

# Causons pour la cause :

Trouver des ressources et de l'information  
fiables sur la santé mentale

**GUIDE DE FORMATION POUR L'ENSEIGNANTE ET L'ENSEIGNANT**



# Table des matières

À propos de ce guide .....	1
Renseignements généraux .....	2
Qu'est-ce que le bien-être? .....	2
Quel est le lien entre la santé mentale et le bien-être? .....	2
La santé mentale comme un continuum .....	3
Qu'est-ce que la stigmatisation? .....	3
Qu'est-ce qu'un langage stigmatisant? .....	4
Mots stigmatisants .....	4
Phrases stigmatisantes.....	4
Raisons d'être des leçons .....	5
Leçon : <i>Pour mettre les choses au point : messages des services publics sur la santé mentale</i> .....	5
Leçon : <i>Pour mettre les choses au point : authentifier l'information en ligne sur la santé     mentale</i> .....	6
Leçon : <i>Rechercher de l'aide</i> .....	7
Les barrières à la recherche d'aide .....	8
Renverser les barrières .....	8
Jeunesse, J'écoute fait tomber les barrières à la recherche d'aide .....	9
Lignes directrices pédagogiques .....	10
Créer un environnement rassurant.....	10
Qu'est-ce qu'un environnement rassurant? .....	10
Comment aborder et analyser le langage stigmatisant .....	13
Révélations d'étudiantes et d'étudiants .....	17
Bibliographie .....	20
Ressources supplémentaires.....	21

## À propos de ce guide

Ce *Guide de formation pour l'enseignante et l'enseignant* a été conçu pour fournir aux enseignantes et aux enseignants de la première et deuxième année du secondaire et de la septième et huitième année de l'information et des ressources dont ils pourront se servir lors de la mise en œuvre du programme *Causons pour la cause : Trouver des ressources et de l'information fiables sur la santé mentale*.

Au cours des leçons de ce programme, les étudiantes et étudiants découvriront les faits derrière les fausses idées communes à propos des maladies mentales et ils apprendront à créer des produits médiatiques visant à instruire leurs pairs sur le sujet; les compétences en littératie médiatique nécessaires pour trouver, évaluer, et authentifier le contenu se trouvant sur Internet afin de trouver de l'information fiable sur la santé mentale en ligne; et à reconnaître et trouver des ressources variées sur la santé mentale qui leur sont disponibles au sein de leur communautés. Les leçons comprennent aussi une présentation aux étudiants sur la santé mentale, durant laquelle on les initiera à des concepts holistiques et généralisants, par exemple le continuum de la santé mentale qui établit la distinction du spectre allant de la santé mentale aux troubles de santé mentale.

Les enseignants commenceront leur préparation en visionnant la *Présentation de formation de l'enseignante et de l'enseignant* en ligne (<http://habilomedias.ca/sites/default/files/tutorials/presentation-formation-enseignant/index.html>), qui donne un aperçu des sujets dont on discute dans ce

guide et dans les leçons. Ce guide a pour but d'être une deuxième étape dans la préparation de la mise en œuvre du programme en fournissant une discussion plus en profondeur des sujets tels que la santé mentale et la stigmatisation et en expliquant en détail la logique qui sous-tend les raisonnements au cœur de chaque leçon. Ce guide fournit aussi des instructions détaillées sur comment présenter les leçons en protégeant émotionnellement les élèves, des conseils sur comment identifier et décortiquer le langage stigmatisant en salle de classe, ainsi que comment appuyer les élèves dans leurs démarches pour accéder aux ressources appropriées lorsqu'ils ont besoin de gérer des questions personnelles hors du contexte de la salle de classe. Vous trouverez aussi dans ce guide une bibliographie des ouvrages cités et une liste de ressources additionnelles disponibles aux enseignantes et enseignants s'occupant des questions de santé mentale en milieu scolaire.



## Renseignements généraux

Parler de la santé mentale favorise des communautés en santé. Une personne sur cinq au Canada souffre d'une maladie mentale, mais la majorité ne demande jamais d'aide. De plus, tout le monde vit une souffrance psychologique et un trouble émotionnel à divers moments de sa vie.

Nous avons tous besoin de soutien, que ce soit pour une importante maladie mentale ou pour une difficulté de la vie quotidienne. Nous avons tous besoin de quelqu'un vers qui nous pouvons nous tourner pour demander de l'aide. Malheureusement, de nombreuses personnes, surtout les jeunes, n'en demandent pas.

Il est important de parler de la santé mentale de façon positive. Cela peut aider à surmonter les obstacles qui empêchent de demander de l'aide, et encourager les jeunes à chercher de l'aide auprès des personnes et organismes de confiance dans leur communauté.

### Qu'est-ce que le bien-être?

Le bien-être est un terme associé à la *qualité de vie*. La santé socio-environnementale, la santé physique et la **santé mentale et émotionnelle** influent toutes sur le bien-être. Le concept même de « bien-être » est très subjectif, car il appartient à chacun de déterminer son degré de satisfaction par rapport à sa qualité de vie; les éléments qui constituent le « bien-être positif » peuvent varier d'une personne à une autre et d'une culture à une autre.

Quoi qu'il en soit, une définition du bien-être, à la fois simple et utile, peut comprendre les éléments suivants<sup>1</sup>

1. une optique positive (qui peut changer avec le temps, même d'heure en heure);
2. le niveau de satisfaction dans la vie (qui tend à rester stable sur de longues périodes).

