



Mental Health First Aid – Standard (face-to-face)

Course Outline

Context

The Mental Health Commission of Canada reports that one in every five Canadians experiences a mental health problem within a given year. While we often know a lot about physical illness, there tends to be less knowledge about mental health or substance use problems. This lack of understanding leads to fear and negative attitudes towards individuals living with these problems. It prevents people from seeking help for themselves and from providing appropriate support to people around them.

Course Objectives

Mental Health First Aid (MHFA) is the support provided to a person who may be experiencing a decline in their mental well-being or a mental health crisis. Course participants will learn how to:

- Recognize signs that a person may be experiencing a decline in their mental well-being or a mental health crisis
- Have conversations that encourage a person to:
 - Talk about declines in their mental well-being
 - Discuss professional and other supports that could help with recovery to improved mental well-being
 - Reach out to these support
- Assist in a mental health or substance use crisis
- Use MHFA actions to maintain one's own mental well-being

Topics

Module 1: Self-Directed

- Introduction to the course
- Introduction to MHFA actions

Module 2: Classroom

- Practice applying MHFA actions to situations of declining mental well-being
- Guidelines for respectful communication

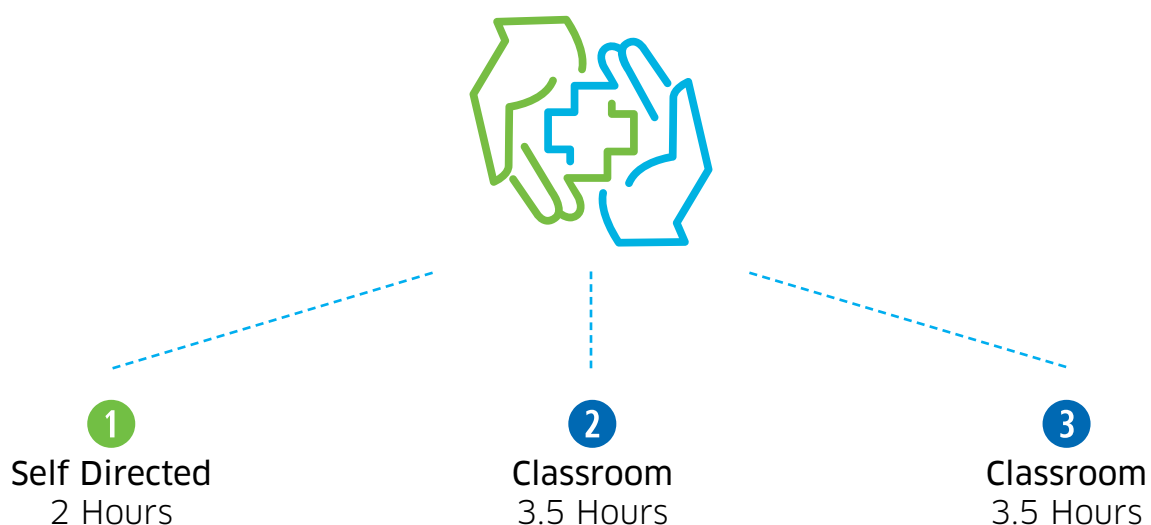
Module 3 Classroom

- Practice using MHFA actions in crisis situations
- MHFA actions for self-care

Method of Instruction

This 9-hour course opens with a self-directed module (Module 1) that focuses on the information and strategies that participants will discuss and practice throughout the classroom modules (Modules 2 and 3). Course participants are required to complete Module 1 before participating in Module 2 and 3.

Upon registration to the self-directed module, participants will have access to an electronic version of the “MHFA Participant Reference Guide” that outlines MHFA actions for developing mental health and substance use problems, and mental health and substance use crises.





Premiers soins en santé mentale - standard (présentiel)

Plan de formation

Contexte

La Commission de la santé mentale du Canada rapporte qu'un Canadien sur cinq aura un problème de santé mentale dans une année donnée. Si nous en savons souvent beaucoup sur les maladies physiques, les problèmes de santé mentale ou liés à l'usage de substances sont généralement moins connus. Ce manque de compréhension entraîne de la peur et des attitudes négatives envers les personnes vivant avec ces problèmes. Cela empêche les personnes de demander de l'aide pour elles-mêmes et d'apporter un soutien approprié aux personnes qui les entourent.

Objectifs de la formation

Les Premiers soins en santé mentale (PSSM) sont l'aide apportée à une personne qui pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une crise de santé mentale. Les participants à cette formation apprendront comment :

- reconnaître les signes qu'une personne pourrait vivre un déclin de son bien-être mental ou une crise de santé mentale
- avoir des conversations qui encouragent la personne à :
 - parler du déclin de son bien-être mental
 - discuter des soutiens professionnels et non professionnels qui pourraient l'aider à retrouver un meilleur bien-être mental
 - entrer en contact avec ces soutiens
- aider en cas de crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances
- utiliser les gestes de PSSM pour maintenir leur propre bien-être mental

Sujets

Module 1 : Autonome

- Introduction à la formation
- Introduction aux gestes de PSSM

Module 2 : Salle de classe

- S'entraîner à appliquer les gestes de PSSM à des situations de déclin du bien-être mental
- Lignes directrices pour une communication respectueuse

Module 3 : Salle de classe

- S'entraîner à appliquer gestes de PSSM en cas de crise
- Les gestes de PSSM pour se préverser

Méthodes d'enseignement

Cette formation de 9 heures s'ouvre par un module autonome (module 1) qui se concentre sur les informations et les stratégies dont les participants discuteront et qu'ils utiliseront pendant les modules en salle de classe (modules 2 et 3). Les participants à la formation doivent suivre le module 1 avant de participer aux modules 2 et 3.

Lors de leur inscription au module autonome, les participants auront accès à une version électronique du « guide de référence du participant PSSM » qui décrit les gestes de PSSM pour les problèmes de santé mentale et liés à l'usage de substances en développement, et pour les crises de santé mentale.

