



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

Premiers soins en santé mentale fondamentaux

Cahier des participant·e·s



© 2025 Commission de la santé mentale du Canada. Tous droits réservés. Ce document est protégé à l'échelle internationale par les lois sur le droit d'auteur dans plus de 200 pays. L'autorisation d'utiliser cette publication est accordée strictement pour un usage personnel et non commercial. Aucune partie de cette publication ne peut être ni modifiée, traduite, reproduite, affichée publiquement, stockée dans un système d'extraction ou téléchargée sur un site Web, ni distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite explicite de la Commission de la santé mentale du Canada. La modification, la traduction, la reproduction, l'affichage public, la transmission ou la distribution de cette publication, en tout ou en partie, constitue une violation du droit d'auteur et peut donner lieu à des poursuites en justice ainsi qu'à des sanctions pénales.

Premiers soins en santé mentale fondamentaux – Cahier
Version : 2025-10-01

Vue d'ensemble des Premiers soins en santé mentale

- Mot de Bienvenue et présentations
- Buts des PSSM
- Qu'est-ce que la santé mentale?
- Éléments d'AÉRIS
- PSSM en cas de déclin de la santé mentale
- Prendre soin de soi
- PSSM pour les situations de crise
- Synthèse et clôture



Buts des PSSM

Que sont les Premiers soins en santé mentale ?

L'aide apportée à une personne qui vit :

- un déclin de sa santé mentale.
- une situation de crise de santé mentale et/ou liée à l'utilisation de substances.

Le rôle d'un·e secouriste en santé mentale



Remarquer les changements



S'impliquer de façon efficace



Discuter des soutiens



Aider en situation de crise

Pourquoi les PSSM?

- 1 personne sur 5 a déjà vécu ou vit avec un problème de santé mentale.
- La santé mentale de tout le monde peut s'améliorer ou connaître un déclin.
- Reconnaître les indicateurs et intervenir efficacement peut améliorer la santé mentale d'une personne.

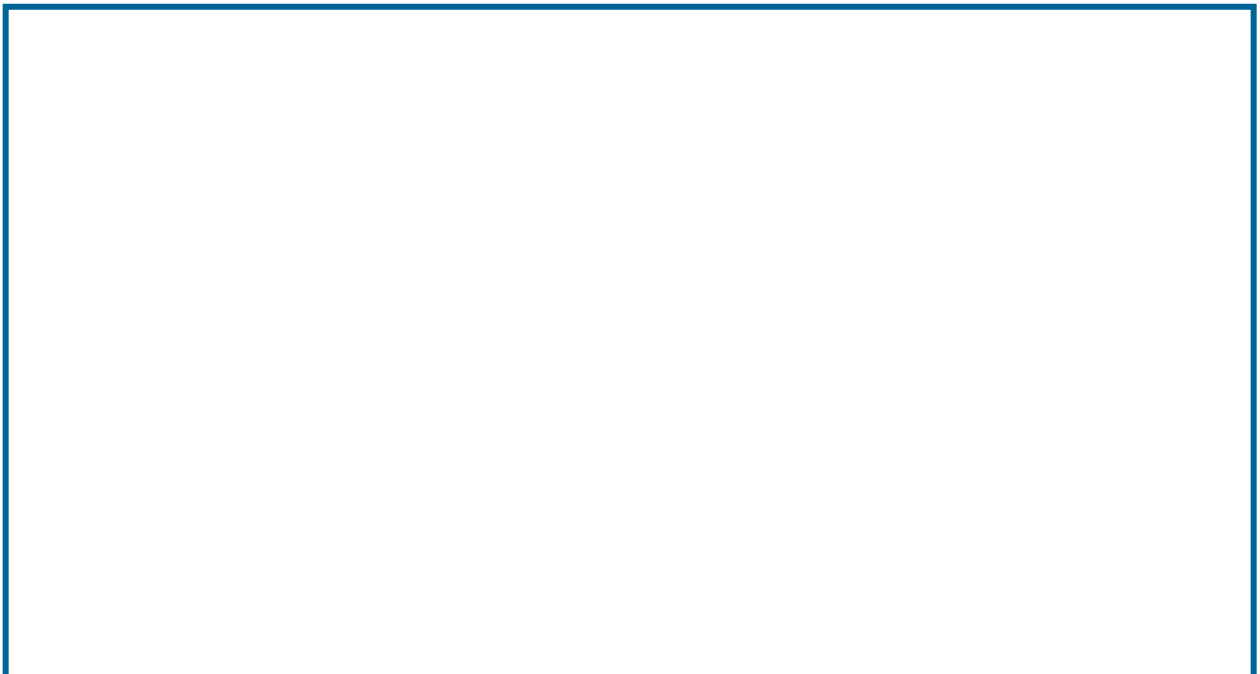
Source : Statistique Canada, 2022

Qu'est-ce que la santé mentale?