Si l'on prend comme exemple les finances personnelles, il est clair que le bien-être est une notion subjective et personnelle. Ainsi, certaines personnes peuvent se satisfaire d'un emploi à 30 000 \$ par année, tandis que d'autres ne se contentent pas de moins de 100 000 \$. Il est intéressant de se poser cette question : « *Comment déterminer le montant d'argent qui nous satisfait?* » La réponse dépend de divers facteurs, dont les relations sociales, la famille, le mode de vie et même la santé mentale et émotionnelle.

### Quel est le lien entre la santé mentale et le bien-être?

La santé mentale se définit comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté<sup>2</sup> ». Il est connu que certains facteurs individuels, psychologiques et sociaux influencent la capacité de chaque personne de parvenir à la meilleure santé mentale et au meilleur

---

<sup>1</sup> Helliwell, 2004.

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la Santé, 2011.

bien-être possible. À cet égard, nous avons tous une santé mentale comme nous avons tous une santé physique. En outre, le terme « santé mentale » est semblable au terme « santé physique » en ce sens que la santé n'est par nature ni positive ni négative.

Le terme « santé mentale » ne signifie pas seulement l'absence de trouble mental, tout comme le terme « santé physique » ne signifie pas seulement l'absence d'incapacité physique ou de maladie. Une personne peut ne jamais recevoir de diagnostic d'une maladie mentale, mais éprouver tout de même des défis de santé mentale; en fait, on estime que *chacun* aura un défi de santé mentale à un moment ou l'autre de sa vie.

De plus, une personne souffrant d'une maladie mentale n'a pas nécessairement une « santé mentale *négative* » (tout comme une personne souffrant d'une incapacité physique n'a pas nécessairement une « santé physique *négative* » ou n'est pas nécessairement malade). Les personnes aux prises avec une maladie mentale peuvent quand même avoir une santé mentale positive et une grande qualité de vie (tout comme une personne ayant une incapacité physique).

Comme il en est question plus haut, le bien-être et la qualité de vie sont des facteurs importants de la santé mentale, qui s'influencent continuellement à divers degrés.

## La santé mentale comme un continuum

Tout au long de la vie, les gens connaissent des changements de leur santé physique et de leurs conditions socio-environnementales. Il en va de même de la

santé mentale et émotionnelle. Il peut être utile de considérer la santé mentale comme un continuum; à une extrémité du continuum se trouvent la santé mentale positive et le bien-être (sentiment de contentement et de satisfaction) et à l'autre extrémité, les problèmes et troubles de santé mentale<sup>3</sup>.

À divers moments de leur vie, les gens se trouvent à différents points de ce continuum. Nous faisons tous l'expérience d'une santé mentale et de défis de santé mentale à divers degrés; c'est vrai autant pour les personnes qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale (la dépression ou l'anxiété, par exemple) que pour celles qui n'en ont pas reçu.

## Qu'est-ce que la stigmatisation?

La Commission de la santé mentale du Canada définit la stigmatisation comme suit<sup>4</sup> :

*La stigmatisation désigne des croyances et des attitudes sur la santé mentale et sur la maladie mentale qui mènent à des stéréotypes négatifs au sujet des personnes atteintes et à des préjugés contre elles et leur famille. Ces croyances et attitudes sont souvent fondées sur l'ignorance, l'incompréhension et la désinformation.*

*La stigmatisation désigne deux choses : soit une attitude négative et défavorable, soit un comportement négatif résultant*

---

<sup>3</sup> Organisation mondiale de la Santé, 2005, 2.

<sup>4</sup> Commission de la santé mentale du Canada, n.d.



d'une telle attitude. Ceux et celles qui ont un problème de santé mentale sont souvent victimes de stigmatisation en raison de :

- la perte de possibilités d'emploi, de logement ou d'éducation;
- l'éloignement d'amis et de proches (qui composent le réseau social et de soutien);
- l'auto-stigmatisation qui survient quand une personne atteinte de maladie mentale pense que les messages négatifs qu'elle reçoit sont véridiques.

La stigmatisation peut se présenter sous diverses formes. Comme le racisme et le sexisme, elle est souvent invisible. Par exemple, les personnes qui la subissent peuvent avoir de la difficulté à trouver un emploi ou à entretenir des rapports sociaux enrichissants à cause des préjugés sur la santé mentale et les maladies mentales.

Il ne faut pas confondre la stigmatisation avec la discrimination. Expliqué de façon simple, la stigmatisation est une *attitude*, tandis que la discrimination est un *comportement* qui est influencé par cette attitude.

## Qu'est-ce qu'un langage stigmatisant?

Parmi les représentations de la stigmatisation, le langage stigmatisant est peut-être l'une des plus courantes : il s'agit de mots ou de phrases qui révèlent une attitude négative et un manque d'information sur la santé mentale et les maladies mentales. L'utilisation d'un

langage stigmatisant peut être contextuelle ou associée à des mots ou termes dénigrants. Voici un exemple de langage stigmatisant contextuel : « Les personnes ayant des maladies mentales ne peuvent occuper un emploi normal ». Et voici quelques exemples de mots ou termes stigmatisants : fou, débile, retardé, etc. Sachons que le langage stigmatisant n'est pas toujours apparent ni intentionnel : un mot apparemment innocent peut avoir des connotations négatives.

## Mots stigmatisants

Les gens ne sont peut-être pas toujours conscients qu'un langage est stigmatisant, notamment parce que la culture populaire l'utilise souvent pour décrire la santé mentale. L'emploi d'un langage stigmatisant n'est pas toujours apparent : un mot apparemment innocent peut avoir des connotations négatives. Consultez la liste dans la section « Comment aborder et analyser un langage stigmatisant » à la page 13.

