



Trousse de conversation Bell Cause pour la cause

# Guide de conversation

Outils pour amorcer une conversation  
individuelle sur la santé mentale

## Remerciements

Financés par Bell Cause pour la cause et réalisés par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), le guide de conversation Bell Cause pour la cause (« Outils pour amorcer une conversation individuelle ») et le guide pour l'animation Bell Cause pour la cause (« Outils pour amorcer une conversation dans la collectivité ») 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](http://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
Concepts fondamentaux de la santé mentale .....	6
Santé mentale .....	6
Maladie mentale .....	6
Continuum de la santé mentale (les deux continuums de la santé mentale) .....	6
Déterminants sociaux de la santé mentale .....	6
Stigmatisation .....	7
Combattre la stigmatisation .....	7
Termes à utiliser .....	8
À quoi reconnaît-on un problème de santé mentale? .....	9
Sentiments .....	9
Pensées .....	9
Comportements .....	9
Causons santé mentale .....	10
Communiquez .....	10
Écoutez .....	10
Offrez du soutien .....	11
Discutez des ressources et des prochaines étapes .....	11
Ce à quoi la conversation pourrait ressembler .....	12
Scénario 1 : .....	12
Scénario 2 : .....	13
Scénario 3 : .....	14
Scénario 4 : .....	15
Obtenir de l'aide .....	16
Resources .....	17
J'ai besoin d'aide maintenant .....	17
J'ai besoin de services et de soutien en matière de santé mentale .....	17
Je veux en apprendre plus sur la santé mentale et sur la maladie mentale .....	19
Articles et autres ressources .....	20
Je veux en savoir plus sur les répercussions de la stigmatisation et sa prévention .....	21
Je souhaite poursuivre la conversation .....	21
J'aimerais en savoir plus sur les traumatismes .....	21
Références .....	22

# 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 1 500 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](http://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 guide pour l'animation Bell Cause pour la cause, accompagné de diapositives et de documents à distribuer pour vous aider à mener une conversation dans votre collectivité.
- Le présent 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 avec des proches, comme des amis ou amies, des collègues, des membres de leur voisinage ou des membres de leur famille.

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'êtes pas personnellement touché ou touchée par un enjeu de santé mentale, il est probable que vous connaissiez quelqu'un qui a ou qui aura des problèmes de santé mentale.

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 Canadiennes et 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 Canadiennes et les Canadiens à comprendre et à éliminer la stigmatisation entourant la maladie mentale.

## À qui ce guide est-il destiné?

Tout le monde peut avoir une conversation sur la santé mentale. Toutefois, il pourrait être particulièrement avisé de le faire pour les personnes suivantes :

- Les personnes qui ont déjà 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 pédagogiques
- 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

# 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 ayant 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 environnements 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 des 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 font face à 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.

## 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 idées fausses
Parler ouvertement de la maladie mentale	Traiter les maladies mentales comme étant gênantes

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



# À quoi reconnaît-on 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. Mais, de tels sentiments peuvent devenir un problème s'ils interfèrent avec notre vie de tous les jours pendant une longue période. Un tel problème peut affecter n'importe qui, quels que soient l'âge, le niveau d'éducation, les revenus, le genre ou la culture.

Les problèmes de santé mentale peuvent bouleverser nos sentiments, nos pensées, notre bien-être physique et nos actions. Les signes peuvent être visibles ou non. Voici ce que vous pouvez remarquer chez une personne aux prises avec un problème de santé mentale :

## Sentiments

- Se sentir triste ou irritable pendant plus de deux semaines.
- Ressentir des inquiétudes, des peurs et de l'anxiété excessive.
- Éprouver des changements d'humeur extrêmes (p. ex. de très enthousiaste à très déprimé).
- Éprouver de l'apathie ou du désintérêt.
- Se sentir inutile ou désespéré.
- Se sentir souvent très fâché.

## Pensées

- Avoir des pensées déformées ou confuses.
- Avoir des croyances étranges non conformes à la réalité (délires), ou entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas là (hallucinations).
- Éprouver des problèmes de concentration et de mémoire, ce qui nuit au travail et aux études.
- Prendre de mauvaises décisions.
- Penser que la situation est sans issue, se sentir inutile et croire que les choses ne s'amélioreront jamais.

