

# Plus on intervient tôt, plus ...

**... il est facile de proposer de l'aide en cas de difficultés psychiques.**

Nous connaissons pratiquement tous des personnes qui ne vont pas bien sur le plan psychique. Grâce à ensa, apprenez à identifier rapidement lorsque quelqu'un dans votre entourage rencontre des difficultés psychiques, à aller à sa rencontre et à lui apporter votre aide.

# Prodiguez les premiers secours en cas de difficultés psychiques

**En Suisse, une personne sur deux souffre d'un trouble psychique une fois dans sa vie. Cela concerne également votre entourage. Apportez votre aide au lieu de détourner le regard. Les cours de premiers secours ensa vous montrent comment faire.**

ensa est un programme national de premiers secours pour faire face aux cas de difficultés psychiques. Avec les cours ensa, les participant-e-s apprennent des connaissances de base sur différentes problématiques et crises psychiques ainsi que des outils leur permettant de venir en aide aux personnes de leur entourage qui traversent une période de difficultés psychiques. Tout le monde peut ainsi devenir secouriste.

## Développez vos compétences personnelles en apprenant

- ... à identifier le plus tôt possible les difficultés psychiques chez les personnes de votre entourage.
- ... à communiquer sans préjugés avec les personnes concernées.
- ... à donner aux personnes concernées des informations orientées solution et à leur apporter une aide appropriée.
- ... à encourager les personnes concernées à demander une aide professionnelle.

Les troubles psychiques sont très répandus, mais souvent stigmatisés. En participant aux cours ensa, vous contribuez activement à leur déstigmatisation et à créer un environnement de soutien. Devenez secouriste en santé mentale avec ensa !



Inscrivez-vous à un  
cours ensa maintenant:  
[ensa.swiss](https://ensa.swiss)

Un programme de

**pro mente sana**  
Renforcer la santé mentale

