



Trousse de conversation Bell Cause pour la cause

Guide pour l'animation

Outils pour amorcer une conversation sur la santé mentale dans la collectivité

Remerciements

Financés par Bell Cause pour la cause et réalisés par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), le guide pour l'animation Bell Cause pour la cause (« Outils pour amorcer une conversation dans la collectivité ») et le guide de conversation Bell Cause pour la cause (« Outils pour amorcer une conversation individuelle ») ont pour but de fournir des outils et des ressources aux Canadiennes et aux Canadiens et les aider à amorcer des conversations positives sur la santé mentale.

CAMH

Le CAMH est le plus important hôpital d'enseignement dans les domaines du traitement des dépendances et de la santé mentale au Canada, ainsi que l'un des principaux centres de recherche au monde dans ces secteurs. Le CAMH allie soins cliniques, recherche, élaboration de politiques, éducation, promotion de la santé et prévention afin de transformer la vie des personnes touchées par des problèmes de dépendance et de santé mentale. Pour de plus amples renseignements, consultez www.camh.ca/fr.

Avertissement

Les renseignements contenus dans cette publication ne doivent pas être utilisés à des fins de diagnostic, de traitement ou de service de référence. Les personnes qui désirent en savoir plus devraient communiquer avec leur médecin ou le centre de toxicomanie ou de santé mentale de leur région.

Remarque

Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes.

Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que Bell Cause pour la cause?	4
À quoi sert ce guide?	4
À qui ce guide est-il destiné?	5
Légende	5

Animer des conversations dans la collectivité	6
--	---

Pour commencer	6
À quel endroit avoir la conversation	6
Promouvoir la conversation	7
Recueillir des ressources	7

Votre rôle en tant que responsable de l'animation	8
Créer un cadre chaleureux et sûr	9
Établir le contact avec les personnes participantes	9

Réunions virtuelles	9
---------------------------	---

Liste de vérification pour la planification	10
--	----

La conversation dans la collectivité	11
Diapositive 1	11
Diapositive 2	13
Diapositive 3	14
Diapositive 4	15
Diapositive 5	17
Diapositive 6	18
Diapositive 7	19
Diapositive 8	20
Diapositive 9/10	22
Diapositive 11	23
Diapositive 12	24
Diapositive 13	25
Diapositive 14	26
Diapositive 15	28
Diapositive 16	29
Diapositive 17	30

Document à distribuer A : Aperçu et concepts fondamentaux de la santé mentale	31
---	----

Document à distribuer B : Ressources	33
J'ai besoin d'aide maintenant	33
J'ai besoin de services et de soutien en matière de santé mentale	33
Je veux en apprendre plus sur la santé mentale et sur la maladie mentale	35
Articles et autres ressources	36
Je veux en savoir plus sur les répercussions de la stigmatisation et sa prévention	37
Je souhaite poursuivre la conversation	37
J'aimerais en savoir plus sur les traumatismes	38

Document à distribuer C : Cause pour la cause : Questionnaire Vrai ou faux?	39
---	----

Document à distribuer D : Qu'en pensez-vous ?	41
--	----

Document à distribuer E : Activité : Termes à utiliser	42
---	----

Références	43
------------------	----



Introduction

Qu'est-ce que Bell Cause pour la cause?

Bell Cause pour la cause est l'engagement le plus important jamais pris par une entreprise envers la santé mentale au Canada. L'initiative repose sur les quatre piliers suivants : la lutte contre la stigmatisation, l'amélioration de l'accès aux soins, la recherche et la santé au travail. Depuis son lancement en septembre 2010, Bell Cause pour la cause a uni ses efforts à ceux de plus de 1500 organismes afin d'offrir des ressources et des services en santé mentale à l'échelle du pays, dont des hôpitaux, des universités, des fournisseurs locaux de services communautaires et d'autres organismes de recherche et de soins. Pour en savoir plus, visitez Bell.ca/Cause.

Pour vous aider à passer à l'action et à créer de vrais changements, la trousse de conversation Bell Cause pour la cause fournit des renseignements et des ressources qui vous permettent d'entamer un dialogue au sein de votre collectivité. Elle fournit également des directives sur la façon d'engager la conversation avec les gens auxquels vous tenez et dont vous vous préoccupez.

La trousse de conversation Bell Cause pour la cause comprend deux éléments :

- Le présent guide pour l'animation Bell Cause pour la cause, accompagné de diapositives et de documents à distribuer, pour vous aider à animer une conversation dans votre collectivité.
- Le guide de conversation Bell Cause pour la cause, pour vous aider à engager des conversations individuelles avec des personnes dont vous vous souciez.

Notre objectif global est que la conversation sur la santé mentale se poursuive tout au long de l'année. Nous devrions nous sentir à l'aise de parler de santé mentale au quotidien.

Nous vous remercions de contribuer à créer de vrais changements en santé mentale.

À quoi sert ce guide?

Ce guide est conçu pour aider les personnes à amorcer des conversations sur la santé mentale au sein de leurs collectivités. Il aborde plusieurs sujets, qui vont de l'animation d'une conversation virtuelle aux étapes que devraient suivre les personnes participantes afin d'accroître l'éducation et la sensibilisation dans leur milieu.

Commencer à parler de santé mentale est important pour plusieurs raisons. Par exemple, les problèmes de santé mentale sont parmi les problèmes de santé les plus répandus au pays, et ils ont des répercussions sur tout le monde. Au Canada, une personne sur trois sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie. Cependant, plusieurs hésitent à parler de santé mentale et de soins avec leurs collègues, leurs amis et les membres de leur famille. Même si vous n'avez pas personnellement vécu de problèmes de santé mentale, il est probable que vous connaissiez quelqu'un qui est touché, ou qui le sera.

La stigmatisation (c.-à-d. les attitudes négatives et la discrimination) est l'un des plus grands obstacles pour les personnes qui vivent avec des enjeux de santé mentale. En fait, il s'agit de la principale raison pour laquelle les deux tiers des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ne demandent pas d'aide.

Ce guide vous aidera à amorcer des conversations portant sur la santé mentale.

Les trois principaux objectifs du guide sont les suivants :

- Encourager les Canadiens à parler ouvertement de santé mentale dans leur collectivité, au travail, à l'école et à la maison.
- Fournir de l'information pratique (p. ex. des outils, des conseils et des stratégies) pour amorcer des conversations sur la santé mentale, promouvoir le rétablissement, et favoriser des collectivités en santé.
- Aider les Canadiens à comprendre et à éliminer la stigmatisation entourant la maladie mentale.

À qui ce guide est-il destiné?

Ce guide a été créé pour les personnes qui souhaitent encourager les conversations sur la santé mentale au sein leurs collectivités. Ces collectivités peuvent comprendre :

- Des collègues de travail
- Des élèves et leurs familles (commission scolaire)
- La communauté étudiante ou le personnel d'un cégep, d'un collège ou d'une université
- Un groupe de voisins membres d'une association communautaire
- Le voisinage d'un même immeuble résidentiel ou en copropriété
- La clientèle des services d'un bureau de placement
- La clientèle des centres d'immigration et d'accueil de personnes réfugiées
- Les jeunes participant aux programmes d'organismes d'aide à la jeunesse
- Les personnes âgées participant à un programme de soins de jour en gériatrie
- Les clients utilisant les services d'un organisme de services sociaux
- Les vétérans utilisant les services d'un organisme pour les anciens combattants
- Les femmes membres d'un organisme destiné aux femmes
- Les membres d'un groupe religieux
- Tout groupe composé d'amis ou de membres de la famille

N'importe qui peut être responsable de l'animation. Ce rôle peut intéresser particulièrement :

- Les personnes qui ont vécu des problèmes de santé mentale
- Les parents, les autres membres de la famille ou les amis d'une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale
- Les pairs aidants
- Les conseillers ou conseillères académiques
- Les leaders religieux
- Les personnes formées à la résolution de conflits
- Le personnel intervenant en traitement des dépendances
- Toute personne qui souhaite faire la promotion de la santé mentale

Légende



Estimation de la durée (temps nécessaire estimé pour couvrir le contenu de chaque diapositive)



Documents à distribuer
(ressources énumérées à la fin de ce guide)



Questions (instructions pour votre groupe)



Actions (ce que la personne responsable de l'animation pourrait faire à ce stade de la présentation)



Décidez/Choisissez (options de façons de diriger la conversation selon les niveaux d'habileté et d'aisance de la personne responsable de l'animation)



Script suggéré (idées pour orienter la conversation)

Animer des conversations dans la collectivité

Les conversations dans la collectivité sont des façons éducatives d'amorcer des discussions sur la santé mentale et de favoriser l'éducation et la sensibilisation. En nous informant davantage, nous pouvons aider les autres et nous-mêmes à réduire le risque de développer des problèmes, en plus d'améliorer la santé mentale et de réduire la stigmatisation y étant associée. Le but est de discuter des moyens de trouver de l'aide et des manières dont les collectivités peuvent animer des conversations sur la santé mentale. Il n'est pas nécessaire d'être un expert en santé mentale pour en parler. Souvent, ce sont les petits gestes au quotidien qui font toute la différence pour une personne, comme le fait de lui demander « Comment ça va? » et « Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider? ». Nous voulons vous aider à guider les conversations sur les défis qui peuvent se présenter lorsqu'on demande de l'aide, ainsi qu'à renforcer votre collectivité, avec l'aide de vos amis et de votre famille.

Les conversations dans la collectivité n'offrent **aucun** conseil clinique ou médical. Le guide pour l'animation et la présentation (ainsi que tout autre document connexe) donnent des renseignements généraux à caractère non médical sur la santé mentale. Ils ne remplacent pas les conseils prodigués par un professionnel de la santé.

La présentation est conçue pour vous aider à animer une conversation de deux heures. Elle peut être tenue en une seule séance, ou en deux séances d'une heure ayant lieu lors de jours différents. Vous pouvez ajuster ou omettre certaines activités pour l'adapter au temps dont vous disposez et aux besoins des personnes participantes.

Pour commencer

Il peut être difficile de savoir comment engager une conversation sur la santé mentale. Voici quelques conseils.

À quel endroit avoir la conversation

Il existe bien des endroits dans votre voisinage, votre milieu scolaire ou votre lieu de travail où vous pouvez vous rencontrer gratuitement, par exemple :

- Une salle dédiée au personnel
- Une résidence universitaire
- Un centre communautaire
- Une mosquée, une synagogue, une église ou une salle de réunion d'un groupe confessionnel
- Une bibliothèque
- L'école de votre enfant
- Une salle de fête ou de réunion située dans un immeuble à logements ou en copropriété
- Un refuge
- Une clinique de santé familiale
- Un espace de réunion virtuel comme Webex, Zoom ou Google Meet

Au moment de choisir un endroit, tenez compte des éléments suivants :

- Pensez à l'accessibilité :
 - Peut-on s'y rendre facilement en transports en commun?
 - Est-il accessible aux personnes en fauteuil roulant?
 - Y a-t-il un ascenseur ou une rampe d'accès pour se rendre au lieu de rencontre?
 - Y a-t-il suffisamment de lumière naturelle?
 - Où sont situées les toilettes?
 - Y a-t-il d'autres besoins en matière d'accessibilité dont il faut tenir compte (p. ex. pour les personnes avec des limitations visuelles ou auditives)?
- Vérifiez les itinéraires des transports en commun, les horaires et le stationnement. Si possible, prévoyez du soutien au transport (p. ex. billets d'autobus, covoiturage).
- Vérifiez si vous aurez accès à un ordinateur et à un vidéoprojecteur pour afficher la présentation. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez choisir d'apporter votre propre ordinateur, ou de n'utiliser que le guide pour l'animation et les documents.
- Si vous organisez un événement virtuel, les personnes participantes ont-elles accès à un ordinateur et à Internet, et savent-elles comment se connecter?
- S'il y a une barrière linguistique, assurez-vous qu'un interprète est présent.
- Vérifiez et vérifiez de nouveau les détails ci-dessus et avant l'événement.

