



## Exposé sur l'organisme

Cet exposé consiste en une séance d'information sur les soutiens et les services que notre organisme offre à la communauté. Il est destiné aux organismes sans but lucratif et aux organismes à but lucratif qui veulent en apprendre davantage sur qui nous sommes, ce que nous faisons et la façon dont nous servons la communauté. À la fin de chaque séance, il y a une période de questions.

Coût : [gratuit](#)

30 minutes

Langues : [anglais et français](#)

## Kiosque de sensibilisation et d'information

Le kiosque de sensibilisation et d'information est adapté aux besoins liés à votre activité. Il s'avère une excellente occasion pour votre public cible d'en apprendre sur la santé mentale et de découvrir comment avoir recours aux ressources communautaires. L'ACSM-S/M peut fournir diverses ressources afin de répondre aux besoins de votre public en matière d'éducation et d'interaction.

Coût : [gratuit](#)

Langues : [anglais et français](#)

## Premiers soins en santé mentale (cours menant à l'obtention d'un certificat)

Le cours Premiers soins en santé mentale permettra aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour aider toute personne qui manifeste des signes précurseurs d'un problème de santé mentale ou qui vit une crise de santé mentale. De la même façon qu'on administre des premiers soins physiques à une personne blessée en attendant le traitement médical, on administre des premiers soins en santé mentale en attendant le traitement nécessaire ou jusqu'à ce que la crise soit terminée.

Coût : [165 \\$ par personne](#)

Nombre de participants : [de 8 à 25](#)

Deux séances de huit heures ou quatre séances de trois heures

Langue : [anglais](#)

## Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) (cours menant à l'obtention d'un certificat)

La formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (ASIST) est un atelier interactif primé de deux jours qui sert à préparer les soignants à intervenir en situation de crise afin de prévenir le suicide au moyen du modèle PAL (Pathway for Assisting Life). La formation ASIST procure aux soignants un modèle d'intervention de prévention du suicide qui leur permet de soutenir les personnes à risque. Elle les aide aussi à contribuer à l'élaboration de ressources propices à la prévention du suicide dans leur communauté.

Coût : [165 \\$ par personne](#)

Nombre de participants : [de 15 à 25](#)

Deux jours d'affilée (16 heures)

Langue : [anglais](#)

## Vivre sa vie, pleinement

Pouvez-vous gérer ce que la vie met sur votre chemin? La série *Vivre sa vie, pleinement* vous propose des cours interactifs agréables qui vous aideront à comprendre vos émotions, vos pensées et vos comportements ainsi que quoi en faire! En 8 séances amusantes de 90 minutes, *Vivre sa vie, pleinement* aide les gens à mieux vivre.

Coût : [165 \\$ par personne](#)

Nombre de participants : [15](#)

8 séances de 90 minutes ou 4 séances de 3 heures

Langue : [anglais](#)

## safeTALK (cours menant à l'obtention d'un certificat)

Que ce soit directement ou indirectement, la plupart des gens qui songent au suicide lancent des invitations à l'aide pour se protéger. La formation safeTALK sert justement à préparer les participants à reconnaître ces invitations et à mettre la personne ayant des pensées suicidaires en rapport avec les ressources d'intervention nécessaires. Des vidéos puissantes illustrent l'importance de la vigilance à l'égard du suicide, tandis que des discussions et des exercices pratiques stimulent l'apprentissage.

Coût : [25 \\$ par personne](#)

Nombre de participants : [de 8 à 30](#)

Trois heures

Langue : [anglais](#)

## suicideTALK

suicideTALK est une séance de sensibilisation au suicide de une ou deux heures, offerte en personne ou en ligne. C'est une excellente première étape dans la voie menant à la prévention du suicide; elle permet aux participants d'explorer la question du suicide, les attitudes envers le suicide et la façon dont ils peuvent trouver des moyens de prévenir le suicide dans leur communauté. Ce cours aide à créer un climat propice à la conversation ouverte et directe sur le suicide, à réduire la stigmatisation et à soutenir les activités de protection, de préservation et de promotion de la vie.

Coût : [gratuit](#)

Nombre de participants : [illimité](#)

90 minutes

Langue : [anglais](#)

## Mental Health Works (la santé mentale au travail - cours menant à l'obtention d'un certificat)

Étant donné le nombre sans cesse croissant d'organismes qui reconnaissent l'importance d'avoir des travailleurs en bonne santé mentale, l'ACSM a créé un programme axé sur les solutions et fondé sur des données probantes qui donne des résultats dans les lieux de travail. Les exposés vont de la séance d'information d'une heure à la séance interactive d'une journée.

### MHW Core

Le cours Mental Health Works (MHW) Core comprend quatre modules au choix qui portent sur la sensibilisation, les techniques d'intervention et le changement axé sur la collaboration. Il est idéal pour les organismes de toute taille qui veulent commencer à améliorer leur santé mentale ou continuer à le faire. Les participants apprendront des techniques pratiques servant à résoudre les problèmes de santé mentale au travail. Cet atelier des plus interactifs comprend des activités et des discussions du début à la fin.

Coût : [nous appeler](#)

Nombre de participants : [jusqu'à 20](#)

Six heures

### MHW In Focus

Choisir parmi les sujets suivants :

- Dépression et anxiété
- La santé et la sécurité mentales au travail
- La santé mentale et la consommation de substances
- La gestion du stress pour le personnel

Coût : [nous appeler](#)

Nombre de participants : [jusqu'à 40](#)

Trois heures

### MHW Essentials

Choisir parmi les sujets suivants :

- La santé mentale au travail
- Humeur et dépression
- Stress et anxiété
- Santé et sécurité mentales

Coût : [nous appeler](#)

Nombre de participants : [jusqu'à 40](#)

Une heure

Langue : [anglais](#)

## Consultations en santé et sécurité psychologiques

En janvier 2013, on a lancé la Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail comme le préconisait la Commission de la santé mentale du Canada. L'incorporation de cette norme dans les lieux de travail est considérée comme une pratique exemplaire en milieu de travail. À l'échelle locale, l'ACSM-S/M est dotée d'un conseiller prêt à épauler votre lieu de travail à ce chapitre. La consultation sert à mener une analyse approfondie des tendances au travail, notamment le taux de roulement, les congés et les absences; des entrevues avec les employeurs et les employés ainsi qu'une évaluation de la culture organisationnelle, des politiques et des pratiques courantes en matière de santé et de sécurité psychologiques. À la suite de la consultation, les employeurs reçoivent un rapport détaillé et des recommandations. Pour en savoir plus long, communiquez avec nous.

## Exposés conçus sur mesure

Sur demande, l'ACSM-S/M peut donner des exposés conçus expressément pour répondre aux besoins d'un public cible en matière d'éducation. Ces exposés peuvent porter sur les stratégies de promotion de la santé mentale, la sensibilisation à divers problèmes de santé mentale et aux traitements connexes ainsi que sur les ressources offertes dans diverses communautés.

Pour en savoir plus long sur les possibilités d'éducation offertes par l'ACSM-S/M, consultez le calendrier des événements affiché sur notre site Web à [sm.cmha.ca/events](http://sm.cmha.ca/events).

Pour demander un atelier, un kiosque ou un exposé, communiquez avec Kayla Belanger, Coordinatrice de la promotion de la santé [kbelanger@cmha-sm.on.ca](mailto:kbelanger@cmha-sm.on.ca) (705) 675-7252 poste 236

Des tarifs réduits sont offerts aux organismes gouvernementaux, aux étudiants et aux personnes âgées.