



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

COMMUNIQUÉ ET AVIS AUX MÉDIAS
Distribution immédiate

**LE PROGRAMME « PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE » :
UNE RÉOLUTION QUI POURRAIT SAUVER UNE VIE**

Calgary, Alberta, 22 décembre 2011 – À l'approche du Nouvel An, la Commission de la santé mentale du Canada invite la population canadienne à inclure le programme Premiers Soins en Santé Mentale (PSSM) à ses résolutions. « Nous exhortons tous les Canadiens à prendre la résolution, pour 2012, d'imiter quelque 47 000 de leurs concitoyens et de suivre la formation PSSM », affirme Sandy Allen, directrice de programme.

« Les premiers soins en santé mentale visent le même objectif que les premiers soins traditionnels, c'est-à-dire sauver des vies », poursuit-elle. Car, si près de deux millions de Canadiens ont reçu un diagnostic de trouble mental, en revanche, quelque 1,6 million de personnes vivraient avec un problème de santé mentale non diagnostiqué au Canada.

Le programme PSSM enseigne ainsi des manières d'offrir une aide préliminaire aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise liée à la santé mentale. Il leur transmet également des connaissances sur des problèmes précis de santé mentale, dont leurs facteurs de risque, leurs signes et leurs symptômes. Enfin, il leur fournit des trucs pour amener une personne à trouver l'aide professionnelle dont elle a besoin.

« Les problèmes de santé mentale, particulièrement la dépression, l'anxiété et la consommation abusive d'alcool ou de drogues, sont plus courants que l'on croit », affirme Allen. « Mais la stigmatisation relative aux problèmes de santé mentale dissuade souvent les gens de chercher de l'aide. Le programme PSSM enseigne aux participants à adopter une attitude calme, assurée et convenable afin d'aider le mieux possible la personne dans le besoin. »

« La formation change la manière dont les participants perçoivent les personnes ayant une maladie mentale. Les gens qui l'ont suivie disent se sentir plus aptes à approcher et à aider une personne qui traverse une crise liée à la santé mentale », avance Pam Kollross, agente de promotion de la santé mentale aux *Alberta Health Services* et instructrice de PSSM depuis quatre ans.

Le programme offre une formation de base de douze heures ainsi qu'un cours de quatorze heures destiné aux personnes interagissant avec les jeunes. Leur coût, d'environ 150 dollars, peut varier selon les régions.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Les personnes qui désirent enseigner les premiers soins en santé mentale peuvent également suivre une formation d'instructeur. Jusqu'à présent, plus de 550 Canadiens ont reçu l'accréditation nécessaire pour offrir le cours PSSM.

Pour connaître les cours offerts dans votre région, rendez-vous au www.premierssoinssantementale.ca.

Le programme PSSM a été conçu en 2001 par les professeurs Anthony Jorm et Betty Kitchener du *Centre for Mental Health Research* de l'*Australian National University*. La Commission de la santé mentale du Canada assume la direction de sa version canadienne depuis février 2010.

Pour de plus amples renseignements, veuillez téléphoner au 1-866-989-3985 ou envoyer un courriel à mhfa@mentalhealthcommission.ca.

La Commission de la santé mentale du Canada vise à transformer le système de santé mentale. Sa mission est de collaborer avec des partenaires pour changer l'attitude de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale et pour améliorer les services et le soutien. Elle aide les personnes confrontées à un problème de santé mentale à mener une vie productive et enrichissante. La Commission est financée par Santé Canada. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous au www.commissionsantementale.ca.

-30-

Renseignements :

Kyle Marr, conseiller principal en communication
Commission de la santé mentale du Canada
Tél. 403-385-4050
kmarr@mentalhealthcommission.ca