Promouvoir la conversation

Téléchargez l'affiche, les autocollants et les autres ressources de Bell Cause pour la cause pour vous aider à faire passer le mot et à promouvoir votre événement. Faites-en la promotion à l'avance.

Endroits utiles où apposer vos affiches ou transmettre un avis :

- Calendriers communautaires et annonces par courriel
- Babillards (p. ex. bibliothèques, écoles, centres communautaires, épiceries, buanderies)
- Votre groupe confessionnel
- Votre école, votre organisme ou au travail
- Par téléphone, texto ou courriel
- Les médias sociaux, comme Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok ou Twitter

Vous pouvez demander au groupe d'inviter d'autres personnes qui pourraient être intéressées par le sujet. Assurez-vous d'avoir des copies supplémentaires des documents que vous utilisez.

Avant l'événement, assurez-vous d'effectuer un rappel auprès des gens invités par téléphone, par courriel ou en personne.

Recueillir des ressources

Les ressources en santé mentale varient d'une région à l'autre. Nous vous recommandons de créer une liste de ressources propre à votre région, en plus de la liste de ressources qui se trouve dans ce guide. Nous suggérons également de la rendre accessible au groupe.

Trois façons de trouver les ressources disponibles dans votre secteur :

- Communiquez avec la filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) située dans votre région : <https://cmha.ca/fr/obtenir-de-laide/trouver-lacsm-de-votre-region/>.
- Trouvez un centre local de prévention du suicide : <https://fr.suicideprevention.ca/ressources/>.
- Utilisez le service 2-1-1, la principale source d'information au Canada sur les services sociaux et de santé gouvernementaux et communautaires. Composez le 2-1-1 ou visitez le www.211.ca.

Votre rôle en tant que responsable de l'animation

En tant que responsable de l'animation, votre rôle consiste à :

- Créer un climat de confiance qui incite le groupe à s'exprimer et à réagir aux idées.
- Guider la conversation.
- Encourager la participation, tout en veillant à ce que les discussions demeurent axées sur le sujet, et non sur les difficultés personnelles de chacun.
- Surveiller les activités et les interactions et aider le groupe au besoin.
- Accorder au groupe du temps pour réfléchir et pour intervenir; vous devriez adapter le rythme de votre présentation en conséquence.

Dans la mesure du possible, animez la conversation avec une autre personne. Vous pouvez décider ensemble de la répartition des rôles et des tâches. L'un des responsables de l'animation peut présenter le contenu de l'atelier, tandis que l'autre peut surveiller le groupe, répondre aux questions ou s'occuper des problèmes qui peuvent survenir (p. ex. répondre aux questions en personne ou à partir de l'option de clavardage de la plateforme virtuelle). La coanimation est une stratégie utile puisqu'il peut être difficile d'organiser et d'animer un événement seul.

Évaluer sa réceptivité émotionnelle

Posez-vous les questions suivantes pour savoir si vous êtes apte à animer la conversation :

- Ai-je déjà vécu une expérience difficile qui me rendrait vulnérable sur le plan émotionnel au cours de la rencontre? Si oui, comment vais-je gérer la situation si je ressens de la contrariété?
- Comment vais-je gérer la situation si une personne qui participe est bouleversée?
- Qu'est-ce que je souhaite divulguer ou ne pas divulguer à propos des problèmes de santé mentale que j'ai vécus?
- À qui puis-je parler avant ou après l'événement si je me sens bouleversé ou bouleversée?
- Quelle personne serait qualifiée pour coanimer la conversation?
- Comment vais-je prendre soin de moi-même tout au long de la préparation de la conversation (p. ex. aller me promener, bien manger, laisser le travail au bureau, chercher du soutien)?
- Sur quelles autres sources de soutien et ressources puis-je compter (p. ex. le service des ressources humaines ou du programme d'aide aux employés, un conseiller ou une conseillère scolaire, un leader spirituel, une personne responsable de la coanimation)?
- De quelle autre façon pourrait-on animer la conversation pour intégrer entièrement les personnes avec des limitations?
- Devrait-on faire appel à des interprètes?

Bien sûr, vous pouvez changer d'avis et ne plus vouloir être responsable de l'animation si, après avoir suivi l'évaluation, vous n'êtes pas à l'aise avec le rôle. Vous pouvez toujours aider à organiser un événement, participer à une séance de groupe, puis réévaluer votre niveau d'aisance pour ce rôle.

Être conscient de soi-même

- Reconnaissez vos forces, vos faiblesses, vos biais et vos valeurs. L'introspection est un élément essentiel du travail avec des groupes qui sont souvent négligés, blessés ou désavantagés en raison des systèmes dans lesquels nous vivons. Il est important de comprendre notre position par rapport aux autres, et comment nous pouvons être privilégiés ou désavantagés en fonction

de notre rôle. Pour en savoir plus sur l'humilité culturelle, consultez : https://psac.lecentrefranco.ca/Storyline/Capsule_Humilite.html

- Soyez conscient du langage que vous utilisez (voir la section « Causons de langage » en annexe).

Créer un cadre chaleureux et sûr

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes à mesure qu'elles se joignent à la séance.
- Présentez-vous.
- Partagez vos pronoms et invitez les autres à partager les leurs.
- Reconnaissez le territoire sur lequel vous êtes (vous pouvez voir sur quel territoire traditionnel vous vous trouvez en visitant le site native-land.ca).
- Invitez chaque personne participante à porter un insigne où son nom est affiché (si l'événement se déroule en personne).
- Appelez chaque personne par son nom lorsque vous répondez à ses questions ou commentaires.
- Parlez de façon ouverte et détendue.
- Ne portez pas de jugement.
- Mentionnez les règles de base pour favoriser une discussion de groupe respectueuse et ainsi éviter les digressions. Pour plus de renseignements, veuillez consulter la discussion à propos des règles de base sur la diapositive 2 de ce guide.

Établir le contact avec les personnes participantes

- Transmettez votre énergie et votre enthousiasme.
- Souriez et établissez un contact visuel.
- Parlez fort et clairement.
- Servez-vous de votre voix, de gestes et de votre posture pour mettre l'accent sur les points importants.
- Maintenez un équilibre entre l'exposé et les discussions de groupe.
- Posez des questions pour faciliter les discussions et vérifier la compréhension.
- Donnez la chance à tout le monde de participer.
- Encouragez les questions et les commentaires.
- Reformulez les questions et les commentaires du groupe afin de vous assurer d'avoir bien compris et clarifié leurs points avant que d'autres personnes n'y répondent.
- Ne vous écartez pas du sujet.

Réunions virtuelles

Vous pouvez choisir de tenir la conversation dans la collectivité de manière virtuelle en utilisant une plateforme conçue pour les réunions de groupe. Les options gratuites comprennent Zoom, qui permet 40 minutes de réunion avec un compte gratuit, ainsi que Google Meet, qui est facilement accessible pour les personnes qui possèdent un compte Google.

Zoom

Vous devrez créer un compte et télécharger l'application. Si vous ne connaissez pas Zoom, cliquez [ici](#).

Assurez-vous de dire au groupe de télécharger Zoom à l'avance.

Google Meet

Pour les personnes qui possèdent un compte Google : vous trouverez Google Meet dans la liste des applications (à la gauche de votre photo de profil, dans le coin supérieur droit de votre navigateur) lorsque vous êtes sur n'importe quel site Web de Google. Cliquez sur ce [lien](#) pour obtenir des instructions et des renseignements.

Lorsque vous créez une réunion sur l'une ou l'autre des deux plateformes, vous obtenez un lien à envoyer par courriel aux personnes participantes. Le lien est spécifique au jour et à l'heure choisis.

Vous devriez tester la plateforme avec des amis ou des collègues à l'avance pour vous assurer que vous êtes à l'aise et que la plateforme fonctionne pour vous. De plus, vous devez vous connecter 30 minutes avant le début de votre réunion pour vous assurer que le système fonctionne de votre côté ce jour-là.

Lorsque vous animez une réunion en ligne, vous devez :

- Accueillir les personnes qui se joignent à la réunion (remarque : il se peut que vous deviez les faire entrer une par une).
- Leur expliquer les fonctions telles que la mise en sourdine et le clavardage, et avoir un plan pour offrir une aide technologique (p. ex. cela peut être le rôle de la deuxième personne responsable de l'animation).
- Savoir quand et comment mettre tout le groupe en sourdine.
- Créer des salles de répartition si nécessaire.
- Partager votre écran pour montrer les diapositives de la présentation.
- Savoir comment utiliser la fonction de clavardage pour envoyer des messages directs à une personne en particulier ou à tout le groupe.
- Modifier les activités au besoin pour les adapter au format virtuel.
- Suivre les conseils ci-dessus pour créer un environnement chaleureux et sûr et tisser des liens avec le groupe, comme vous le feriez en personne.

Liste de vérification pour la planification

Utilisez cette liste de vérification pour planifier et diriger votre événement.

Vous ou la personne responsable de la coanimation :

- ☐ Avez pris connaissance du matériel de discussion?
- ☐ Avez réservé la technologie ou l'espace que vous comptez utiliser?
 - ☐ Si vous prévoyez projeter la présentation à l'écran, avez-vous :
 - ☐ Un vidéoprojecteur?
 - ☐ Un ordinateur portable?
 - ☐ Un microphone (si vous croyez que votre groupe pourrait ne pas bien vous entendre)?
 - ☐ Des copies du plan de conversation (facultatif)?
 - ☐ Si vous prévoyez animer la séance sans équipement, avez-vous :
 - ☐ Votre guide pour l'animation?
 - ☐ Des copies des documents à distribuer?
 - ☐ Des copies des autres ressources que vous souhaitez utiliser?
 - ☐ Si vous animez une réunion virtuelle, avez-vous testé la plateforme (p. ex. Zoom, Google Meet)?
- ☐ Avez préparé des ressources d'appoint au besoin (p. ex. accès Internet, réserve de documents à distribuer, plan B en cas de panne d'équipement)?
- ☐ Avez prévu la manière dont vous voulez placer les chaises, l'équipement et les supports visuels de façon à améliorer les discussions et à réduire les distractions?

La conversation dans la collectivité

Diapositive 1

- Lancer une conversation sur la santé mentale



Estimation de la durée :

- De 5 à 10 minutes

Objectif :

- Préparer la voie pour votre conversation sur la santé mentale.