Comment définiriez-vous la santé mentale dans vos propres mots?



Selon vous, quelle est la différence entre santé mentale et trouble mental?



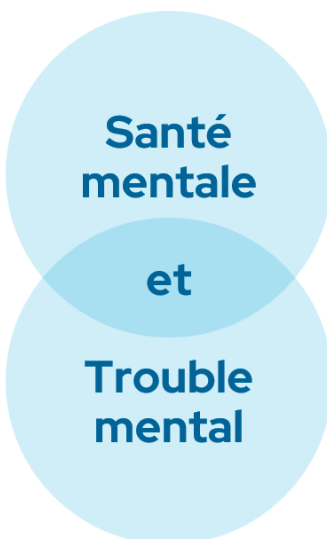
Termes clés

Qu'est-ce que la santé mentale?

« La santé mentale est un état de bien-être mental dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions de la vie, bien apprendre et bien accomplir un travail et contribuer à la vie de sa communauté.

Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. »

Source : Organisation mondiale de la Santé, 2022



- Tout le monde a une santé mentale.
- Le trouble de santé mentale se réfère à des diagnostics spécifiques.
- Il est possible d'avoir à la fois une santé mentale et un trouble de santé mentale.
- Il ne faut pas attendre une situation de crise pour avoir des conversations.

Problème de santé mentale

Tout état de fonctionnement mental qui peut ou non répondre aux critères diagnostiques d'un trouble. Il comprend les états de bien-être, de détresse et de déficience.

Trouble de santé mentale

Répond à des critères spécifiques définis dans le DSM-5-TR. Il s'agit de problèmes importants dans la façon dont une personne pense, ressent ou agit, souvent dus à des problèmes psychologiques, biologiques ou de développement sous-jacents.



