

# Cours de premiers soins en santé mentale

**Chantale Blanchette**

Une grande première a eu lieu les 23 et 24 juillet dernier dans le comté de Simcoe alors que 11 personnes ont reçu leur certification de secouriste en santé mentale. Le Cours de Premiers Soins en Santé Mentale (PSSM), accrédité par la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), ne pouvait être offert en français dans notre comté puisqu'aucun instructeur n'avait encore été formé. Grâce à une superbe collaboration entre Entité 4, Chigamik et La Clé et une aide financière provenant du Réseau local d'intégration des services de santé (RLISS) de Simcoe Nord Muskoka et du Royal Victoria Hospital, ce fut enfin possible.

En effet, Julien Laramée du centre de santé communautaire Chigamik et Chantale Blanchette de La Clé ont été formés en avril dernier dans la ville de Québec et ont pu offrir la formation en français à ce premier groupe formé entre autre d'employés des divers organismes impliqués.

Le cours Premiers soins en santé mentale a été élaboré à l'origine par le Centre de recherche sur la santé mentale de l'université nationale australienne de Canberra en 2001. Depuis, le programme de recherche et de formation en premiers soins en santé mentale a été élaboré, évalué et diffusé à l'échelle nationale et internationale, plus précisément dans 18 pays. L'Australie et l'Écosse ont même intégré le PSSM à leur stratégie nationale en matière de santé

mentale.

Le manuel canadien de Premiers soins en santé mentale est une adaptation des manuels écossais et australiens. L'édition canadienne a été compilée par la Commission de la santé mentale du Canada et révisée par des experts en santé mentale et en toxicomanie. Le cours est offert depuis 2010 un peu partout au pays.

## Que sont les Premiers soins en santé mentale?

Les Premiers soins en santé mentale (PSSM) constituent l'aide procurée aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou qui sont en situation de crise liée à la santé mentale. Tout comme les premiers soins physiques apportés aux personnes blessées physiquement, ces soins sont prodigués en attendant qu'un traitement approprié soit apporté à la personne ou jusqu'à ce que la crise soit passée.

Le programme PSSM vise à améliorer la littératie en matière de santé mentale et à fournir les aptitudes et connaissances nécessaires pour aider les gens à mieux gérer les problèmes de santé mentale potentiels ou en voie de développement dont ils souffrent ou dont souffre un membre de la famille, un ami ou un collègue.

Le programme de 12 heures n'est pas une formation pour devenir thérapeute. Il enseigne plutôt comment reconnaître les signes et symptômes des problèmes de santé mentale, comment offrir une aide initiale et, comment guider la personne

atteinte vers une aide professionnelle lui convenant.

De plus, le programme PSSM poursuit le même dessein, dans son ensemble, que les premiers soins traditionnels. C'est-à-dire qu'il vise à protéger la vie des personnes qui peuvent poser un danger à leur propre égard ou à celui des autres, à fournir l'aide requise pour éviter que le problème de santé mentale ne s'aggrave, à favoriser le rétablissement vers une bonne santé mentale et à rassurer les personnes atteintes d'un problème de santé mentale.

Les problèmes de santé mentale sont courants, notamment la dépression, l'anxiété et l'abus de substances. En effet, une per-

sonne sur trois aura un problème de santé mentale à un moment ou un autre de sa vie. Les problèmes de santé mentale font souvent l'objet de préjugés, beaucoup de gens sont mal informés et l'aide des professionnels n'est pas toujours à portée de main.

Parfois les gens ne réalisent pas qu'ils ont besoin d'aide ou que de l'aide est à leur disposition. Souvent, les membres du grand public ne savent pas comment réagir. Pour toutes ces raisons, il est extrêmement important que le plus de secouristes possibles soient formés.

Chacun peut donc bénéficier des cours du programme Premiers soins

en santé mentale (PSSM). Les cours sont proposés au grand public. Parmi les groupes ayant bénéficié des cours PSSM, mentionnons les familles touchées par des problèmes de santé mentale, les enseignants, les pourvoyeurs de services de santé, le personnel des services d'urgence, les travailleurs de première ligne en contact avec le public, les bénévoles, les professionnels des ressources humaines, les employés et les groupes communautaires. Et enfin, il est disponible pour vous ici même en français!

Pour de plus amples informations, contactez Julien Laramée au 705-527-4154 ou Chantale Blanchette au 705-725-9755.



photo soumise

On retrouve les premières personnes certifiées «Premiers secouristes francophones en santé mentale du comté de Simcoe»: en avant: Julien Laramée, formateur, Hermann Amon, Renée Scruton, Adèle Williams-Beausoleil et Chantale Blanchette, formatrice et en arrière: Chantal Newburn, Angèle Pauzé, Catherine Beaudet, Ginette Pelletier, Nadia Martins, Monique Favron, Sophie Sakillarides et Chérifa Heintz.