



## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE EN SPSTI : INTÉGRATION ET DÉPLOIEMENT

### **Thomas NESME**

Infirmier de Prévention et de Santé  
au travail – Horizon Santé Travail –  
Nanterre

### **Introduction / Objectifs :**

La santé mentale constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, au croisement de nombreuses problématiques sociales. Le thème de ces Journées Santé-Travail « *Pratiques des SPSTI et contribution aux enjeux de société* » reflète pleinement le cœur de notre mission, en particulier cette année.

En effet, l'année 2025 a été officiellement désignée comme « *Année de la santé mentale en France* ». Cette décision ne relève pas du symbolique : elle constitue une reconnaissance nationale d'un enjeu majeur qui touche, directement ou indirectement, l'ensemble de la population. Les chiffres sont parlants : on estime qu'une personne sur quatre en France sera confrontée à des troubles de santé mentale au cours de sa vie. Derrière ces données ce sont des millions d'individus, de familles. L'impact est profond : il fragilise la cohésion sociale, la performance économique du pays, et bien sûr, exerce une pression considérable sur notre système de santé.

Au sein de cet écosystème, le monde du travail est un révélateur et un amplificateur des enjeux de santé mentale. La santé psychique au travail est aujourd'hui un sujet d'attention croissante, notamment à travers la prise en compte des risques psychosociaux (RPS).

Ces derniers ne se limitent pas à des enjeux individuels : ils peuvent également impacter la performance collective, freiner l'innovation et altérer la qualité de vie au sein des organisations.

Face à cette réalité complexe, les Services de Prévention et de Santé au travail Interentreprises (SPSTI) se positionnent comme des acteurs majeurs et indispensables. Notre mission ne se limite pas à la surveillance individuelle des salariés, elle s'inscrit dans une démarche globale de prévention collective et d'accompagnement des entreprises. Grâce à notre positionnement, au carrefour des défis de santé publique et des réalités professionnelles quotidiennes des entreprises, et fort de nos équipes pluridisciplinaires, nous disposons d'une légitimité et d'une capacité d'action pour contribuer activement à cette cause nationale.

C'est dans ce contexte que s'inscrit notre initiative chez Horizon Santé Travail : l'intégration et le déploiement des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) au sein des SPSTI. Cette démarche vise à outiller l'ensemble de nos professionnels – médecins du travail, infirmiers, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels), mais aussi nos assistants médicaux et nos équipes administratives – pour qu'ils soient en mesure de repérer les signes précoces de détresse psychique, d'apporter un premier soutien adapté, respectueux et non-jugeant, et d'orienter efficacement les salariés vers les ressources appropriées. Les données communiquées par PSSM France confirment l'importance de cette action : en 2024, la France figurait parmi les pays européens avec les taux les plus élevés de burn-out, tandis que les troubles anxieux et dépressifs continuent de progresser. Dans ce cadre, les Premiers Secours en Santé Mentale constituent un complément précieux aux dispositifs de prévention des risques psychosociaux déjà en place.

### **Méthodologie :**

Notre démarche se déroule en deux phases. La première est déjà en place, et la seconde, plus ambitieuse, est en cours de développement.

#### **Phase 1 : Formation des professionnels du SPSTI**

La première étape, a consisté à consolider nos compétences internes en formant nos équipes au sein d'Horizon Santé Travail. L'Association a fait le choix stratégique de former l'un de ses infirmiers en tant que formateur PSSM accrédité. Ce choix confère une autonomie et une grande souplesse pour organiser et adapter les sessions de formation en interne, sans dépendre de prestataires externes.

