



# Mental Health First Aid – Supporting Youth Course Outline

## Context

The Mental Health Commission of Canada reports that one in every five Canadians experiences a mental health or substance use problem within a given year. These problems often first develop during adolescence or early adulthood. While people often know a lot about physical illness, most people have less knowledge about mental health or substance use problems. This lack of understanding often leads to fear and negative attitudes toward those living with these problems. It prevents people from seeking help for themselves, and from providing appropriate support to people around them.

## Course Objectives

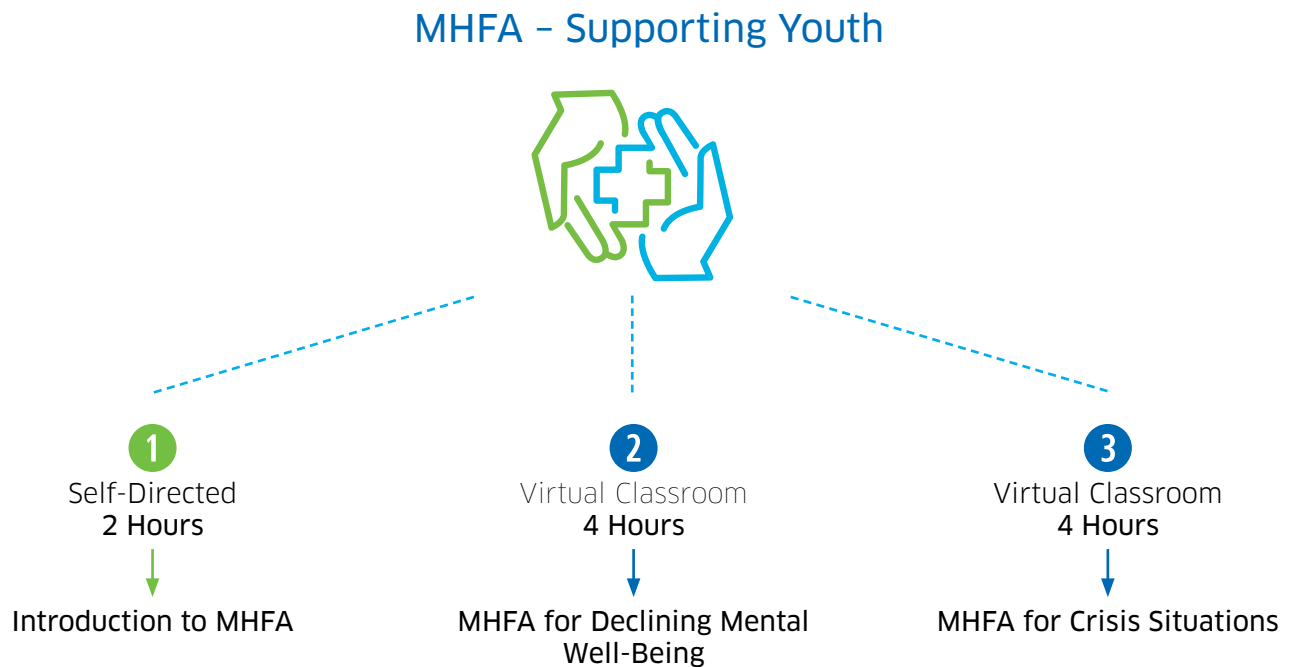
Mental Health First Aid (MHFA) is the help provided to a person who may be experiencing a decline in their mental well-being or who might be in a crisis. The course is designed for adults who have frequent contact with young people, for example, parents and guardians, teachers and other school staff, sports coaches, and youth workers.

Course participants will learn how to

- recognize signs that a young person may be experiencing a decline in their mental well-being or who might be in a mental health or substance use crisis
- have conversations that encourage a young person to
  - talk about their mental well-being
  - discuss professional and other supports that could help with recovery to improved mental well-being
  - reach out to these supports
- assist in a mental health or substance use crisis situation
- check in with one's own mental well-being and take action as needed.

## Method

This 10-hour course opens with a self-directed module (Module 1) that focuses on the information and strategies that participants will discuss and practise throughout the virtual classroom modules (Modules 2 and 3). Upon registration, participants receive a link to the “MHFA Reference Guide” that outlines MHFA actions for developing mental health and substance use problems, and mental health crises.



## Topics

### Module 1: Introduction to MHFA

- Introduction to MHFA Actions - ALGEES
- The role of a first aider
- Key knowledge, attitudes, and behaviours
- Impact of stigma on mental well-being
- The range of changes that may indicate a decline in mental well-being
- Risk factors and protective factors that influence mental well-being
- Activity: Use the information in this module to create a Persona of a young person you are likely to encounter

### Module 2: MHFA for Declining Mental Well-Being

- Review of Module 1
- Key skills: Assessing the situation
- Key skills: Communicating respectfully (includes communicating with people from diverse cultures and with members of the 2SLGBTQ+ community)
- Case studies
- Review activity: Use what you have learned to support the Persona created in Module 1

### Module 3: MHFA for Mental Health and Substance Use Crisis Situations

- Responding to possible challenges
- Recognizing possible signs of a crisis
- MHFA actions in a crisis
- Case studies
- Using MHFA actions (ALGEES) for your own self-care



---

# Premiers soins en santé mentale - Soutenir les jeunes (virtuelle)

## Plan de formation

### Contexte

La Commission de la santé mentale du Canada rapporte qu'un Canadien sur cinq aura un problème de santé mentale dans une année donnée. Ces problèmes débutent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Nous connaissons souvent beaucoup les maladies physiques, mais nous tendons à avoir moins de connaissances sur la santé mentale ou les problèmes liés à l'usage de substances. Ce manque de compréhension entraîne de la peur et des attitudes négatives envers les personnes qui vivent avec ces problèmes. Cela empêche les personnes de demander de l'aide pour elles-mêmes et d'apporter un soutien approprié aux personnes qui les entourent.

