attribuée (ici de patient).

Pour l'ensemble des personnes formées des 3 sessions, cet usage, deux mois après, des connaissances acquises dans une situation réelle et dans l'espace de vie des personnes formées, est assez remarquable. Elle s'explique sans doute par la sensibilité particulière des adhérents de GEM à la question de la santé mentale du fait de leur propre expérience, mais aussi de la « culture d'entraide » des GEM.

Le contenu des propos des secouristes est aussi remarquable dans la mesure où la grande majorité d'entre eux soulignent le fait qu'ils ont pu, dans ces situations relatées, mieux comprendre ou faire des propositions concrètes, en se positionnant comme aidant, soutenant, sans se substituer à des soignants ou des accompagnants professionnels et en se « protégeant ».

Cette question, de la « responsabilité » du secouriste à intervenir ou pas lorsqu'il vit une situation interactive avec une personne en mal-être mental, a été discutée dans les GEM, après la formation. On se rappelle que cette question avait été posée aussi dans les réunions en amont des formations, et discutée pendant celle-ci.

Se poser la question relève moins d'une fragilité psychique que d'une conscience permanente nécessaire à tout secouriste, voire à toute personne vivant ce type de situation : « suis-je à même d'intervenir dans cette situation ? » En la posant dans les réunions d'amont, par anticipation et avec appréhension, les adhérents des GEM intéressés par la formation faisaient preuve d'une certaine responsabilité, envers eux-mêmes et envers les autres.

Le formateur et le facilitateur n'ont pas éludé cette question, et ont pu, avec les stagiaires, et en partant d'exemples concrets, la problématiser c'est-à-dire l'étudier collectivement en tenant compte de toutes les dimensions auxquelles elles renvoyaient, en analysant collectivement les appréhensions, en rappelant qu'un secouriste n'est pas « tenu » par une responsabilité quelconque, à intervenir, dès lors qu'il considère qu'il n'est pas en état et/ou en position de le faire.

On peut constater, par les témoignages en aval de la formation, que si la question est toujours présente à l'esprit des secouristes trois mois après la formation, elle n'en a pas empêché aucun d'intervenir dans au moins une situation, pendant ce cours laps de temps.

III.3.3. Secouristes ou/et Adhérents de groupes d'entraide mutuelle formés au PSSM

Nous souhaitons aussi savoir, dans cette étude d'impact, si la formation PSSM avait suscité d'autres envies de formation, notamment vers la pair-aidance.

Les personnes formées ne revendiquent pas un statut reconnu de « secouriste » au sein du GEM. Ce qui importe est ce qu'ils ont appris, la confiance et la connaissance que la formation leur a apportées, et non forcément une reconnaissance statutaire ou institutionnelle. Certains n'en font volontairement pas référence dans leurs relations au GEM ou ailleurs.

- ❖ M. : « Et puis, il y a le truc : il ne faut pas qu'on se la pète ! »
- ❖ S. « Un peu quand même, on a eu une formation... »
- ❖ M. : « j'évite de dire que je suis secouriste. Et au contraire, je veux le faire oublier. »

L'opinion générale des personnes formées s'inscrit moins dans une perspective de secouriste en santé mentale lambda que dans un esprit de capacités de secours dans l'entraide mutuelle. La plupart des nouveaux « secouristes » associent la formation aux premiers secours en santé mentale plus à la logique ou la cohérence de l'entraide mutuelle qu'à des compétences de pair-aidance²⁵ qui serait validée par la formation PSSM. Pour les participants de la 3^{ème} phase de l'expérimentation, la qualité première de l'entraide repose sur un acte gratuit, qui n'attend pas de retour, aussi bien pécunier qu'en termes de reconnaissance sociale ou de statut particulier.

Un des secouristes a notamment précisé que, s'il n'était pas attiré par la pair-aidance, il souhaitait compléter sa formation PSSM par une formation de secouriste « physique », pour pouvoir agir dans des situations d'accidents entraînant d'éventuelles séquelles physiques.

Nous sommes ici aussi dans une logique d'entraide, dans des situations rares, qui font appel plus à l'entraide qu'à la pair-aidance. La formation PSSM vient renforcer l'entraide Mutuelle.

III.3.4. La responsabilité au regard des conduites suicidaires

La thématique qui semble avoir été particulièrement interrogée et travaillée pendant la formation, -et qui ressort des échanges avec les personnes formées trois mois après-, concerne les situations d'interaction avec des personnes à conduite suicidaire.

