



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Prendre soins des autres

Formation virtuelle en réponse aux crises

Document de formation

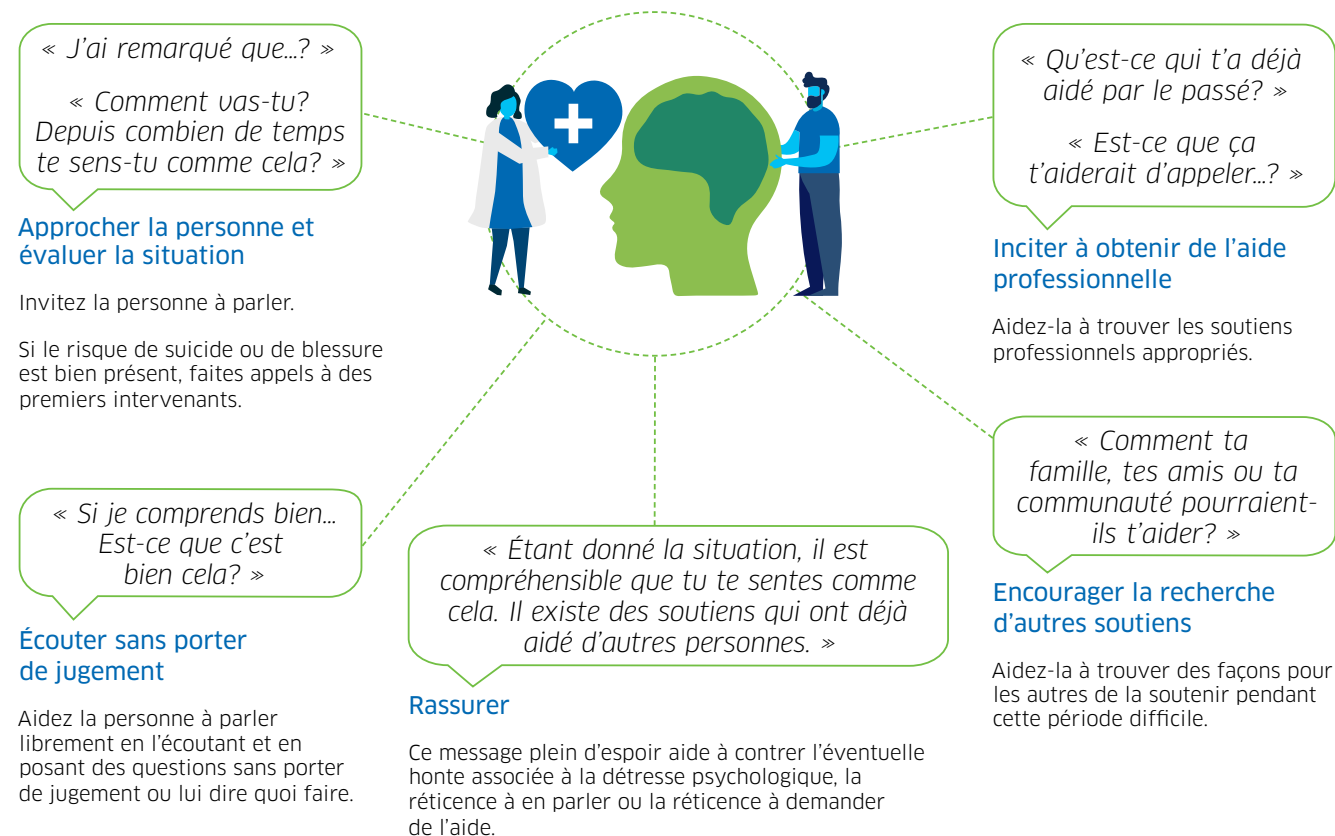
Objectifs de la formation

Découvrez comment...

- Reconnaître les signes qu'une personne pourrait être en détresse mentale;
- Avoir une conversation encourageant la personne à parler de sa détresse mentale; trouver des soutiens et accéder à ces soutiens;
- Faire le point sur votre propre bien-être mental et prendre les mesures nécessaires au besoin.

Guide de conversation

Comment puis-je aider quelqu'un en détresse psychologique?



Scénarios

1. Un travailleur essentiel de première ligne a des signes possibles de stress accru :

- il parle moins;
- il semble fatigué;
- il ne fait pas autant attention à son hygiène personnelle que d'habitude;
- il se plaint d'être coincé chez eux avec les enfants toute la journée.

2. Une travailleuse de première ligne qui doit s'isoler après le travail (pour réduire le risque de transmission du virus à sa famille) a des signes possibles de stress accru :

Réfléchissez à la façon dont vous utiliseriez le guide de conversation pour :

- a. Établir un contact avec elle;
- b. L'encourager à parler ouvertement d'un problème possible de santé mentale;
- c. Donner l'espoir que le rétablissement vers un meilleur bien-être mental est possible;
- d. L'encourager à accéder à des soutiens (sans lui imposer quoi faire).

Soutiens

Nationaux	Locaux	Autres
<ul style="list-style-type: none">Centres de crise canadiens : https://thelifelinecanada.ca/fr/help/crisis-centres/canadian-crisis-centres/Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 jeunessejecoute.caPremiers intervenants - 911	<ul style="list-style-type: none">Médecin généraliste <p>Pour la liste des ressources : Composez le 2-1-1 ou allez à 211.ca/fr</p> <p>Indisponible à : TNL, NB, IPE, hors de Québec et Montréal, les territoires</p>	<ul style="list-style-type: none">Centre de ressources de la CSMC : santé mentale et bien-être pendant la pandémie de COVID-19 : https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19Guide pour prendre soin de soi et la résilience : https://www.mhfa.ca/en/blog/mental-health-first-aid-covid-19-self-care-resilience-guide
Autre...	Autre...	Autre...

Ce n'est pas tout!

- Association québécoise de prévention du suicide : <https://www.aqps.info/se-former/formation-intervenir.html>
- Offre de formation de premiers soins en santé mentale : <https://www.pssm.ca>

Liens vidéos

- L'empathie et la compassion <https://vimeo.com/413167405/be53e5909f>