



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario

# Les Premiers Soins en Santé Mentale

Premiers soins en santé mentale Canada  
Commission de la santé mentale du Canada

Présentés par:

Mélanie Piché MSS, TSI

Serge Lallier, M.A., C. Psych.



**Climat scolaire positif**  
respect + sécurité + inclusion



## Plan de la présentation

- Sensibilisation à la stigmatisation par rapport à la santé mentale
- Définitions et concepts
- Impact des problèmes de santé mentale sur l'adaptation au milieu
  - activité de sensibilisation (besoin de participantes et de participants)
- Mythes et réalités
- Statistiques et état de de la situation
  - impact sur les jeunes
- L'importance des premiers soins en santé mentale pour les adulte en interaction avec les jeunes
- Invitation à se prévaloir de cette formation



**Mental Health First Aid CANADA**

Même en 2015, on retrouve encore beaucoup de préjugés en lien avec les problèmes de santé mentale

*Imaginez si nous traitions tout le monde  
comme nous traitons les personnes  
souffrant de maladies mentales.*

# **LES TROUBLES CARDIAQUES**

**Rien d'autre qu'un  
prétexte conçu par les  
gens paresseux pour  
éviter le travail**

**Imaginez si nous traitions tout le monde comme nous traitons les gens qui  
souffrent de problèmes de santé mentale**

**NOMBREUSES SONT LES  
PERSONNES QUI DÉVELOPPENT  
UN CANCER**

**Parce qu'elles sont tout  
simplement incapables de  
faire face à la réalité**

**Imaginez si nous traitons tout le monde comme nous traitons les gens qui souffrent  
de problèmes de santé mentale**



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health First Aid** CANADA

## Selon l'Organisation Mondiale de la Santé:

La santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»



**Mental Health First Aid** CANADA

## Selon l'Agence de la santé publique du Canada:

La santé mentale est « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité et de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle.»



**Mental Health First Aid** CANADA

## Qu'est-ce qu'un trouble en santé mentale?

Un pattern organisé et persistant de signes et symptômes d'inadaptation au plan mental qui entraîne des changements majeurs dans le mode de pensée, l'état émotionnel et le comportement d'une personne, et perturbe sa capacité à travailler et à entretenir des relations normales avec son entourage.



**Mental Health First Aid** CANADA

## Qu'entend-on par Problèmes de santé mentale

Un problème de santé mentale est un terme plus général qui fait référence à la fois aux troubles en santé mentale ainsi qu'à la présence de symptômes qui n'atteignent pas le niveau de sévérité requis pour justifier l'apposition d'un diagnostic formel de trouble de santé mentale.



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health First Aid** CANADA

## Jusqu'à quel point les problèmes en santé mentale peuvent-ils s'avérer handicapants?

Le terme “handicapant” réfère à l'ampleur de l'impact adverse qu'un problème de santé peut avoir sur la capacité d'une personne à poursuivre ses activités de travail, à prendre soin d'elle-même ou à maintenir ses relations significatives.



## Activité: Classifier les troubles

Des individus souffrant de divers troubles physiques et mentaux ont fait l'objet de suivis répétés sur une période de plus de deux ans en vue de pouvoir évaluer, à partir d'outils de mesure standardisés, l'ampleur de l'handicap associé à chacun de ces troubles.

Nous allons donc vous demander de piger un trouble dans le sac et d'aller vous placer sur une ligne selon votre estimation de l'ampleur de l'handicap associé avec cette condition particulière, allant du moins handicapant (à gauche) au plus handicapant (à droite).



## Mythes et réalités concernant les problèmes de santé mentale

**MYTHE** Les troubles de santé mentale sont rares

**RÉALITÉ** Une personne sur cinq sera confrontée à un problème de santé mentale au cours de sa vie.

**MYTHE** Les personnes aux prises avec un problème de santé mentale ne s'en remettent jamais.

**RÉALITÉ** Avec les ressources appropriés à leurs besoins, la majorité des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale s'en remettent.