## Comportements

- Consommer de l'alcool ou d'autres drogues de façon excessive.
- Paraître agité, infatigable et négligé.
- Ne plus pratiquer d'activité et ne plus voir ses amis.
- Pleurer souvent.
- Se plaindre de nombreux maux physiques, par exemple des maux de tête ou d'estomac sans cause précise.
- Avoir de la difficulté à dormir.
- Apporter des changements importants à son alimentation.
- Avoir de la difficulté à rester motivé pendant plus de deux semaines.
- Parler de s'enlever la vie ou de se blesser.

# Causons santé mentale

Il peut être difficile de savoir comment engager une conversation sur la santé mentale. Cependant, vous n'avez pas besoin d'être un expert en santé mentale pour aider une personne en détresse. Commencez à parler! Avoir une conversation est le meilleur moyen de commencer à surmonter les obstacles.

Voici quelques suggestions pour aborder et appuyer une personne dont vous vous préoccupez.

## Communiquez

Demandez à la personne si elle va bien. Faites-lui savoir que vous pensez à elle. Dites-lui précisément ce qui vous inquiète.

*« J'ai remarqué que tu es plus renfermé ces temps-ci. Est-ce que tout va bien? Veux-tu en parler? »*

*« Comment ça va? Veux-tu parler de ce qui te préoccupe? »*

*« J'ai remarqué... Comment te sens-tu? »*

*« Est-ce qu'il t'est arrivé quelque chose récemment dont tu voudrais parler? »*

*« Je m'inquiète pour toi. »*

Même si la personne ne veut pas parler ou qu'elle croit qu'il n'y a pas de problème, le fait de savoir que vous vous souciez d'elle et qu'elle peut vous approcher peut permettre d'entamer une conversation et faire en sorte qu'elle se sente moins seule.

## Écoutez

Écouter et donner la possibilité d'être entendu est souvent l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour quelqu'un qui vit un problème de santé mentale.

*« Je suis là pour toi. »*

*« J'aimerais en savoir plus sur ce que tu vis. »*

*« Quel est le meilleur moment pour en parler? »*

Nous avons tendance à sauter à la résolution de problèmes lorsque nous voulons aider, mais ralentir et être aux côtés de la personne lui donne l'occasion de se sentir plus proche de vous et de penser à ce qui pourrait être le plus utile pour elle.

## Offrez du soutien

Faites preuve de compassion. Si le comportement de la personne est inhabituel, il se pourrait qu'elle vive un problème de santé mentale ou un autre type de stress. Certains commentaires peuvent sembler exprimer un jugement, par exemple « Calme-toi » ou « Tu vas t'en sortir ». Montrez plutôt à la personne que vous êtes là pour la soutenir.

*« Ça me semble être une situation très difficile. »*

*« De quoi as-tu besoin en ce moment? »*

*« Est-ce que je peux faire quelque chose pour t'aider? »*

*« On dirait que tu vis beaucoup de stress en ce moment. Qu'est-ce qui pourrait t'être utile? »*

*« Aimerais-tu que l'on passe du temps ensemble cette semaine? »*

*« Merci d'avoir partagé cela avec moi. »*

Restez sincère. Si la personne a l'impression que vous vous souciez d'elle et que vous tentez d'agir dans son intérêt, vous êtes plus susceptible de pouvoir l'aider d'une manière authentique.

## Discutez des ressources et des prochaines étapes

Soutenez la personne en établissant un plan. Elle pourrait déjà être passée par là auparavant et avoir une idée de ce qui peut l'aider, ou elle se retrouve peut-être dans cette situation pour la première fois. Dans tous les cas, elle pourrait avoir besoin d'aide pour trouver des ressources et des stratégies d'adaptation.

