



# Mental Health First Aid First Nations

Have you noticed someone around you whose usual activities have changed?

Do you feel worried and unsure how to begin a conversation?

MHFA First Nations can help you learn what to say, what to do, and how to support someone in your community.

## AIMS OF THE 20-HOUR COURSE

- Strengthen skills to help those concerned about changes affecting their mental wellness.
- Increase awareness of the signs and symptoms related to changes in mental wellness.
- Reduce stigma about mental wellness and provide information about appropriate supports.

## TOPICS COVERED

- Culture and wellness
- Circles of Support
- Historical loss and trauma
- Mood disorders
- Substance Use
- Self-harm
- Psychotic disorders
- Anxiety and trauma-related disorders
- Obsessive-compulsive disorders
- Journey to wellness: restoring balance and practicing self-care

The **EAGLE** model:

**E**ngage and evaluate the risk of suicide or harm

**A**ssist the person to seek professional help

**G**ive reassurance and information

**L**isten without judgement

**E**ncourage self-help strategies and gather community supports

## CRISIS FIRST AID INTERVENTIONS FOR

- Suicidal behaviour
- Overdose
- Self-harm
- Psychosis
- Acute stress reaction
- Panic attacks

## FACILITATED FROM A FIRST NATIONS PERSPECTIVE WHERE

- Story-telling as an important part of learning.
- Every First Nations community is unique.
- Support looks different in every community.
- Communities explore First Nations and western practices that enhance mental wellness.

## Interested in becoming a MHFA First Nations Co-facilitator?

Information on the eligibility criteria to become a co-facilitator and the five-day training course is available at: [www.mhfa.ca](http://www.mhfa.ca)

MHFA First Nations was developed with direct involvement from First Nations academics, health practitioners, community leaders, and pilot co-facilitators and participants.

The **EAGLE** acronym and holistic approach is rooted in the traditional values and I think that really stands apart from more contemporary or Western medicine.

**Participant, Hecla Island, Manitoba**

The Mental Health Commission of Canada (MHCC) collaborates with hundreds of partners to change the attitudes towards mental health problems and illnesses and to improve services and support. Over 200,000 Canadian have trained in MHFA.

Learn more, register for a course or become a co-facilitator:

[MHFAFirstNations@mentalhealthcommission.ca](mailto:MHFAFirstNations@mentalhealthcommission.ca)  
**1-866-989-3985**  
[www.mhfa.ca](http://www.mhfa.ca)





# Premiers soins en santé mentale pour les Premières Nations

Vous avez remarqué un changement d'habitudes chez quelqu'un?

Vous êtes préoccupé et ne savez pas comment amorcer une conversation à ce sujet?

Les PSSM pour les Premières Nations peuvent vous aider à savoir quoi dire, quoi faire et comment soutenir une personne dans votre communauté

## OBJECTIFS DU COURS DE 20 HEURES

- Renforcer les compétences des gens qui sont préoccupés par les changements à leur bien-être mental.
- Mieux reconnaître les signes et symptômes de changements liés au bien-être mental.
- Réduire la stigmatisation associée au bien-être mental et fournir de l'information au sujet des mesures de soutien adéquates.

## SUJETS TRAITÉS

- Culture et bien-être
- Cercles de soutien
- Pertes et traumatismes historiques
- Troubles de l'humeur
- Toxicomanies
- Automutilation
- Troubles psychotiques
- Troubles anxieux et associés à des traumatismes
- Troubles obsessionnels compulsifs
- Cheminement vers le bien-être : rétablir l'équilibre et prendre soin de soi

### Le modèle **AIGLE** :

**Anticiper** et évaluer le risque de suicide ou de préjudice

**Inciter** la personne à recourir à une aide professionnelle

**Garantir** son appui et informer

**Laisser** parler sans juger

**Encourager** les stratégies d'autothérapie et réunir les ressources communautaires

## INTERVENTIONS DE PREMIERS SOINS EN CAS DE CRISE

- Comportement suicidaire
- Surdose
- Automutilation
- Psychose
- Réaction aiguë au stress
- Crise de panique

## ANIMÉ DU POINT DE VUE DES PREMIÈRES NATIONS

- L'histoire orale est un aspect important de l'apprentissage
- Chaque communauté des Premières Nations est unique
- Le soutien prend différentes formes dans chaque communauté
- Les communautés examinent les pratiques des Premières Nations et occidentales qui viennent améliorer le bien être mental

## Vous souhaitez devenir coanimateur des PSSM à l'intention des Premières Nations?

Des renseignements sur les critères d'admissibilité pour devenir coanimateur et sur la formation de 5 jours sont disponibles à l'adresse : [www.pssm.ca](http://www.pssm.ca)

Les PSSM pour les Premières Nations ont été élaborés grâce à la participation directe d'universitaires, de professionnels de la santé, de coanimateurs et de participants lors du projet pilote qui sont tous issus des Premières Nations.

L'acronyme **AIGLE** et l'approche holistique sont ancrés dans les valeurs traditionnelles et je crois que cela se démarque vraiment de la médecine plus contemporaine ou occidentale.

**Participant, île Hecla, Manitoba**

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) collabore avec des centaines de partenaires pour faire évoluer les attitudes à l'égard des maladies et des problèmes associés à la santé mentale et pour améliorer les services et le soutien dans ce domaine. Plus de 200 000 personnes au Canada ont suivi une formation en PSSM.

Pour en savoir davantage, vous inscrire à un cours ou pour devenir coanimateur :

[pssmpremieresnations@commissionsantementale.ca](mailto:pssmpremieresnations@commissionsantementale.ca)  
**1-866-989-3985**  
[www.pssm.ca](http://www.pssm.ca)



Mental Health Commission of Canada

Premiers soins en santé mentale