Cette phase de formation interne est essentielle à plusieurs niveaux. Elle vise d'abord à s'assurer que nos propres professionnels sont non seulement armés pour faire face aux situations de détresse psychique qu'ils rencontrent chez les salariés de nos entreprises adhérentes, mais aussi à sensibiliser activement au collectif de travail des SPSTI eux-mêmes. Il est en effet fondamental que nous, en tant qu'acteurs de la prévention de la Santé au travail, soyons nous-mêmes exemplaires et attentifs à notre propre bien-être collectif. La formation PSSM nous permet d'être vigilants sur les signes de souffrance psychique de nos propres collègues, favorisant ainsi une culture interne d'écoute active, de bienveillance et de soutien mutuel.

Les sessions, d'une durée de 14 heures réparties sur deux jours, se caractérisent par une pédagogie active et participative. Elles incluent de nombreux exercices pratiques, des jeux de rôle et des mises en situation concrètes. Ces mises en pratique sont basées sur la méthode AE-RER (Approcher la personne, évaluer et assister – Écouter activement et sans jugement, Réconforter et informer, Encourager à aller vers des professionnels – Renseigner sur les autres ressources disponibles), fournissant un cadre structuré pour l'intervention. Cette approche immersive est essentielle pour que nos soignants comme nos non-soignants puissent véritablement s'approprier les compétences, développer leur confiance en leur capacité à agir, et les appliquer efficacement dans leur quotidien professionnel (et personnel). L'évaluation des acquis est systématique, combinant des questionnaires pré et post-formation pour mesurer la progression des connaissances.

### *Phase 2 : Déploiement auprès des entreprises adhérentes (en projet)*

Ce projet de Phase 2 représente une contribution majeure des SPSTI au-delà de nos structures, positionnant activement les entreprises comme des acteurs essentiels de la santé mentale au sein de leurs organisations. La seconde étape vise donc à intégrer, dans l'offre complémentaire du SPSTI, des sessions de formation aux Premiers Secours en Santé Mentale à destination des entreprises adhérentes.

Nous ciblerons en priorité les salariés volontaires qui occupent des rôles clés : les managers, en première ligne de l'accompagnement de leurs équipes - les représentants du personnel, interlocuteurs privilégiés des salariés - et les référents QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail), garants du bien-être au travail. Ces acteurs sont des multiplicateurs potentiels de bonnes pratiques et des relais essentiels pour le bien-être psychique au sein de leurs organisations. L'objectif est de créer de véritables « premiers répondants » en santé mentale, capables d'agir rapidement et efficacement au sein même des entreprises. Il s'agit ici de répondre à une demande croissante des employeurs et des salariés sur les questions de santé mentale, en proposant une offre concrète et standardisée, adossée à un programme reconnu au niveau national. Cette démarche s'inscrit dans une logique de prévention, mais également de responsabilisation collective, favorisant une meilleure prise en compte de la santé mentale au sein des entreprises. Ce déploiement transformera l'offre de service des SPSTI, les positionnant encore plus comme des partenaires stratégiques pour une prévention des risques psychosociaux.

### Résultats obtenus :

La mise en place de la Phase 1 - depuis juin 2025 - a produit des résultats mesurables et significatifs au sein d'Horizon Santé Travail.

En 2025, 63 salariés sur 200 ont été formés, soit 31,5 % de l'ensemble des effectifs de notre SPSTI. La répartition par profession témoigne d'une mobilisation forte et transversale :

- ▶ 10 % des médecins du travail ;
- ▶ 36 % de notre personnel assurant des fonctions administratives ;
- ▶ 33 % des conseillers en prévention des risques professionnels ;
- ▶ 42 % des infirmiers de Santé au travail ;
- ▶ 60 % de la cellule PDP ;
- ▶ 27 % des assistants médicaux/secrétaires médicaux ;
- ▶ 40 % des ingénieurs et techniciens hygiène et sécurité (HSE) ;
- ▶ 67 % de nos ergonomes ;
- ▶ 67 % des psychologues du travail et la moitié de nos assistantes de service social.

**NB :** Des écarts apparaissent du fait de doubles fonctions. Ces résultats montrent que près d'un tiers des effectifs est déjà formé, avec des taux particulièrement élevés dans certaines professions clés.