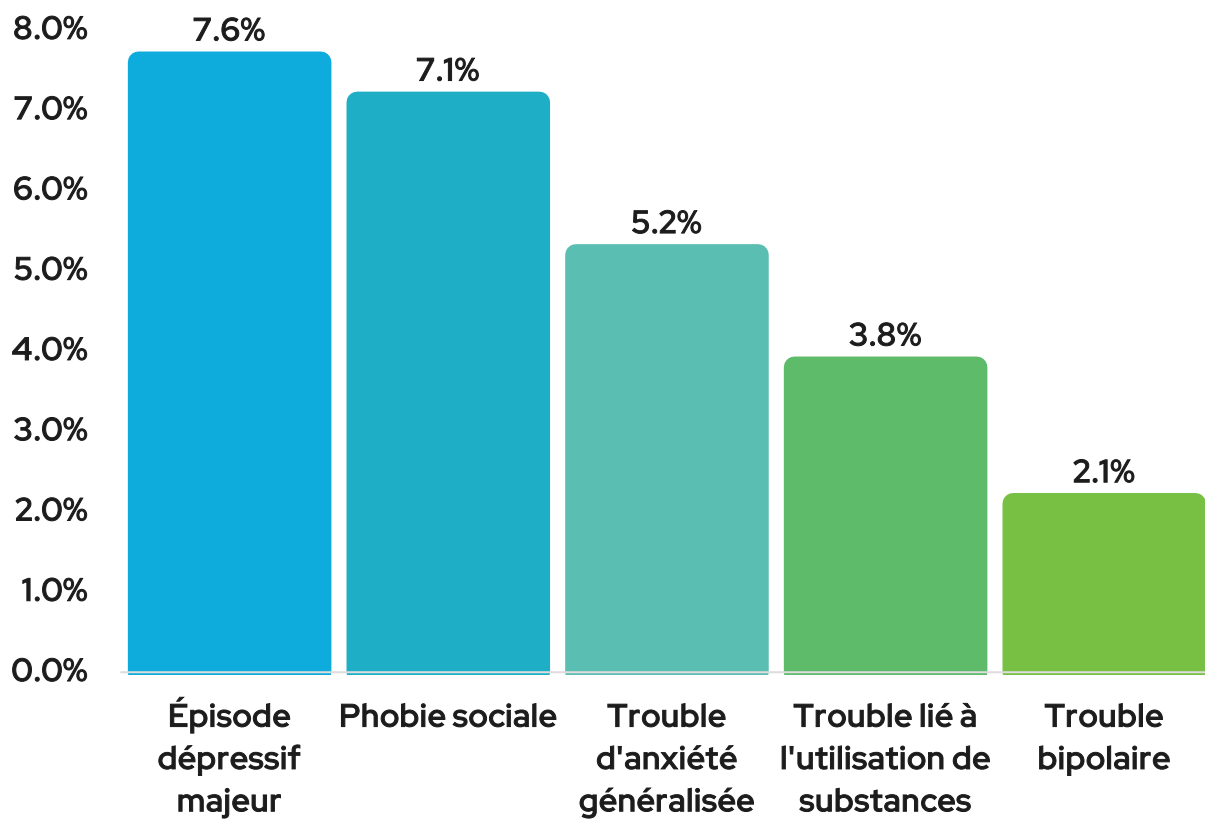
La santé mentale au Canada

Selon les données recueillies en 2022, **plus de 5 millions de Canadien·ne·s (18 %)** âgé·e·s de 15 ans et plus répondaient aux critères diagnostiques d'un trouble de l'humeur, d'anxiété ou lié à l'utilisation de substances au cours des 12 mois précédents.



Source : Statistique Canada, 2022

Prévalence des troubles de santé mentale

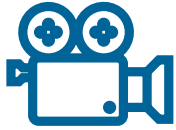


Source : Statistique Canada, 2022 et 2023

Notes



Vidéo – Ensemble pour la santé mentale



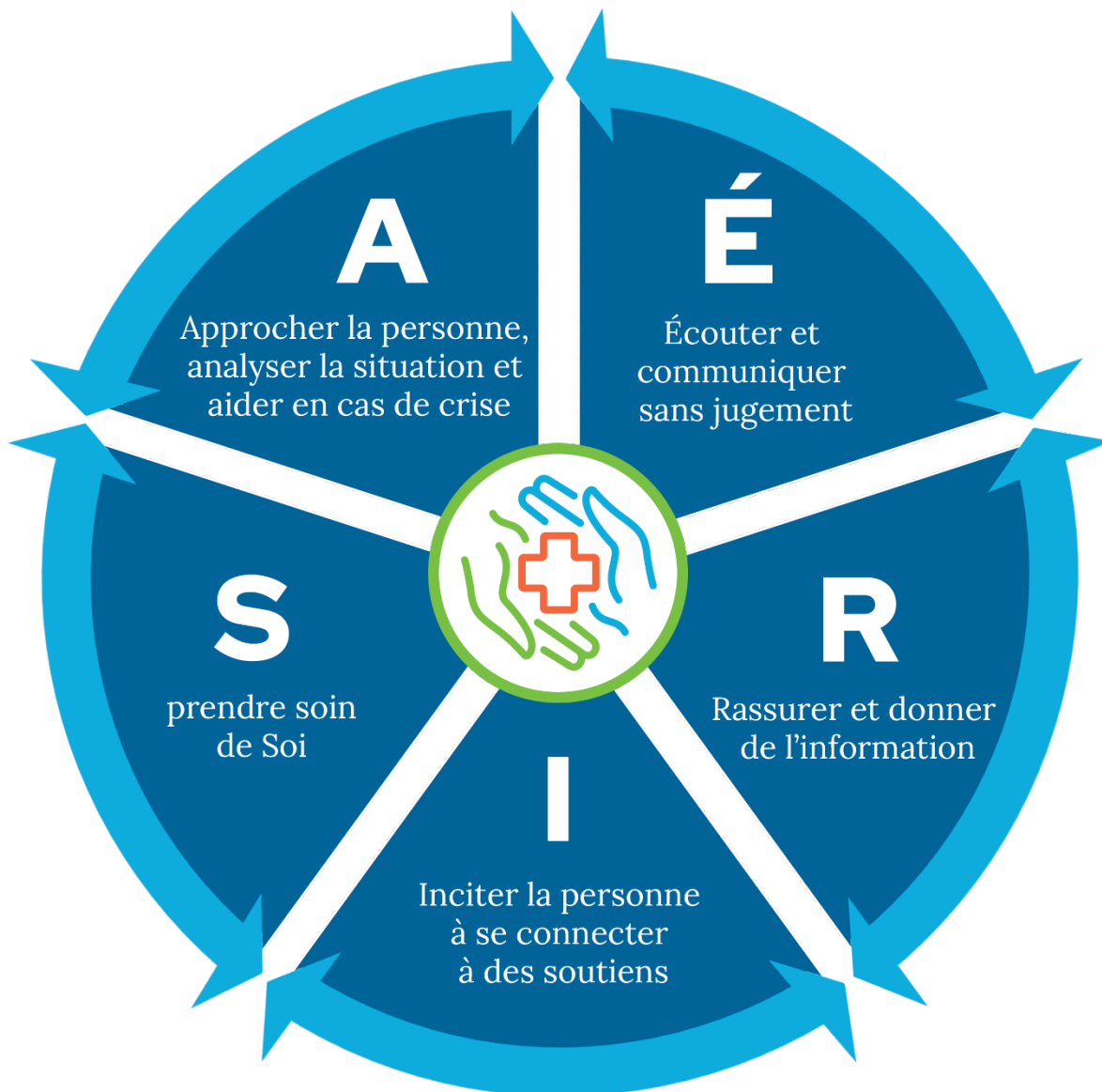
- **Qu'avez-vous remarqué dans cette vidéo?**
- **En quoi cela vous aide-t-il à comprendre les répercussions des troubles de santé mentale?**
- **Que pourriez-vous faire différemment lorsque vous aidez une personne susceptible de vivre un problème de santé mentale?**

