

# Premiers soins en santé mentale



*Solutions pour des milieux de travail psychologiquement sains*



**Prévalence**

**Incidence**

**Le changement compte**

**Possibilité de changement**

# Prévalence

**1 sur 5**

Canadien·ne·s vivront un trouble de santé mentale chaque année.

**3 sur 5**

personnes employées au Canada sont touchées par un diagnostic en santé mentale (personnellement ou dans leur famille proche).

**70 %**

des personnes au travail disent que leur emploi influence leur santé mentale, positivement ou négativement.



# Incidence

## **Hausse de l'absentéisme**

Absences liées à des difficultés de santé mentale

## **Hausse du présentéisme**

Être au travail sans fonctionner à pleine capacité (santé mentale ou physique)

## **Baisse de la**

## **productivité**

Rendement et performance réduits

## **Diminution de la satisfaction au travail**

Engagement réduit envers l'organisation

## **Risque accru**

de comportements non sécuritaires

## **Plus de conflits**

interpersonnels / avec les collègues

## **Risque accru**

de problèmes de santé physique



# Le changement compte

Les organisations qui soutiennent le bien-être des employé·e·s obtiennent des gains de productivité d'environ 13 %.

73 % des employé·e·s et 81 % des gestionnaires sont plus susceptibles de rester dans une organisation offrant un soutien de qualité en santé mentale.

1 personne sur 3 tient compte des ressources en santé mentale lorsqu'elle choisit un emploi.

**1,62 \$ de gain pour chaque dollar investi après un an ; ce montant passe à 2,18 \$ après trois ans.**

# Outils de premiers soins en santé mentale



## Premiers soins en santé mentale



Le programme Premiers soins en santé mentale (PSSM) vous permettent de reconnaître les signes d'un déclin du bien-être mental et d'apporter un soutien initial ou une aide en cas de crise. Il propose un plan d'action simple (AÉRIS) pour vous guider dans l'apport d'un soutien jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible. Ces actions peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre.

### Plan d'action A.É.R.I.S.



#### Approcher et analyser

Approcher la personne, analyser la situation et aider en cas de crise



#### Écouter

Écouter et communiquer sans jugement



#### Rassurer

Rassurer et donner de l'information



#### Inciter

Inciter la personne à se connecter à des soutiens



#### Soin de soi

Prendre soin de Soi

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le 988 (1 866 APPELLE au Québec) n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

Pour en savoir plus sur le cours de PSSM et sur le plan d'action de PSSM (AÉRIS), veuillez consulter le site [changerlesmentalites.org](http://changerlesmentalites.org).



# Premiers soins en santé mentale

## Objectif 1

Identifier le rôle d'un secouriste en santé mentale.

Comprendre ce que signifie la santé mentale et comment elle influence nos vies.

## Objectif 1

Familiarisez-vous avec chaque action et apprenez à appliquer le cadre à travers des activités basées sur des scénarios.

Déclin de la santé mentale + situations de crise.

## Objectif 1

Comprendre la définition et l'importance des pratiques d'autosoins pour maintenir sa propre santé mentale tout en soutenant les autres.



# Certification en premiers soins en santé mentale

- Présente les mêmes concepts que « Premiers soins en santé mentale : les essentiels », avec une analyse plus approfondie et détaillée de chaque objectif clé.
- Développe la confiance en soi grâce à de multiples scénarios pratiques.
- Élabore le volet « soins personnels » du modèle ALGES en présentant le modèle à trois piliers.

Réfléchissant

Déterminé

Limites



# Détails du programme :

## Adaptations des premiers soins en santé mentale

- Soutenir la jeunesse
- Soutien aux aînés
- Communauté des anciens combattants
- Premières Nations
- Peuples du Nord
- Inuit





## EMAIL

[WellNowNL2020@gmail.com](mailto:WellNowNL2020@gmail.com)



## WEBSITE

[OpeningMinds.org](http://OpeningMinds.org)

