

Premiers soins en santé mentale

Pour une meilleure santé mentale au travail

Premiers soins en santé mentale outille les citoyens pour qu'ils soient en mesure d'intervenir, avec aisance et de façon proactive, devant toute situation nécessitant des secours en santé mentale.

UN NOUVEAU TYPE DE PREMIERS SOINS

Dans tous les secteurs de l'industrie, dans tous les corps de métiers, la santé et la sécurité au travail sont devenues des éléments incontournables. Voilà pourquoi l'on préconise l'utilisation d'équipement ergonomique et protecteur. Quand un accident survient dans un environnement de travail, on dépêche des secouristes qui dispensent les premiers secours en attendant l'arrivée des ambulanciers. Or, aujourd'hui, on peut aussi compter sur les interventions de secouristes qui viennent en aide aux personnes éprouvant des problèmes de santé mentale.

Les employeurs et les citoyens sont sensibles au fait que les problèmes de santé mentale nuisent à la vie en société. Ils prennent donc des moyens pour remédier à cette situation. Des responsables des ressources humaines, des enseignants, des professionnels des services de première ligne, le public en général et des intervenants d'autres disciplines ont adopté les formations de Premiers soins en santé mentale, programme chapeauté par la Commission de la santé mentale du Canada.

Premiers soins en santé mentale est un programme basé sur des données probantes qui, comme le font les formations de secouriste habituelles, rendent les participants aptes à reconnaître les symptômes de problèmes de santé et à intervenir en attendant l'aide de professionnels. Ces formations s'adressent au grand public. Aucune expérience en santé mentale n'est nécessaire pour y assister.

Ces formations visent l'atteinte de trois objectifs :

1. Aider les participants à déceler les signes de problèmes de santé mentale chez leurs collègues, leurs proches, leurs amis et ceux qu'ils côtoient et les sensibiliser à leur propre état de santé mentale.
2. Rendre les participants aptes à venir en aide aux personnes atteintes et à les encourager à chercher les ressources appropriées.
3. Atténuer les effets de la stigmatisation sachant que plus de la moitié des personnes atteintes de problèmes de santé mentale éprouvent trop de honte pour consulter.

LA SANTÉ MENTALE DANS LES MILIEUX DE TRAVAIL AU CANADA

- Les troubles mentaux et les maladies mentales sont à l'origine de **30 p. 100 des réclamations d'invalidité** et de **70 p. 100 des coûts** associés à ces réclamations
- **Seulement 34 p. 100** des employés jugent pouvoir compter rapidement sur des services et des ressources au travail en cas de problèmes de santé mentale
- L'équivalent de **35 millions de jours de travail** est perdu chaque année en raison de problèmes de santé mentale
- Pour les milieux de travail du Canada, les pertes de productivité se chiffrent à **50 milliards de dollars** chaque année
- Bien que, chaque année, un Canadien sur cinq éprouve un problème de santé mentale, les employés ne savent pas tous en reconnaître les symptômes et aider leurs collègues de façon appropriée
- La stigmatisation associée à la maladie mentale dissuade souvent les employés de chercher de l'aide, tant pour eux-mêmes que pour autrui

Adapté d'un article paru dans l'édition de mai 2017 du magazine Venture intitulé « Minding the Workplace ».

**Premiers soins en
santé mentale**



Rendez-vous au www.pssm.ca, envoyez un courriel au pssm@commissionsantementale.ca ou composez le 1-866-989-3985 pour obtenir de plus amples informations au sujet de nos formations.



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

Premiers soins en santé mentale est un programme chapeauté par la Commission de la santé mentale du Canada

Pour une meilleure santé mentale au travail

PORTER SECOURS GRÂCE À PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Les formations de Premiers soins en santé mentale poursuivent le même objectif que les cours de secourisme habituels : assurer la présence de personnes aptes à intervenir efficacement et immédiatement. En milieu de travail, les employés formés par Premiers soins en santé mentale contribuent à :

- Préserver la vie des employés qui risquent de s'infliger des blessures ou qui contribuent à fragiliser l'environnement de travail
- Reconnaître les symptômes des problèmes de santé mentale dont ceux associés à la consommation de substances intoxicantes
- Offrir de l'aide pour éviter que des problèmes de santé mentale ne s'aggravent
- Promouvoir le rétablissement et la santé mentale en accueillant les employés en difficulté ou qui se rétablissent après un épisode de crise
- Augmenter la productivité, contrer l'absentéisme et réduire la sollicitation des avantages sociaux

FORMATIONS AU CANADA

Les problèmes de santé mentale affectent **un Canadien sur trois** à un moment ou un autre de leur vie. Il est donc probable que vous et vos employés connaissiez quelqu'un qui en est atteint. Une fois formés, vos employés sont en mesure d'intervenir pour que vos effectifs reçoivent un soutien immédiat ou se rétablissent plus rapidement. Voici les formations dispensées par Premiers soins en santé mentale :

FORMATION DE BASE DE SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Cette formation de douze heures enseigne à reconnaître les signes des troubles mentaux et à intervenir en cas de problèmes de santé mentale ou durant un épisode de crise. La formation porte notamment sur la santé mentale et les symptômes des troubles les plus courants. On y présente un modèle progressif sur la prestation des premiers soins en santé mentale. La formation porte aussi sur les interventions efficaces et les traitements et sur les ressources professionnelles accessibles dans la région concernée. Les troubles mentaux abordés sont la dépression et d'autres troubles de l'humeur, les problèmes d'anxiété ainsi que les troubles associés aux psychoses et à la consommation de substances intoxicantes. Les formations sont dispensées par des instructeurs accrédités par Premiers soins en santé mentale qui possèdent une vaste expérience en santé mentale.

FORMATION D'INSTRUCTEUR DE SECOURISME EN SANTÉ MENTALE

Premiers soins en santé mentale accepte aussi la candidature de personnes qualifiées souhaitant devenir instructeur de secourisme en santé mentale dans leur milieu de travail. Pour de plus amples renseignements au sujet des exigences et du processus d'application, communiquez avec nous ou visitez le www.pssm.ca.

DES RÉSULTATS CONCLUANTS

Les programmes de Premiers soins en santé mentale ont vu le jour au centre de recherche en santé mentale de l'université nationale de l'Australie. Ils ont été mis en œuvre dans plus de vingt-cinq pays qui les ont adaptés à leur contexte.

Des études révèlent que ce programme augmente les connaissances au sujet des troubles mentaux, réduit la stigmatisation, incite à aider et rend les participants conscients de leur propre état de santé mentale.

En Australie et en Écosse, les premiers soins en santé mentale font partie intégrante des stratégies nationales en santé mentale.

« Les cours de secourisme ont permis de sauver des vies en enseignant à la population qu'il faut appliquer de la pression sur une blessure. Les formations de Premiers soins en santé mentale auront un effet tout aussi bénéfique en aidant les citoyens à prendre les bonnes décisions. »

Ex-superviseur de l'équipe d'intervention policière en cas de crise du service de police d'Edmonton

RENSEIGNEMENTS

Rendez-vous au www.pssm.ca, envoyez un courriel au pssm@commissionsantementale.ca ou composez le 1-866-989-3985 pour obtenir de plus amples informations au sujet des formations de Premiers soins en santé mentale.

**Premiers soins en
santé mentale**



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Premiers soins en santé mentale est un programme chapeauté par la Commission de la santé mentale du Canada