

Vos instructeurs sont
certifiés par la Commission de
la santé mentale du Canada

Francine Proulx-Kenzle

« Tabou No more » décrit bien l'objectif de Francine dans le dossier de la santé mentale. Engagée à réduire la stigmatisation, elle fait de son mieux pour éduquer et démystifier toutes questions sur la santé mentale. Les cours de premiers soins sont l'outil idéal pour entamer cette conversation importante.



Roger Gauthier

Maintenant à la retraite après de nombreuses années de service aux niveaux de la santé et de l'éducation, Roger continue à s'impliquer en contribuant au mieux-être de la communauté. Les cours de premiers soins en santé mentale aident à mieux reconnaître les problèmes de santé mentale les plus courants.



Pour vous inscrire, contactez:

Francine Proulx-Kenzle
francine@pensetransformation.ca
306-533-3965

« Je recommande ce cours à toute ma famille, à mes amis et à mes collègues. J'ai compris grâce à ce cours que j'avais beaucoup de fausses informations et de préconçus sur les maladies mentales. »

« Si je me foule la cheville, on peut parier que vous saurez quoi faire, mais si j'ai une crise de panique, on peut parier le contraire. »



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

**Premiers soins
en santé mentale**



Que sont les *Premiers soins en santé mentale* (PSSM) ?

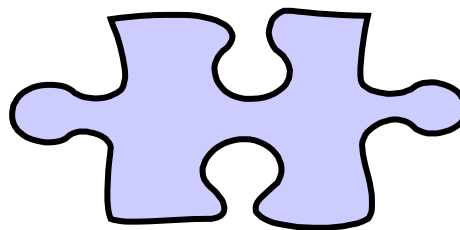
Tout comme les premiers soins physiques apportés aux personnes blessées physiquement, les soins de santé mentale sont prodigués en attendant qu'un traitement approprié soit apporté à la personne ou jusqu'à ce que la crise soit passée.

Les premiers soins en santé mentale (PSSM) visent 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.



Pourquoi suivre un cours de PSSM ?

- Les problèmes de santé mentale sont courants;
- Les problèmes de santé mentale font souvent l'objet de préjugés;
- Beaucoup de gens sont mal informés;
- L'aide des professionnels n'est pas toujours à portée de main;
- 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.



A qui s'adressent les cours de PSSM ?

Les cours de PSSM sont recommandés à tous les membres de la communauté qui peuvent se retrouver dans des situations de crises liées à la santé mentale.

Il est important que vous soyez outillés pour répondre à ces situations. Étant éloigné des centres d'intervention, les cours de PSSM vous permettront d'offrir un soutien initial à une personne qui pourrait être en train de développer un problème de santé mentale.

Information au sujet des cours de base pour adulte

Premiers soins en santé mentale offre la matière suivante dans le cadre de ses cours. :

- Explication de la santé mentale, de la maladie mentale et des problèmes de santé mentale.
- Signes et symptômes des problèmes courants de santé mentale et des situations de crise.
- Information au sujet des interventions efficaces et des traitements.
- Moyens d'obtenir de l'aide auprès de professionnels.

Le cours est équilibré avec informations, jeux interactifs, et vidéos. Toujours dans un atmosphère sécuritaire et plaisant.

Pour plus d'information, visitez le site de la Commission de la santé mentale du Canada: <https://goo.gl/Z2DRqa>