Activité – Ensemble pour la santé mentale



Qu'est-ce qui pourrait rendre une stratégie de soutien utile ou réaliste pour quelqu'un qui vit un trouble de santé mentale?

Éléments d'AÉRIS



Notes





Approcher la personne, analyser la situation et aider en cas de crise

Activité – Indicateurs de santé mentale – Alex



- Identifiez les indicateurs de santé mentale dans le scénario d'Alex qui vous a été assigné.
- Placez les indicateurs sur le continuum dans la zone optimale, en déclin ou mauvaise.

Indicateurs de santé mentale		
Optimale	Amélioration/Déclin	Mauvaise



Optimale

Amélioration/Déclin

Mauvaise

Alex – Scénarios



Scénario 1 - Alex

Alex est plus silencieux·se et plus renfermé·e depuis quelque temps. Iel a commencé à délaisser ses activités habituelles, comme les promenades ou les discussions avec ses voisin·e·s, et semble souvent fatigué·e ou distrait·e.

Vous avez remarqué qu'iel tarde à répondre aux messages ou qu'iel annule des projets à la dernière minute, en disant qu'iel ne se sent pas « en forme ».

Lorsqu'on lui demande comment iel va, Alex esquisse un petit sourire et répond : « Je vais bien, je suis juste occupé·e », avant de détourner rapidement la conversation pour parler d'autre chose.

Scénario 2 - Alex

Le retrait d'Alex s'est accentué. Iel ne répond plus aux messages ni aux invitations, et son domicile semble anormalement silencieux. Quand vous passez pour lui rendre visite, vous remarquez que la vaisselle est entassée et que le courrier n'a pas été ouvert, ce qui laisse supposer qu'Alex a du mal à s'acquitter de ses tâches quotidiennes.

Lorsque vous lui demandez comment iel va, Alex semble agité·e et dit : « Je n'arrive pas à tout gérer en ce moment ». Iel dit se sentir constamment dépassé·e et épuisé·e, et ajoute : « C'est comme si je n'arrivais pas à me reposer, et rien de ce que je fais n'a l'air d'aider. ». Vous craignez donc que la situation d'Alex n'ait atteint un point critique.

Scénario 3 - Alex

Après avoir bénéficié d'un soutien et de conseils, Alex a progressivement repris ses activités habituelles. Iel a commencé à reprendre contact avec ses ami·e·s et sa famille, à répondre aux messages et même à planifier des rencontres.