À faire :

- Soyez prêt à diriger la présentation (si possible) et gardez votre guide de l'animateur près de vous.
- Accueillez les participants qui se joignent.
- Commencez à l'heure prévue, dans la mesure du possible.
- Assurez-vous que vos autres ressources sont visibles et disponibles.
- Il est important de souligner votre intérêt dans la conversation. Expliquez au groupe les raisons pour lesquelles vous souhaitiez l'animer. Vous pouvez aussi expliquer le lien que vous entretenez avec la cause ou l'organisme, s'il y a des personnes dans la salle qui ne vous connaissent pas.



Script proposé :

- Bienvenue à cet important événement sur la santé mentale et sur la façon d'amorcer une conversation. Je m'appelle _____. Mon rôle est de faciliter une conversation sur la santé mentale, car _____. J'aimerais souligner que nous sommes sur le territoire traditionnel des (inclure les renseignements de votre énoncé de reconnaissance des terres, que vous pouvez trouver en visitant le site www.native-land.ca).



Décider :

- Selon le cadre, votre degré d'aisance et les circonstances, vous pouvez aborder un sujet précis ou entamer une discussion plus générale.



Script proposé :

- Pourquoi avons-nous cette discussion maintenant?
- Combien d'entre vous ont vu la campagne sur la Journée Bell Cause pour la cause? (Levez la main.) La Journée Bell Cause pour la cause nous rappelle que « le simple fait de parler aide à faire tomber les barrières liées aux problèmes de santé mentale ».

ou

- Dans notre collectivité, nous parlons déjà de la santé mentale et nous avons exprimé le souhait d'en savoir plus. C'est pourquoi nous sommes ici aujourd'hui. En en apprenant davantage sur la santé mentale, nous pouvons nous aider et aider les autres à réduire le risque de développer des problèmes de santé mentale, améliorer la santé mentale et réduire la stigmatisation associée à la maladie mentale.

ou

- Nous sommes maintenant très au fait des problèmes de santé mentale, compte tenu de récents événements. (En fonction de votre groupe, vous pouvez mentionner l'isolement causé par la crise de la COVID-19, le racisme mis en évidence par le mouvement Black Lives Matter ou le traumatisme des Autochtones causé par des générations d'enfants contraints de fréquenter les pensionnats au Canada, entre autres.)

Remarque : si vous animez cette conversation parce que votre collectivité est en difficulté (par exemple, à cause d'événements bouleversants parus dans les nouvelles, de la discrimination au travail ou à l'école liée à la santé mentale ou d'un récent suicide), vous aurez besoin d'une personne responsable de la coanimation (p. ex. une conseillère ou un conseiller en matière de deuil ou en ressources humaines, une personne représentante d'un programme d'aide aux employés, un pair aidant ou une cheffe ou un chef spirituel). Il se peut que les personnes participantes soient ébranlées par le contenu de la conversation. Dites aux personnes qu'elles sont libres de quitter la salle si elles en ressentent le besoin. Assurez-vous d'avoir une ou un collègue avec vous pour apporter son soutien aux personnes qui ont quitté la salle et qui auraient besoin de parler à quelqu'un.

Expliquer :

- Emplacement des toilettes
- Durée et programme
- Rafraîchissements
- Si l'événement est virtuel : les fonctionnalités de la plateforme, telles que lever la main, clavarder, etc.
- Autres ressources

Diapositive 2

- Bienvenue
- Règles de base

Bienvenue!

Règles de base :



1. Respectez la vie privée des personnes présentes en ne partageant pas à l'extérieur du groupe ce que les participants ont dit.
2. Réfléchissez à de nouvelles idées.
3. Écoutez et respectez les opinions et les points de vue des autres.
4. Une seule personne parle à la fois.
5. Autre chose?



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Souhaiter la bienvenue au groupe et donner le ton de la conversation.
- Exposer les règles de base de la discussion.



Script proposé :

- La conversation d'aujourd'hui portera sur la santé mentale. Notre objectif est que vous vous sentiez à l'aise de partager vos pensées et vos sentiments.
- Il est important de comprendre que cette conversation ne porte pas sur les problèmes de santé mentale que pourraient avoir les membres du groupe. Cependant, nous disposons de fiches de ressources pour vous aider, ou aider quelqu'un que vous connaissez, à chercher de l'aide ou à obtenir plus d'informations.
- Nous allons commencer par parler de quelques règles de base ou lignes directrices que nous devons garder à l'esprit lors de notre activité. Les règles de base sont là pour aider à rendre cette conversation utile et respectueuse pour tout le monde.
- Voici quelques règles de base pour commencer :
 - Respectez la vie privée des gens et leur droit à la confidentialité. Ne discutez d'aucun renseignement sur d'autres personnes avec des gens à l'extérieur de ce groupe.
 - Réfléchissez à de nouvelles idées.
 - Écoutez et respectez les autres, sans porter de jugement sur l'opinion des autres personnes.
 - Une seule personne parle à la fois.
- Notez également que les personnes sont libres de partir à tout moment; si vous avez besoin d'un peu de temps pour vous, n'hésitez pas à quitter la pièce (ou à éteindre votre caméra).



Demander:

- Y a-t-il d'autres règles de base qu'il conviendrait d'ajouter à la liste?

Diapositive 3

- Aperçu

Aperçu

Au cours de cette conversation, nous allons parler :

- de la santé mentale
- de la maladie mentale
- des déterminants sociaux de la santé mentale
- de la stigmatisation



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Donner aux personnes participantes un aperçu de ce qu'elles peuvent attendre de la conversation.



Script proposé :

- Nous disposons de deux heures (ou mentionnez le temps qui vous est imparti), et pendant cette période, nous allons aborder les thèmes de la santé mentale, de la maladie mentale, des déterminants sociaux de la santé mentale et de la stigmatisation.
- Nous vous demanderons ce que vous en pensez et vous donnerons un aperçu de chaque concept.
- Ne vous inquiétez pas si vous hésitez quant à la signification de certains de ces sujets. C'est pour ça que nous sommes là : pour faciliter les occasions de parler et d'apprendre.

Diapositive 4

- Qu'est-ce que la santé mentale?

Qu'est-ce que la santé mentale?



À quoi pensez-vous lorsque vous réfléchissez à la santé mentale?
Qu'est-ce que cela signifie pour vous?



Estimation de la durée :

- De 5 à 10 minutes

Objectif :

- Donner l'occasion aux personnes participantes de commencer à réfléchir et à parler de ce que la santé mentale signifie pour elles.



Document à distribuer :

- Document à distribuer A : Concepts fondamentaux de la santé mentale (à distribuer après avoir discuté de la question)



Script proposé :

- Nous sommes issus de milieux différents, nous avons vécu nos propres expériences et nos propres rapports avec ce sujet; certains plus personnels que d'autres. On ne vous obligera pas à partager ces expériences ici aujourd'hui, et c'est bien ainsi.
- Notre objectif est d'avoir une conversation respectueuse sur un sujet qui peut être inconfortable ou douloureux à aborder pour beaucoup.
- Cette conversation peut nous faire remettre en question notre compréhension et notre attitude relatives à la santé mentale et à la maladie mentale, et elle peut nous aider à réfléchir sur la possibilité d'établir des liens avec notre propre expérience.
- Alors, commençons!



Demander :

- À quoi pensez-vous lorsque vous réfléchissez à la santé mentale? Qu'est-ce que cela signifie pour vous? Mettez vos pensées par écrit si vous le souhaitez.

Option 1 : Introspection

- Invitez les personnes participantes à réfléchir à la question, et peut-être à mettre leurs pensées par écrit.
 - Cette option est la plus simple pour vous. Les membres du groupe peuvent répondre rapidement au questionnaire; c'est une façon sûre pour chaque personne de participer sans avoir à partager ses sentiments.

Option 2 : Introspection et partage

- Invitez les personnes participantes à trouver une réponse, puis à la partager avec la personne assise à côté d'elles.
 - Cette option permet aux personnes de partager leurs pensées sans avoir à s'adresser à l'ensemble du groupe. Les gens ne sont pas tous à l'aise de s'exprimer en groupe, quelle qu'en soit la taille.

Option 3 : Penser, jumeler, partager

- Invitez les personnes participantes à réfléchir à ce que la santé mentale signifie pour elles et à en discuter avec un partenaire. Ensuite, rassemblez le groupe et invitez les personnes à faire part de leur discussion à tout le groupe.
 - Cette option aide les gens à en savoir plus en écoutant d'autres réponses. Elle peut aussi aider à forger un sentiment de communauté au sein de votre groupe.



À faire :

- Après avoir opté pour l'une des options ci-dessus et réalisé l'activité, distribuez le « Document à distribuer A : Concepts fondamentaux de la santé mentale. »

Diapositive 5

- La santé mentale est...

La santé mentale est...

Un état de bien-être dans lequel une personne :

- peut se réaliser
- peut faire face au stress normal de la vie
- peut travailler de façon productive
- peut contribuer à la vie de sa communauté



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Discuter de la définition de la santé mentale de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).
- Réfléchir aux valeurs et aux croyances concernant la santé mentale.



Script proposé :

- L'Organisation mondiale de la Santé, l'OMS, définit la santé mentale comme un état de bien-être dans lequel la personne :
 - peut se réaliser;
 - peut faire face au stress normal de la vie;
 - peut travailler de façon productive;
 - est capable d'apporter une contribution à sa collectivité (Département Santé mentale et usage de substances psychoactives de l'OMS, Victorian Health Promotion Foundation et Université de Melbourne, 2004).



Demander :

- Qu'est-ce qui vous frappe dans cette définition? Quelle partie est importante pour vous? (Sollicitez des commentaires sur les thèmes et reliez-les à la discussion précédente sur leur définition de la santé mentale.)



Script proposé :

- En résumé, la santé mentale est la capacité de profiter de la vie, de faire face aux défis quotidiens comme la prise de décisions, de s'adapter et de faire face aux situations difficiles ainsi que de parler de ses besoins et de ses désirs tout en ayant le sentiment de faire partie d'une collectivité. La santé mentale est essentielle à la santé et au bien-être en général.

Diapositive 6

- Qu'est-ce que la maladie mentale?
- Quelle proportion de la population canadienne est touchée par la maladie mentale?

Qu'est-ce que la maladie mentale?

- Elle se caractérise chez une personne par des changements dans



ses pensées



ses émotions



son comportement



ses relations
avec les autres

- Quelle proportion de la population canadienne est touchée par la maladie mentale?



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Définir la maladie mentale et donner des exemples.
- Faire prendre conscience de la fréquence des problèmes de santé mentale.



Script proposé :

- Nous avons donc parlé de la santé mentale, mais qu'en est-il de la maladie mentale?
- La maladie mentale comprend un large éventail de problèmes qui présentent des symptômes différents. Cependant, ils se caractérisent généralement par une combinaison de changements ou de perturbations des pensées, des émotions, du comportement et des relations avec les autres (OMS, 2011).
- Lorsque des changements surviennent dans la manière de penser d'une personne, dans son humeur ou dans son comportement et que ceux-ci entraînent un grand désarroi ou rendent difficile l'accomplissement des tâches quotidiennes, cela peut être le signe que cette personne vit un problème de santé mentale.
- Il arrive à tout le monde de ressentir de la tristesse, de l'inquiétude, de la peur, de l'irritation ou de la méfiance. De tels sentiments peuvent devenir un problème s'ils interfèrent avec notre vie de tous les jours pendant une longue période.
- La dépression, le trouble bipolaire, les dépendances et la schizophrénie sont des exemples de maladies mentales. Il s'agit de problèmes de santé mentale dont vous avez peut-être entendu parler, ou vous connaissez peut-être quelqu'un qui a une ou plusieurs de ces maladies.



