



Aperçu du rôle de Répondant en premiers soins en santé mentale (PSSM)

Le rôle du Répondant en PSSM

Un Répondant en premiers soins en santé mentale (PSSM) au travail est la personne-ressource vers qui se tourner lorsqu'une personne vit une difficulté liée à sa santé mentale. Le Répondant en PSSM aide à orienter la personne en détresse vers le soutien approprié. Il a aussi les connaissances nécessaires pour reconnaître qu'une personne éprouve des difficultés, et peut ainsi intervenir avant que la situation ne s'aggrave.

Le cours de PSSM n'enseigne pas aux gens à devenir des thérapeutes. Il leur permet plutôt de :

- reconnaître les signes et symptômes de problèmes de santé mentale
- offrir une aide initiale
- orienter une personne vers une aide professionnelle appropriée

Tout comme une formation en RCR permet à quelqu'un sans formation clinique d'aider une personne qui fait un arrêt cardiaque, la formation en premiers soins en santé mentale permet à quelqu'un d'aider une personne qui traverse un défi ou une crise en santé mentale.

L'objectif est d'offrir du soutien jusqu'à ce qu'une aide professionnelle appropriée soit identifiée. Dans le cadre de la certification PSSM, les participants apprennent un plan d'action unique comprenant l'évaluation du risque, l'écoute respectueuse et le soutien de la personne en crise, ainsi que l'identification des ressources professionnelles et autres soutiens pertinents pouvant être utilisés dans plusieurs situations.

Les participants sont également initiés aux facteurs de risque et aux signes avant-coureurs des problèmes de santé mentale. En plus des interventions en situation de crise, ils

apprennent comment avoir des conversations efficaces au sujet de la santé mentale, que la personne soit en crise ou non.

Interventions en situation de crise couvertes

À quels types de situations un Répondant en PSSM pourrait-il être appelé à participer?

Les participants apprennent comment intervenir efficacement en situation de crise dans divers contextes :

- Attaque de panique
- Comportement suicidaire
- Surdose de substances
- Réaction aiguë au stress
- Épisode psychotique

Un Répondant en PSSM pourrait également :

- Créer un environnement sécuritaire et inclusif pour toute personne vivant un défi en santé mentale afin qu'elle puisse se confier et demander de l'aide
- Offrir du mentorat et du soutien au sein des régions pour démystifier la stigmatisation en santé mentale et reconnaître les signes et symptômes chez une personne en difficulté
- Faire de la prévention en rejoignant proactivement quelqu'un qui pourrait éprouver des difficultés
- Agir comme ambassadeur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) et des ressources de santé de Purolator

Les Répondants en PSSM doivent être conscients que la formation et son application pratique couvrent des sujets sensibles pouvant être difficiles pour certaines personnes. Ils doivent être à l'aise d'offrir un soutien dans des situations potentiellement liées à une intervention en crise.

Répondants en PSSM chez Purolator

Les Répondants en PSSM chez Purolator reçoivent des identifiants visuels tels que des macarons, épinglettes et affiches pour faire connaître leur rôle dans leur milieu de travail. Une liste de tous les Répondants certifiés est publiée sur notre site interne PuroNet, accessible à tous les employés.

Les Répondants en PSSM sont également connectés entre eux et soutenus par une communauté de pratique qui se rencontre virtuellement chaque trimestre. Des infolettres sont aussi envoyées afin de transmettre des nouvelles du programme et partager des ressources axées sur la santé mentale.