*« As-tu déjà vécu une situation comme celle-ci? Quelles sont les choses qui t'ont aidé dans le passé? »*

*« As-tu déjà parlé à quelqu'un d'autre de cette situation? »*

*« En as-tu parlé à ton médecin de famille? »*

*« Parlons de ce qui t'aiderait à faire face à la situation en ce moment. »*

*« Cela t'aiderait-il si je venais avec toi à ton prochain rendez-vous? »*

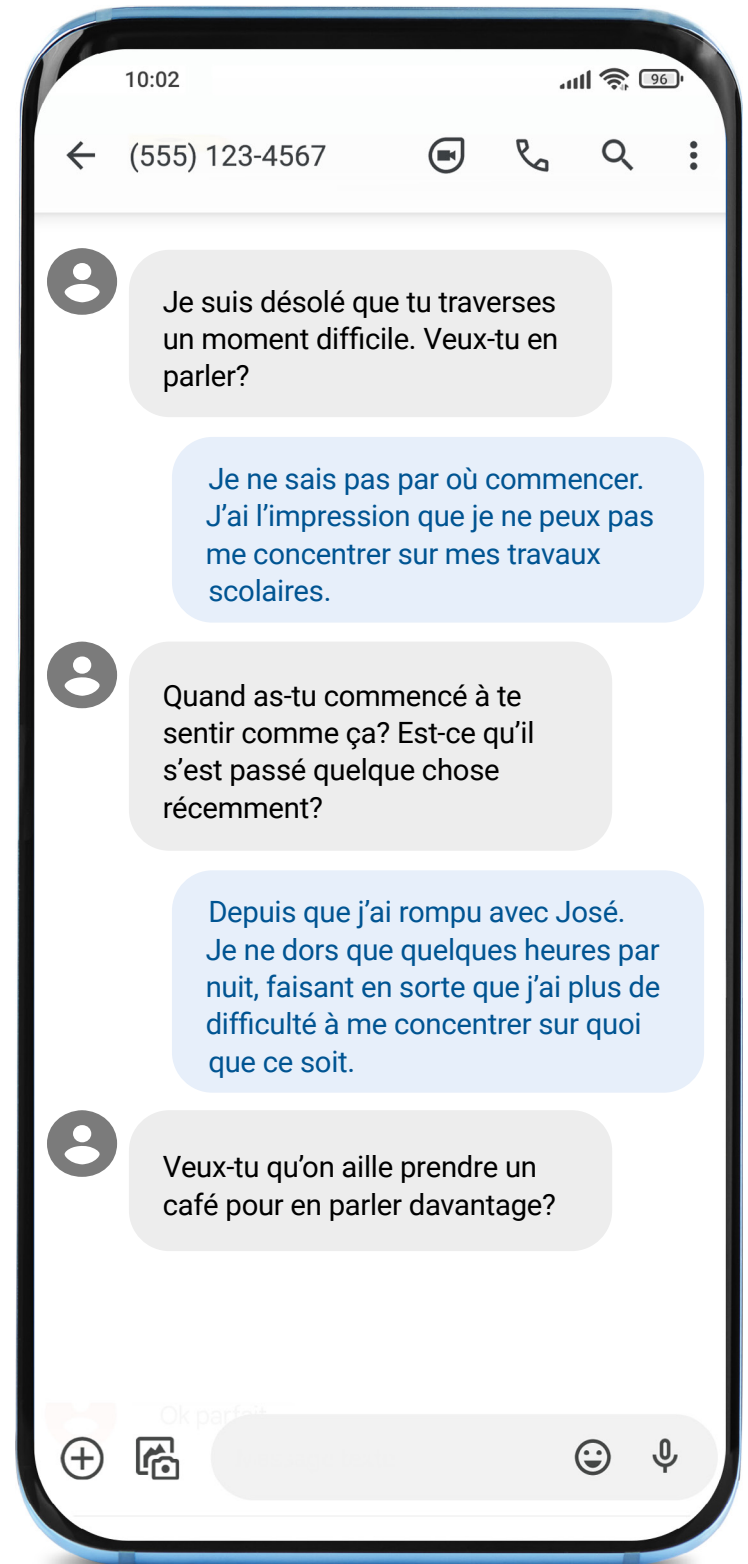
*« Je peux t'aider à trouver des ressources de soutien en santé mentale qui pourraient te convenir. »*

Si la personne ne pense pas qu'il y a un problème, n'argumentez pas et ne suggérez pas de solutions possibles. Continuez simplement de vérifier comment elle va ou essayez de la voir plus souvent si c'est ce qu'elle veut.