Demander :

- Selon vous, quelle proportion de la population canadienne aura une maladie mentale au cours de sa vie? (Demandez-leur de deviner et obtenez quelques réponses.)

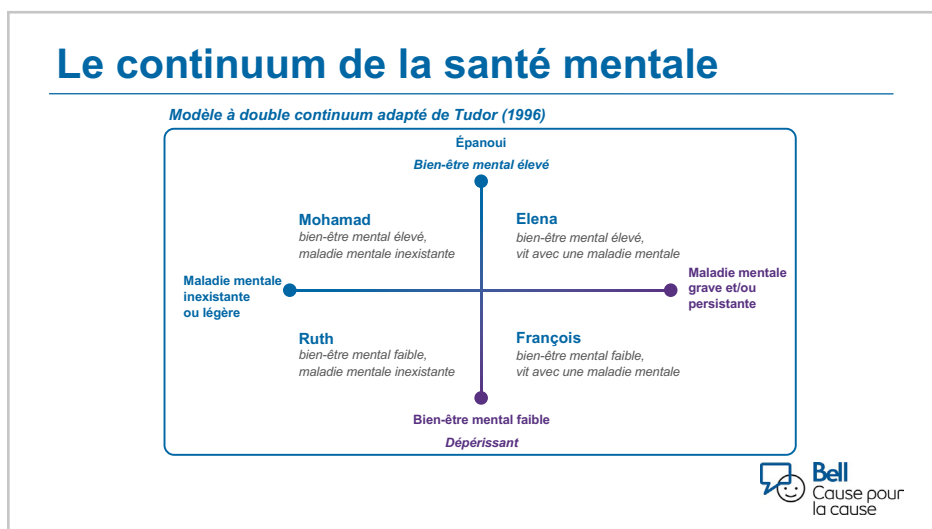


Script proposé :

- Un Canadien sur trois aura une maladie mentale au cours de sa vie (Agence de la santé publique du Canada, 2020).
- Les maladies mentales peuvent toucher n'importe qui, quels que soient l'âge, le niveau d'instruction, le sexe, les revenus ou la culture.
- Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles une maladie mentale peut apparaître. Les antécédents familiaux, les événements stressants de la vie, les expériences négatives vécues au début de la vie, les traumatismes et le statut socioéconomique sont tous associés aux maladies mentales. Quelle qu'en soit la raison, les maladies mentales sont des problèmes de santé au même titre que le cancer, l'arthrite ou le diabète.
- Le traitement et les soins aux premiers stades peuvent aider les personnes à se rétablir ou à gérer une maladie mentale. Toutefois, la stigmatisation et d'autres obstacles peuvent empêcher les gens de demander de l'aide. Nous parlerons davantage de la stigmatisation dans quelques minutes.

Diapositive 7

- Le continuum de la santé mentale



Estimation de la durée :

- 10 minutes

Objectif :

- Explorer les concepts de santé mentale et de maladie mentale dans un double continuum.



Script proposé :

- Il est important de comprendre que la santé mentale n'est pas le contraire de la maladie mentale.
- La santé mentale est synonyme de bien-être, et non pas seulement de vie sans maladie.
- Il est possible d'avoir une bonne santé mentale tout en vivant avec une maladie mentale, et d'avoir une mauvaise santé mentale sans maladie mentale.
- Parlons de chaque exemple sur la diapositive.
 - **Mohamad** a une bonne santé mentale et n'a jamais reçu de diagnostic de maladie mentale; sa santé mentale est bonne.
 - **Elena** a un trouble bipolaire, géré avec des médicaments. Son système de soutien est bon, tout comme sa santé mentale.

- François est un nouvel arrivant au Canada et on lui a diagnostiqué une dépression. Il a du mal à trouver un médecin ou un conseiller; sa santé mentale est mauvaise.
- Ruth n'a pas de maladie mentale, mais elle se sent très isolée depuis qu'elle a déménagé dans une nouvelle ville; sa santé mentale est mauvaise.



Demander:

- Que pensez-vous de la santé mentale de chacune de ces personnes?
- Reconnaissez-vous quelqu'un que vous connaissez?



Script proposé :

- Rappelez-vous que nous avons tous de bons jours et de mauvais jours, que nous soyons ou non atteints d'une maladie mentale.
- Voici une liste de ressources qui pourrait vous être utile si vous ou une personne que vous connaissez cherchez des renseignements, des ressources ou du soutien.



Document à distribuer :

- Document à distribuer B : Ressources

Diapositive 8

- Activité : Vrai ou faux?



Estimation de la durée :

- 10 minutes

Objectif :

- Explorer les mythes entourant la maladie mentale au moyen d'une activité du type « Vrai ou faux? ».



Documents à distribuer

- Document à distribuer C : Questionnaire « Vrai ou faux? » (sans le corrigé pour commencer)



Script proposé :

- Nous allons réaliser une activité sur les faits au sujet de la maladie mentale.



Décider :

- Vous pouvez choisir de faire des copies du questionnaire « Vrai ou faux? » et de demander aux personnes participantes d'y répondre par elles-mêmes, ou vous pouvez décider de faire l'activité à voix haute en groupe. Utilisez le corrigé fourni avec l'activité pour vous aider à faciliter la discussion.
- Selon votre groupe, le temps dont vous disposez et votre niveau d'aisance dans le rôle d'animation, vous pouvez choisir la façon dont les membres du groupe répondront au questionnaire.

Option 1 : Introspection

- Invitez les personnes participantes à remplir individuellement le questionnaire « Vrai ou faux ».
 - Cette option est la plus simple. Les membres du groupe peuvent répondre rapidement au questionnaire; c'est une façon sûre pour eux de participer sans avoir à partager leurs sentiments.

Option 2 : Introspection et partage

- Invitez les personnes participantes à remplir individuellement le questionnaire, puis à partager leurs réponses avec la personne assise à côté d'elles.
 - Cette option permet aux personnes de partager les leçons apprises sans avoir à s'adresser à l'ensemble du groupe. Les gens ne sont pas tous à l'aise de s'exprimer en groupe, quelle qu'en soit la taille.

Option 3 : Penser, jumeler, partager

- Invitez les personnes participantes à remplir individuellement le questionnaire, puis à partager leurs réponses avec une autre personne. Ensuite, rassemblez le groupe et invitez les membres à faire part de leurs réponses avec les autres personnes.
- Remarque : si vous manquez de temps, vous pouvez choisir de distribuer des copies du questionnaire et du corrigé aux personnes participantes afin qu'elles puissent le remplir plus tard.
- Si vous passez en revue les réponses avec votre groupe en utilisant le corrigé fourni, demandez aux membres d'inscrire un astérisque (*) à côté de toute réponse qui les surprend. Vous pouvez demander à des volontaires de partager leurs conclusions avec l'ensemble du groupe.

Diapositive 9/10

- Déterminants sociaux de la santé mentale



Déterminants sociaux de la santé mentale

- Statut d'emploi / chômage
- Logement / absence de logement
- Traumatisme (peut être intergénérationnel ou cyclique)
- Pauvreté
- Discrimination, racisme et homophobie
- Accès aux soins de santé
- Éducation



Estimation de la durée :

- 10 minutes

Objectif :

- Connaître les facteurs sociétaux qui peuvent affecter la santé mentale.



Script proposé :

- La santé mentale et plusieurs maladies mentales courantes sont largement affectées par les milieux sociaux, économiques et physiques dans lesquels les gens vivent (OMS et Fondation Calouste Gulbenkian, 2014).
- Puisque ces facteurs affectent souvent des collectivités entières, ce sont des groupes de personnes qui sont plus à risque d'avoir une mauvaise santé mentale.
- Les facteurs qui peuvent augmenter ce risque sont dits « déterminants sociaux de la santé mentale » et incluent :
 - Le statut d'emploi
 - Le logement
 - Les traumatismes (intergénérationnels ou cycliques en raison du cycle de la pauvreté)
 - La pauvreté
 - La discrimination, le racisme et l'homophobie
 - L'accès aux soins de santé
 - L'éducation
- Ces types d'inégalités sociales sont associés à un risque plus élevé de plusieurs troubles mentaux courants (OMS et Fondation Calouste Gulbenkian, 2014).
- Les statistiques démontrent que les personnes autochtones, racisées, LGBTQ2S+ et à faible revenu risquent davantage d'être aux prises avec des problèmes de santé mentale et de rencontrer des obstacles lorsqu'elles cherchent de l'aide.
- Pourquoi? Un facteur important est que ces populations sont plus souvent sujettes au racisme, à la discrimination et à la stigmatisation, ce qui influence leur capacité à accéder à un emploi, à un logement, à des soins de santé, à une bonne nutrition et à de l'éducation, entre autres, ce qui affecte leur qualité de vie en général.
- Les personnes qui s'identifient à plus de l'un de ces facteurs sont encore plus à risque. Cela s'appelle l'intersectionnalité.

Diapositive 11

- La stigmatisation est...

La stigmatisation est...

- Stigmatisation = attitudes négatives (préjugés) + réactions négatives (discrimination)
- La stigmatisation signifie apprécier moins une personne en raison de qui elle est
- La stigmatisation peut faire en sorte qu'une personne ne se sente pas voulue ou qu'elle ait honte, et peut dissuader les gens de demander de l'aide



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Commencer à aborder la stigmatisation en la définissant clairement.



Script proposé :

- Pourquoi la société voit-elle les gens avec des maladies mentales différemment de ceux avec des maladies physiques, comme le cancer? La réponse est la stigmatisation.
- La stigmatisation est un mélange d'attitudes et de discrimination.
- Un exemple d'attitude est de penser qu'une personne vaut moins en raison de ce qui compose son identité, comme son origine ethnique, sa religion, son orientation sexuelle, son état de santé mentale ou son genre.
- La discrimination est lorsque quelqu'un vous traite de façon négative en raison d'une croyance ou d'un préjugé.
- La stigmatisation et la discrimination peuvent empirer les problèmes de santé mentale et empêcher quelqu'un d'aller chercher l'aide dont il a besoin (Département de santé et Better Health Channel du gouvernement de Victoria, 2015).
- La stigmatisation peut faire en sorte qu'une personne se sente rejetée et qu'elle ait honte d'une situation sur laquelle elle n'a aucun contrôle.
- La stigmatisation s'ajoute au stress causé par les problèmes de santé mentale. Il est parfois plus difficile d'affronter la stigmatisation que la maladie elle-même.
- La stigmatisation liée à la maladie mentale peut faire obstacle à l'obtention d'un emploi et d'un logement. Comme nous en avons parlé plus tôt, ce sont des facteurs associés à une bonne qualité de vie. La stigmatisation peut aussi empêcher une personne de recevoir des services de santé nécessaires (Carrara et collab., 2019).



