

SANTÉ MENTALE : POUR TOI, MOI, NOUS!



**SAVEZ-VOUS
QUOI FAIRE
POUR AIDER?**



INFORMATION / INSCRIPTION

780-466-1680 poste 205

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

FORMATION indispensable pour

- ✦ **comprendre ce qui se passe.**
- ✦ **savoir quoi faire.**
- ✦ **trouver rapidement l'aide nécessaire.**

Réseau santé albertain

En collaboration avec



Grâce à l'appui financier de Santé Canada par
l'entremise de la Société Santé en français.

SANTÉ MENTALE : À **NOUS** D'Y VOIR!

Nous sommes tous touchés de près ou de loin par les effets de la maladie mentale. On estime que **20 % DES GENS DE NOTRE COMMUNAUTÉ SOUFFRIRONT D'UNE MALADIE MENTALE À UN MOMENT OU UN AUTRE**. Plus que temps d'y voir, n'est-ce pas?

Être en bonne santé veut aussi dire qu'on jouit d'un état de bien-être et qu'on a les capacités requises pour vivre, travailler et contribuer pleinement, tout en surmontant les difficultés de la vie.

SAVIEZ-VOUS* :

Les problèmes de santé mentale — entre autres dépression, anxiété, stress post-traumatique — sont courants.

Un Canadien ou une Canadienne sur trois affrontera un problème lié à la santé mentale à un moment ou un autre de sa vie.

Lorsque le problème est décelé et traité assez tôt, les conséquences peuvent être moins graves.

Les préjugés et l'incompréhension nuisent à l'obtention d'aide .



FAIT :

quelqu'un dans votre entourage — membre de la famille, collaborateur, collègue, voisin, copine ou copain — souffre d'un problème de santé mentale.

VOUS POUVEZ JOUER UN RÔLE CLÉ.



20 %

DES GENS DE NOTRE COMMUNAUTÉ SOUFFRIRONT D'UNE MALADIE MENTALE À UN MOMENT OU UN AUTRE.

ESSENTIELS : PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Peu de gens sont bien renseignés et outillés en la matière. Le cours de premiers soins en santé mentale permet d'acquérir les aptitudes nécessaires afin de pouvoir fournir de l'aide rapidement à une personne en détresse.

En tant que secouriste en santé mentale, vous serez mieux à même de fournir du soutien à la personne jusqu'à ce qu'un professionnel puisse intervenir ou que la crise se termine.

COURS DE PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

- ★ **COMPRENDRE** la santé mentale, la maladie mentale et les problèmes de santé mentale.
- ★ **RECONNAÎTRE** les signes et symptômes des problèmes courants de santé mentale et des situations de crise.
- ★ **IDENTIFIER** les interventions efficaces et les traitements.

INFORMATION : 780-466-1680 poste 205

*Sources : Commission de la santé mentale du Canada; Association canadienne pour la santé mentale; Stratégie albertaine en matière de santé mentale.