

Vous savez sûrement
comment soigner
une entorse.



Mais sauriez-
vous comment
aider quelqu'un
qui a une
attaque de
panique?

* Un Canadien sur cinq aura un problème de santé mentale cette année.

Les premiers soins en santé mentale sont les premiers secours offerts aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise de santé mentale. *Premiers soins en santé mentale CANADA* n'enseigne pas à devenir thérapeute ni intervenant. Ses formations permettent d'être en mesure d'intervenir auprès d'une personne qui traverse une crise ou qui manifeste les premiers signes d'un trouble mental, tant dans nos communautés qu'au travail.

Faits concernant les formations. Depuis 2007, plus de 60 000 Canadiens ont suivi nos formations. Une recherche menée à l'échelle internationale a démontré que la formation de base de 12 heures apporte d'importants bienfaits pour les participants, dans les milieux de travail, les communautés et les familles, notamment :

- Une meilleure connaissance des maladies mentales et des problèmes de santé mentale les plus courants
- Une confiance accrue pour offrir de l'aide aux autres
- Un rapprochement avec les personnes aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale
- L'augmentation de l'aide réellement fournie

Les formations abordent les sujets suivants :

- ✓ Troubles liés aux dépendances
- ✓ Troubles de l'humeur
- ✓ Troubles anxieux
- ✓ Troubles psychotiques
- ✓ Troubles de l'alimentation (chez les jeunes)
- ✓ Automutilation (chez les jeunes)

Interventions de premiers soins dans les cas suivants :

- ✓ Surdose
- ✓ Comportement suicidaire
- ✓ Crise de panique
- ✓ Épisode psychotique
- ✓ Réaction de stress aigu

L'élaboration des formations s'appuie sur les principes suivants :

Apprécier le risque de suicide ou de blessure

Écouter sans porter de jugement

Rassurer et donner de l'information

Inciter la personne à obtenir de l'aide professionnelle

Encourager la recherche d'aides supplémentaires

Parce qu'ils ont appris à poser ces gestes de façon efficace, les participants aux formations de *Premiers soins en santé mentale CANADA* sont prêts à intervenir adéquatement à toutes les étapes du développement d'un trouble mental, du dépistage précoce jusqu'au rétablissement.

**Pour en savoir plus sur le programme
Premiers soins en santé mentale CANADA,**

**visitez le site www.pssm.ca
envoyez un courriel à l'adresse
pssm@commissionsantementale.ca
composez le 1 866 989-3985**

**Premiers soins en
santé mentale CANADA**



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Premiers soins en santé mentale CANADA est un programme
de la Commission de la santé mentale du Canada.