**MYTHE** Les personnes souffrant de dépression peuvent s'en sortir s'ils le désirent vraiment

**RÉALITÉ** Les personnes souffrant de dépression présentent des symptômes sérieux qui ne sont pas du ressort de leur volonté.



## Santé mentale et violence

- Le pourcentage de meurtres commis par des personnes souffrant de maladies mentale a chuté de au cours des 50 dernières années
- Vous avez plus de chance d'être frappé par la foudre que d'être tué par un étranger souffrant de maladie mentale (les chances sont de 1 pour 10 million)
- Les personnes avec une maladie mentale sont plus souvent victimes que auteurs de crime violent.
- Les personne avec une maladie mentale sont plus enclines à se faire du mal à elles-mêmes plutôt qu'aux autres.
- La population est beaucoup plus à risque d'être victime de violence de la par d'un jeune homme sous influence d'alcool que d'une personne avec une maladie mentale

**La violence n'est pas un symptôme de la maladie mentale**



# Statistiques et état de la situation

- Chaque année, plus de **4 000 Canadiens** se suicident. **90%** de ces personnes étaient confrontées à un trouble ou une maladie mentale (3 890 en 2009).
- Les adultes avec des problèmes de santé mentale sévère meurent jusqu'à **25 ans plus jeunes** que la population générale.
- La majorité des personnes vivant avec un trouble ou une maladie mentale sont plus susceptibles d'être victimes qu'auteurs de violence.



# Santé psychologique en milieu de travail

- Le milieu de travail joue un rôle essentiel dans le maintien d'une santé mentale positive.
- Promouvoir la santé psychologique en milieu de travail ne profite pas seulement aux employés mais aussi à leurs familles
- Les jeunes adultes, qui sont dans la période de leur vie où ils devraient être les plus productifs, sont souvent ceux qui sont les plus touchés par les problèmes de santé mentale alors qu'il passent la plus grande partie de leur vie d'éveil au sein du milieu de travail
- A l'extérieur du milieu de travail, la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles de santé mentale s'inscrivent dans le cadre des initiatives publiques globales en matière de santé.



## Signes de détresses en milieu de travail

Diminution de la productivité

Perte d'ambition et de  
motivation

Mauvaise gestion du temps

Se mettre dans des situations  
davantage à risque

Absentéisme

Utilisation de drogue ou d'alcool

Manque de coopération

Fatigue

Douleurs inexplicables

Émotions à fleur de peau

Retrait/isolement social

Discours incohérent

Perte de mémoire

Pleurer facilement

Panique

Langage corporel



**Mental Health First Aid** CANADA

## La santé Mentale au Canada - Impact sur les jeunes

- 7 jeunes adultes sur 10 aux prises avec des problèmes de santé mentale rapportent que les symptômes sont apparus pendant leur enfance. On sait maintenant que 50% des problèmes de santé mentale apparaissent avant l'âge de 15 ans et que 75% apparaissent avant l'âge de 24 ans.
- Les enfants qui ont un trouble de la conduite sont huit fois plus susceptibles de développer un TDA-H à l'adolescence. De plus, les adolescents qui affichent un TDA-H sont deux fois plus à risque que les autres enfants de développer un trouble d'anxiété ou d'abuse de substance dans la vie adulte.



Mental Health First Aid CANADA

## La santé Mentale au Canada - Impact sur les jeunes

- Les jeunes amérindiens ont un taux de suicide **cinq à six fois** plus élevé que la norme nationale.
- Le taux de suicide chez les Inuits est parmi les plus élevés au monde, soit **onze fois la moyenne nationale**, et pour les jeunes hommes Inuit, les taux sont **28 fois plus élevés**.