Décider :

- Il se peut que la stigmatisation soit un nouveau concept dans bien des collectivités et des contextes. Si c'est le cas pour votre groupe, vous voudrez peut-être consacrer plus de temps à cette discussion.

Diapositive 12

- Moyens pour contrer la stigmatisation

Moyens pour contrer la stigmatisation

- ✓ Traitez tout le monde avec respect
- ✓ Soyez chaleureux et bienveillant, et ne passez pas de jugement
- ✓ Dénoncez la stigmatisation partout où vous la rencontrez
- ✓ Faites attention au langage que vous employez
- ✓ Renseignez-vous sur la santé mentale et la maladie mentale
- ✓ Contribuez à sensibiliser les gens à la santé mentale



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Offrir des conseils pratiques pour réduire la stigmatisation.



Script proposé :

- Voici quelques façons de contribuer à éliminer la stigmatisation :
 - Traitez tout le monde avec respect.
 - Traiter les gens avec respect signifie les traiter avec dignité et humanité.
 - Manifestez de la chaleur et de la bienveillance, et ne passez pas de jugement.
 - Si vous abordez chacune de vos interactions avec chaleur et bienveillance, vous contribuerez à créer un environnement où le risque de détresse est moins élevé. En cas de situation délicate, les gens autour de vous se sentiront appuyés et ils seront plus susceptibles de partager leurs difficultés.
 - Dénoncez la stigmatisation partout où vous la rencontrez. (Nous aurons une activité qui portera sur ce thème.)
 - Soyez conscient du langage que vous utilisez. Il est important de ne pas oublier d'accorder la priorité à la personne. (Nous en reparlerons dans quelques minutes.)
 - Renseignez-vous sur la santé mentale et la maladie mentale. (C'est quelque chose que vous faites aujourd'hui même.)
 - Contribuez à sensibiliser les autres en leur parlant de santé mentale et de ce que vous apprendrez aujourd'hui et à l'avenir.

Diapositive 13

- Activité : Scénarios sur la stigmatisation : Discussion

Activité : Scénarios sur la stigmatisation : discussion



Estimation de la durée :

- 15 minutes

Objectif :

- Discuter des stéréotypes associés à la maladie mentale.
- Expliquer l'incidence négative de la stigmatisation sur les personnes qui vivent avec des maladies mentales.
- Discuter de moyens pratiques pour réduire la stigmatisation.



Document à distribuer :

- Document à distribuer D : Qu'en pensez-vous?



Script proposé :

- Au cours de cette activité, nous aurons l'occasion d'examiner nos propres attitudes et croyances par rapport aux problèmes de santé mentale et de consommation de substances psychoactives. Tous les scénarios sont tirés de situations réelles. Je vais faire circuler une enveloppe et vous demander de prendre un bout de papier et de lire le scénario dans votre tête.



À faire :

- Faites circuler l'enveloppe et donnez quelques minutes aux personnes participantes pour qu'elles lisent leur scénario.



Script proposé :

- Comment réagissez-vous à votre scénario? (Discutez.)



À faire :

- Demandez à des volontaires de lire leur scénario à voix haute. Après que la personne qui a lu a commenté, vous pourriez demander au groupe :
 - Quelqu'un d'autre aimerait-il commenter ce scénario?

- Si personne ne se porte volontaire pour lire son scénario, vous pouvez choisir quelques scénarios parmi ceux qui ont été distribués, les lire à voix haute et demander aux personnes participantes de commenter.
 - Quels sont certains des problèmes liés à la stigmatisation dans ce scénario?
 - Quels sont certains des obstacles qui empêchent cette personne d'aller chercher l'aide dont elle a besoin?
 - Quelles pourraient être certaines façons pour la personne de mieux soutenir quelqu'un ayant des problèmes de santé mentale ou de consommation? Que pourrait-elle faire? Que pourrait-elle dire?
- Si vous ne savez pas avec certitude comment répondre à l'un des commentaires, vous pouvez rediriger la discussion vers le groupe et demander : « Qu'en pensent les autres? ».
- Profitez-en pour insister sur le fait que les fausses croyances et les préjugés à propos des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance peuvent être un obstacle et les empêcher d'obtenir l'aide dont elles ont besoin.

Diapositive 14

- Activité : Causons de langage



Estimation de la durée :

- De 10 à 15 minutes

Objectif :

- Parler du choix des mots qui réduisent la stigmatisation.



Script proposé :

- Nous avons un peu parlé de la stigmatisation des personnes selon leur état de santé mentale et nous pouvons reconnaître que bien que nous soyons tous différents les uns des autres d'une certaine façon, nous méritons tous d'être traités avec respect.
- Les mots que nous employons contribuent de façon importante au respect que l'on démontre aux personnes atteintes d'un problème de santé mentale.
- Nous allons passer en revue les façons dont nous pouvons nous servir du langage pour réduire la stigmatisation.



Document à distribuer :

- Document à distribuer E : Termes à utiliser



À faire :

- Passez en revue les suggestions du document à distribuer et expliquez les principes d'un langage respectueux.



Script proposé :

Les suggestions qui suivent proviennent d'une ressource de l'Association canadienne de santé publique [2019] intitulée *Le poids des mots : Pour un langage respectueux en matière de santé sexuelle, de consommation de substances, les ITSS et de sources de stigmatisation intersectionnelles*. Elles ont été adaptées pour s'appliquer plus précisément aux problèmes de santé mentale et de consommation de substances psychoactives. Vous n'aurez pas le temps d'aborder chacune d'entre elles, mais au fil des questions et des commentaires, vous pourrez vous reporter à quelques-uns de ces principes. Vous pourriez aussi décider d'imprimer le document pour le distribuer.

- **Les mots comptent.** Certains mots peuvent faire en sorte que des gens ou des groupes se sentent exclus; ils peuvent aussi exprimer des stéréotypes, des attentes ou des limites perçues selon l'identité d'une personne. Les mots qui stigmatisent peuvent faire sentir aux gens qu'ils ne sont pas les bienvenus ou qu'ils ne sont pas en sécurité, ce qui peut avoir des effets négatifs sur le bien-être d'une personne.
- **Le langage change.** Alors que les valeurs d'une société changent au fil du temps, le langage considéré comme acceptable change également. Comprendre les nuances et s'y retrouver peut représenter un bon défi, mais un effort devrait être fait chaque fois pour être précis et utiliser les mots appropriés lors de conversations sur la santé mentale et la consommation de substances.
- **L'état d'esprit compte.** Faites preuve d'ouverture et d'empathie, et encouragez les autres à faire de même. Il est important de ne pas laisser la peur d'utiliser un « mauvais » mot empêcher les conversations importantes d'avoir lieu. Si quelqu'un suggère une correction à notre langage, il est important de ne pas se sentir insulté et d'éviter de se tenir sur la défensive. Plutôt, essayez de comprendre le besoin derrière le changement suggéré et voyez la correction comme une occasion d'apprendre, d'améliorer votre compréhension et de démontrer de l'empathie.
- **La personne en premier.** Utilisez un langage qui fait passer la personne en premier : un langage qui priorise l'identité et l'individualité de quelqu'un sur toute autre caractéristique que vous pourriez décrire (p. ex. « personne qui vit avec une maladie mentale » plutôt que « malade mental »).
- **Faites preuve d'inclusivité.** Tentez d'utiliser un langage qui est le plus inclusif possible pour refléter la diversité connue ou inconnue de votre auditoire. Par exemple, au lieu d'utiliser les termes « mari » ou « femme » lorsque vous ne connaissez pas avec certitude l'orientation sexuelle ou l'état matrimonial de votre interlocuteur, utilisez le terme « partenaire ». Dans un même ordre d'idées, lorsque vous vous adressez à un groupe, privilégiez « tout le monde » plutôt que « mesdames et messieurs ».
- **Faites preuve de précision.** Utilisez un langage qui correspond à l'identité d'une personne et qui la rend à l'aise. Cela inclut, par exemple, l'utilisation des bons pronoms. Il est important de garder à l'esprit que tous les membres d'un groupe ou toutes les personnes touchées par un problème ne sont pas tous d'accord sur la terminologie de préférence ou les façons de s'identifier. En décrivant leur propre identité, les personnes pourraient même utiliser un langage que vous éviteriez habituellement. La meilleure façon de savoir comment une personne s'identifie ou avec quel langage elle est à l'aise est de lui demander.

- **Faites preuve d'esprit critique.** Avant de présenter ou de décrire quelqu'un selon ses caractéristiques personnelles (comme l'origine ethnique, l'identité de genre, la consommation de substances), demandez-vous s'il est pertinent et nécessaire de le faire. De la même façon, réfléchissez à vos intentions lorsque vous employez une expression ou un mot, s'il a des origines qui pourraient influencer comment il est perçu et s'il n'y aurait pas une façon plus inclusive et respectueuse d'exprimer ce que vous essayez de dire.

Diapositive 15

- Sommaire : messages clés

Sommaire : messages clés

- La santé mentale représente bien plus que l'absence de maladie. Le bien-être fait partie de la santé mentale.
- Tout le monde peut souffrir d'une maladie mentale.
- Des facteurs sociaux comme le logement, le revenu, un traumatisme et la discrimination sont des facteurs de risque au développement des troubles de santé mentale.
- La stigmatisation est non seulement blessante, mais elle peut également dissuader les gens de demander de l'aide.



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Passer en revue les messages clés.



Script proposé :

- Nous arrivons à la fin de notre rencontre.
- Nommez un élément que vous retiendrez de nos conversations d'aujourd'hui. (Laissez les personnes participantes donner quelques exemples, puis passez le tout en revue.)
- Revoyons quelques messages clés dont nous avons parlé aujourd'hui :
 - La santé mentale représente bien plus que l'absence de maladie. C'est aussi éprouver une sensation de bien-être et être en mesure de fonctionner.
 - Tout le monde peut être sujet à la maladie mentale, peu importe l'âge, la culture, le genre et autres.
 - Des facteurs sociaux comme le logement, le revenu, un traumatisme et la discrimination sont des facteurs de risque de développer des troubles de santé mentale.
 - La stigmatisation est non seulement blessante, mais elle peut également dissuader les gens de demander de l'aide.

Diapositive 16

- Continuons d'en parler

Continuons d'en parler

- Suggestions pour les prochaines étapes :



- Échanger des ressources et des renseignements avec d'autres personnes ou groupes
- Soutenir un organisme de santé mentale en tant que bénévole ou donateur
- En apprendre plus sur la santé mentale en consultant le site <https://www.camh.ca/fr/> et à l'aide d'autres ressources



Estimation de la durée :

- De 5 à 10 minutes

Objectif :

- Déterminer les prochaines étapes afin de poursuivre la conversation.



Script proposé :

- Merci d'avoir participé à la conversation aujourd'hui.
- Que pouvez-vous faire pour poursuivre la conversation?
 - Certaines pistes incluent :
 - Échanger des ressources et des renseignements avec d'autres personnes ou groupes.
 - Soutenir un organisme de santé mentale en donnant du temps ou en versant un don.
 - En apprendre plus sur la santé mentale en consultant le site www.camh.ca/fr/ ou d'autres sources.