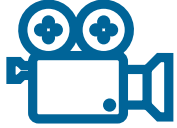
Sa maison a l'air mieux rangée, et iel a dit qu'iel se sentait plus énergique et qu'iel avait l'esprit plus clair. Alex a repris les activités qu'iel aimait auparavant, comme aller marcher et essayer de nouvelles recettes. Lorsqu'un·e ami·e lui demande comment ça va, iel sourit et répond : « Ça va mieux. Ça n'a pas été facile, mais je commence à mieux gérer la situation. ». Iel exprime sa gratitude pour le soutien qu'iel a reçu et semble plus optimiste quant à l'avenir.





Écouter et communiquer sans jugement

Vidéo – Brené Brown nous parle d'empathie



- Qu'est-ce qui vous a frappé dans la différence entre l'empathie et la sympathie?
- Quels changements pourriez-vous apporter à votre propre communication pour vous assurer que vous faites preuve d'empathie plutôt que d'offrir des solutions ou des conseils?



Conseils pour la communication non verbale

- Asseyez-vous à côté de la personne, inclinez-vous vers elle
- Maintenez une position corporelle ouverte et un contact visuel confortable
- Soyez attentif·ve au langage corporel
- Remarquez l'espace personnel dans lequel la personne se sent à l'aise
- Évitez les gestes distrayants





Rassurer et donner de l'information

Vidéo – Une façon novatrice d'aider d'autres personnes



Qu'est-ce qui vous a frappé dans le récit de Joanne sur son rétablissement?

Rétablissement

Le rétablissement n'est pas synonyme de guérison, mais fait référence à une vie satisfaisante, pleine d'espoir et de contribution, même si les problèmes et les troubles de santé mentale entraînent des limitations permanentes.

Source : Commission de la santé mentale du Canada, 2020

Que signifie pour vous une vie satisfaisante, pleine d'espoir et de contribution?

Écouter vs rassurer

Écouter sans jugement

- Se concentre sur la compréhension
- Permet l'expression
- Valide
- Crée un espace
- Instaure la confiance

Rassurer

- Met à l'aise
- Offre du soutien
- Encourage
- Intervient
- Réduit le doute

Notes

Activité – S'exercer à utiliser un langage respectueux



Travaillez individuellement pour trouver des phrases alternatives qui seraient plus respectueuses que chacune des phrases suivantes.

Langage stigmatisant	Langage respectueux
Ça me rend fou·lle	
Cette personne est schizophrène	
Abus de substances	
Cette personne souffre de dépression	
S'est suicidé·e avec succès	
Avant, c'était un·e drogué·e	

Le langage à éviter

- Évitez les expressions qui excluent des gens, p. ex. « Salut les gars! »
- Les commentaires hostiles ou sarcastiques
- Une attitude surinvestie ou surprotectrice
- Dire à la personne ce qu'elle devrait faire
- Interrompre la personne
- Parler pour combler les silences



Activité–Rassurer et donner de l’information



Trouvez deux énoncés rassurants pour ce scénario.

Votre voisin·e vous dit qu’iel se sent très anxieux·se ces derniers temps. Iel mentionne qu’iel évite les réunions communautaires parce qu’iel craint que les gens le·la jugent. Iel ajoute : « C’est peut-être parce que je suis faible. Je devrais probablement m’en occuper tout·e seul·e. ». Iel semble incertain·e et attend une réponse de votre part.

Énoncé 1

Énoncé 2

Stratégies de désescalade

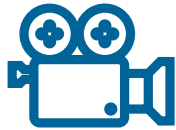
- Parler avec assurance sur un ton doux et bienveillant
- Éviter d’élever la voix et de parler trop vite
- Utiliser des mots positifs
- Inviter la personne à s’asseoir
- Donner à la personne de l’espace pour bouger
- Faire une pause
- Être conscient·e (les références à un appel à la police ou à une ambulance peuvent accroître la peur)





Inciter la personne à se connecter à des soutiens

Vidéo – L’histoire de Corinne



- Qu’est-ce que l’histoire de Corinne vous a appris sur l’expérience de quelqu’un qui vit avec un trouble de santé mentale?
- Quels sont les troubles de santé mentale que vit Corinne et qu’elle nous partage?
- Quels obstacles aux soins sont décrits ou évoqués?

