



Ne rien faire est toujours faux !

Une personne sur deux souffrira de difficultés psychiques au moins une fois dans sa vie. Neuf personnes sur dix connaissent une personne concernée par des difficultés psychiques et aimeraient les aider.

Mais comment ?

**Devenez
secouriste en
santé mentale
ensa !
ensa.swiss**

Apprendre à aider et se renforcer.

Les difficultés et les crises psychiques font partie de notre société. Presque tous les Suisses connaissent au moins une personne qui est concernée. Il est donc d'autant plus important de savoir comment réagir et aider ces personnes.

Réagir rapidement

Il est important de reconnaître rapidement les signes potentiels de difficultés psychiques dans sa famille, chez ses ami.e.s ou ses collègues de travail, ainsi qu'à leur offrir une aide. Plus on attend, plus ces difficultés peuvent s'aggraver. Ne rien faire est toujours faux ! En même temps, avoir des connaissances en santé mentale nous renforce également.

Vous pouvez aider

En plusieurs séances, des connaissances de base sur les troubles psychiques sont transmises et les cinq étapes des premiers secours sont pratiquées de manière concrète. Que ce soit en présentiel ou en ligne, vous apprendrez à réagir de manière concrète, ainsi qu'à offrir un soutien. Les cours de premiers secours ensa vous permettent d'aider car ne rien faire est toujours faux !

Plus d'informations et inscription depuis: ensa.swiss

