

☰ Santé mentale des personnes

# Agir en leader de la santé mentale au sein des corps policiers

## Contexte

Au même titre que d'autres métiers d'urgence, les membres des corps policiers sont quotidiennement confrontés à des événements stressants et à des événements potentiellement traumatiques. Chaque membre réagira de manière individuelle aux événements ou à une cumulation d'événements. Dans ce contexte particulier, il s'avère essentiel d'outiller les membres des corps policiers à devenir des leaders en santé mentale afin d'être en mesure de se protéger, de détecter les signes et symptômes et de se soutenir.

Par l'entremise de plusieurs méthodes d'apprentissage, les membres développeront leurs connaissances du champ de la santé mentale et des principales difficultés de santé mentale pouvant trouver leur source dans le milieu professionnel et dans la vie de tous les jours. En plus d'outiller les membres à négocier avec des situations liées à la santé mentale dans leurs fonctions et au sein de leur corps policier, cette formation met un accent particulier sur les moyens possibles pour développer une culture d'ouverture et d'entraide face à la santé mentale. Finalement, cette formation donne aux personnes participantes la confiance, les outils et les ressources appropriées pour protéger, pour détecter et pour soutenir les membres de leur corps policier vivant des difficultés sur le plan de la santé mentale.

## Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, les membres du corps policier seront en mesure de :

- de définir le champ de la santé mentale et des blessures de stress opérationnel;
- de connaître et appliquer le Modèle du continuum de la santé mentale;
- de reconnaître les obstacles limitant un membre à aller chercher des soins en santé mentale;
- de reconnaître les signes et les symptômes indiquant un problème de santé mentale;
- d'appliquer des stratégies efficaces pour favoriser la santé mentale et pour aider les collègues avec un problème de santé mentale;
- de connaître des moyens pour prendre soin de sa propre santé mentale.

## Contenus

- Santé, santé mentale, maladie mentale, trouble mental et blessure de stress opérationnel;
- Les métiers d'urgence, les événements stressants et traumatiques et le cerveau;
- Protéger et aider à maintenir la santé mentale de vos pairs;
  - Préjugés et stigmatisation;
  - Conséquences de la stigmatisation;
  - Barrières aux soins en santé mentale;
- Maintenir un environnement de travail sain;
  - Détecter les réactions la santé mentale de vos pairs;
  - Modèle de continuum de la santé mentale;
  - Signes et symptômes de problèmes de santé mentale;
  - Mesures à prendre en période de stress;
  - Mesures à prendre lors d'un événement potentiel traumatique;
  - Premiers soins en santé mentale;
- Soutenir et appuyer la santé mentale de vos pairs;
  - Mesures à prendre lorsqu'une personne est malade;
  - Mesures à prendre lors d'un retour au travail d'une personne malade;
  - Ressources disponibles en santé mentale;
- Prendre soin de sa propre personne pour prendre soin des autres;
- Agir en leader de la santé mentale : Activités pratiques d'application du contenu de la formation.

## Approche pédagogique

L'approche pédagogique est dynamique, pratique, interactive et centrée sur les personnes participantes. On y retrouve la présentation et revue des meilleures pratiques, des mises en situation et études de cas ainsi que des discussions de groupe.

## Clientèle cible

Cette formation s'adresse aux membres des corps policiers qui s'intéressent au domaine de la santé mentale et qui désirent s'outiller afin d'être des pairs aidants pour leurs collègues.

## Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 7 heures et donne droit à 0,7 UFC-UQO.

## Formateur

*Dave Blackburn* est doyen de la formation continue, des partenariats et de l'internationalisation à l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Auparavant, il était directeur de département et professeur en intervention psychosociale et chercheur au Département de travail social de l'UQO. Il détient un doctorat (Ph. D.) en sciences sociales (spécialisation en sociologie de la santé) de l'Université du Luxembourg au Grand-Duché de Luxembourg et en codirection avec l'École de travail social de

l'Université Laval, une maîtrise en service social ainsi qu'un baccalauréat en criminologie de l'Université d'Ottawa.

Dave Blackburn est aussi un ex-officier supérieur des Services de santé des Forces armées canadiennes qui a été responsable pendant quatre ans des Services psychosociaux et de santé mentale en Europe, qui a été déployé à Kandahar en Afghanistan et qui a terminé sa carrière militaire comme gestionnaire national de la formation et de l'éducation en santé mentale.

Il est aussi un ex-commissaire à la Commission des libérations conditionnelles du Canada.

Ses intérêts de recherche touchent principalement le champ de la santé mentale des militaires, des anciens combattants, des métiers d'urgence et des membres de leur famille. Il a fondé, en novembre 2017, l'Équipe de recherche et d'intervention en santé mentale des anciens combattants et de leur famille (ÉRISM-AC/F) de l'UQO. Depuis 2010, il est chercheur au sein de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV).

---

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/agir-leader-sante-mentale-au-sein-corps-policiers>