Les obstacles aux soins

- Obstacles financiers
- Stigmatisation
- Problèmes d’accès
- Manque de sensibilisation
- Obstacles culturels
- Contraintes en milieu de travail
- Transport
- Soins fragmentés
- Systèmes de soutien limités
- Entraves juridiques et politiques

Plus d’une personne sur trois (36,6 %) vivant avec un trouble de l’humeur, de l’anxiété ou lié à l’utilisation de substances ont rapporté des besoins insatisfaits ou partiellement satisfaits en matière de soins de santé, physique et mentale.

Source : Statistique Canada, 2023

Activité – Liste de ressources professionnelles et personnelles



Utilisez l'espace ci-dessous pour faire une liste de ressources et faites-y des ajouts tout au long du cours

Liste de ressources	
Locales	
Provinciales ou territoriales	
Nationales	
Personnelles	

PSSM en cas de déclin de la santé mentale

Activité – Appliquer AÉRIS – Membre de l'équipe



- Appliquez les gestes AÉRIS au scénario
- Dites précisément ce que vous diriez ou ce que vous feriez et conservez des notes sur la façon dont vous mettez chaque geste en pratique

Scénario – Membre de l'équipe

Emma est reconnue comme une personne concentrée, bien organisée, qui apporte souvent du soutien aux autres quand il y a une surcharge de travail. Dernièrement, elle pose beaucoup de questions sur les tâches qu'elle gère facilement d'habitude, et elle n'a pas respecté deux dates butoirs de projets internes. Dans les réunions, elle semble distraite et on dirait qu'elle décroche pendant les conversations. Lors d'un récent tête-à-tête, elle a dit qu'elle avait l'impression de prendre du retard et ne comprend pas ce qui ne va pas chez elle, puis s'est esquivée en rigolant et a changé de sujet. Emma vous a déjà confié qu'elle vivait une dépression.





Prendre soin de soi

**Que veut dire
'prendre soin
de soi' et
pourquoi est-
ce important?**

Prendre soin de soi, c'est ce que nous faisons pour nous pour établir et maintenir notre santé, et pour prévenir et gérer les maladies. Il s'agit d'un concept large englobant l'hygiène, la nutrition, le style de vie, les facteurs environnementaux, les facteurs socio- économiques et l'automédication.

Source : Organisation mondiale de la Santé, 2024

Trois piliers pour prendre soin de soi

Réflexivité

Écoutez votre pensée, votre corps et votre esprit.
Identifiez vos besoins non satisfaits.

Détermination

Choisissez à dessein des activités pour prendre soin de vous.

Limites

Fixez des limites et respectez-les pour préserver votre énergie.

PSSM pour les situations de crise

Les indicateurs d'une crise possible

- La personne tente de se faire du mal.
- La personne éprouve une détresse extrême.
- Le comportement de la personne est perturbant.

Crise

- Une situation ne menaçant pas la survie
- Une attention médicale n'est pas nécessaire

Exemple : *parler de suicide*

Réponse PSSM

- Nommez-la.
- Demandez ce qui a aidé par le passé.
- Discutez des options.
- Incitez la personne à s'engager à franchir la prochaine étape.

Urgence

- Une situation menaçant la survie
- Une attention médicale est nécessaire

Exemple : *tenter de se suicider*

Réponse PSSM

- Nommez-la.
- Demandez à la personne si elle a un plan de sécurité.
- Appelez le 911.
- Demandez conseil à un service de crise.

Premiers soins en situation de crise liée à un comportement suicidaire



- Posez directement des questions à propos du suicide
- Faites un suivi

Les signes avant-coureurs du comportement suicidaire

- Exprimer des commentaires négatifs sur soi-même
- Exprimer l'intention de s'enlever la vie et avoir un plan pour le faire
- Dire qu'on se sent inutile, impotent·e ou désespéré·e
- Mettre de l'ordre dans ses affaires personnelles (p. ex. donner ses biens)
- S'éloigner des interactions sociales et se soustraire à ses responsabilités
- Retrouver soudainement le calme après une profonde détresse

- « Avez-vous un plan pour mettre fin à vos jours? »
- « Avez-vous réfléchi au moment où vous pourriez le faire? »
- « Avez-vous fait des démarches pour trouver les moyens de mettre fin à vos jours? »
- « Est-ce que vous consommez de la drogue ou de l'alcool? »
- « Avez-vous déjà tenté ou planifié de mettre fin à vos jours par le passé? »