## Phrases stigmatisantes

De plus, notre façon de formuler et de construire des phrases peut conduire à la stigmatisation. Par exemple, même si la phrase « Jean est schizophrène » ne contient pas nécessairement de mots stigmatisants, sa formulation peut être considérée comme stigmatisante parce qu'elle laisse supposer que la schizophrénie définit Jean. Une formulation préférable de cette phrase serait : « Jean souffre de schizophrénie ».

## Raisons d'être des leçons

L'ensemble de leçons *Causons pour la cause : Trouver des ressources et de l'information fiables sur la santé mentale* comprend trois leçons : *Pour mettre les choses au point : messages des services sur la santé mentale*, *Pour mettre les choses au point : authentifier l'information en ligne sur la santé* et *Rechercher de l'aide*. Quoique conçues pour être complémentaires, les enseignants et enseignantes pourront tout de même choisir de donner seulement une ou deux de ces leçons, dans n'importe quel ordre.

### Leçon : *Pour mettre les choses au point : messages des services publics sur la santé mentale*

La leçon intitulée *Pour mettre les choses au point : Messages des services publics sur la santé mentale* est fondée sur plusieurs concepts clés d'éducation aux médias. Le plus important de ceux-ci est que les médias produisent des incidences sociales et politiques et transmettent des messages idéologiques sur les valeurs, le pouvoir et l'autorité. Ces messages peuvent découler de décisions délibérées, mais sont plus souvent le fruit de biais inconscients et d'hypothèses non vérifiées, et peuvent influencer considérablement sur nos pensées et nos croyances. Par conséquent, les médias exercent une grande influence sur la vie politique et sur l'émergence des changements sociaux. La couverture fournie par la télévision et la publicité

peuvent influencer profondément les résultats d'une élection nationale en fonction de l'image. La représentation des enjeux mondiaux, tant dans des reportages que dans des œuvres de fiction, peut affecter le niveau d'attention dont ils font l'objet. L'opinion de l'ensemble de la société sur différents groupes peut être directement influencée par la façon dont ces groupes sont présentés dans les médias et par la fréquence de leurs apparitions.

Pour plusieurs d'entre nous, les médias sont la source d'une bonne partie des connaissances que nous possédons – ou croyons posséder – concernant les groupes minoritaires. Ce phénomène peut être encore plus marquant dans le cas des personnes qui souffrent d'une maladie mentale : comme nous ignorons souvent que certains de nos collègues, de nos amis ou des membres de notre famille sont aux prises avec des problèmes liés à la maladie mentale, l'image qu'on en transmet dans les médias peut être notre seule source d'information à ce sujet. Malheureusement, les représentations médiatiques des questions de santé mentale peuvent contribuer à renforcer les préjugés en ce domaine et les stéréotypes négatifs dont sont l'objet les personnes qui souffrent d'une maladie mentale.

Cette leçon contribue à corriger certains stéréotypes qui mènent à la stigmatisation en faisant jouer aux étudiantes et aux étudiants le rôle des experts. Après avoir étudié des annonces publicitaires et des messages diffusés par des services publics pour comprendre comment les médias de masse peuvent être mis à profit pour persuader, informer ou désinformer un auditoire, les étudiantes et les étudiants mettront leurs nouvelles connaissances en pratique en créant leurs propres messages

d'intérêt public pour dénoncer des mythes courants sur les maladies mentales.

## Leçon : Pour mettre les choses au point : authentifier l'information en ligne sur la santé mentale

Un autre aspect important de l'influence des médias sur la conception que se font les jeunes des maladies mentales a trait au fait que pour la plupart des jeunes, les médias numériques représentent l'un des moyens importants pour chercher et trouver de l'information. Malheureusement, une large part de l'information qui circule en ligne est erronée et les jeunes peuvent éprouver de la difficulté à faire la part des choses et à distinguer les renseignements fiables dans ce fouillis. Ceci peut être particulièrement vrai dans le cas de jeunes qui sont aux prises avec des défis de santé mentale et qui se tournent vers des ressources en ligne afin d'obtenir des conseils et du soutien sans être en mesure d'évaluer la crédibilité des renseignements qu'ils trouvent, ce qui peut entraîner des conséquences néfastes pour leur santé mentale et physique.

Les participants et participantes à des groupes de discussion mis sur pied par HabiloMédias à l'automne 2012 étaient généralement informés des problèmes inhérents aux sources d'information sur Internet, mais, comme dans le cas d'autres jeunes interrogés dans le cadre d'études effectuées partout dans le monde, ils continuaient à se servir de ces sources, sans trop savoir comment obtenir des renseignements fiables. Pour être en mesure de trouver et d'évaluer de

l'information en ligne, les étudiantes et les étudiants doivent recevoir une éducation en *littératie numérique*.

Les compétences en littératie numérique peuvent être classées selon trois grands principes : *utiliser, comprendre* et *créer*.

*Utiliser* réfère à l'acquisition de connaissances techniques permettant d'utiliser aisément l'ordinateur ou l'Internet. Ces acquis sont les aptitudes et compétences de base constituant un savoir-faire essentiel – utiliser, par exemple, des programmes informatiques tels que les logiciels de traitement de texte, les navigateurs Web, le courriel électronique et d'autres outils de communication – qui doit progressivement atteindre un calibre de plus haut niveau pour nous permettre d'avoir accès et d'utiliser des ressources d'information comme les moteurs de recherche et les bases de données en ligne, de même que les technologies émergentes comme l'infonuagique (ou *cloud computing*).