Un questionnaire de retour a été diffusé à l'issue des sessions de formation. Sur les 63 participants, 60 ont répondu (soit un taux de réponse de 95 %).

Les résultats mettent en évidence :

- ▶ une large majorité (80 %) estime que ses connaissances en santé mentale ont progressé ;
- ▶ près de 7 répondants sur 10 se sentent plus à l'aise pour aborder une personne en difficulté ;
- ▶ la quasi-totalité (95 %) retient la méthodologie AERER, élément central de la formation.

Un peu plus de 7 répondants sur 10 (71 %) disent avoir réduit leurs préjugés. Ces retours confirment l'intérêt et l'efficacité de la formation, tant sur le plan de l'acquisition de connaissances que sur l'évolution des représentations.

Ils traduisent une appropriation forte de la démarche par l'ensemble des métiers du SPSTI, renforçant la capacité collective à agir précocement.

## Discussion des résultats / Conclusion :

L'intégration des Premiers Secours en Santé Mentale au sein des SPSTI constitue bien plus qu'une simple amélioration de nos pratiques internes ; c'est une avancée pour la prévention des risques psychosociaux en entreprise, et par extension, une contribution fondamentale et nécessaire aux enjeux de santé publique à l'échelle nationale.

La Phase 1, dont la fin est programmée pour juillet 2026 (retard lié à la certification du Service), a permis de former 63 salariés sur 200 au sein d'Horizon Santé Travail. Ces résultats traduisent un engagement fort de nos professionnels et la constitution d'un socle solide de compétences internes.

Les résultats observés à la suite de la Phase 1 sont extrêmement positifs et nous confortent pleinement dans la nécessité et la pertinence du déploiement de la Phase 2 qui consistera à élargir la démarche aux entreprises adhérentes, en intégrant la formation PSSM dans l'offre complémentaire de notre service. Ce déploiement répond à une attente forte des employeurs qui nous ont déjà exprimé leur demande en formation. Pour accompagner cette montée en puissance, il apparaît nécessaire d'envisager la formation d'1 à 2 formateurs supplémentaires au sein de notre Service, en plus du formateur déjà en place. Cet investissement stratégique permettrait : d'augmenter la vitesse de déploiement des PSSM auprès des entreprises adhérentes ; d'assurer une couverture plus homogène sur l'ensemble du territoire suivi par Horizon Santé Travail, et surtout, de démultiplier l'effet de relais en santé mentale dans les entreprises.

L'intégration durable des PSSM dans l'offre complémentaire des SPSTI est un objectif clé, car elle facilitera à terme une diffusion massive et pérenne des bonnes pratiques en matière de premiers secours en santé mentale. C'est ainsi que nous espérons contribuer activement au développement d'une véritable culture de la santé mentale, non seulement au sein des entreprises que nous accompagnons, mais aussi, et c'est un point essentiel pour notre crédibilité et notre exemplarité, au sein de nos propres équipes de SPSTI.

Il est primordial que nous soyons, nous aussi, vigilants au collectif de travail qui nous constitue, que nous fassions attention aux signes de souffrance chez nos collègues, et que nous appliquions activement ces principes de soutien mutuel au quotidien. Cette démarche interne renforce notre légitimité et notre capacité à sensibiliser autrui. Elle permet à un nombre croissant de salariés d'être mieux formés, plus à l'aise pour intervenir auprès de leurs collègues, et ultimement, d'être des acteurs du bien-être psychique dans leur environnement professionnel et au-delà, contribuant ainsi à une meilleure santé publique globale.

Dans un contexte où les troubles psychiques figurent parmi les premières causes d'arrêt maladie de longue durée, la montée en puissance de ce type d'actions par les SPSTI constitue une contribution concrète et utile aux enjeux de société.



Pour contacter l'auteur de cette communication : [t.nesme@horizonsantetravail.fr](mailto:t.nesme@horizonsantetravail.fr)