Décider :

- Si votre groupe a de la difficulté à trouver d'autres idées, demandez aux personnes participantes de choisir l'une des suggestions de la diapositive et de discuter de la façon dont elles pourraient mettre cette idée en œuvre.
- Selon votre groupe, le temps dont vous disposez et votre aisance dans le rôle d'animation, vous voudrez sans doute choisir la façon dont les membres répondront au questionnaire.

Option 1 : Introspection

- Invitez les personnes participantes à réfléchir à ce qu'elles retireront de la séance d'aujourd'hui, ainsi qu'à leur plan d'action à la suite de cette conversation. Vous voudrez peut-être leur suggérer de noter leurs idées.
 - Cette option est la plus simple pour vous. Les personnes participantes peuvent répondre rapidement au questionnaire; c'est une façon sûre pour elles de participer sans avoir à partager leurs sentiments.

Option 2 : Introspection et partage

- Invitez les personnes participantes à réfléchir à ce qu'elles retireront de la séance d'aujourd'hui, ainsi qu'à leur plan d'action à la suite de cette conversation. Demandez-leur de partager leurs idées avec une autre personne dans le groupe.
 - Cette option permet aux personnes de partager les leçons apprises sans avoir à s'adresser à l'ensemble du groupe. Les gens ne sont pas tous à l'aise de s'exprimer en groupe, quelle qu'en soit la taille.

Option 3 : Penser, jumeler, partager

- Invitez les personnes participantes à réfléchir à ce qu'elles retireront de la séance d'aujourd'hui, ainsi qu'à leur plan d'action à la suite de cette conversation. Puis, demandez-leur de partager leurs idées avec une autre personne. Finalement, rassemblez le groupe et invitez les membres à faire part de leurs discussions avec l'ensemble du groupe.
 - Cette option aide les gens à apprendre en leur faisant entendre une plus vaste gamme de réponses. Elle peut aussi aider à forger un sentiment de communauté au sein de votre groupe.

Diapositive 17

- Remerciements



Estimation de la durée :

- 5 minutes

Objectif :

- Remercier les personnes participantes d'avoir assisté à votre conversation sur la santé mentale dans la collectivité.
- Rappeler aux personnes participantes quelles sont les ressources disponibles et comment les trouver.



À faire :

- Assurez-vous que vos ressources sont visibles et disponibles.
- Merci d'avoir facilité une conversation aussi importante!

Aperçu et concepts fondamentaux de la santé mentale

Santé mentale

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, travailler de façon productive et apporter une contribution à sa collectivité (Département Santé mentale et usage de substances psychoactives de l'OMS, Victorian Health Promotion Foundation et Université de Melbourne, 2004).

Trois idées sont au centre de cette définition de la santé mentale : elle est une partie intégrante de la santé, elle va au-delà de l'absence de maladies et elle est intimement liée au bien-être global.

Maladie mentale

Les maladies mentales comprennent un large éventail de problèmes qui présentent des symptômes différents. Toutefois, elles se caractérisent généralement par une combinaison de changements ou de perturbations des pensées, des émotions, du comportement et des relations avec les autres (OMS, 2011). L'Association américaine de psychiatrie désigne les maladies mentales comme des « troubles ».

Continuum de la santé mentale (les deux continuums de la santé mentale)

La santé mentale n'est pas l'opposé de la maladie mentale. La santé mentale est synonyme de bien-être, et non pas seulement d'une vie sans maladie. Il est possible d'avoir une bonne santé mentale tout en vivant avec une maladie mentale, et d'avoir une mauvaise santé mentale sans maladie mentale.

Déterminants sociaux de la santé mentale

Les problèmes de santé mentale sont grandement influencés par les milieux sociaux, physiques et économiques dans lesquels les gens vivent (OMS et Fondation Calouste Gulbenkian, 2014). Ces facteurs touchent souvent des collectivités entières, ce qui rend des groupes de personnes plus susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale. Puisqu'ils touchent les états de santé physique et mentale de groupes de personnes, ils sont appelés les « déterminants sociaux de la santé ». Les déterminants sociaux de la santé mentale incluent :

- Le statut d'emploi
- Le logement
- La sécurité alimentaire
- Les traumatismes (intergénérationnels ou cycliques en raison du cycle de la pauvreté)
- La pauvreté
- L'éducation
- L'accès aux soins de santé
- Le racisme



Stigmatisation

Au Canada, même si une personne sur trois aura une maladie mentale au cours de sa vie, beaucoup d'entre elles ne demandent pas le traitement ou le soutien dont elles ont besoin par peur d'être stigmatisées.

Une attitude négative et les gestes physiques de discrimination font partie de la stigmatisation et sont le résultat de préjugés négatifs. La stigmatisation consiste à dévaloriser une personne en raison de sa condition.

La stigmatisation peut faire en sorte qu'une personne se sente rejetée et qu'elle ait honte. Il est souvent plus difficile d'affronter la stigmatisation que la maladie elle-même.

La stigmatisation de la maladie mentale peut toucher à d'autres formes de stigmatisation reliées aux identités sociales, comme l'origine ethnique, le genre et la sexualité. La stigmatisation est particulièrement difficile pour les personnes ayant ces identités, puisqu'elles peuvent entraver l'accès nécessaire aux services de soutien sociaux et structurels. Le manque d'accès à ces services peut également entraîner d'autres expériences de stigmatisation (Jackson-Best et Edwards, 2018).

Combattre la stigmatisation

Voici comment parler de maladie mentale, montrer votre soutien et aider ceux qui ont des problèmes de santé mentale à aller chercher de l'aide :



- **Soyez gentil** : de petites marques de gentillesse peuvent vraiment changer les choses.
- **Renseignez-vous** : apprenez-en plus sur les signes de maladie mentale et parlez-en davantage.
- **Choisissez les bons mots** : soyez attentif aux mots que vous utilisez pour parler de santé et de maladie mentale.
- **Écoutez et demandez** : parfois, il vaut mieux privilégier l'écoute.
- **Parlez-en** : amorcez un dialogue et rompez le silence.

Ressources

J'ai besoin d'aide maintenant

- Présentez-vous au service d'urgence de votre région ou composez le 9-1-1.
- Appelez Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868 ou envoyez « PARLER » par message texte au 686868.
- Appelez le service d'aide 9-8-8 ou envoyez un message texte au 9-8-8 si vous avez des pensées suicidaires ou si vous vous inquiétez pour une personne de votre entourage.

J'ai besoin de services et de soutien en matière de santé mentale

Communiquez avec votre fournisseur de soins de santé (p. ex. médecin de famille ou clinique de santé locale).

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) : www.cmha.ca/fr/

Plus de 330 filiales de l'ACSM partout au pays offrent un large éventail de programmes, de services et de soutien pour intervenir rapidement dans le but de prévenir et traiter les problèmes de santé mentale chez les personnes en difficulté. L'ACSM aide également les personnes ayant une maladie mentale et leur famille à bien vivre au sein de leur collectivité. La filiale locale de l'ACSM est un bon point de départ pour trouver les services et les ressources disponibles dans votre collectivité. Le personnel de l'ACSM pourra vous diriger vers les autres centres de santé mentale de votre région. Ces filiales offrent aussi une vaste gamme de programmes et de services, comme des programmes adaptés aux lieux de travail et aux écoles, ainsi que des groupes de consultation, d'information et de soutien. De plus, elles peuvent vous aider à coordonner les soins dont vous avez besoin et vous offrir du soutien au quotidien.

Black Youth Helpline : www.blackyouth.ca

L'organisme Black Youth Helpline vient en aide à tous les jeunes et répond spécifiquement aux besoins des jeunes issus des communautés noires. L'organisme a les compétences et les ressources nécessaires pour offrir du soutien professionnel et culturellement adapté aux jeunes, aux familles et aux écoles. La ligne d'assistance nationale pour les jeunes partout au Canada est accessible sans frais, 7 jours sur 7, de 9 h à 22 h (HE) en composant le 1 833 294-8650 (service en français sur demande).

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : www.camh.ca/fr/

Le CAMH est le plus important hôpital d'enseignement dans les domaines du traitement des dépendances et des soins en santé mentale au Canada, ainsi que l'un des principaux centres de recherche au monde dans ces secteurs. Le CAMH allie soins cliniques, recherche, élaboration de politiques, éducation, promotion de la santé et prévention afin de transformer la vie des personnes touchées par des enjeux liés aux problèmes de dépendance et de santé mentale.

ConnexOntario : <http://www.connexontario.ca/fr-ca/>

ConnexOntario offre trois lignes d'aide : pour la santé mentale (1 866 531-2600), pour l'alcool et la drogue (1 800 565-8603) ainsi que pour les problèmes de jeu (1 888 230-3505). Ces lignes d'information téléphoniques sont confidentielles, gratuites et accessibles en tout temps pour la population de l'Ontario. Elles fournissent par téléphone, par courriel ou par clavardage des informations sur les services disponibles dans votre collectivité et des renseignements de base. Les lignes d'aide offrent aussi du soutien et donnent des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Espace mieux-être Canada : <https://wellnesstogether.ca/fr-CA>

Espace mieux-être Canada est un site Web consacré à la santé mentale et à la dépendance. Il vient en aide aux personnes situées au Canada et aux Canadiens vivant à l'étranger dans les deux langues officielles. Le service en ligne a été lancé afin de répondre aux préoccupations croissantes liées à la santé mentale qui découlent de la crise de la COVID-19, et il offre gratuitement du soutien immédiat et des ressources.

Institut des Familles Solides : <https://famillessolides.com/>

L'Institut des Familles Solides offre des services aux enfants, aux jeunes, aux adultes et aux familles qui vivent avec des enjeux de santé mentale légers à modérés ainsi que d'autres problèmes par le biais d'une approche novatrice d'accompagnement à distance. L'Institut permet aux gens d'acquérir les compétences nécessaires à la vie courante, en leur offrant un soutien rapide dans le confort et l'intimité de leur foyer, de jour comme de nuit.

Jeunesse, J'écoute : www.jeunessejecoute.ca

Jeunesse, J'écoute est le seul organisme de soutien canadien qui est accessible en tout temps et qui offre des services de consultation professionnels, des renseignements et des recommandations. Ses services bilingues de soutien par message texte sont assurés par des bénévoles. Composez le 1 800 668-6868 ou envoyez « PARLER » par message texte au 686868.

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être : www.espoirpourlemieuxetre.ca

La Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être offre une aide immédiate aux personnes autochtones du Canada. Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, elle fournit des services de consultation et d'intervention en cas de crise culturellement adaptés aux communautés autochtones. Appelez la ligne d'écoute gratuite au 1 855 242-3310 ou connectez-vous au clavardage en ligne au www.espoirpourlemieuxetre.ca.

Société pour les troubles de l'humeur du Canada : www.troubleshumeur.ca

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada offre une vaste gamme de programmes éducatifs et de ressources conçus pour soutenir les personnes touchées par la maladie mentale, leurs familles et leurs aidants naturels. Cet organisme propose aux fournisseurs de soins de santé, aux travailleurs essentiels et aux employeurs un large éventail de formations sur les maladies mentales, en particulier sur la dépression, les troubles bipolaires et le trouble de stress post-traumatique.

