

# MHFA : une convergence de preuves

Le programme des Premiers Secours en Santé Mentale permet aux citoyens d'acquérir des compétences de base pour identifier et assister au mieux une personne concernée par un problème de santé mentale, dans un modèle semblable aux Premiers Secours physiques.

Avec une volonté d'implanter une formation de sensibilisation et d'assistance en santé mentale en France, le choix s'est porté sur l'adaptation du programme australien *Mental Health First Aid* (MHFA) pour son format et sa solidité scientifique. Le processus d'évaluation scientifique prend une place importante dans toutes les étapes du programme MHFA, de sa construction à l'évaluation de ses effets.

## CRÉATION D'UN CHAMP D'EXPERTISE :

Pour définir ce champ d'expertise émergent, MHFA s'est appuyé sur la méthode DELPHI pour identifier les comportements à adopter par le grand public pour aider une personne touchée par un problème de santé mentale (Jorm, 2015). Cette méthodologie formelle d'agrégation d'opinions a permis d'identifier les connaissances convergentes dans un large panel d'experts composés d'usagers de la psychiatrie, de proches, de professionnels de santé et de chercheurs. La méthode DELPHI a été reproduite pour chaque trouble, et chaque type de population (adolescents, réfugiés...).

L'ensemble des connaissances formelles présentées dans la formation (épidémiologie, nosographie, interventions efficaces...) ont elles aussi été sélectionnées en fonction de leur niveau de preuve et de leur niveau de consensus international. Ces connaissances sont régulièrement révisées en fonction des évolutions des savoirs dans ce domaine en pleine évolution.

## ÉVALUATION DE L'EFFICACITÉ DU PROGRAMME :

Si son implantation dans 25 pays et la formation de plus de 3 millions de secouristes à travers le monde témoignent de son intérêt, de nombreuses études viennent à ce jour documenter l'efficacité du modèle MHFA. À ce jour, plus de 100 études ont été publiées dans les revues scientifiques, dont plus de 18 essais randomisés contrôlés. Toutes sont accessibles via la plateforme internet australienne : <https://mhfa.com.au/research/mhfa-course-evaluations>

Deux méta-analyses parues en 2014 et 2018 viennent soutenir l'efficacité du programme. La plus récente (Morgan, Ross & Reavley, 2018) porte sur 5936 participants issus de 8 pays, à travers 4 continents. Elle confirme les résultats initiaux, dont voici les plus probants :

- ▶ Les participants retiennent bien les connaissances dispensées ( $d=0,72$ ), et ce même après un délai de 6 mois ( $d=0,54$ ).
- ▶ 6 mois après la formation, les secouristes sont beaucoup plus en capacité d'identifier qu'une personne est concernée par un problème de santé mentale et à distinguer les types de troubles ( $d=0,52$ ).
- ▶ La formation augmente l'adhérence envers les soins en santé mentale et la reconnaissance des traitements adaptés ( $d=0,45$ ).
- ▶ Les secouristes montrent des attitudes légèrement moins stigmatisantes après la formation ( $d=0,15$ ). Ce changement peut sembler relativement faible au regard des objectifs de la formation. Une distinction des différents types de stigmas permet de montrer un effet faible,

mais significatif, sur les préjugés ( $d=0,12$ ), et un effet plus important sur les comportements discriminants ( $d=0,35$ ).

- ▶ MHFA a le même effet sur la stigmatisation que les programmes spécifiques de lutte contre la stigmatisation.
- ▶ Les nouveaux secouristes se sentent plus en capacité d'assister une personne qu'ils ne l'étaient avant la formation ( $d=0,58$ ), et 6 mois après.
- ▶ Sur la base de scénarios réalistes, il a été demandé aux secouristes d'anticiper les comportements qu'ils auraient dans cette situation. Ces comportements déclarés sont en complète adhésion aux savoir-faire enseignés dans la formation MHFA.
- ▶ Les nouveaux secouristes déclarent avoir effectivement dispensé des premiers secours auprès d'une personne concernée par un problème de santé mentale, et ce dans des délais très courts ( $d=0,38$ )
- ▶ De façon tout à fait intéressante, la santé mentale des secouristes ayant suivi la formation semble également s'améliorer ( $d=0,16$ )
- ▶ Les résultats sont généralisables à d'autres populations, venant d'autres pays. Cela soutient la diffusion du programme à l'international.

Les études d'impact et celles évaluant la santé mentale des personnes secourues sont peu développées pour des raisons méthodologiques (durée, contrôle des facteurs externes, niveau seuil de personnes formées, identification des personnes secourues par une personne formée). De rares études d'impact, tel que celle de Pierce, Dobell et Anderson (2010) au sein d'un club de football où les entraîneurs ont été formés à MHFA, ont pu constater une amélioration des connaissances et des attitudes autour de la santé mentale des personnes proximales (les joueurs du club dans cet exemple), mais n'ont pas évalué leur état de santé mentale.

Au delà des résultats de l'efficacité du programme chez les secouristes, le programme MHFA pourrait avoir un effet important sur la santé publique, en facilitant l'accès aux soins, le dépistage précoce et un soutien adapté des entourages familiaux, sociaux et professionnels (Morgan, Ross & Reavley, 2018).

L'adaptation du programme MHFA au contexte français a suivi la même rigueur dans la sélection des études correspondant à la population française et européenne. Le même effort sera fait pour évaluer la qualité et l'impact du programme.

Entre le lancement du programme en juin 2019 et la fin de l'année, près de 800 secouristes ont été formés, et 70 formateurs ont été accrédités pour dispenser à leur tour le programme. 18 formations ont eu lieu au mois de janvier 2020, et la diffusion de la formation des Premiers Secours en Santé Mentale devrait s'accélérer dans les mois à venir.

#### BIBLIOGRAPHIE :

Hadlaczky, G., Hokby, S., Mkrтчian, A., Carli, V. & Wasserman, D. (2014). Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry* 4; p. 467-475

Jorm, A. F. (2015). Using the Delphi expert consensus method in mental health research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(10), 887-897.

Morgan, A.J., Ross, A. & Reavley, N.J. (2018). Systematic review and meta-analysis of Mental Health First Aid training: Effects on knowledge, stigma, and helping behaviour. *PLoS Journal* 13

Pierce, D., Liaw, S.T., Dobell, J. & Anderson, R. (2010). Australian rural football club leaders as mental health advocates: an investigation of the impact of the Coach the Coach project. *International Journal of Mental Health Systems*. 4: 10.