*Comprendre* en est la pièce maîtresse – c'est acquérir un ensemble de compétences pour saisir, mettre en contexte et évaluer avec circonspection les médias numériques de manière à pouvoir prendre des décisions éclairées sur nos agissements et nos découvertes en ligne. Ce sont là des compétences essentielles qu'il nous faut enseigner à nos enfants dès leurs premières expériences de navigation sur le Net. *Comprendre* signifie également savoir reconnaître de quelle manière les nouvelles technologies agissent sur notre comportement et nos perceptions, nos croyances et nos sentiments vis-à-vis le monde qui nous entoure. *Comprendre* nous prépare à appréhender une économie du savoir pendant que nous faisons



l'acquisition – au plan individuel et collectif – d'aptitudes en gestion pour trouver, évaluer et utiliser à bon escient l'information et ce, dans un but de communication, de collaboration et de solution de problèmes.

*Créer*, c'est savoir produire des contenus et communiquer efficacement en utilisant divers outils et médias numériques. Créer à partir de médias numériques exige des connaissances dépassant largement l'utilisation du simple traitement de texte ou la rédaction d'un courriel électronique : il faut savoir adapter son produit selon le contexte et le public cible; créer et communiquer via des médias complexes et conjuguant, par exemple, l'image, le son et la vidéo; utiliser de manière efficace et responsable le contenu généré par les utilisateurs et le Web 2.0 y compris les blogues et les forums de discussion, le partage de photos et vidéos, les jeux sociaux et autres formes de médias sociaux.

Cette leçon se concentre principalement sur les aspects *utiliser* et *comprendre* de l'éducation en littératie numérique, en permettant aux étudiantes et aux étudiants d'affiner leurs capacités de trouver de l'information valable en mettant au point des chaînes de recherche efficaces et en évaluant par la suite les renseignements obtenus. Au cours de la leçon, les étudiantes et les étudiants apprendront à reconnaître les indicateurs qui leur permettent de distinguer les sources en ligne fiables de celles qui sont douteuses, et à rechercher l'information dont ils ont besoin à l'aide de sources dont ils auront déjà vérifié la qualité.

## Leçon : *Rechercher de l'aide*

L'adolescence est une période de transition, de croissance et de découverte. Elle s'accompagne de nombreux changements physiques, sociaux et émotionnels qui peuvent avoir une incidence sur la santé mentale. Ces changements produisent souvent des réactions émotionnelles diversifiées qui peuvent engendrer un état de détresse mentale ou émotionnelle. Nous croyons que des interventions qui s'inscrivent dans le continuum de la santé mentale sont appropriées sur le plan du développement et que les enseignantes et enseignants jouent un rôle essentiel, en tant qu'adultes de confiance, dans la transmission de messages qui renforcent la recherche d'aide.

En gardant ces éléments à l'esprit, nous nous sommes posé la question suivante : *quelle est la façon la plus efficace pour les jeunes de réagir lorsqu'ils traversent des périodes de troubles émotionnels ou liés à la santé mentale?* Notre message clé est le suivant : tous les individus, et plus particulièrement les adolescentes et les adolescents, s'appuient sur des réseaux sociaux complexes pour obtenir du soutien. Ces réseaux sociaux varient souvent d'une personne à l'autre. Certains peuvent compter sur de vastes groupes d'amis, tandis que d'autres tirent la plus grande partie de l'aide dont ils ont besoin des membres de leur famille, ou même d'une seule personne. Il importe que nous nous accordions la permission de rechercher de l'aide auprès des personnes de notre entourage en tout temps, et tout particulièrement dans les périodes de troubles mentaux et émotionnels.

## Les barrières à la recherche d'aide

Des recherches ont montré que plusieurs raisons peuvent empêcher les jeunes de chercher de l'aide dans les périodes de troubles mentaux ou émotionnels. Voici un aperçu des raisons les plus courantes :

- Les jeunes ont souvent peur de la stigmatisation dont sont l'objet ceux qui recherchent ou obtiennent de l'aide.
  - *Les jeunes sont souvent préoccupés par le manque de confidentialité lorsqu'ils recherchent de l'aide.*
- Les jeunes croient souvent que leurs problèmes ne sont pas importants et ne justifient pas qu'ils obtiennent de l'aide pour les résoudre.
  - *Les jeunes (particulièrement les garçons) croient souvent qu'ils peuvent régler eux-mêmes leurs problèmes.*
- Les jeunes ne sont pas nécessairement informés des ressources à leur disposition parmi leurs connaissances immédiates et dans leur communauté.
  - *Plusieurs jeunes peuvent se sentir mal à l'aise de parler à des membres de leur famille ou à des amis.*

## Renverser les barrières

Cette leçon a pour but de renverser les barrières à la recherche d'aide. Les objectifs d'apprentissage ci-dessous ont été établis dans ce but :

- Les étudiantes et les étudiants constateront que chercher de l'aide est un besoin universel; nous avons tous besoin que quelqu'un nous donne un coup de main à l'occasion.

- Les étudiantes et les étudiants apprendront qu'ils peuvent obtenir de l'aide dans leur communauté.
- Les étudiantes et les étudiants se familiariseront avec Jeunesse, J'écoute, un service disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Les enseignantes et les enseignants se trouvent dans une position unique pour encourager les adolescents et les adolescentes à rechercher de l'aide. Ils offrent aux jeunes un soutien mental et émotionnel extrêmement important sur une base quotidienne et peuvent même être les premiers à reconnaître des signes de défis mentaux ou émotionnels chez les jeunes qu'ils côtoient.