### Objectifs de la formation

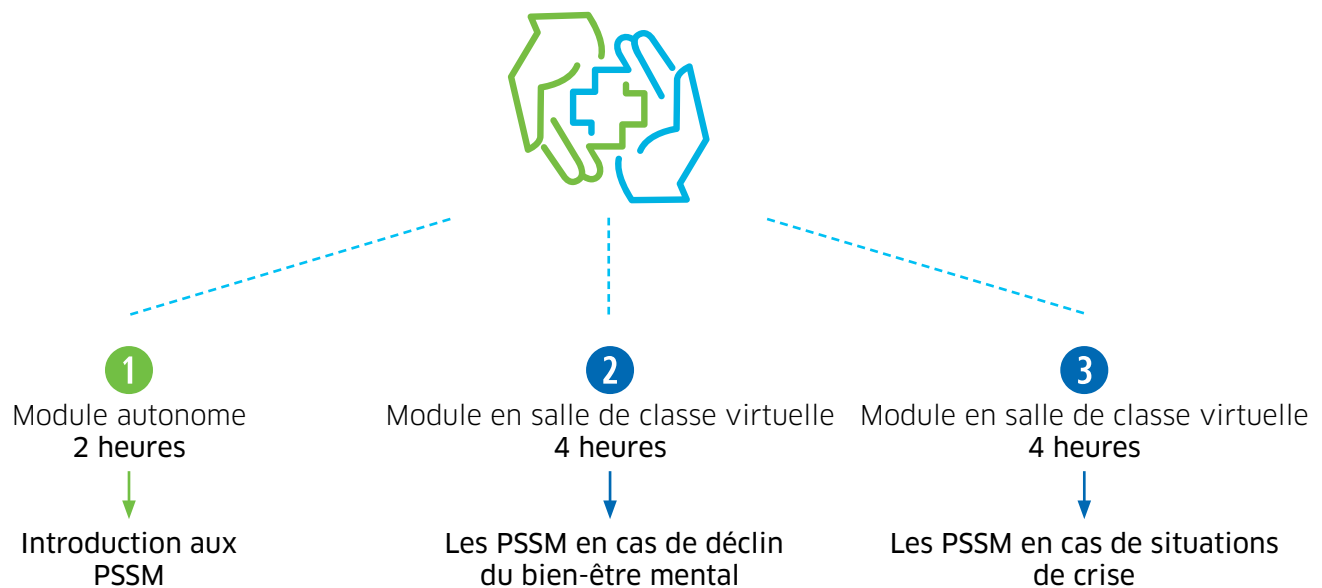
Les Premiers soins en santé mentale (PSSM) sont l'aide apportée à une personne qui pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale. Cette formation s'adresse aux adultes qui ont des contacts fréquents avec des jeunes, par exemple, les parents et gardiens, enseignants et autres membres du personnel scolaire, les coachs sportifs et les travailleurs pour les jeunes. Les participants à cette formation apprendront comment :

- reconnaître les signes qu'une jeune personne pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances
- avoir des conversations qui encouragent la jeune personne à :
  - parler de son bien-être mental
  - discuter des soutiens professionnels et autres qui pourraient l'aider à rétablir un meilleur bien-être mental
  - avoir accès à ces soutiens
- aider pendant une crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances
- faire le point sur son propre bien-être mental et agir au besoin.

## Méthodes d'enseignement

Cette formation de 10 heures s'ouvre par un module autonome (le module 1) qui porte sur l'information et les stratégies dont les participants discuteront et qu'ils utiliseront pendant les modules en salle de classe virtuelle (modules 2 et 3). À leur inscription, les participants recevront le « guide de référence du participant PSSM » qui décrit les gestes de PSSM pour les problèmes en développement de santé mentale et liés à l'usage de substances, et pour les crises de santé mentale.

### PSSM - Soutenir les jeunes



## Sujets

### Module 1 : Introduction aux PSSM

- Introduction aux gestes de PSSM - AÉRIES
- Le rôle du secouriste
- Les principaux comportements, connaissances et attitudes
- Les répercussions de la stigmatisation sur le bien-être mental
- L'éventail des changements qui pourraient indiquer un déclin du bien-être mental
- Les facteurs de risque et facteurs de protection qui influencent le bien-être mental
- Activité : utilisez l'information de ce module pour créer la persona d'une jeune personne que vous êtes susceptible de rencontrer

### Module 2 : Les PSSM en cas de déclin du bien-être mental

- Révision du module 1
- Grandes compétences : Apprécier la situation
- Grandes compétences : Communiquer avec respect (comprend de communiquer avec des personnes d'autres cultures et des membres de la communauté 2SLGBTQ+)
- Études de cas
- Activité de révision : Utilisez ce que vous avez appris pour soutenir la persona créée au module 1

### Module 3 : Les PSSM en cas de situations de crise de santé mentale ou liées à l'usage de substances

- Réagir aux difficultés possibles
- Reconnaître les signes possibles de crise
- Les gestes de PSSM en cas de crise
- Études de cas
- Appliquez les gestes de PSSM (AÉRIES) pour prendre soin de vous-même