



Communiqué de presse, le 7 octobre 2026

Prendre soin de celles et ceux qui sauvent : La SNSM place la santé mentale de ses sauveteurs au cœur de leur accompagnement

À l'approche de la Journée mondiale de la santé mentale, la SNSM met en lumière une réalité encore peu visible : certaines interventions peuvent laisser des traces durables chez les Sauveteurs en Mer. Formation dédiée, débriefing et accompagnement psychologique font désormais partie intégrante de la manière dont l'association prend soin de ses 10 000 bénévoles.



©Pascal Sotin, Jérôme Houyvet, Thierry Lèques

Ils appareillent en moins de 20 minutes, de jour comme de nuit, par tous les temps. L'été, ils sont également mobilisés sur les plages auprès des nombreux vacanciers qui fréquentent le littoral. En 2025, les bénévoles de la SNSM ont réalisé plus de 10 400 interventions et pris en charge près de 44 000 personnes, des plages jusqu'au large, ainsi qu'à terre. Derrière ces chiffres, il y a des femmes et des hommes qui, une fois l'intervention terminée, retrouvent leur métier, leur famille, leur quotidien. Et qui n'en reviennent pas toujours indemnes.

Si les vertus du sauvetage sont bien connues, comme le sentiment du devoir accompli et la satisfaction intime d'avoir été utile à l'autre, ses revers le sont beaucoup moins. Les sauveteurs sont aussi confrontés à des personnes disparues ou décédées, à la détresse des familles, mais aussi à la solitude des fins de missions. Les conséquences peuvent surgir bien après le retour au port ou sur la plage : stress post-traumatique, hypervigilance, difficulté à décrocher. C'est tout le paradoxe de l'engagement bénévole : ceux qui choisissent de se mettre au service des autres s'exposent eux-mêmes.

« Nos sauveteurs sont préparés à affronter la mer. Notre rôle est aussi de les préparer à ce qu'ils peuvent y voir et y vivre, et d'être à leurs côtés lorsqu'ils en reviennent. Dans un environnement parfois hostile, protéger ceux qui sauvent, c'est aussi les accompagner face aux épreuves psychologiques auxquelles ils peuvent être confrontés. » **Docteur Charles Hudelo, Président du comité médical de la médecin de la SNSM.**

Se remettre d'un sauvetage, ça s'apprend

Sang-froid, maîtrise de soi, capacité à repérer la détresse chez l'autre comme chez soi : face au danger, ces compétences sont aussi indispensables que les gestes techniques.

La SNSM a donc intégré la santé mentale à la formation de ses bénévoles. Chaque année, au Pôle national de formation basé à Saint-Nazaire, une vingtaine d'entre eux suivent trois jours de formation à la gestion de la détresse psychologique en sauvetage (GDPS). Encadrés par un psychologue et un infirmier psychiatrique, ils enchaînent mises en situation et débriefings pour apprendre à faire face au deuil, au stress post-traumatique, à une crise suicidaire ou à la détresse d'un coéquipier. Depuis 2013, 272 sauveteurs ont été formés.

Un module en ligne consacré à la souffrance psychique et aux événements traumatiques vient parachever ce dispositif de formation pour préserver la santé mentale des sauveteurs. En l'espace de trois ans, près de 1 000 personnes l'ont déjà suivi.

Après l'intervention, ne jamais rester seul

Se préparer ne suffit pas toujours : une fois l'intervention terminée, les sauveteurs peuvent compter sur plusieurs relais. Le premier, et sans doute le plus important, vient souvent de l'équipage lui-même : dans les 207 stations qui émaillent le littoral, le débriefing collectif et la solidarité entre équipiers constituent un premier rempart.

Pour un soutien dans la durée, le Centre ressource d'aide psychologique en mer et aux marins (CRAPEM) met à leur disposition une ligne d'écoute dédiée, qu'ils peuvent solliciter dès qu'ils en ressentent le besoin. Et lorsque l'intervention a été particulièrement éprouvante, les sauveteurs font aussi appel aux cellules d'urgence médico-psychologiques (CUMP) du SAMU.

--

La santé mentale mobilise au-delà des frontières : en novembre, la conférence internationale des services de sauvetage en mer (IMRF), dont la France sera pays hôte, sera organisée à Saint-Malo et consacrera un atelier à la détresse psychologique des sauveteurs.

Longtemps, la culture du sauvetage a valorisé le courage et la capacité à « tenir ». Reconnaître qu'une intervention peut ébranler n'est pourtant pas un aveu de faiblesse : c'est la condition pour continuer à s'engager.

« Les bénévoles de la SNSM donnent leur temps et leur énergie pour sauver des vies. Notre responsabilité est de les protéger à notre tour. Prendre soin de leur santé mentale, c'est aussi prendre soin de celles et ceux qui s'engagent chaque jour pour assurer nos missions de sauvetage. »

Marc Sauvagnac, directeur général de la SNSM.

A PROPOS DE LA SNSM : La SNSM est une association à but non lucratif - reconnue d'utilité publique et Grande cause nationale en 2017. Elle a pour mission principale **le sauvetage en mer et la surveillance des baignades du littoral**. Elle s'appuie sur **10 000 bénévoles** qui œuvrent à partir de **205 stations de sauvetage** sur tout le territoire français (métropole et outre-mer), **32 centres de formation et d'intervention** et **240 postes de secours sur les plages**. Elle est financée principalement par des ressources privées issues de la générosité du public et des entreprises.

CONTACT PRESSE : Claire Berthelot : claire.berthelot@snsm.org / 01 56 02 63 68 – 06 59 73 20 57

Pour avoir accès aux communiqués et dossiers de presse de la SNSM : <https://www.snsm.org/presse>

Accès photothèque SNSM : <https://phototheque.snsm.org/>