

Que sont les *Premiers soins en santé mentale pour les adultes intervenant auprès des jeunes*?

Les Premiers soins en santé mentale sont l'aide offerte à une personne qui manifeste un trouble mental ou qui traverse une crise de santé mentale.

Les *Premiers soins en santé mentale pour adultes intervenant auprès des jeunes* :

- abordent les aspects particuliers des troubles mentaux chez les jeunes de 12 à 24 ans
- facilitent l'identification des troubles mentaux soit les troubles de l'alimentation et l'automutilation et proposent des stratégies d'intervention adéquates

Qui devrait suivre le cours?

Toute personne intervenant auprès des jeunes : enseignants, conseillers, travailleurs sociaux, policiers, entraîneurs, membres de la famille, premiers intervenants, professionnels de la santé, agents communautaires, familles d'accueil et gardiens d'enfants.

Premiers soins en santé mentale
pssm@commissionsantementale.ca
1-866-989-3985

Trouvez un cours offert près de chez vous ou apprenez comment devenir instructeur au www.pssm.ca.

Commission de la santé mentale du Canada

Bureau de Calgary
10301, Southport Lane SO,
bureau 800
Calgary (Alberta) T2W 1S7

Tél. : 403-255-5808
Télec. : 403-385-4044

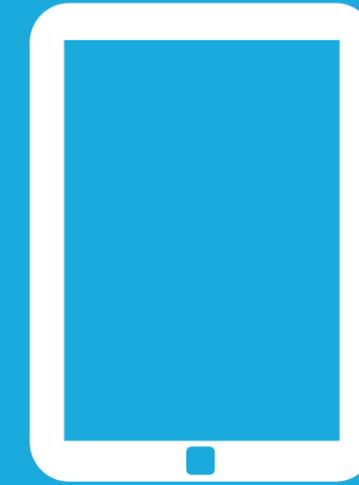
Bureau d'Ottawa
100, rue Sparks,
bureau 600
Ottawa (Ontario) K1P 5B7

Tél. : 613-683-3755
Télec. : 613-798-2989

Bureau de Montréal
315, Place d'Youville, bureau 302
Montréal, Québec H2Y 0A4

Tél. : 438-820-5103

www.commissionsantementale.ca



Adultes intervenant auprès
des jeunes

Plus de 80 000 Canadiens ont été formés en Premiers soins en santé mentale depuis 2007.

Premiers soins en santé mentale est un programme fondé sur des données probantes de la Commission de la santé mentale du Canada.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada



Les troubles mentaux peuvent survenir plus tôt que vous ne le pensez.



70 % des jeunes adultes ayant un trouble mental jugent que leurs symptômes sont apparus à l'enfance ou au début de l'adolescence

23 % des décès parmi les jeunes de 15 à 24 ans sont dus au suicide



12 % des filles et 5 % des garçons de 12 à 19 ans ont vécu un épisode dépressif

Au Canada, seulement **1 enfant sur 5** qui nécessite des services de santé mentale les reçoit.



Objectifs des Premiers soins en santé mentale

1. Protéger la vie des personnes qui peuvent poser un danger à leur propre égard ou à celui des autres
2. Fournir l'aide requise pour éviter que le problème de santé mentale ne s'aggrave
3. Favoriser le rétablissement vers une bonne santé mentale
4. Rassurer les personnes atteintes d'un problème de santé mentale

« J'ai dû utiliser les compétences apprises des Premiers soins en santé mentale **DEUX FOIS** dans la semaine qui a suivi le cours. La formation facilite grandement la possibilité d'avoir une conversation utile avec des personnes qui sont chères. »

- Participant aux Premiers soins en santé mentale

Utilité des Premiers soins en santé mentale

La stigmatisation à grande échelle et le manque d'information à propos des troubles mentaux signifient que de nombreuses personnes ne savent pas comment réagir devant un épisode de crise. Souvent aussi, les jeunes qui ont un trouble mental négligent de consulter un professionnel de la santé ou ne savent pas qu'ils en ont besoin.

Format du cours

La formation en *Premiers soins en santé mentale pour adultes intervenant auprès des jeunes* dure 14 heures.

Les instructeurs sont des animateurs qualifiés provenant de divers horizons qui ont de l'expérience en santé mentale et qui maintiennent leur accréditation.

Les participants au cours reçoivent un manuel et un certificat de secouriste en santé mentale.

Résultats pour les participants au cours de *Premiers soins en santé mentale pour les adultes intervenant auprès des jeunes*

Les personnes formées en Premiers soins en santé mentale sont en mesure :

- De reconnaître et de comprendre les symptômes des troubles mentaux, y compris ceux liés à l'automutilation non suicidaire,
- D'offrir de l'aide pour empêcher les troubles mentaux de dégénérer,
- De promouvoir le rétablissement et l'équilibre mental en venant en aide aux jeunes en détresse ou qui se remettent d'une crise.

Données probantes internationales concernant les Premiers soins en santé mentale

Les Premiers soins en santé mentale sont offerts dans plus de vingt pays. La recherche internationale démontre que ce cours fondé sur des données probantes a d'importants bienfaits pour les participants, leur milieu scolaire, les communautés et les familles, y compris;

- Reconnaissance accrue des maladies mentales et troubles mentaux les plus courants
- Diminution de la distance sociale par rapport aux personnes ayant une maladie mentale ou un trouble mental
- Augmentation de la confiance en soi afin de pouvoir offrir de l'aide aux autres
- A un effet multiplicateur sur l'aide apportée à autrui