# Ce à quoi la conversation pourrait ressembler

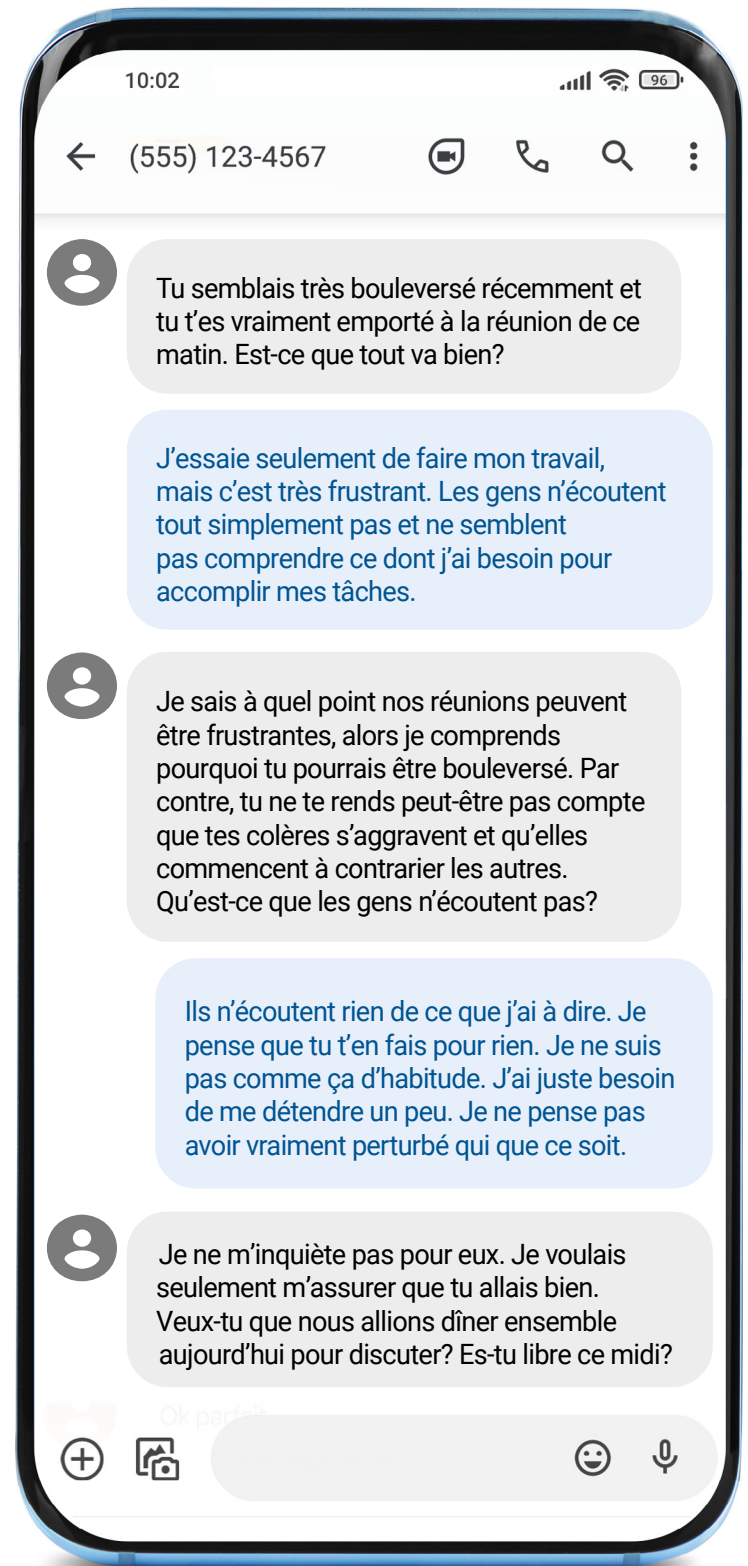
## Scénario 1 :

« Je m'inquiète pour une amie.  
Elle ne se présente pas en classe  
et semble socialiser rarement ces  
jours-ci. »



