



MENTAL HEALTH FIRST AID Veteran Community

Mental Health First Aid for the Veteran Community focuses on the basics, but is also tailored to the needs of Veterans and the people who care for, and about them.

AIMS OF THE 13 HOUR COURSE

- ▶ Build the skills and confidence to engage in effective conversations about mental health.
- ▶ Recognize the most common mental health problems and illnesses.
- ▶ Decrease the stigma and discrimination around mental health problems and illnesses.
- ▶ Increase confidence, and willingness, to help others.

“This course reinforced and reminded me of many of the hard-learned lessons of life that I have encountered over the past half century. Mostly, it has reminded me that sometimes, listening appropriately is the best first aid of all!”

Course participant, 2016

TOPICS COVERED

- ▶ Substance-related disorders
- ▶ Mood disorders
- ▶ Anxiety and trauma-related disorders
- ▶ Psychotic disorders

CRISIS FIRST AID INTERVENTIONS FOR

- ▶ Overdose
- ▶ Suicidal behaviour
- ▶ Panic attacks
- ▶ Psychosis
- ▶ Acute stress reaction

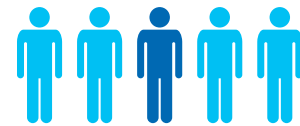
MHFA Veteran Community is funded by Veterans Affairs Canada. The MHCC thanks Veterans Affairs Canada for its contribution.

Mental Health First Aid Canada is a program of the Mental Health Commission of Canada (MHCC). The MHCC collaborates with hundreds of partners to change the attitudes of Canadians toward mental health problems and to improve services and support. Over 200,000 people in Canada have trained in MHFA.

To learn more about the MHCC: www.mentalhealthcommission.ca

Suite 1210, 350 Albert Street, Ottawa, ON K1R 1A4 • Tel: 613.683.3755 • Fax: 613.798.2989
info@mentalhealthcommission.ca • www.mentalhealthcommission.ca

[@MHCC_](https://twitter.com/MHCC_) [f/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC) [y/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [@theMHCC](https://instagram.com/theMHCC) [in/Mental Health Commission of Canada](https://linkedin.com/company/Mental-Health-Commission-of-Canada)



**1 in 5
Canadians**

**will be living with a mental health problem
this year. This includes Veterans.**

Who should train in MHFA Veteran Community?

- ▶ Veterans
- ▶ Family members, relatives and friends
- ▶ Volunteers and other caring community members
- ▶ Former RCMP members
- ▶ Health professionals
- ▶ Providers of Veteran services

**Courses are offered across
the country.**

**To learn more, register, host a
course or become an instructor:**

- ▶ mhfa@mentalhealthcommission.ca
- ▶ **1-866-989-3985**
- ▶ www.mhfa.ca



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

**Mental Health
First Aid Canada**





PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Communauté des vétérans

Les premiers soins en santé mentale pour la communauté des vétérans aborde les éléments de base, et sont conçus de manière à traiter des besoins des vétérans ainsi que des gens qui leur offrent des soins et se soucient de leur bien-être.

Objectifs de la formation de 13 heures

- ▶ Développer les aptitudes et la confiance nécessaires pour avoir des conversations efficaces sur la santé mentale.
- ▶ Mieux reconnaître les maladies et les problèmes de santé mentale les plus courants.
- ▶ Réduire la stigmatisation et la discrimination entourant les maladies et les problèmes associés à la santé mentale.
- ▶ Faire en sorte que les participants se sentent plus aptes et plus enclins à aider les autres.

« Ce cours est venu solidifier et me rappeler plusieurs leçons de vie durement apprises au cours des 50 dernières années. Mais surtout, il m'a rappelé que parfois, la meilleure aide à offrir est tout simplement d'être à l'écoute. »

Participant au cours, 2016

Sujets traités

- ▶ Les troubles liés aux substances
- ▶ Les troubles de l'humeur
- ▶ Les troubles anxieux et associés à des traumatismes
- ▶ Les troubles psychotiques

Interventions de premiers soins en cas de crise

- ▶ Surdose
- ▶ Comportement suicidaire
- ▶ Crise de panique
- ▶ Psychose
- ▶ Réaction aiguë au stress

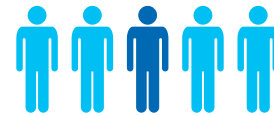
Le programme de PSSM Communauté des vétérans est financé par Anciens combattants Canada. La CSMC remercie Anciens combattants Canada de sa contribution.

PSSM Canada est un programme de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). La CSMC collabore avec des centaines de partenaires afin de faire évoluer les attitudes de la population canadienne envers les maladies et les problèmes associés à la santé mentale et d'améliorer les services et le soutien dans ce domaine. Plus de 200 000 personnes au Canada ont suivi une formation en PSSM.

Pour en savoir davantage sur la CSMC : www.commissionsantementale.ca

350, rue Albert, bureau 1210, Ottawa (Ontario) K1R 1A4 • Tél. : 613.683.3755 • Téléc. : 613.798.2989
info@commissionsantementale.ca • www.commissionsantementale.ca

[@MHCC](https://www.facebook.com/MHCC) [/theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [/1MHCC](https://www.facebook.com/1MHCC) [@theMHCC](https://www.facebook.com/@theMHCC) [/Mental Health Commission of Canada](https://www.facebook.com/MentalHealthCommissionofCanada)



Un Canadien sur cinq

aura un problème de santé mentale cette année. Ce nombre inclut les vétérans.

Qui devrait suivre la formation sur la PSSM pour la communauté des vétérans?

- ▶ Vétérans
- ▶ Anciens membres de la GRC
- ▶ Membres de la famille, proches et amis
- ▶ Professionnels de la santé
- ▶ Bénévoles et autres membres de la communauté bienveillants
- ▶ Fournisseurs de services aux vétérans

Des cours sont offerts partout au pays.

Pour obtenir un complément d'information, vous inscrire, organiser un cours ou devenir instructeur :

- ▶ [psm@commissionsantementale.ca](mailto:ssm@commissionsantementale.ca)
- ▶ **1-866-989-3985**
- ▶ www.pssm.ca



Commission de la santé mentale du Canada

Mental Health Commission of Canada

Premiers soins en santé mentale