Nous nous garderons de toute interprétation analytique forcément hasardeuse sur l'attention particulière à cette thématique qui ressort dans les 3 réunions d'aval (F+3) comme en fin de formation²⁶.

Mais nous pourrions faire l'hypothèse que les personnes formées dans le PSSM déplié ont repéré, parmi les troubles de santé mentale abordés en formation, les situations interactives qui renvoient non seulement à la maladie mentale, mais aussi à l'appartenance à l'existence et au monde social. Des situations pour lesquelles leurs attitudes et langages habituels ne seraient pas forcément adaptés, et

²⁵ 3 personnes réfléchissent à d'autres formations complémentaires liées à la pair-aidance.

²⁶ Pour tenter une telle analyse, il faudrait d'abord consolider cette première impression des thématiques majeures sur une plus grande population et la mettre à l'épreuve sur un temps plus long (F+1 an), et ensuite comparer ces résultats avec ceux d'études d'impact de formations PSSM ouvertes à un public avec d'autres expériences de la santé mentale.

nécessiteraient plus d'écoute, d'attention, de connexions subtiles pour adopter une posture suffisamment aidante et soutenante. Et en deçà de cette question des conduites suicidaire, revient la question de la responsabilité de celui ou celle qui porte secours.

L'animatrice du GEM de Morlaix se fait porte-parole des personnes formées de son GEM qui n'ont pas pu venir à la rencontre d'aval. L'une d'entre eux lui a dit notamment que la formation lui avait beaucoup apporté, mais que d'autre part, ça lui donnait « *une certaine responsabilité* », qu'elle n'était pas sûre de pouvoir assumer parce que, « *si une personne passe à l'acte et qu'elle a essayé de l'aider, ... C'est cette responsabilité-là qui pèse un peu sur ses épaules* ». Cette question est revenue en permanence pendant la formation. « Est-ce que je suis obligé d'intervenir ? Voire, est-ce que je peux être tenu pour responsable si je n'interviens pas en tant que secouriste ? ». Le formateur et le facilitateur, ont bien précisé que non, et qu'il convenait d'abord pour tout secouriste de faire l'état de son bien être avant d'intervenir, s'interroger si cela ne l'expose pas trop, etc.

Comme pour les participants à la réunion d'aval de Brest, ceux de Rennes soulèvent la question de la responsabilité des personnes formées dans des situations qui peuvent entraîner des conduites suicidaires.

- ❖ « *Moi, par exemple, pour les enfants ou les personnes âgées, sur la question du suicide, je pense qu'il pourrait y avoir des petits détails, des repères sur ces maladies, ces symptômes qui pourraient être décrits pour qu'on soit au courant et en parler en cas de besoin. Un gamin qui se fait harceler à son école, une personne âgée qui va mal, je ne suis pas sûr qu'on pourrait le déceler comme ça.* »

L'animateur-chercheur demande si, dans les cas évoqués, la préoccupation des personnes formées concerne un trouble, une maladie mentale, ou bien des situations graves de mal-être qui renvoient aux conduites suicidaires. Dans le deuxième cas de figure, cela relève d'une autre dimension que celle de porter secours : il s'agit aussi du rapport à l'existence et du choix de vivre ou de se supprimer des êtres humains, qui dépasse le seul champ de la formation. C'est celle de la responsabilité que chacun peut avoir dans la vie quotidienne par rapport à quelqu'un qui est proche de nous et dont on n'aurait pas compris les signes liés à son mal-être.

- ❖ « *C'est vrai que des personnes « saines » peuvent se suicider* ».
- ❖ « *Je pense que les professionnels avec tout leur savoir, ont du mal à détecter la détresse d'un jeune* ».
- ❖ « *En tant que gemmeurs, on est habitué à comprendre et repérer les signes d'étrangeté chez l'autre, c'est quelque chose qui fait moins peur que pour des gens très éloignés des problèmes de santé mentale* ».
- ❖ « *La question c'est de savoir percevoir ou ressentir la souffrance chez une personne* ».
- ❖ « *La formation PSSM, elle te forme pour mieux comprendre les besoins des gens mais elle ne te permet pas de savoir si quelqu'un va se suicider* ».
- ❖ « *J'ai un ami qui est en dépression assez profonde depuis un certain temps et que j'ai au téléphone souvent. Et moi, ce qui m'avait interpellé dans la formation sur la question du suicide, c'était d'évoquer directement cette question, et c'est quelque chose que je ne fais pas du tout, qu'est pas du tout naturelle. Et du coup, (avec mon ami) c'est venu, c'est tombé comme un cheveu sur la*

soupe, c'était très maladroit ! Mais bon, depuis la formation, c'est une question que je me pose et que je me poserais plus souvent. »

Comme pour les participants à la réunion d'aval de Brest et de Rennes, ceux de Pontivy soulèvent la question de la responsabilité des personnes formées dans des situations qui peuvent entraîner des conduites suicidaires.