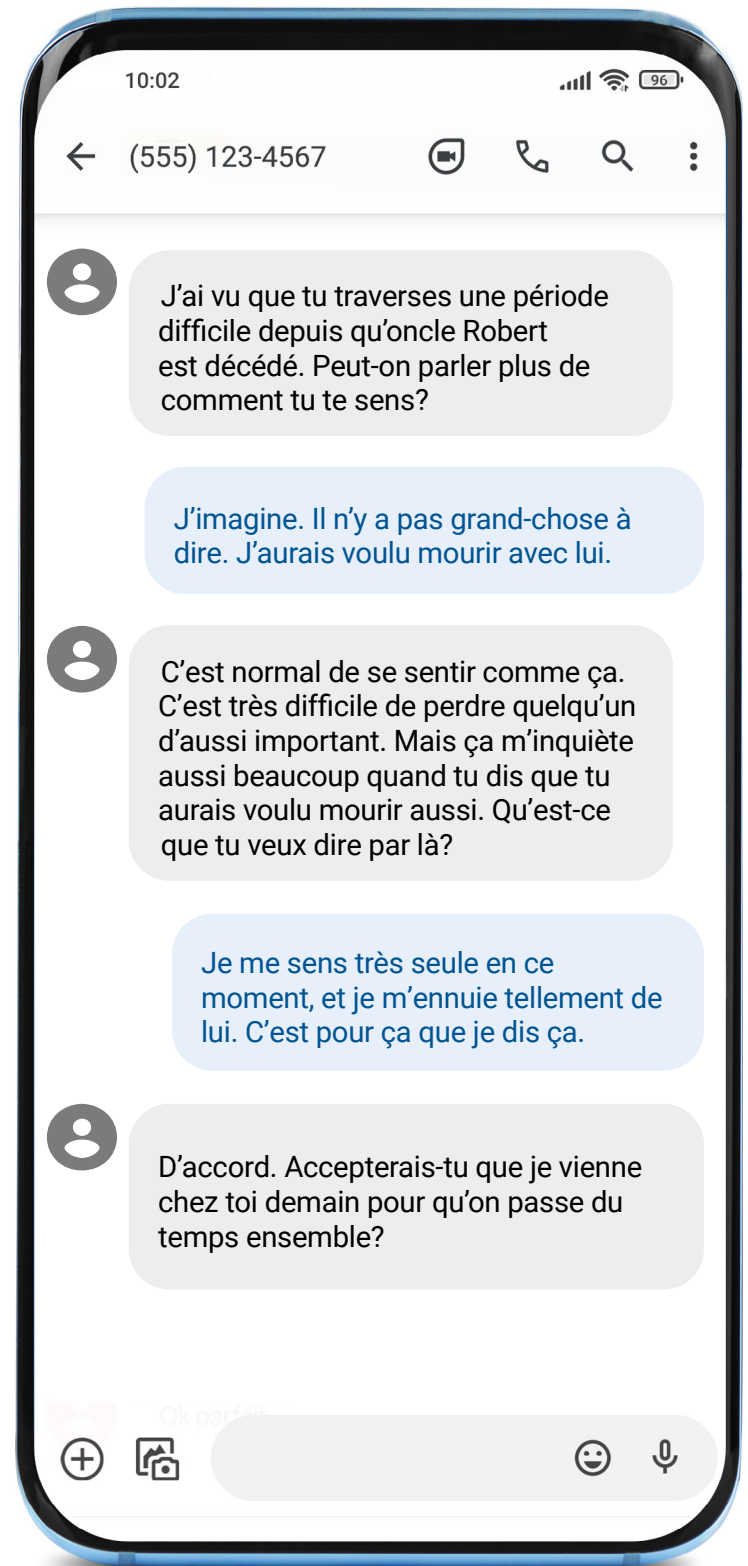
## Scénario 2 :

« Mon collègue est très irritable dernièrement. Il crie contre des collègues et pique des crises dans leurs bureaux. »



