UQO | FORMATION CONTINUE

Bien-être et santé mentale

Agir en leader de la santé mentale au sein des métiers d'urgence

Contexte

Tous les membres des métiers d’urgence, tels que les membres des différents corps policiers, les pompiers et les pompières, le personnel paramédical, les répartiteurs et répartitrices 9-1-1, le personnel du milieu correctionnel, pour ne nommer que ceux-là, 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 métiers d’urgence 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 mutuellement.

Par l’entremise de plusieurs méthodes d’apprentissage, les personnes participantes 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 celles-ci à négocier avec des situations liées à la santé mentale dans leurs fonctions et au sein de leur corps de métier, 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 leurs collègues vivant des difficultés sur le plan de la santé mentale.

Objectifs pédagogiques

Au terme de la formation, les membres des métiers d’urgence seront en mesure de :

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

Contenu

- Santé 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 métiers d'urgence (police, incendie, ambulance, paramédic, répartition 9-1-1, services correctionnels, services de sécurité, services sociaux et médicaux, services frontaliers, etc.) 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 14 heures et donne droit à 1,4 UFC-UQO.

Personne formatrice

Dave Blackburn est doyen à la formation continue et au service-conseil de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Auparavant, il était professeur en intervention psychosociale et chercheur ainsi que directeur du 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 et en codirection avec l'École de travail social de l'Université Laval.

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 a aussi été, le temps d'un mandat de 3 ans, 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 intervenants 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, organisme dont il a reçu plusieurs financements de recherche. D'ailleurs, il a été nommé « Fellow » de cet institut de recherche en octobre dernier.

---

https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/agir-leader-sante-mentale-au-sein-metiers-urgence