Cette question est d'autant plus présente que les adhérents du GEM ont fait face au suicide d'un de leur camarade 15 jours après la formation.

- ❖ *« Nous, on a eu il n'y a pas longtemps quelqu'un qui s'est suicidé, et ça nous a tous beaucoup marqué, et on en a encore plus la crainte. »*
- ❖ *« Il était capable de déclamer un texte sans aucun papier. Il était comédien. Le mardi, il était à la piscine avec moi, il était comme d'habitude. »*

Le coordonnateur du GEM de Pontivy précise :

- ❖ *« On a vécu le suicide d'un adhérent, qui était co-président en plus, après la formation (en février). Et cette formation PSSM a été abordée, par plusieurs personnes, à différents moments : comment utiliser au mieux cet outil pour aider les autres ? On l'a entendu. Ça n'a pas donné de mise en place formalisée, collective, autour de ça, mais en tout cas, il y avait ce souci : « là, j'ai un outil ; comment je peux le mettre à dispo des autres ? Comment je suis dispos pour l'autre, malgré ma propre douleur, malgré ma propre souffrance du moment » (...). Là, il y a un trauma collectif. On était dans une situation particulière, la famille qui ne veut pas suivre, du coup on se demande ce qu'on fait, à organiser l'inhumation, à négocier avec le CCAS pour avoir une place. On a découvert le « carré des indigents ». On a retrouvé une mobilisation collective, avec plein de choses qui flottaient, auxquelles on ne pouvait pas répondre. Et ça renvoyait à la vie de chacun : « si demain je décède, et bien, je ne veux pas mourir comme ça, je ne veux pas être dans le carré des indigents, je ne veux pas être enterré sans plaque, ne pas laisser de traces. » Il y avait une vraie qualité d'écoute et d'échanges sur ces interrogations. Des gens qui sont venus me voir en disant « Machin, il faut que tu le chopas, parce que je suis inquiet ». Il y avait cette solidarité, cette sensibilité, ce souci de l'autre. On a toujours observé cela, lorsqu'il y a un décès au GEM, la question de l'entraide, elle est loin d'être vaine, elle est même plutôt puissante. »*
« Ça ramène tout le monde sur soi-même. « Et moi, le jour où je vais partir ? ». On en a parlé entre nous : C., (qui n'avait pas terminé la formation PSSM), a été affectée par le suicide de P mais elle a soutenu Ch. qui n'était pas bien, et on lui a dit : « Attention à toi, ne te mets pas en danger. À toi de gérer ça. » ».

Ce drame n'a pas empêché les personnes formées de Pontivy d'aider d'autres personnes avec conduites suicidaires. La formation a permis, ici comme à Rennes, de « pouvoir dire » le mot « suicide » « sans avoir peur de le dire ».

- ❖ *« Ça m'a permis d'aider deux, trois personnes, pas seulement du GEM. Il y avait une personne qui avait des comportements suicidaires et je l'ai amené directement vers les soins pour reprendre un peu pied. »*

- ❖ *« De pouvoir dire le mot « suicide » sans avoir peur de le dire, poser la question sans en avoir peur. « Est-ce que tu as des idées suicidaires ? », ça c'est une question que je n'aurais jamais pu poser avant. La formation nous a appris comment aborder le sujet sans crainte et de savoir doser les mots, en étant prête, selon les réponses données, à agir (le mieux possible). Moi, avant, je n'osais pas ».*

Cette sensibilité aux pensées ou conduites suicidaires relève moins d'une éventuelle réminiscence d'une expérience personnelle plus ou moins perturbante, que d'une volonté de la part des personnes formées de se mettre ou se projeter en situation de secourir une personne manifestant un mal être mental ou existentiel.

III.4. Sur les effets de la formation d'adhérents dans l'organisation du GEM

C'est une des questions de l'expérimentation de la formation dépliée en direction des adhérents des GEM : le « statut de secouriste » des adhérents ayant suivi et terminé la formation va-t-il avoir des effets dans la vie quotidienne des GEM et/ou dans leur organisation ?

Un des GEM de la session de Brest a organisé une réunion de restitution de la formation au sein du GEM.

