



---

# Mental Health First Aid – Standard (Virtual)

## 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: Virtual Classroom

- Practice applying MHFA actions to situations of declining mental well-being
- Guidelines for MHFA conversations with people from diverse cultures and members of the 2SLGBTQ+ community

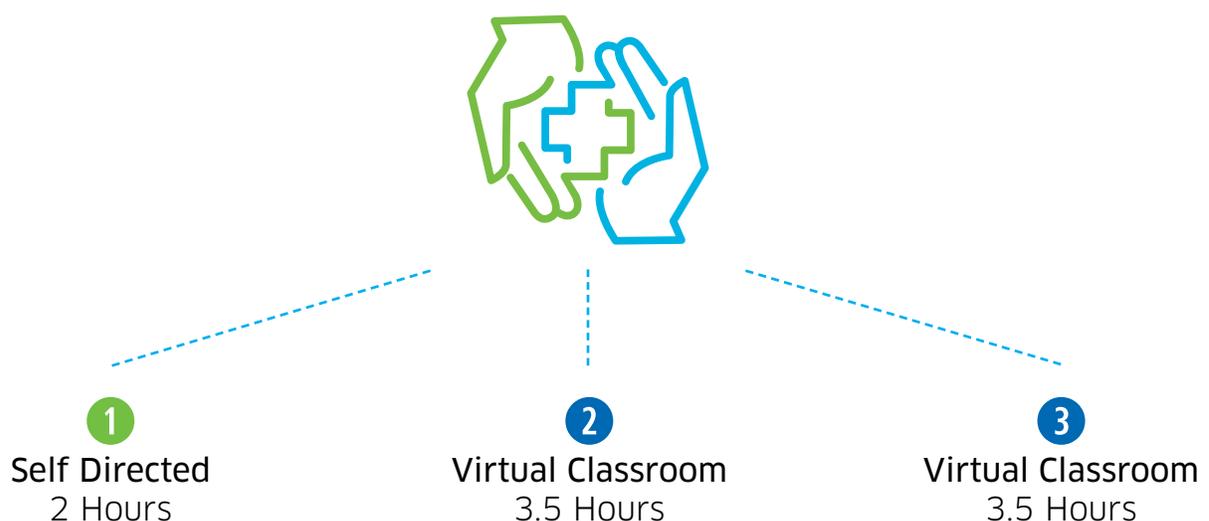
### Module 3 Virtual Classroom

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

## 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 virtual classroom modules (Modules 2 and 3). Course participants are required to complete Module 1 before participating in Module 2 and 3.

Upon registration, participants will receive 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 (virtuelle)

## 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. Nous connaissons souvent beaucoup les maladies physiques, mais nous tendons à avoir moins de connaissances sur la santé mentale ou les problèmes liés à l'usage de substances. Ce manque de compréhension entraîne de la peur et des attitudes négatives envers les personnes qui vivent 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 connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale. Les participants à cette formation apprendront comment :

- reconnaître les signes qu'une personne pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou vivre une crise de santé mentale
- avoir des conversations qui encouragent la personne à :
  - parler des déclins de son bien-être mental
  - discuter des soutiens professionnels et autres qui pourraient l'aider à rétablir un meilleur bien-être mental
  - avoir accès à ces soutiens
- aider pendant une 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 virtuelle

- Pratique de l'application des gestes de PSSM à des situations de bien-être mental en déclin
- Lignes directrices pour les conversations de PSSM avec des personnes de différentes cultures et des membres de la communauté 2SLGBTQ+

### Module 3 : Salle de classe virtuelle

- Discussion sur l'utilisation des gestes de PSSM pour prendre soin de soi
- Pratique des gestes de PSSM en situation de crise

## Méthodes d'enseignement

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

À leur inscription, les participants recevront le « guide de référence du participant PSSM » qui décrit les gestes de PSSM pour les problèmes en développement de santé mentale et liés à l'usage de substances, et pour les crises de santé mentale.

