



\* What can a cup of coffee do? It can be the first step in helping someone who may be experiencing a mental health problem or illness. Mental Health First Aid Canada trains people to recognize the signs and provide initial help. And the first move is often as easy as having a conversation.

## Mental Health Commission of Canada / Commission de la santé mentale du Canada

### Calgary Office / Bureau de Calgary

110 Quarry Park Blvd, SE, Suite 320 | Calgary, Alberta T2C 3G3  
110, Quarry Park Boul. SE, bureau 320 | Calgary, Alberta T2C 3G3

Tel./Tél.: 403-255-5808 | Fax/Télec.: 403-385-4044

### Ottawa Office / Bureau d'Ottawa

100 Sparks Street, Suite 600 | Ottawa, Ontario K1P 5B7  
100, rue Sparks, bureau 600 | Ottawa, Ontario K1P 5B7

Tel./Tél.: 613-683-3755 | Fax/Télec.: 613-798-2989

### Montréal Office / Bureau de Montréal

315, Place d'Youville, bureau 302 | Montréal, QC H2Y 0A4

Tel./Tél.: 438-820-5103

[www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca) / [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

### Mental Health First Aid / Premiers soins en santé mentale

[mhfa@mentalhealthcommission.ca](mailto:mhfa@mentalhealthcommission.ca) / [pssm@commissionsantementale.ca](mailto:pssm@commissionsantementale.ca)  
1-866-989-3985

[www.mentalhealthfirstaid.ca](http://www.mentalhealthfirstaid.ca) / [www.premierssoinssantementale.ca](http://www.premierssoinssantementale.ca)

The views represented herein solely represent the views of the Mental Health Commission of Canada.  
Production of this document is made possible through a financial contribution from Health Canada.

Les vues exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada. La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.



# MENTAL HEALTH FIRST AID PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



\* Prendre un café avec quelqu'un peut faire toute la différence. En fait, ce geste peut être la première forme d'aide que vous apporterez. Premiers Soins en Santé Mentale Canada enseigne à déceler les signes des problèmes de santé mentale et à apporter une aide immédiate. Une simple conversation peut être la parfaite entrée en matière.

Canadians all over the country are being trained in Mental Health First Aid, including in Iqaluit where this group was the first to receive Basic Instructor Course training in the territory.

Premier soins en santé mentale dispense des formations partout au pays, par exemple à Iqaluit où ce groupe a été le premier à recevoir une formation de base dans cette région.

Photo - Tom Short



#### MENTAL HEALTH FIRST AID CANADA

Broken bones and bleeding limbs are not the only kinds of emergencies requiring immediate attention.

People can have mental health emergencies, too, and it is important that every Canadian knows how to provide help.

Mental Health First Aid (MHFA) Canada is a program everyone can take so they are able to assist.

Offered through the Mental Health Commission of Canada, MHFA teaches people how to recognize the signs and symptoms of a mental health problem or illness in themselves, a friend, family member or colleague. And it teaches them how to guide that person toward the appropriate help.

The program is designed for everyone and there are four types of training:

- 12-hour *Basic Participant Course*
- 14-hour *Adults Who Interact With Youth Course*
- 5-day *Basic Instructor Course*
- 5.5-day *Adults Who Interact With Youth Instructor Course*

Tens of thousands of Canadians across the country have already been trained in MHFA. It is one thing you can do today that could help improve someone's mental health tomorrow.

#### PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE CANADA

Les fractures et les hémorragies ne sont pas les seules blessures nécessitant des soins immédiats. Les problèmes urgents de santé mentale sont bien réels et il est important que les Canadiens sachent apporter de l'aide dans une telle situation.

Le programme Premiers soins en santé mentale Canada est offert à quiconque souhaite savoir comment s'y prendre pour secourir une personne aux prises avec un problème de santé mentale.

Ce programme est chapeauté par la Commission de la santé mentale du Canada. On y apprend à déceler les signes et les symptômes de problèmes de santé mentale qui peuvent se manifester chez un proche ou un collègue. On y apprend aussi à diriger la personne secourue vers la ressource appropriée.

Le programme s'adresse à tous et comprend quatre volets de formation :

- Formation de base de 12 heures
- Formation de 14 heures pour adultes intervenant auprès des jeunes
- Formation de base de 5 jours pour instructeurs
- Formation de 5,5 jours pour instructeurs donnant la formation pour adultes intervenant auprès des jeunes

Le programme a déjà formé des dizaines de milliers de Canadiens de toutes les régions du pays. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et, qui sait, vous pourriez avoir l'occasion de mettre en pratique ces nouvelles connaissances dans un avenir rapproché et ainsi contribuer à améliorer la santé mentale d'une personne.