Poser des questions à propos du suicide

Collaborer pour assurer leur sécurité

- Garantir à la personne qu'elle n'est pas seule et ne pas la laisser seule
- L'encourager à réduire sa consommation de drogue ou d'alcool
- Vérifier si elle a une liste de contacts sécuritaires et, le cas échéant, demander à la personne ce qui a assuré sa sécurité auparavant
- Discuter des options et l'inciter à s'engager tout de suite à suivre la meilleure option pour elle
- Discuter de toute réticence à chercher de l'aide professionnelle
- Demander conseil à une équipe en ligne ou locale de gestion de crise
- Ne jamais promettre de garder les pensées suicidaires secrètes

S'il y a un risque de danger immédiat, appelez le 911.

Un plan de sécurité

1. Les signes avant-coureurs
2. Les stratégies d'adaptation
3. Les soutiens sociaux
4. Les ressources professionnelles
5. Réduire l'accès aux moyens
6. Les raisons de vivre

Vous trouverez un modèle de plan de sécurité sur r.changerlesmentalites.org

Activité – Premiers soins en situation de crise liée à un comportement suicidaire



Discutez de la façon dont vous réagiriez au scénario. Travaillez avec AÉRIS et les deux considérations additionnelles, en discutant de la façon dont vous interviendriez en temps réel.

Scénario

En prenant un café, Camille semble distant·e et évite tout contact visuel. Quand vous lui demandez comment ça va, Camille hésite avant de dire : « Je ne sais pas si je peux continuer comme ça. C'en est trop. » Iel fait une pause, puis ajoute à voix basse : « J'ai même pensé aux moyens d'en finir. ». Quand vous lui faites part de votre inquiétude, Camille se dépêche à ajouter « Je vais bien, vraiment » et essaie de changer de sujet, mais ses mots et son ton vous inquiètent profondément.



Synthèse et clôture

Activité – S’engager à prendre soin de soi



Réfléchissez à la discussion à propos de prendre soin de soi. Pensez à ce que vous pouvez faire pour être réflexif·ve, déterminé·e et vous fixer des limites en prenant soin de vous en tant que secouriste en santé mentale.

Prenez un moment pour revoir votre nouvelle approche pour prendre soin de vous. Demandez-vous :

- Quand vais-je faire ça?
- Combien de temps vais-je y consacrer?
- Qu’est-ce qui pourrait m’empêcher de le faire, et comment vais-je gérer les obstacles?
- Comment saurai-je si ça m’aide?



Autoréflexion

Y a-t-il une chose que vous allez faire en fonction de ce que vous avez appris dans ce cours? Quelles ressources ou quels soutiens allez-vous utiliser?

**Vous
agissez de
façon
concrète!**



Ce que vous avez appris

- La stigmatisation est le principal obstacle
- Les indicateurs de la santé mentale
- Le choix des mots est important
- AÉRIS
- Premiers soins

N'oubliez pas que...

- Vous n'avez pas à être parfait·e
- Les petits gestes sincères comptent
- Vous pouvez écouter sans régler
- Vous n'êtes pas seul·e
- Le rétablissement existe





**Changer
les mentalités**

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA

**Obtenez de l'aide
dès maintenant**

**Ligne d'aide en cas de
crise de suicide:**
Appelez ou textez : **988**

Jeunesse, J'écoute :
1-800-668-6868

**Découvrez plus de
ressources en
santé mentale en
visitant notre Centre
de ressources.**



r.changerlesmentalites.org
Ouvrez l'appareil photo de votre
téléphone pour scanner le code QR,
puis cliquez sur le lien qui s'affiche
pour accéder au Centre de
ressources.

**Découvrez les cours
de Changer les
mentalités**



L'Esprit au travail
changerlesmentalites.org/formation/eat



Premiers soins en santé mentale
changerlesmentalites.org/formation/pssm



Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail
changerlesmentalites.org/formation/ssp



Changer les mentalités | Opening Minds

350, rue Albert, bureau 1210 | 350 Albert Street, Suite 1210
Ottawa, ON Canada K1R 1A4
T: 613-683-3755
changerlesmentalites.org | openingminds.org

Contactez-nous: changerlesmentalites.org/nous-joindre/

Suivez-nous:  Opening Minds/Changer les mentalités