Société québécoise de la schizophrénie : www.schizophrénie.qc.ca/fr/

La mission de la Société québécoise de la schizophrénie est la suivante : « Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées par la schizophrénie et les psychoses apparentées ». La Société propose des activités éducatives et de soutien, de prévention et de sensibilisation publique, de participations aux politiques gouvernementales et de contributions à la recherche, et ce, partout au Québec.

Le numéro de téléphone et le site Web du service 211 : www.211.ca

Le service 211 est la principale source d'information au Canada sur les services sociaux et de santé communautaires et gouvernementaux. Composez le 2-1-1 ou visitez le site Web.

Relief : www.relief.ca

Le rôle de Relief est d'accompagner les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou un trouble bipolaire, ainsi que leurs proches; de les aider à apprendre à vivre avec les hauts et les bas de leur santé mentale et à reprendre du pouvoir sur celle-ci. L'approche de Relief demeure la même depuis 1991 : le soutien à l'autogestion. Relief offre en français et en anglais, virtuellement ou en personne du soutien individuel ainsi que des ateliers de groupe thématiques de 10 semaines et des groupes de soutien pour partager avec d'autres personnes qui connaissent des situations similaires.

Je veux en apprendre plus sur la santé mentale et sur la maladie mentale

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) : www.cmha.ca/fr/

Le site Web national de l'ACSM offre des informations simples et faciles à comprendre sur la maladie et la santé mentale et sur la façon d'en prendre soin. Visitez le site Web pour consulter des faits saillants et en savoir plus sur toute une série de sujets, comme [composer avec le sentiment de solitude](#), [prendre soin de soi en tant qu'aidant naturel](#) et [les troubles de l'alimentation](#).

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) : www.camh.ca

Le site Web du CAMH offre un accès rapide aux meilleurs renseignements, outils et ressources disponibles en ligne au sujet de la santé mentale, ce qui inclut de l'information pour ses clients et leur famille.

La série Santé mentale 101 est une collection de tutoriels en ligne gratuits, rapides et conviviaux qui présentent des sujets qui touchent les problèmes de dépendance et de santé mentale : <http://www.camh.ca/fr/info-sante/sante-mentale-101>.

Le CAMH propose une ressource destinée aux jeunes pour les aider à soutenir leurs amies et amis aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le document Les catalyseurs pour la santé mentale est un outil pratique pour leur permettre d'engager le dialogue : <https://www.camh.ca/-/media/files/gc-convostarter-fr-pdf.pdf>

Accédez à des ateliers, à des entrevues et à des séminaires sous forme de vidéos, y compris une « mini-école de médecine », une série de conférences sur les sciences de la santé offertes par le CAMH, en collaboration avec l'Université de Toronto (en anglais) : www.porticonetwork.ca/learn/videos/mini-med-school.

Association canadienne de santé publique

L'article de l'Association canadienne de santé publique « Les déterminants sociaux de la santé » peut être une ressource utile pour ceux qui désirent en apprendre davantage sur les déterminants sociaux. Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : <https://www.cpha.ca/fr/les-determinants-sociaux-de-la-sante>.

Centre de ressources multiculturelles en santé mentale (CRMSM) : www.multiculturalmentalhealth.ca/fr/accueil/

Ce site Web offre de nombreuses ressources utiles, y compris des fiches d'information en plusieurs langues et de la documentation sur les politiques portant sur des sujets précis. Soutenu par la Commission de la santé mentale du Canada, le CRMSM vise l'amélioration de la qualité et de la disponibilité des services en santé mentale pour des individus qui proviennent de différentes origines culturelles et ethniques comme les personnes immigrantes, réfugiées et membres de communautés ethnoculturelles établies.

Jack.org : www.etrela.org

L'organisme Jack.org se consacre à la formation et encourage les jeunes leaders à révolutionner la santé mentale dans chaque province et territoire. Grâce aux [Présentations Jack](#), aux [Sections Jack](#) et aux [Sommets Jack](#), les jeunes leaders peuvent cerner et éliminer les facteurs qui font obstacle à une bonne santé mentale dans leur collectivité. Les innovations de Jack.org comme les initiatives [Être là](#) et [Jack Originals](#) donnent aux gens les ressources en santé mentale dont ils ont besoin pour s'informer sur le sujet.

L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM) : www.aqpamm.ca

L'AQPAMM offre de l'information, de la formation et de l'accompagnement pour améliorer le bien-être des membres de l'entourage dans les différents milieux de vie d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. L'AQPAMM appuie, par différentes actions, la valorisation de l'entourage et contribue à lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale.

National Alliance on Mental Illness (NAMI) (États-Unis) : www.nami.org

NAMI est la National Alliance on Mental Illness, le plus important organisme communautaire de santé mentale aux États-Unis. La NAMI lutte pour l'accès aux services, aux traitements, au soutien et à la recherche (en anglais).

National Empowerment Center (États-Unis) : www.power2u.org

Cet organisme dirigé par des consommateurs, des survivants et d'anciens patients transmet un message de rétablissement, d'autonomisation, d'espoir et de guérison aux personnes qui ont vécu des troubles de santé mentale, un traumatisme ou des situations extrêmes (en anglais).

National Institute of Mental Health (NIMH) (États-Unis) : www.nimh.nih.gov

Cet organisme offre des fiches d'information, des livrets et des dépliants sur des sujets touchant la santé mentale (en anglais).

Articles et autres ressources

Les ressources suivantes pourraient vous être utiles :

Abdillahi, I., Shaw, A. (2020). *Déterminants sociaux et iniquités en santé des Canadiens noirs : un aperçu*. Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Récupéré du site : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/health-promotion/population-health/what-determines-health/social-determinants-inequities-black-canadians-snapshot/iniquit%C3%A9s-en-sant%C3%A9-canadiens-noirs.pdf>

Agence de la santé publique du Canada (2018). Inégalités relatives au décès par suicide au Canada. Récupéré du site : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/science-research/phac-suicide-fr.pdf>

Agence de la santé publique du Canada (2018). Inégalités relatives aux hospitalisations liées à la santé mentale au Canada. Ottawa. https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/science-research-data/7.Mental%20illness-FR_final_20190418.pdf

Agence de la santé publique du Canada (2020). La maladie mentale au Canada. Récupéré du site : <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/mental-illness-canada-infographic/maladie-mentale-canada-infographie.pdf>

D.R. Williams (2018). Stress and the mental health of populations of color: Advancing our understanding of race-related stressors. *Journal of Health and Social Behavior*, 59 (4), 466–485. Récupéré du site : doi.org/10.1177/0022146518814251

Faculty of Health Sciences et York University School of Health Policy and Management. Récupéré du site : https://thecanadianfacts.org/Les_realites_canadiennes-2021.pdf

Guruge, S., Birpreet, B., Dennis, J.A. (2015). Health status and health determinants of older immigrant women in Canada: A scoping review. *Journal of Aging Research*. Récupéré du site : www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4530267

Raphael, D., Bryant, T., Mikkonen, J., Raphael, A. (2020). *Déterminants sociaux de la santé : les réalités canadiennes* (deuxième édition). Oshawa et Toronto : Ontario Tech University Faculty of Health Sciences et York University School of Health Policy and Management. Récupéré du site : https://thecanadianfacts.org/Les_realites_canadiennes-2021.pdf

Statistique Canada (2017). Les Canadiens ayant des incapacités liées à la santé mentale. *Enquête canadienne sur l'incapacité*. Sa Majesté la Reine du chef du Canada. Récupéré du site : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-627-m/11-627-m2020008-fra.pdf?st=3BRF8ANI>

Je veux en savoir plus sur les répercussions de la stigmatisation et sa prévention

Association américaine de psychiatrie (APA)

Visitez la page Web de l'APA sur la stigmatisation et la discrimination (en anglais) : www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination.

Association canadienne de santé publique

L'Association canadienne de santé publique a publié un document intitulé *Le poids des mots : Pour un langage respectueux en matière de santé sexuelle, de consommation de substances, les ITSS et de sources de stigmatisation intersectionnelles*. Il peut être consulté ici : <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-f.pdf>

Je souhaite poursuivre la conversation

Bell Cause pour la cause

L'initiative Bell Cause pour la cause vous encourage à passer le mot en utilisant le mot-clic #BellCause. Pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources afin de poursuivre la conversation, veuillez visiter Bell.ca/Cause.

Commission de la santé mentale du Canada : www.commissionsantementale.ca

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) dirige le développement et la diffusion de programmes et d'outils novateurs pour favoriser la santé mentale et le bien-être des Canadiens. Grâce à leur site Web, vous pouvez accéder à des informations sur la santé mentale au Canada, les possibilités de formation et les ressources.

J'aimerais en savoir plus sur les traumatismes

Klinic Community Health Centre

Si vous souhaitez poursuivre la conversation sur les traumatismes et en savoir plus, le centre Klinic Community Health a mis au point une ressource qui s'appelle *Trauma-Informed: The Trauma Toolkit*. Il peut être consulté en suivant ce lien (en anglais) : trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit.pdf.

Cause pour la cause : Questionnaire Vrai ou faux?

Lisez chaque énoncé, puis cochez la colonne appropriée en indiquant s'il est vrai ou faux d'après vous.

Questions	Vrai	Faux
1. Cinq pour cent des jeunes au Canada (un sur vingt) sont aux prises avec un trouble de santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les Autochtones au Canada déclarent que les longues listes d'attente sont le principal obstacle pour recevoir des soins de santé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Plus d'un adulte sur 10 en Ontario a déclaré souffrir de détresse psychologique pendant plus de deux semaines au cours des 30 derniers jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les hommes sont plus susceptibles d'être confrontés à des problèmes de santé mentale que les femmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Un faible revenu est fortement lié à la détresse psychologique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En général, les jeunes savent vers qui se tourner pour obtenir de l'aide s'ils sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Durant la crise de la COVID-19, le taux d'anxiété et de dépression a grimpé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. La stigmatisation empêche 40 pour cent des personnes aux prises avec l'anxiété ou la dépression de demander de l'assistance médicale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Dans le contexte de la COVID-19, les personnes âgées sont plus susceptibles de déclarer avoir une mauvaise santé mentale.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les personnes âgées qui sont immigrantes et réfugiées depuis peu, les personnes racisées et celles dont la langue maternelle n'est ni l'anglais ni le français sont plus susceptibles de vivre avec une mauvaise santé mentale que les adultes âgés non racisés qui sont nés au Canada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Liste de réponses