Malgré ces considérations, les enseignantes et les enseignants ne sont pas des conseillers. Durant cette leçon, les enseignantes et les enseignants expliqueront aux étudiantes et aux étudiants dans quelles circonstances et à quel endroit il leur est possible de trouver du soutien et de l'aide. Plus spécifiquement, la leçon incitera les étudiantes et les étudiants à réfléchir aux différentes personnes à qui ils peuvent s'adresser ou aux différents endroits où ils peuvent se rendre lorsqu'ils ont besoin de soutien ou d'aide (particulièrement lorsqu'ils vivent des périodes de troubles mentaux ou émotionnels). Durant la leçon, les enseignantes et les enseignants animeront une discussion au cours de laquelle les étudiantes et les étudiants échangeront sur les personnes et les lieux (y compris les réseaux sociaux informels et les ressources dédiées à leur bien-être dans leur ville ou leur école) disponibles dans leur communauté.

Les leçons sont conçues de façon à ce que les discussions se déroulent dans un cadre contrôlé. On ne demandera jamais aux étudiantes ou aux étudiants de partager des renseignements personnels concernant leurs réseaux sociaux de soutien informels ni sur leurs expériences avec des ressources professionnelles en santé mentale. Les discussions avec les étudiantes et les étudiants seront plutôt fondées sur des scénarios fictifs. Ces derniers présenteront des situations vécues couramment par les jeunes et qui engendrent souvent des troubles mentaux et émotionnels.

## Jeunesse, J'écoute fait tomber les barrières à la recherche d'aide

Nous sommes conscients que certaines communautés profitent d'un meilleur accès que d'autres aux services de santé mentale. De plus, nous savons que certains jeunes ne peuvent pas compter sur un réseau social fortement diversifié. Cependant, il importe que les étudiantes et les étudiants sachent qu'ils peuvent toujours compter sur *quelqu'un qui se soucie d'eux et qui est prêt à les aider*.

Jeunesse, J'écoute est un service à la disposition de *tous* les jeunes. Ces derniers peuvent téléphoner en tout temps pour parler à quelqu'un. Les intervenants de Jeunesse, J'écoute peuvent aussi diriger les jeunes vers les services de santé mentale offerts dans leur ville ou leur communauté.

Non seulement les services de Jeunesse, J'écoute sont-ils disponibles à tous les jeunes, mais ils contribuent également à faire tomber les barrières qui empêchent les jeunes de demander de l'aide :

- Tous les services de Jeunesse, J'écoute (y compris les services de consultation téléphonique et par Internet) sont confidentiels et anonymes.
- Tous les services de Jeunesse, J'écoute sont *gratuits* et accessibles en tout temps (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année) à partir de n'importe quel endroit où un jeune peut utiliser un téléphone ou une connexion à Internet.
- Les intervenants de Jeunesse, J'écoute sont des *professionnels* qui ne portent aucun jugement sur les personnes qui communiquent avec eux.
- Un jeune peut appeler Jeunesse, J'écoute pour discuter de *n'importe quel sujet*; toute question qui préoccupe l'appelant est importante à nos yeux.
- Jeunesse, J'écoute dispose d'une vaste base de données à partir de laquelle les intervenants peuvent diriger les jeunes vers les services qui leur sont offerts dans leur localité.



## Lignes directrices pédagogiques

Ce n'est que relativement récemment que les enseignantes, les enseignants et le personnel de soutien des écoles ont commencé à discuter de santé mentale avec les étudiantes et les étudiants. Malgré des tous les efforts déployés afin de rendre ces leçons sécuritaires et en faire des expériences sans risques pour la santé émotionnelle des étudiants, discuter de santé mentale pourrait quand-même s'avérer être une expérience délicate — autant pour les élèves que pour les enseignants. La section suivante donne aux enseignants et au personnel de l'école des conseils sur comment créer un environnement sécuritaire pour les élèves, que faire lorsque survient un langage stigmatisant en salle de classe et comment s'occuper d'une situation où un élève révèle un trouble de santé mentale personnel lors d'une de ces leçons.

### Créer un environnement rassurant

Pour de nombreuses personnes, il peut être délicat de discuter de santé mentale. Les gens se sentent parfois mal à l'aise, peut-être parce qu'ils sont préoccupés par leur propre santé mentale ou celle de leurs proches. De plus, comme la santé mentale est souvent mal comprise et associée à des préjugés, les gens peuvent trouver difficile d'en discuter. En parlant de santé mentale, il est important de rassurer tous vos étudiantes et étudiants sur le plan psychologique et émotionnel.

## Qu'est-ce qu'un environnement rassurant?

Un environnement rassurant est un climat où tous les participants et participantes se sentent en sécurité et où ils ne sont ni jugés ni soumis à la stigmatisation. Les participants et participantes ne doivent jamais être contraints de s'engager dans une démarche qui les met mal à l'aise. Un environnement rassurant doit aussi favoriser l'ouverture et la diversité.

La mise en place d'un environnement rassurant pour parler de santé mentale dépend de plusieurs facteurs. Premièrement, la documentation et les ressources doivent être créées dans l'optique d'un environnement rassurant. Deuxièmement, l'enseignement à l'aide de cette documentation et de ces ressources doit avoir lieu de manière rassurante.

## Comment faire en sorte que l'environnement soit rassurant?

Afin de créer un climat rassurant en classe, vous, les enseignantes et les enseignants, devez-vous sentir préparés et appuyés. La liste ci-dessous présente une série d'étapes à exécuter pour créer un climat propice à la présentation du programme *Causons pour la cause : Trouver des ressources et de l'information fiables sur la santé mentale*.

