

FORMATION PREMIERS SOINS SANTÉ MENTALE

20 et 21 mars 2024, de 8h30 à 16h30, en présentiel



Le cours **Premiers soins en santé mentale** (PSSM) de la *Commission de la santé mentale du Canada* sont l'aide apportée à une personne qui pourrait vivre un **déclin** de son bien-être mental ou une **crise** de santé mentale.

Les participants apprendront comment :

- Reconnaître les signes qu'une personne pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une crise de santé mentale,
- Avoir des conversations qui encouragent la personne à :
 - Parler du déclin de son bien-être mental,
 - Discuter des soutiens professionnels et non professionnels qui pourraient l'aider à retrouver un meilleur bien-être mental,
 - Entrer en contact avec ces soutiens,
- Aider en cas de crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances,
- Utiliser les gestes de PSSM pour maintenir leur propre bien-être mental.

QUALITÉS DES PREMIERS RÉPONDANTS EN SANTÉ MENTALE

- Capacité d'accepter une personne telle qu'elle est et de ne pas porter de jugement sur elle ou sa situation (**acceptation**);
- Capacité de comprendre le point de vue d'une personne (**empathie**);
- Capacité d'être soi-même, transparent et de ne pas prétendre être quelqu'un d'autre (**authenticité**);
- Désir sincère de soutenir tous leurs collègues à prendre soin d'eux-mêmes;
- Comportement chaleureux, non critique (acceptation de l'autre);
- Reconnus comme étant d'un naturel positif et ayant un bon sens de l'éthique et de la discrétion afin d'assurer la **confidentialité** des échanges et des interventions;
- Inspirent la **confiance** auprès des collègues;
- Aptitudes d'**écoute** et possèdent des compétences de **communication** pour favoriser un dialogue ouvert et bienveillant avec un collègue;
- Accessibles à plusieurs personnes en raison du poste occupé;
- Apportent des messages d'espoir : l'amélioration du bien-être mental est possible;
- Communiquent de façon **respectueuse**.

RÔLES DES PREMIERS RÉPONDANTS EN SANTÉ MENTALE

- **Reconnaitre**, pendant ses heures de travail, les personnes présentant les signes de détresse psychologique ou des symptômes associés au stress;
 - **Accueillir et écouter** les collègues, quel que soit la direction, qui souhaitent partager leur situation **sans préjugés et sans porter de jugement**;
 - **Cerner** sommairement de l'état et des besoins et savoir détecter l'urgence;
 - **Rediriger** les employés vers la ressource appropriée (ex. ligne de soutien, PAEF, équipe de soutien, 811, 988, urgence, etc.) lorsqu'une intervention spécifique est requise;
 - Faire un **suivi** auprès du collègue aidé;
 - Assurer la **confidentialité** des informations reçues dans le cadre de son rôle;
 - **Promouvoir**, dans leur milieu de travail, les façons de prendre soin de soi et des autres;
 - Participer activement aux démarches et rencontres avec l'équipe de premiers répondants en santé mentale;
- **CE N'EST SURTOUT PAS DE CONSEILLER SUR QUOI FAIRE, NI DE DIAGNOSTIQUER.**

INSCRIPTIONS

Inscrivez-vous en répondant à ce court questionnaire!

**Les places sont limitées, un maximum de deux personnes par département sera retenu.