# L'importance des Premiers Soins en Santé Mentale pour les adultes en interaction avec les jeunes

Étant donné cet état des faits

Étant donné que c'est au sein des établissements d'enseignement que les adolescents et une proportion importante des jeunes adultes passent la plus grande partie de leur temps

Étant donné que le dépistage précoce et la prévention sont des facteurs importants de protection

Étant donné que les chances de rétablissement en santé mentale sont d'autant plus accrues que l'appui thérapeutique est amorcé tôt dans la vie des jeunes



**Mental Health First Aid CANADA**

## L'importance des Premiers Soins en Santé Mentale pour les adultes en interaction avec les jeunes

Il est essentiel que les adultes impliqués dans le quotidien des jeunes (enseignants, conseillers en orientation, entraîneurs, éducateurs, directeurs) soient mieux outillés pour dépister les problèmes de santé mentale ainsi qu'au niveau des appuis à fournir et des stratégies à adopter (premiers soins en santé mentale) en attente de services professionnels et/ou en complémentarité de ceux-ci.



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health First Aid** CANADA

Les objectifs visés par les premiers soins physiques sont :

- Maintenir en vie
- Empêcher l'aggravation des blessures ou de la maladie
- Favoriser la guérison
- Réconforter la personne malade ou blessée



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health First Aid** CANADA

## Les objectifs des premiers soins en santé mentale

- Maintenir en vie, si la personne représente un danger pour elle-même ou pour les autres
- Apporter de l'aide pour empêcher l'aggravation du problème de santé mentale
- Favoriser le rétablissement de la santé mentale
- Réconforter la personne aux prises avec un problème de santé mentale



## Principales différences entre premiers soins physiques et en santé mentale

C'est au niveau de la ligne de temps

Les premiers soins physiques nécessiteront une intervention immédiate pour une période de temps brève avec une fin clairement identifiable.

Les premiers soins en santé mentale pourront être administrés de façon répétée au cours d'une période de temps et chaque étape pourra s'étendre sur une période de temps beaucoup plus longue.



## Pourquoi des premiers soins en santé mentale pour les adultes en interaction avec les jeunes?

- Les problèmes de santé mentale sont courants
- Les problèmes de santé mentale prennent souvent naissance durant l'adolescence ou au début de la vie adulte
- L'aide professionnelle n'est pas toujours disponible
- Les membres du grand public ne savent généralement pas comment réagir
- Il existe des préjugés en lien avec les problèmes de santé mentale
- Les personnes aux prises avec un problème de santé mentale ne sont pas toutes à la recherche d'un appui thérapeutique en vue d'améliorer leur sort
- Les personnes aux prises avec un problème de santé mentale n'ont pas toujours l'insight nécessaire pour se rendre compte qu'elles ont besoin d'aide
- Beaucoup de gens sont simplement mal informés



## C'est payant d'investir dans la santé mentale des jeunes

En offrant le cours de PSSM pour les adultes interagissant avec les jeunes. Il y a diverses options à cet égard:

1. Cibler des membres de votre personnel intéressés à devenir formateurs accrédités en PSSM afin qu'ils puissent ensuite former les autres membres de votre organisation
2. Inviter des membres de votre organisation à prendre un des cours offerts au public
3. Organiser la tenue d'un cours au sein de votre milieu de travail



## Programme PSSM pour les adultes en interaction avec les jeunes

- Basé sur des données probantes de recherche
- Adresse les problèmes et les troubles de santé mentale les plus courants chez les jeunes:
  - Les troubles liés à l'utilisation de substances
  - Les troubles de l'humeur
  - L'automutilation
  - Les troubles anxieux
  - Les troubles de l'alimentation
  - Les troubles psychotiques



**Mental Health First Aid** CANADA

## Programme PSSM pour les adultes en interaction avec les jeunes

- Le but n'est pas de faire de vous des psychologues, des travailleurs sociaux ou des psychiatres mais des adultes qui pourront dépister les problèmes de santé mentale et intervenir auprès des jeunes de façon plus confiante et efficace.
- Vise à outiller les aidants en leur fournissant des stratégies d'intervention spécifiques à chacun des troubles de santé mentale par le biais d'un modèle bien défini



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health First Aid** CANADA

## Vous n'êtes pas seuls

- Plus de 132,000 canadiens de toutes les régions et en provenance de tous les secteurs ont été formés à la grandeur du Canada
- Plus de 35,000 personnes ont été formées dans la dernière année seulement