### 1. Familiarisez-vous avec l'ensemble de la documentation.

- Familiarisez-vous avec tous les documents fournis, particulièrement l'information complémentaire sur la santé mentale et la description des ressources qui seront mises à profit durant les leçons.

- Plus vous vous familiariserez avec les différents documents et plus vous serez à l'aise lorsque vous animerez les leçons.

## **2. Suivez le plan de chaque leçon.**

- Chaque leçon a été conçue pour créer un climat rassurant.
- Il est très important de ne pas dévier du plan des leçons ou de négliger les ressources fournies.

## **3. Préparez les étudiantes et les étudiants.**

- Les étudiantes et les étudiants doivent savoir exactement ce qu'ils apprendront et pourquoi ces notions leur sont présentées.
- Ils doivent être informés des objectifs d'apprentissage de chaque leçon avant de commencer les activités.
- Ils doivent comprendre que les différentes leçons ne sont pas des forums créés pour discuter des préoccupations de chacun relatives à la santé mentale ou pour partager des expériences personnelles en matière de santé mentale ou de recherche d'aide.
- Il est possible que certaines discussions créent un malaise chez certaines étudiantes ou certains étudiants et les mènent à remettre en question leur propre façon de voir les choses. Expliquez aux étudiantes et aux étudiants qu'il s'agit d'une réaction normale, compte tenu des sujets abordés au cours des discussions.

## **4. Tenez compte des antécédents des étudiantes et des étudiants.**

- Il est souhaitable que vous connaissiez les antécédents des étudiantes et des étudiants qui prendront part à la présentation. Consultez le conseiller ou la conseillère d'orientation ou le travailleur ou la travailleuse sociale attachée à votre établissement scolaire afin de vous familiariser avec les problèmes de santé mentale dont pourraient souffrir certains de vos étudiantes et étudiants et, avec la collaboration des professionnels en santé mentale de votre établissement, apportez les modifications requises aux leçons ou établissez un réseau de soutien pour les étudiantes et les étudiants, s'il y a lieu.
- Si certains éléments des leçons semblent causer de l'embarras à un participant ou à une participante (exemple : une de vos étudiantes ou un de vos étudiants a vécu récemment une expérience abordée dans l'un des scénarios ou ne bénéficie pas du soutien de sa famille), orientez la conversation vers un sujet plus neutre et faites un suivi auprès de l'étudiante ou de l'étudiant à la fin du cours pour vous assurer qu'il ou elle se sent bien.

## **5. Tenez compte de la diversité culturelle.**

- Les questions relatives à la santé mentale ou au bien-être des individus ne sont pas considérées de la même façon dans toutes les cultures.



- Bien qu'il puisse être difficile, voire impossible, de connaître les perspectives des différentes cultures en matière de santé mentale, gardez l'esprit ouvert.
- Il peut être utile de vous familiariser avec les différentes perspectives culturelles qui existent parmi les étudiantes et les étudiants de votre groupe. Vous pouvez faire appel à différentes ressources, comme vos collègues, les membres de la direction de l'école, les conseillers ou conseillères en orientation, les parents des étudiantes et des étudiants ou d'autres personnes pour en savoir plus sur les différentes perspectives culturelles.

#### **6. Assurez-vous de la participation d'une ressource de soutien.**

- Si possible, assurez-vous de pouvoir compter sur la présence d'une ressource professionnelle en classe (par exemple : un conseiller ou une conseillère d'orientation ou un membre de la direction) durant la leçon intitulée *Rechercher de l'aide*.

### **Référence rapide**

#### **Choses à faire :**

1. Familiarisez-vous avec l'ensemble de la documentation fournie.
2. Suivez le plan de chaque leçon.
3. Préparez les étudiantes et les étudiants.
4. Tenez compte des antécédents des étudiantes et des étudiants.
5. Tenez compte de la diversité culturelle.
6. Assurez-vous de la participation d'une ressource de soutien.

#### **Choses à éviter :**

1. Donner les leçons sans examiner la documentation.
2. Créer des activités différentes ou animer des discussions qui ne font pas partie du plan d'une leçon.
3. S'attendre à ce que les étudiantes ou les étudiants puissent déterminer le moment et l'endroit propices pour discuter de leurs préoccupations personnelles.
4. Tenir pour acquis que les étudiantes ou les étudiants n'entretiennent aucune préoccupation concernant la santé mentale.
5. S'attendre à ce que tous les étudiantes ou étudiants d'un groupe partagent les mêmes valeurs.
6. Donner la leçon sans en avvertir un membre de la direction de l'école ou un conseiller ou une conseillère en orientation.

## Comment aborder et analyser le langage stigmatisant

Si un langage stigmatisant est employé durant une discussion en classe, il est important de l'*aborder* et de l'*analyser*.

*Aborder* le langage stigmatisant consiste à reconnaître à quel moment il est utilisé et à entamer une discussion sur son utilisation.

*Analyser* le langage stigmatisant consiste à examiner ce qui a été dit et à discuter de la raison pour laquelle il est considéré comme stigmatisant.

Il est important d'aborder et d'analyser le langage stigmatisant dès qu'il est employé. Si ce n'est pas fait immédiatement, il peut s'ensuivre un climat négatif pour la discussion en classe. Cela dit, l'utilité de l'analyse est de consolider l'assise de la discussion. Il n'est peut-être pas nécessaire de s'adresser directement à la personne qui emploie le langage stigmatisant, surtout si ses commentaires étaient involontaires ou prononcés dans un petit groupe.

