



PLAN DE COURS

Premiers soins en santé mentale en régions isolées

Cette formation vise à outiller les personnes qui encadrent des groupes en plein air, notamment en milieu collégial, ainsi que les gestionnaires de travail en milieu isolée, afin qu'ils et elles développent des compétences de base en matière de premiers soins en santé mentale en régions isolées. Elle leur permettra d'identifier les signes de détresse psychologique, de soutenir les personnes en situation de crises et de les orienter vers les ressources appropriées.

En y participant, les intervenants et gestionnaires comprendront mieux leur rôle et leurs responsabilités dans la gestion des risques psychosociaux en contexte isolée, favorisant ainsi un environnement plus sécuritaire et bienveillant pour tous.

Objectifs :

1. **Identifier** les différents types de crise, la dangerosité d'une situation critique ainsi que les postures d'intervention à privilégier.
2. **Stabiliser** une ou des situations d'urgence et de crise et **soutenir** les étudiants ou travailleurs en détresse psychologique.
3. **Référer** les étudiants ou travailleurs vers les ressources externes adéquates et adaptées à la situation.

Méthodologie :

Ce cours combine des exposés théoriques, des études de cas, des exercices pratiques, des simulations de situations professionnelles, des discussions en groupe et des séances de partage d'expériences. Des supports pédagogiques tels que des documents écrits et des outils interactifs seront également utilisés.

Outils :

- Modèle de plan de gestion des risques psychosociaux en régions isolées;
- Modèle de plan d'urgence et de crise;
- Système d'évaluation du patient en santé mentale (SEP-SM);
- Grille d'appréciation des symptômes suicidaires et homicidaires;
- Fiches aide-mémoire.

Curriculum :

Objectifs	Contenu	Outils
Identifier les différents types de crise, la dangerosité d'une situation critique ainsi que les postures d'intervention à privilégier	<u>Introduction aux premiers soins en santé mentale</u> - Définition de la santé mentale, de ses déterminants et de sa trajectoire. - Sensibilisation aux facteurs de risque et de protection courants chez les étudiants. - Identification des spécificités propre au contexte de plein air et des régions isolés ainsi que des impacts sur la santé mentale - Identification des symptômes courants de détresse chez les étudiants (anxiété, dépression, enjeux familiaux, traumatismes antérieurs, etc.). - Compréhension des ingrédients du stress et de l'isolement social et de ses manifestations et ses impacts sur la santé mentale	Fiches aide-mémoire Jeu de rôle, mise en situation et retour en groupe
<u>Stabiliser</u> une ou des situations d'urgence et de crise et soutenir les étudiants en détresse psychologique en contexte de plein air	<u>Reconnaissance des signes et symptômes</u> - Mise en situation, jeu de rôle et exercices pratiques pour reconnaître les signes précoces des situations de crise. - Analyse de cas concrets de gestion des risques psychosociaux en milieux isolés - Expérimentation des techniques d'intervention de crise et postures à privilégier/éviter - Expérimentation des techniques de résolution de problèmes et en stratégie d'atténuation/réduction du stress - Exploration des stratégies de prévention des risques psychosociaux	Fiches aide-mémoire Jeu de rôle, mise en situation et retour en groupe Grille d'appréciation des symptômes suicidaires et homicidaires Système d'évaluation du patient en santé mentale (SEP-SM)

Référent les étudiants vers les ressources externes adéquates et adaptées à la situation	<u>Stratégies de soutien et d'intervention</u> • Élaboration d'un plan de prévention et de gestion des risques psychosociaux • Intégration de pratiques préventives vis-à-vis la gestion risques psychosociaux dans la gestion globale des ressources humaines • Partage d'expériences et de bonnes pratiques • Discussion sur les leçons apprises et les pistes d'amélioration	Modèle de plan de gestion des risques psychosociaux en régions isolées Modèle de plan d'urgence
--	---	---