- ❖ *« Et c'est vrai que maintenant ils sont identifiés par les autres comme secouristes éventuels. Et j'ai le sentiment qu'ils le portent bien » (Animatrice).*

Les autres personnes formées n'ont pas, par le fait de la formation, acquis un statut particulier au sein du GEM. Elles ne sont pas considérées comme des « spécialistes » à qui serait dévolue une fonction particulière. Cependant, dans leurs témoignages, elles se disent mieux formées ou sensibilisées à la question des troubles mentaux et aux attitudes adéquates, ce qui à la fois les rassure et augmente leur pouvoir d'agir dans l'espace d'entraide du GEM. *« Au sein du GEM, je suis plus sereine. »*

Pour la plupart, cela n'a pas eu d'autres conséquences remarquables dans la vie du GEM.

- ❖ *« C'était ponctuel, on nous a demandé comment ça s'était passé, on a expliqué quelques grandes lignes. Mais ça a plus été comme des conversations, on n'a pas eu des réunions spécifiques. Ça pourrait être envisagé. »*

Les personnes formées disent que les autres adhérents n'étaient pas forcément au courant qu'ils avaient suivi la formation PSSM. *« On en a discuté un p'tit peu mais pas beaucoup. »*

Une personne formée de Brest a mis à disposition le manuel de la formation en informant les adhérents qu'il pourrait donner quelques explications à ceux qui seraient intéressés. *« C'est moi qui commente. »*

À Pontivy, comme à Rennes et à Brest, la formation au PSSM des adhérents n'a pas eu d'effets directs sur l'organisation du GEM, mais a motivé les adhérents formés à plus s'investir dans le GEM, à être plus réceptif dans la vie quotidienne, où que ce soit. Elle a permis des rapprochements entre les GEM :

S'investir dans le GEM ...

- ❖ *« Oui il y a des permanences autonomes d'adhérents au GEM, sans les salariés. Il n'y a plus qu'un salarié, donc il y a beaucoup de permanences autonomes. » (Rennes)*

- ❖ « Ça m'a aussi donné envie d'aller plus loin. A ce jour je n'ai pas entamé de démarches. En revanche, pour ce qui est de la vie dans le GEM, ça m'a rapproché de l'Antre 2, j'ai plus envie d'y revenir, de voir les personnes. Les liens qu'on a pu tisser entre GEM du département, ça nous a déjà amené à nous revoir deux fois et ça continuera. Je sais que je suis bienvenu à Fougères ou à Redon ». (Rennes)
- ❖ « Ça m'a permis de m'impliquer un peu plus au GEM. Depuis (la formation, je suis suppléante administratrice. Nous ça a créé quelque chose d'intéressant au GEM de Fougères. On va ouvrir une bibliothèque en santé mentale, très éclectique, avec des formats vidéo, des formats de témoignages... Nous ça nous a vraiment aidé. C'est important l'ouverture d'esprit au niveau de la société. »
- ❖ « Oui, moi, ça m'a donné envie de continuer. Je ne sais pas encore comment, mais voilà. »
- ❖ « Moi, j'y viens (au GEM) depuis 5 ans, 6 ans. Je pense à une dame qui ne parlait pas et aujourd'hui, elle va partout, elle nous ramène des idées de partout. Je ne vois pas d'autre endroit sur Pontivy où on fait autant de choses sur la santé mentale.
- ❖ « (Ce qui importe) c'est qu'on continue à se former, à s'auto-former, parce que si je prends l'exemple des premiers secours en santé physique, et bien on a tout oublié, moi personnellement on me demande de le faire aujourd'hui, je suis mal. Et le fait de continuer d'en parler, comme ça on n'oublie pas ». (Pontivy)

... En Intergem et sur le territoire

- ❖ « On va plus essayer de travailler avec l'extérieur, faire connaître le travail des GEM. » (Rennes)
- ❖ « Moi j'ai demandé au Conseil Départemental de faire appel à votre formation. A priori ils ont tout prévu pour les cinq ans à venir. » (Pontivy)
- ❖ « J'ai fait un article dans le journal interne, j'ai horreur de ça mais il faut promouvoir ce genre de formation, moi je suis famille d'accueil, dont on a besoin. » (Pontivy)
- ❖ « Il y avait peu de contacts avec le GEM d'Auray. Là il est prévu une rencontre entre les deux GEM et avec les personnes qui ont suivi la formation, pour échanger nos informations sur les ressources, qu'est-ce qu'on a sur place pour aider quelqu'un pour appeler à l'aide, voilà » (à disposition sur chacun des territoires). (Pontivy)
- ❖ « On prépare, plusieurs d'entre nous, une journée sur la pairaidance ²⁷ ».
- ❖ « Moi je pense que, pour l'après-formation, l'Intergem 35 est un espace intéressant parce qu'il permet de sortir de sa structure du GEM, ça ouvre à des réflexions et à des situations qui sont parfois différentes. C'est une manière de continuer la réflexion. » (Rennes)

²⁷ Dans le cadre d'un groupe de travail du Programme Territorial de Santé Mentale d'Ille et Vilaine.