Assurez-vous que les étudiantes et les étudiants comprennent qu'il est inacceptable d'adopter un langage dénigrant dans l'intention de blesser (par exemple : « tu es malade mental »). Vous pouvez aussi leur faire comprendre que les étiquettes parfois accolées de façon désinvolte ou que certaines suppositions peuvent blesser des personnes aux prises avec une maladie mentale et contribuer à la stigmatisation sociale des maladies mentales.

## Reconnaître ses propres attitudes et opinions

L'important, c'est d'incarner et d'encourager une attitude respectueuse envers la santé mentale. Pour parler d'enjeux de santé mentale, utilisez un langage simple au lieu de termes cliniques ou diagnostiques et insistez sur l'idée d'un continuum de la santé mentale. Il est important de reconnaître que nous avons tous nos propres attitudes face à la santé mentale et nos propres opinions; pour aider à analyser le langage stigmatisant ou pour animer des discussions, vous devez rester attentifs et vigilants quant à vos propres croyances et maintenir un climat propice à la discussion.

Voici une liste simple de choses à faire et de choses à éviter pour discuter de santé mentale en classe avec un langage approprié.

### *Discussions en classe sur la santé mentale : choses à faire et choses à éviter*

Langage respectueux	Langage irrespectueux
Personne atteinte de schizophrénie	Schizophrène
Personne souffrant du trouble bipolaire	Maniacodépressif
Personne handicapée ou ayant une incapacité	Handicapé, invalide, infirme

Langage responsabilisant	Langage déresponsabilisant
Personne atteinte d'une maladie mentale	Malade mental
	Victime
	Fou, cinglé, dément, débile

À faire	À ne pas faire
Mettre la personne au premier plan	Désigner les personnes par leur maladie
S'informer sur les maladies mentales	Porter des jugements
Parler franchement de la stigmatisation	Laisser passer les plaisanteries et la désinformation
Parler ouvertement des maladies mentales	Traiter les maladies mentales comme étant gênantes

Termes à éviter
Handicapé
Spécial
Normal, anormal
Psychopathe, dément, débile, cinglé

### **Que dois-je faire si des termes stigmatisants sont utilisés pendant une discussion avec toute la classe?**

Voici les étapes pour *analyser* le langage stigmatisant.

#### **1. Demander des éclaircissements sur ce qui a été dit**

- Parfois, les jeunes ne sont pas conscients que leur langage est inapproprié. Il est important de leur donner la chance d'expliquer leurs propos.
- Ce n'est pas nécessaire d'attirer l'attention sur la personne qui a employé le langage stigmatisant. Évitez de désigner des étudiantes ou des étudiants en particulier : personne ne devrait avoir d'ennuis pour avoir utilisé un terme stigmatisant. Il faut plutôt les éduquer.

Messages de l'enseignante ou de l'enseignant

- *Qu'est-ce que ça veut dire lorsque quelqu'un dit...?*
- *Je ne suis pas exactement sûr de ce que ... veut dire. Quelqu'un peut-il me l'expliquer?*

(Remarque : Si l'étudiante ou l'étudiant a utilisé involontairement un terme stigmatisant, passez à la section « Analyser le terme » ci-dessous. S'il ou elle a utilisé intentionnellement des mots qui renforcent les croyances et attitudes négatives concernant la santé mentale, passez à la section « Reconnaître à l'étudiante et à l'étudiant le droit à son opinion ».)

## 2. Reconnaître à l'étudiante et à l'étudiant le droit à son opinion

- Si vous passez sous silence ou écartez ce que dit un étudiante ou un étudiant, il ou elle fera probablement la même chose avec ce que vous avez à dire.
- Il est important de souligner que vous *n'êtes peut-être pas d'accord* avec son point de vue, mais que vous respectez son droit d'avoir une opinion.
- Rappelez aux étudiantes et aux étudiants que personne n'aura d'ennuis et que tous ont à apprendre quelque chose de discussions comme celle que vous dirigez.

Messages de l'enseignante ou de l'enseignant

- C'est en effet ce que croient certaines personnes.
- Tu as le droit d'y croire, mais je ne suis pas nécessairement d'accord.
- (Remarque : Rappelez-vous que différentes cultures peuvent avoir des points de vue différents sur la santé mentale. Ces points de vue peuvent sembler stigmatisants pour les autres. Il est important de respecter les différences d'opinion selon les cultures tout en offrant une autre perspective.)

## 3. Analyser le terme

- Il est important que les étudiantes et les étudiants comprennent comment et pourquoi leur langage peut être considéré comme stigmatisant.

Messages de l'enseignante ou de l'enseignant

- Je me demande pourquoi certaines personnes peuvent être offensées par ce terme. Qu'en pensez-vous?
- Je sais que tu n'avais pas l'intention de dire quelque chose de mal, mais vois-tu pourquoi cette remarque peut être blessante?
- Cela peut être considéré comme irrespectueux pour certaines personnes parce que...

## 4. Présenter d'autres perspectives

- Il est important de présenter à la classe d'autres perspectives, par exemple :
  - en adoptant un point de vue et en affirmant que vous y croyez;
  - en citant des sources scientifiques (par exemple, une étude sur le sujet);
  - en demandant aux étudiantes et aux étudiants de suggérer un autre terme, plus positif.

Messages de l'enseignante ou de l'enseignant

- En fait, la recherche a prouvé que la plupart des personnes ayant une maladie mentale réussissent leur vie sociale et professionnelle.
- Je connais quelqu'un qui souffre de ... et qui réussit très bien.
- Est-ce que quelqu'un peut suggérer une façon différente de communiquer ce fait?