1. **FAUX.** Environ 20 pour cent des jeunes au Canada (un sur cinq) sont aux prises avec un trouble de santé mentale. Au Canada, entre les années 2008-2009 et 2018-2019, une hausse de 61 pour cent des déplacements des services d'urgence de même qu'une augmentation de 60 pour cent des hospitalisations des jeunes en lien avec un trouble de santé mentale ont été enregistrées (ICIS, 2020).
2. **VRAI.** Plus d'un quart (27 pour cent) des Autochtones adultes questionnés ont affirmé que les longues listes d'attente sont un obstacle pour recevoir des soins en santé. Il s'agit de l'obstacle le plus fréquemment mentionné au cours des douze derniers mois (CGIPN, 2016).
3. **VRAI.** Plus d'un adulte ontarien sur 10 (13,3 pour cent) a déclaré avoir éprouvé de la détresse psychologique pendant un nombre élevé de jours (p. ex. plus de 14) au cours d'une même période de 30 jours (Nigatu et collab., 2020).
4. **FAUX.** Les femmes sont plus susceptibles ou plus enclines à admettre qu'elles éprouvent de la détresse psychologique, consomment des médicaments antidépresseurs et anti-anxiolytiques, ont une santé mentale passable ou mauvaise, ont fréquemment des jours où la détresse psychologique est au rendez-vous et ont des idées suicidaires (Nigatu et collab., 2020).
5. **VRAI.** Après avoir pris en compte d'autres caractéristiques démographiques, les personnes répondantes ayant un plus faible revenu sont beaucoup plus susceptibles de signaler être en détresse psychologique et d'évaluer leur santé comme étant passable ou mauvaise (Nigatu et collab., 2020).
6. **FAUX.** Environ le tiers des membres de la communauté étudiante (35 pour cent) ont indiqué qu'au cours de l'année écoulée, il y avait un ou des moments où ils souhaitaient parler à quelqu'un d'un problème de santé mentale, mais qu'ils ignoraient à qui s'adresser. En outre, plus d'un tiers (37 pour cent) des jeunes ont affirmé parler rarement ou jamais à leurs parents de leurs problèmes ou de leurs sentiments (Boak et collab., 2020).
7. **VRAI.** Le pourcentage de répondants ayant indiqué que leur niveau d'anxiété était « élevé à extrêmement élevé » a quadruplé (de 5 à 20 pour cent), et le nombre de personnes ayant déclaré souffrir d'une forte dépression a plus que doublé (passant de 4 à 10 pour cent) entre le début de la crise de la COVID-19 et le début de l'année 2021 (Dozois et Recherche en santé mentale Canada, 2021).
8. **VRAI.** La stigmatisation a des répercussions graves sur le bien-être des personnes touchées. La peur et les malentendus sont souvent source de préjudices contre les personnes vivant avec des maladies mentales ou celles qui sont aux prises avec des problèmes de dépendance, et ce, même parmi les fournisseurs de services. Les personnes dans une situation difficile qui sont victimes de préjudices et de discrimination peuvent développer des sentiments de désespoir et de honte, ce qui génère un obstacle important au diagnostic et au traitement (CAMH).
9. **FAUX.** Selon Statistique Canada, les jeunes sont plus à risque d'avoir une mauvaise santé mentale (par rapport aux autres groupes d'âge) durant la crise de la COVID-19. Plus le groupe d'âge est jeune, plus le pourcentage de gens signalant une mauvaise santé mentale durant la COVID-19 est élevé (64 pour cent des personnes âgées de 15 à 24 ans comparativement à 35 pour cent de celles de plus de 65 ans) (CSMC, 2020). De plus, le nombre de diagnostics d'un problème de santé mentale (p. ex. un trouble dépressif caractérisé, un trouble anxieux généralisé ou un trouble de stress post-traumatique) était trois fois plus grand chez les jeunes adultes que chez les adultes plus âgés (Statistique Canada, 2021).
10. **VRAI.** Les personnes âgées qui sont immigrantes et réfugiées depuis peu, les personnes racisées et celles dont la langue maternelle n'est ni l'anglais ni le français sont plus susceptibles de vivre avec une mauvaise santé mentale que les adultes âgés non racisés qui sont nés au Canada. (Um et Lightman, 2017).

Qu'en pensez-vous ?

(Ces scénarios ont été adaptés de Beyond the Label, Activité 7, © 2005 Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec mention de la Hong Fook Mental Health Association à Toronto, qui a élaboré à l'origine l'activité « What's your gut feeling? »)



1

Paroles d'un ami : Ta fille est la bienvenue à notre réception des Fêtes, mais je crois que c'est préférable pour tout le monde que ton fils ne soit pas présent. Tu as dit toi-même penser qu'il est aux prises avec des problèmes de santé mentale et qu'il est peut-être toxicomane. Nous ne voulons courir aucun risque.

2

Paroles d'un collègue (tenues dans la salle à manger au travail) : Mary a encore pris un jour de congé de maladie. Elle prend souvent des congés, surtout les lundis. Je sens parfois l'odeur de l'alcool dans son haleine et elle me semble toujours être de mauvaise humeur. Si elle continue comme cela, elle va se faire congédier.

3

Paroles d'un membre de votre famille : Il doit déménager. Ma belle-mère va nous rendre visite. Elle ne sait pas qu'il a une maladie mentale et encore moins qu'il boit trop d'alcool. Nous réussissons tous bien, sauf lui. Je ne veux pas qu'elle me perçoive différemment.

4

Paroles d'une voisine à sa fille : Je ne veux pas que tu ailles chez Fatima. J'ai entendu dire que sa mère vient de sortir de l'hôpital après une dépression nerveuse. Si elle est folle ou imprévisible, il est impossible de savoir ce qu'elle pourrait faire.

5

Paroles d'un ami : J'ai eu pitié de Walter quand j'ai appris qu'il souffre de schizophrénie. Ce n'est pas de sa faute puisqu'il est né avec cette maladie, mais maintenant il fume de la marijuana et il a le don de s'attirer des ennuis. Il devrait être plus avisé. Ce n'est pas assez que sa famille subisse déjà les effets de sa maladie mentale?

6

Paroles d'un locateur : Tant qu'elle prend ses médicaments et qu'elle ne consomme pas d'alcool, elle aura un endroit où habiter. Je ne peux pas me permettre de louer un logement à des toxicomanes ou à des alcooliques.

7

Paroles d'un membre de votre famille : L'alcool est tabou dans notre culture. Son trouble bipolaire est assez bien accepté, mais si nos amis et nos proches découvrent que notre fils fait aussi des excès d'alcool, nous sommes dans le pétrin.

Activité : Termes à utiliser

Nous sommes tous différents, mais nous méritons tous de nous faire traiter avec respect. Voici quelques suggestions de termes à privilégier lorsque vous discutez de problèmes de santé mentale afin d'éviter la stigmatisation (Media Smarts, s.d.).

Termes respectueux	Termes irrespectueux
Personne qui vit avec la schizophrénie	Schizophrène
Personne qui vit avec le trouble bipolaire	Maniacodépressif
Personne éprouvant des difficultés	Personne handicapée

Langage habilitant	Langage paralysant
Personne qui vit avec une maladie mentale	Malade mental
Personne aux prises avec une maladie mentale	Victime / Personne souffrante
Personne présentant des symptômes de problèmes de santé mentale	Fou / Cinglé / Détraqué

À faire	À éviter
Mettre l'accent sur la personne	Désigner les gens par leur maladie
S'informer sur les maladies mentales	Juger les autres
Protester contre la stigmatisation	Tolérer les blagues et les fausses croyances
Parler ouvertement de maladie mentale	Traiter les maladies mentales comme étant gênantes

Termes à éviter
Handicapé
Spécial
Normal comparativement à anormal
Psychopathe, dément ou cinglé

Références

- Agence de la santé publique du Canada (2020). *La maladie mentale au Canada*. Récupéré du site : www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/mental-illness-canada-infographic/maladie-mentale-canada-infographie.pdf
- Association canadienne de santé publique (2019). *Le poids des mots : Pour un langage respectueux en matière de santé sexuelle, de consommation de substances, les ITSS et de sources de stigmatisation intersectionnelles*. Ottawa : Auteur. Récupéré du site : www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-f.pdf
- Boak, A., Elton-Marshall, T., Mann, R.E., Henderson, J.L. et Hamilton, H.A. (2020). *The Mental Health and Well-Being of Ontario Students, 1991-2019: Detailed Findings from the Ontario Student Drug Use and Health Survey (OSDUHS)*. Toronto : CAMH.
- Carrara, B.S., Arena Ventura, C.A., Bobbili, S.J., Pimentel Jacobina, O.M., Khenti, A. et Costa Mendes, I.A. (2019). Stigma in health professionals towards people with mental illness: An integrative review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(4), 311-318. Récupéré du site : [dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.006](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.01.006)
- Centre de gouvernance de l'information des Premières Nations (2016). *Enquête régionale sur la santé des Premières Nations* [Ensemble de données]. Récupéré du site : fnigc.ca/dataonline/charts-list?term_node_tid_depth_1=23&term_node_tid_depth=All&keys=
- Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) (n.d.). Lutte contre la stigmatisation. Récupéré du site : <https://camh.ca/fr/agent-du-changement/lutte-contre-la-stigmatisation>
- Commission de la santé mentale du Canada (2020). *La vie en confinement : les répercussions de la COVID-19 sur la santé mentale des jeunes au Canada*. Ottawa : Santé Canada. Récupéré du site : https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/09/lockdown_life_fr.pdf
- Département de santé et Better Health Channel du gouvernement de Victoria. (2015). *Stigma, discrimination and mental illness*. Better Health Channel. Récupéré du site : www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#bhc-content
- Dozois, D.J.A. et Recherche en santé mentale Canada (2021). Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 62(1), 136-142. Récupéré du site : doi.org/10.1037/cap0000251
- Institut canadien d'information sur la santé (2020). *La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada*. Récupéré du site : www.cihi.ca/fr/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-au-canada
- Jackson-Best, F. et Edwards, N. (2018). Stigma and intersectionality: A systematic review of systematic reviews across HIV/AIDS, mental illness, and physical disability. *BMC Public Health*, 18. Récupéré du site : [dx.doi.org/10.1186/s12889-018-5861-3](https://doi.org/10.1186/s12889-018-5861-3)
- MediaSmarts (s.d.). *Causons santé mentale : Trouver des renseignements et des ressources fiables en santé mentale*. Récupéré du site : https://habilomedias.ca/sites/default/files/pdfs/Causons_pour_cause_Guide_formation.pdf
- Nigatu, Y.T., Elton-Marshall, T., Adlaf E.M., Ialomiteanu, A.R., Mann, R.E. et Hamilton, H.A. (2020). *CAMH Monitor e-Report: Substance Use, Mental Health and Well-Being Among Ontario Adults, 1977-2019*. Toronto : CAMH. Récupéré du site : www.camh.ca/camh-monitor

Organisation mondiale de la Santé (2011). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (10^e révision, volume 2). Genève. Récupéré du site : https://icd.who.int/browse10/Content/statichtml/ICD10Volume2_en_2010.pdf

Organisation mondiale de la Santé et Fondation Calouste Gulbenkian (2014). *Social Determinants of Mental Health*. Genève. Récupéré du site : apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112828/9789241506809_eng.pdf

Organisation mondiale de la Santé, Département Santé mentale et usage de substances psychoactives, Victorian Health Promotion Foundation et Université de Melbourne (2004). *Promoting Mental Health: Summary Report*. Genève. Récupéré du site : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>

Statistique Canada (18 mars 2021). *Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale, septembre à décembre 2020*. Le Quotidien. Récupéré du site : www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/210318/dq210318a-fra.pdf?st=WdaPlvga

Um, S. et Lightman, N. (2017). Seniors' health in the GTA: *How immigration, language, and racialization impact seniors' health*. Wellesley Institute. Récupéré du site : www.wellesleyinstitute.com/publications/seniors-health-in-the-gta-how-immigration-language-and-racialization-impact-seniors-health