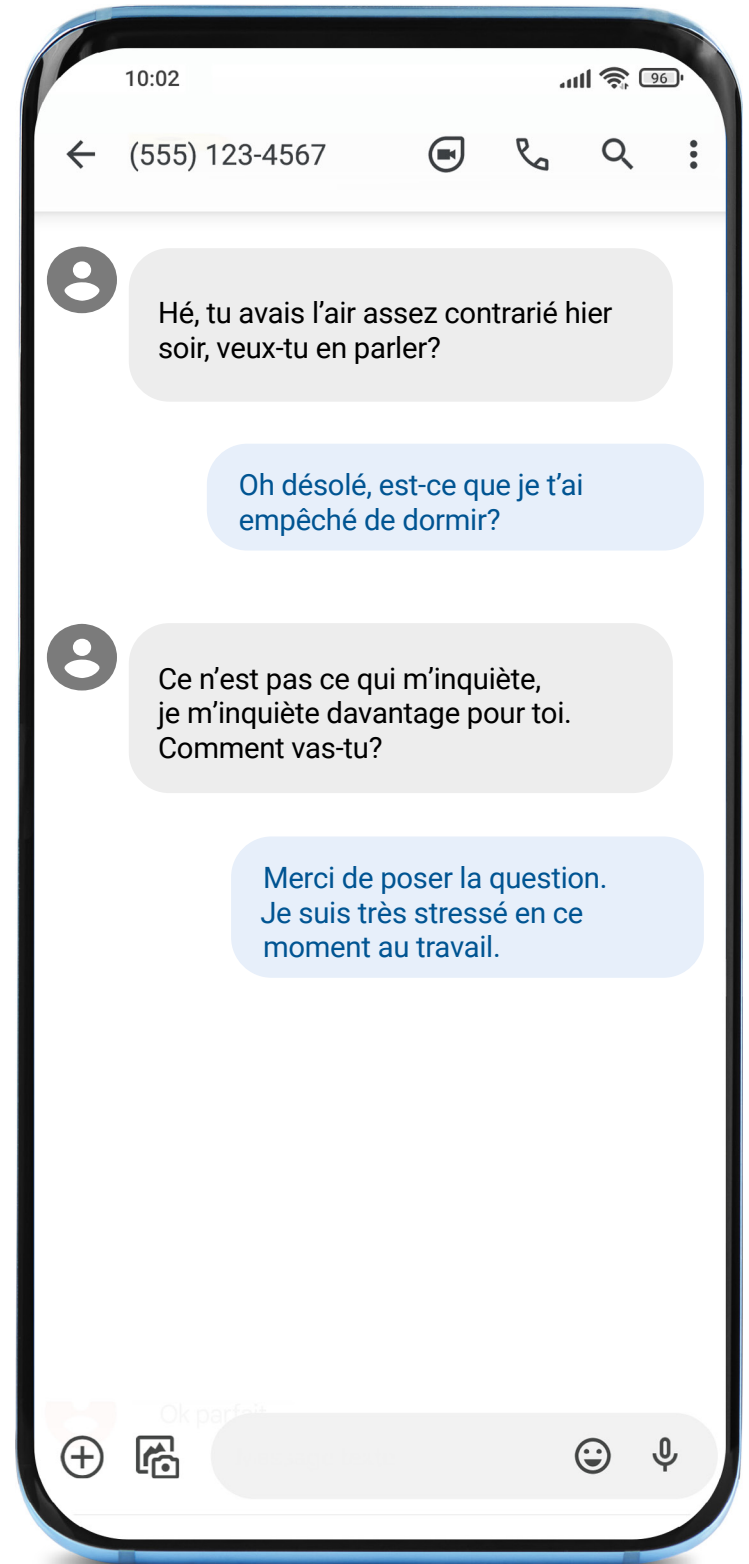
### Scénario 3 :

« *Ma tante est très déprimée depuis que son mari est décédé. Elle n'arrête pas de dire qu'elle aurait voulu mourir aussi.* »



## Scénario 4 :

« Mon voisin criait seul dans sa cour la nuit dernière; c'est la troisième fois cette semaine. Je ne sais pas quoi faire quand ça arrive. ».



# Obtenir de l'aide

L'aide requise dépend du type et de la gravité du problème en question. Voici quelques lignes directrices pour vous guider lors de vos interactions avec une personne qui semble vivre de la détresse psychologique.

