

Premiers soins en santé mentale



Le programme Premiers soins en santé mentale (PSSM) vous permettent de reconnaître les signes d'un déclin du bien-être mental et d'apporter un soutien initial ou une aide en cas de crise. Il propose un plan d'action simple (AÉRIS) pour vous guider dans l'apport d'un soutien jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit disponible. Ces actions peuvent être utilisées dans n'importe quel ordre.

Plan d'action A.É.R.I.S.



Approcher et analyser

Approcher la personne, analyser la situation et aider en cas de crise



Écouter

Écouter et communiquer sans jugement



Rassurer

Rassurer et donner de l'information



Inciter

Inciter la personne à se connecter à des soutiens



Soin de soi

Prendre soin de Soi

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le **988 (1 866 APPELLE au Québec)** n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

Pour en savoir plus sur le cours de PSSM et sur le plan d'action de PSSM (AÉRIS), veuillez consulter le site changerlesmentalites.org.