Cependant il semble manquer un lien de continuité post-formation entre les personnes formées pour que cette singularité (d'avoir une expérience de la maladie mentale, de l'entraide mutuelle et être formé au PSSM) soit reconnue moins institutionnellement que socialement.

Une personne formée de Pontivy propose : « *Je voudrais faire une suggestion : une visioconférence dans la région, pour tous les gens qui sont formés* ». Le facilitateur, membre du CRIGEM Bretagne, propose que la rencontre s'organise « *au cours d'une rencontre CRIGEM Bretagne, avec l'ARS* », d'autant plus que l'ARS dit souhaiter des rapprochements avec et entre les GEM. « *Il faut s'appuyer là-dessus.* »

Cette place légitime pourrait mieux se construire grâce :

- ✦ Au développement nécessaire des Intergems pour poursuivre la réflexion entre adhérents formés, voire s'entraider ou se conseiller dans des démarches de secours ;
- ✦ À des espaces de co-formation, de co-élaboration, sous des formes diverses, qui viendraient d'une part rendre publiques les avancées de cette forme de connaissance en santé mentale, qui ouvriraient d'autre part des champs du pouvoir d'agir, et consolideraient aussi bien l'estime de soi des personnes formées que la pertinence de leur posture et leurs connaissances.



Conclusions

L'entraide mutuelle au secours de la santé mentale ?

Peut-on en conclusion inverser le titre de ce rapport (du « secours en santé mentale et l'entraide Mutuelle » à « l'entraide mutuelle au secours de la santé mentale ») ? Ce serait aller vite en besogne mais les résultats de cette évaluation participative montrent qu'il y a des alliances fertiles à mettre en œuvre entre la formation au secours en santé mentale et l'entraide mutuelle.

La mesure d'impact a permis de vérifier l'appropriation des connaissances et compétences proposées par la formation, mais aussi de réfléchir avec les personnes formées sur la pédagogie de la formation, d'analyser les nombreux usages des compétences acquises dans la vie quotidienne, trois mois après la fin de la formation et d'analyser les répercussions de la formation dans la vie des GEM.

Il conviendrait de comparer ces résultats avec d'autres analyses d'impact concernant la formation standard ouvert à tout public.

La formation PSSM dépliée n'a pas seulement formé des adhérents des GEM au secours en santé mentale, elle a aussi permis une réflexion collective entre des savoirs académiques de la santé mentale, -validées par des consensus scientifiques au niveau mondial-, et des savoirs expérientiels individuels et « pairjectifs » d'entraide mutuelle, dans un environnement concerté et « cadrant ». Ces échanges permettent une appropriation « concrète », pour reprendre le terme d'une personne formée à Rennes, des connaissances actuelles en santé mentale.

La conjonction d'une expérience d'entraide dans les GEM et d'une formation de secours en santé mentale, produit des résultats au-delà même de la formation du grand public à la santé mentale. Elle s'inscrit dans une perspective d'entraide mutuelle sur les territoires de vie.

En ce sens la formation PSSM dépliée soutient ou consolide un « pouvoir d'agir » d'entraide mutuelle. Les investissements plus forts, plus confiants des personnes formées, après la formation, dans les GEM et dans les Intergems, consolident le pouvoir d'agir des GEM qui apportent ainsi leur pierre parmi les réponses aux besoins des personnes en souffrance psychique ou mentale.