<b>Niveau 1</b> <b>Je m'inquiète pour toi</b>	<b>Niveau 2</b> <b>Tu as besoin d'aide maintenant</b>	<b>Niveau 3</b> <b>Il s'agit d'une urgence</b>
<p><b>Observations</b></p> <p>Vous remarquez que l'humeur ou le comportement de la personne a changé sans explication.</p> <p>Elle ne semble pas être elle-même.</p> <p>Elle semble être aux prises avec une plus grande détresse qu'à l'habitude.</p>	<p><b>Observations</b></p> <p>Son humeur ou son comportement a empiré.</p> <p>Vous remarquez qu'elle agit de manière inhabituelle depuis deux semaines ou plus.</p>	<p><b>Observations</b></p> <p>La personne dit se sentir désespérée et commence à parler de suicide et de manières qu'elle emploierait pour se suicider.</p> <p>Vous remarquez qu'elle se referme sur elle-même, qu'elle est isolée, qu'elle paraît négligée et distraite.</p>
<p><b>Actions</b></p> <p>« Je m'inquiète pour toi. As-tu pensé aux types de soutien qui pourraient t'aider en ce moment? »</p> <p>Si la personne suggère que sa détresse pourrait être liée à sa santé mentale, vous pourriez lui demander si elle peut contacter une personne qui occupe le rôle de médecin, de conseiller communautaire ou spirituel, ou de thérapeute.</p> <p>Si elle ne croit pas qu'il y a un problème, ne vous y opposez pas et ne proposez pas de solutions. Continuez simplement de vérifier comment elle va.</p>	<p><b>Actions</b></p> <p>« Je ne crois vraiment pas que ce problème peut attendre. As-tu un médecin ou quelqu'un d'autre que tu peux appeler? »</p> <p>« Est-ce que je peux t'aider à trouver du soutien en santé mentale? »</p> <p>N'insistez pas si la personne ne veut pas chercher de l'aide ou a l'impression qu'elle n'en a pas besoin. Continuez d'offrir du soutien. Proposez-lui de l'accompagner à un rendez-vous, ou demandez-lui si vous ou quelqu'un avec qui elle est à l'aise pouvez communiquer avec elle dans les prochains jours.</p>	<p><b>Actions</b></p> <p>« Me laisseras-tu t'amener au service d'urgence à proximité, ou y a-t-il un autre de tes proches qui peut t'accompagner? »</p> <p>Si la personne refuse votre aide, ne veut pas que quelqu'un l'accompagne au service d'urgence ou à un autre établissement de soutien en santé mentale, ou ne veut pas rester en compagnie de quelqu'un, composez le 9-1-1 pour assurer sa sécurité. Il est important de ne pas la laisser seule.</p>



# Resources

## 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/](http://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](http://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/](http://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 :** [www.connexontario.ca/fr-ca/](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 : [www.wellnesstogether.ca/fr-CA](http://www.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](http://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](http://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](http://www.espoirpourlemieuxetre.ca).

**Société pour les troubles de l'humeur du Canada : [www.troubleslumeur.ca](http://www.troubleslumeur.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/](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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 amis 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) : <https://www.camh.ca/en/professionals/videos/videos-by-subject>.

**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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](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](https://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](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](http://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](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](http://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](http://Bell.ca/Cause).

### Commission de la santé mentale du Canada : [www.commissionsantementale.ca](http://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.

### Time to Change [www.time-to-change.org.uk](http://www.time-to-change.org.uk)

Bien que la campagne de lutte contre la stigmatisation au Royaume-Uni Time to Change ait pris fin, le site Web est encore en ligne et propose des liens vers ses ressources. Ce site Web offre des ressources pour les conversations communautaires, ainsi que des conseils et des stratégies pour vous aider à parler ouvertement de santé mentale avec les personnes qui vous sont chères (en anglais).

## 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) : [https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2023/04/trauma-informed\\_toolkit\\_v07-1.pdf](https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2023/04/trauma-informed_toolkit_v07-1.pdf).

# Références

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.). *Causes santé mentale : Trouver des renseignements et des ressources fiables en santé mentale*. Récupéré du site :

Organisation mondiale de la Santé (2011). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (10<sup>e</sup> révision, volume 2). Genève. Récupéré du site : [https://icd.who.int/browse10/Content/statichtml/ICD10Volume2\\_en\\_2010.pdf](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](https://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>