



Document d'information : Formation virtuelle gratuite en réponse aux crises destinée aux travailleurs essentiels durant la pandémie de COVID-19

Document d'information

De [Commission de la santé mentale du Canada](#)

La Commission de la santé mentale du Canada a mis au point trois programmes de formation en réponse à la présente crise à l'intention des [travailleurs essentiels](#), qui sont : Prendre soin de soi, Prendre soin de son équipe et Prendre soin des autres.

Tout au long de la pandémie de COVID-19, les travailleurs essentiels courent le risque de vivre une dépression et de l'anxiété exacerbée en raison du stress que la situation exerce sur leur propre santé, la santé de leurs proches et sur leur avenir professionnel. Ces programmes sont spécifiquement conçus pour aider à fournir des outils et des connaissances aux gens pour qu'ils puissent mieux comprendre leur propre santé mentale ainsi que celle des autres.

Vue d'ensemble des cours

[Formation en réponse aux crises - Prendre soin de soi](#) (2 heures) - Les participants apprendront à connaître le modèle de continuum en santé mentale et les 4 grandes stratégies d'adaptation, afin de savoir comment mieux comprendre leur propre bien-être mental, comment reconnaître qu'ils sont sur une pente descendante, quelles actions concrètes poser pour mieux faire face au stress et quand demander l'aide d'un professionnel de la santé.

[Formation en réponse aux crises - Prendre soin de son équipe](#) (3 heures) - Les participants apprendront à connaître le modèle de continuum en santé mentale et les 4 grandes stratégies d'adaptation, ainsi que l'Examen ponctuel de l'incident afin de savoir comment mieux comprendre leur propre bien-être mental et celui des membres de leur équipe, comment reconnaître qu'ils sont sur une pente descendante, quelles actions concrètes poser pour mieux faire face au stress, quand demander l'aide d'un professionnel de la santé; ils recevront également des conseils pour mieux soutenir les membres de leur équipe.

[Formation en réponse aux crises - Prendre soin des autres](#) (2 heures) - cette formation portera sur la manière de créer un espace sécuritaire pour discuter de problèmes de santé mentale ou de consommation de substances. Cette formation aura pour but de préparer les participants à aborder les discussions sur la santé mentale avec confiance en temps de crise avec leur famille, leurs amis, leurs communautés et dans leurs milieux



de travail. Les participants pourront également acquérir les compétences nécessaires pour intervenir en situation de crise en attendant l'arrivée des secours.

L'inscription à ces cours se fera selon le principe du premier arrivé, premier servi; les cours seront offerts gratuitement aux travailleurs essentiels désignés par le gouvernement du Canada [ici](#).

Ces cours ont été conçus spécifiquement pour les travailleurs essentiels dans le contexte de la pandémie de COVID-19 et ne remplacent pas la formation existante de la CSMC en matière de santé mentale :

- [L'esprit au travail \(EAT\)](#)
- [L'esprit au travail premiers intervenants \(EATPI\)](#)
- [L'esprit curieux, postsecondaire](#)
- [Premiers soins en santé mentale \(PSSM\)](#)

Nous encourageons tous les participants à suivre les formations EAT, EATPI, L'esprit curieux, postsecondaire ou PSSM une fois que les formations en personne auront repris.

Personne-ressource

Relations avec les médias
Commission de la santé mentale du Canada
613-683-3748
media@commissionsantementale.ca

Restez branchés

[Suivez la CSMC sur Facebook](#)

[Suivez la CSMC sur Twitter](#)

[Suivez la CSMC sur LinkedIn](#)

[Suivez la CSMC sur Instagram](#)

[Abonnez-vous à la CSMC sur YouTube](#)



Santé
Canada

Health
Canada

Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.