Il nous paraît judicieux d'essayer cette formation dépliée au-delà de l'expérimentation. Les résultats montrent que ce déploiement supposerait d'adopter les « conditions nécessaires » à sa réalisation. Il suppose au minimum :

- 1°- Un programme de formation PSSM dépliée intégré à une stratégie territoriale de soutien à la pair-aidance et au pouvoir d'agir pairjectif par l'entraide mutuelle
- 2°- Une co-organisation avec les GEM du territoire et leurs organisations locales (InterGem, CRIGEM, etc.)
- 3°- Un comité de pilotage associant
 - > Les acteurs des GEM
 - > De la formation en santé mentale
 - > Des acteurs territoriaux inscrits dans les réponses innovantes et citoyennes
- 4°- Un respect des contenus, des outils et des séquences de la formation standard
- 5°- Des rencontres d'amont dans les GEM pour :

- > Échanger sur l'inscription éventuelle de la formation PSSM dans le parcours de vie des adhérents (« Est-ce le bon moment pour moi ? » et accompagnement)
- > Coconstruire un cadre de formation consensuellement flexible (pause, répit, environnements, supports, etc....)

6°- Une formation sur trois jours consécutifs

7°- Un-e formateur-trice PSSM avec une connaissance et une expérience du système actuel de santé mentale

8°- Un-e facilitateur-trice avec une connaissance et une expérience des GEM et de leurs adhérents

9°- Des réunions d'aval dans les GEM pour :

- > Poursuivre la réflexion dans le cadre des GEM et mesurer les impacts de la formation (les 4 mesures d'impact de l'expérimentation)

La formation PSSM dépliée n'entre pas dans le modèle économique de la formation standard. Mais ses finalités dépassent aussi celles de la formation standard. En consolidant le pouvoir d'agir des GEM, elle participe des réponses aux besoins des personnes avec troubles psychiques sur un territoire donné. Le surcoût pourrait être pris en charge par les politiques territoriales de santé mentale, dans le cadre des PTSM (Programme territorial de Santé mentale) qui dans la plupart des cas, ont prévu un axe prioritaire de soutien à la pair-aidance. La formation PSSM dépliée pourrait s'intégrer à une stratégie territoriale de soutien à la pair-aidance et au pouvoir d'agir pairjectif par l'entraide mutuelle.

Cette première mesure d'impact de la formation PSSM « dépliée » fait ressortir des résultats qui intéresseront aussi bien le Conseil Scientifique et Pédagogique de PSSM France que tous ceux et celles qui s'intéressent aux initiatives d'entraide mutuelle, à la pair-aidance et au processus de rétablissement comme la CNSA ou la DGCS.

Bibliographie

Ardoino J. « L'implication », in Les avatars de l'éducation. Problématiques et notions en devenir. (dir. J. Ardoino). Paris, PUF, 2000

Anzieu D., Martin J.Y., La dynamique des groupes restreints, Paris, PUF, 2013

Barbier, Jean-Claude (2010), « Éléments pour une sociologie de l'évaluation des politiques publiques en France. », Revue française des affaires sociales (1.2)

Barreyre J.Y, Fiacre P., Bourdaleix A. Le pouvoir d'agir des GEM à l'épreuve de crise sanitaire, Recherche nationale CNIGEM, financement CNSA, Fondation de France, décembre 2022,

Blanc A., Le handicap ou le désordre des apparences, Paris, Armand Colin, 2006
 CNSA, Bilan d'activité des Groupes d'entraide mutuelle (GEM). Années 2018 et 2020, décembre 2021.
 Gardien E. "Pairjectivité : des savoirs expérientiels ni objectifs, ni subjectifs" in Education et Socialisation, Les Cahiers du CERFEE, 57/2020

Godrie, B. (2021). « Extractivisme des savoirs expérientiels et intégration des usagers. Une analyse critique à la lumière du modèle écologique des savoirs dans le champ de la santé mentale ». Participations 30 (2) : 249-273. <https://doi.org/10.3917/parti.030.0249>.

Godrie et al. "Injustices épistémiques et recherche participatives" in International Journal of community Research and engagement, Vol 13, n°1, Mai 2020

Houssaye, J. (1993). « Le triangle pédagogique ou comment comprendre la situation pédagogique ». in J. Houssaye. La pédagogie : une encyclopédie pour aujourd'hui. Paris : ESF.

Lovell A., Troisoefus A., Mora M. « Du handicap psychique aux paradoxes de sa reconnaissance : éléments d'un savoir ordinaire des personnes vivant avec un trouble psychique grave », Revue Française des Affaires Sociales, 2009/1-2

Murphy R., Vivre à corps perdu, Paris, Plon, col. Terre Humaine, 1990

Troisoefus A. « Jouer aux normaux entre malades ». Expériences des troubles psychiques et normalités négociées dans les groupes d'entraide mutuelle », Anthropologie et santé, 20, 2020

Van Gennep, Les rites de passage (1909), Paris, Picart, 1981