

# Présentation du rôle de répondant en premiers soins en santé mentale

## Répondant en premiers soins en santé mentale de Purolator

La stratégie en matière de santé mentale de Purolator vise à faire ce qui suit :

- Accroître la sensibilisation à la santé mentale grâce à la formation
- Favoriser le repérage et l'intervention précoces
- Donner accès aux soins
- Donner les bons outils à nos leaders

En repérant les employés adéquats, en les formant et en les habilitant à agir à titre de répondants en premiers soins en santé mentale (PSSM), nous prenons des mesures concrètes pour atteindre ces objectifs.

Nous avons pour objectif d'avoir un répondant en PSSM désigné et formé dans chaque établissement de Purolator et plusieurs dans les grands établissements comme les centres de tri et les dépôts A. Le répondant en PSSM sera connu dans son milieu de travail et pourrait être appelé à offrir son soutien et à intervenir lorsqu'un employé souffre d'un déclin de sa santé mentale ou d'une crise de santé mentale.

Les répondants en PSSM recevront des directives et un mandat pour leur rôle, auront accès à un réseau de pairs qui les soutiennent et qui jouent également le rôle de répondant en PSSM, auront des occasions de revoir le contenu qu'ils ont appris et des occasions de formation continue.

Engagement nécessaire :

8 heures de formation – le cours est donné virtuellement en 2 demi-journées

2 heures par année pour assister à des réunions trimestrielles de 45 minutes avec les autres intervenants en PSSM de la communauté pratique (facultatives, mais encouragées)

## Le rôle du répondant en premiers soins en santé mentale

Le répondant en PSSM est la personne-ressource à contacter lorsqu'une personne a de la difficulté à composer avec un problème de santé mentale. Le répondant guidera la personne en détresse vers les services dont elle a besoin. Le répondant possède également les connaissances nécessaires pour repérer les personnes qui ont des problèmes de santé mentale et peut ainsi intervenir avant qu'une situation ne dégénère.

Le cours de premiers soins en santé mentale n'est pas un cours sur la thérapie. Toutefois, il explique cependant aux employés comment faire ce qui suit :

- Reconnaître les signes de problèmes de santé mentale;
- Offrir les premiers soins;
- Guider la personne vers les services professionnels appropriés.

Tout comme la formation en RCR peut aider une personne sans formation médicale à aider un individu subissant un problème de santé comme une crise cardiaque, le cours de premiers soins en santé mentale peut aider le participant à assister une personne ayant un problème ou une crise de santé mentale.

Dans ces situations, l'objectif consiste à aider la personne jusqu'à ce que l'aide professionnelle appropriée soit trouvée. Durant la certification sur les premiers soins en santé mentale, les participants apprendront à utiliser un plan d'action unique intégrant l'évaluation du risque, l'écoute respectueuse et le soutien de la personne en crise ainsi que la recherche de l'aide professionnelle appropriée et des autres services de soutien pouvant être utilisés dans de nombreuses situations.

Les participants découvriront également les facteurs de risque et les signaux d'avertissement de la présence de problèmes de santé mentale. En plus d'apprendre à intervenir en cas de crise, les participants suivront une formation sur la tenue de conversations efficaces au sujet de la santé mentale, que la personne soit en crise ou non.

## **Interventions en cas de crises visées**

### **Dans quels types de situations un répondant en premiers soins en santé mentale doit-il agir?**

Les participants apprendront à effectuer une intervention efficace en cas de crise dans les situations suivantes :

- Crise de panique
- Comportement suicidaire
- Surdose de substances
- Réaction aiguë à un facteur de stress
- Épisode psychotique

Le répondant en premiers soins en santé mentale pourrait également devoir agir dans les situations suivantes :

- La création d'un environnement sécuritaire et inclusif pour toute personne aux prises avec un problème de santé mentale où elle peut se confier et demander de l'aide;
- Encadrement régional et soutien à l'entreprise afin de lutter contre l'ostracisme lié à la santé mentale et de reconnaître les symptômes d'une personne aux prises avec un problème de santé mentale;
- Aborder proactivement les personnes qui peuvent avoir des difficultés;
- Effectuer la promotion du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Les répondants en premiers soins en santé mentale doivent être conscients que la formation et l'application pratique des connaissances acquises peuvent mener à des discussions sur des sujets sensibles que certaines personnes pourraient préférer éviter. Les répondants en premiers soins en santé mentale doivent être à l'aise d'offrir de l'aide dans des situations d'intervention où peuvent potentiellement survenir des crises.