## 5. Conclure la discussion

- Si quelques étudiantes ou étudiants tentent de lancer un débat, invitez-les à discuter de la question avec vous plus tard.
- Encouragez les étudiantes et les étudiants à faire des recherches sur le sujet s'ils s'y intéressent.

Messages de l'enseignante ou de l'enseignant

- Tout le monde a droit à son opinion, mais nous devrions faire attention à la façon dont nos mots et notre langage peuvent être interprétés par les autres.
- Si certains d'entre vous ont besoin d'en discuter davantage, venez me voir après le cours.
- Si vous aimeriez en savoir plus à ce sujet, faites des recherches en utilisant les techniques que vous avez apprises.

### *La dynamique de la classe*

S'il est important d'aborder et d'analyser le langage stigmatisant rapidement, la manière de le faire et le choix du moment approprié dépendent de la dynamique de la classe. Faites preuve de jugement pour choisir le moment et le lieu qui conviennent le mieux afin d'aborder la question du langage stigmatisant. En règle générale, si la question se présente pendant une discussion avec toute la classe, il vaut mieux la traiter immédiatement et avec toute la classe. Si un petit groupe d'étudiantes et d'étudiants utilise un terme stigmatisant, il ne convient pas nécessairement d'en discuter avec toute la classe.

## **Points à prendre en considération**

### **1. Est-ce que toute la classe a entendu le terme stigmatisant?**

- Si toute la classe a entendu la remarque, il faut aborder la question sur-le-champ.

### **2. Est-ce que le terme stigmatisant s'adressait à une étudiante ou à un étudiant particulier ou à un membre de sa famille de manière offensante?**

- Si le terme stigmatisant s'adressait à une étudiante ou à un étudiant en particulier, ce dernier ou cette dernière ne souhaite peut-être pas qu'on en discute devant toute la classe.
- Demandez en privé à l'étudiante ou à l'étudiant ce qu'il ou elle aimerait faire.
- Consacrez du temps après le cours pour aborder et analyser le terme stigmatisant avec les personnes concernées (en suivant les étapes 1 à 5 ci-dessus).

### **3. Le terme stigmatisant a-t-il été employé dans un petit groupe?**

- Tenez compte du fait que le terme a été entendu ou non par la majorité de la classe (et demandez-vous s'il serait approprié d'en discuter avec toute la classe).
- Consacrez du temps après le cours pour aborder et analyser le terme stigmatisant avec les personnes concernées (en suivant les étapes 1 à 5 ci-dessus).



## Aide-mémoire

### *Choses à faire :*

1. Demander des éclaircissements sur le terme
2. Reconnaître à l'étudiante et à l'étudiant le droit à son opinion
3. Analyser le terme
4. Présenter d'autres perspectives
5. Conclure la discussion

### *Choses à éviter :*

1. Laisser passer les plaisanteries ou le langage stigmatisant
2. Supposer que quelqu'un a employé intentionnellement un terme stigmatisant
3. Attirer l'attention sur une étudiante ou un étudiant en particulier pour aborder et analyser un terme stigmatisant
4. Punir quelqu'un pour avoir utilisé involontairement un terme stigmatisant (il faut plutôt l'éduquer)
5. Écarter d'autres points de vue comme étant incorrects
6. Débattre ou discuter avec les étudiantes et les étudiants.

## Révélation d'étudiantes et d'étudiants

Certaines étudiantes ou étudiants peuvent constater que le sujet les touche particulièrement et voudront parler davantage de leur situation personnelle. Nous voulons nous assurer que les enseignantes et les enseignants sont adéquatement préparés à une telle éventualité. Vous trouverez ci-après quelques conseils sur la façon de gérer les révélations personnelles des étudiants et

des étudiantes sur la santé mentale. N'oubliez pas de vérifier les politiques de votre école; la plupart des ministères provinciaux et des commissions et arrondissements scolaires ont leurs propres procédures concernant les révélations des étudiantes et des étudiants.

### *Choses à faire :*

#### **1. Choisir un endroit approprié**

Avant de rencontrer l'étudiante ou l'étudiant, prenez des dispositions pour parler avec lui ou elle dans un endroit où il peut discuter d'information confidentielle.

#### **2. Consulter**

Avant de rencontrer l'étudiante ou l'étudiant, il convient d'aviser un administrateur ou administratrice scolaire. Vous pourriez lui indiquer le moment et le lieu de la rencontre. L'administrateur ou l'administratrice pourra vous signaler d'autres politiques scolaires que vous devriez connaître. Chaque commission scolaire a ses propres politiques concernant l'obligation de signaler des préoccupations sur la santé mentale, et votre directeur ou directrice d'école sait ce qui doit être déclaré et ce qui ne doit pas l'être.

#### **3. Écouter et montrer de l'empathie**

Il peut être difficile pour des étudiantes ou des étudiants de révéler des renseignements personnels. Écoutez l'étudiante ou l'étudiant activement et montrez de la sollicitude ainsi qu'un intérêt sincère pour ce qu'il dit. Un bon moyen est de **valider** et de **normaliser** ce que dit l'étudiant ou l'étudiante, par exemple : « Je peux comprendre pourquoi tu es préoccupé à ce sujet; beaucoup de gens vivent cette

situation et c'est naturel d'être préoccupé et inquiet. »

#### **4. Inciter la personne à demander de l'aide**

Il peut être difficile de révéler de l'information personnelle et il convient de féliciter une étudiante ou un étudiant qui demande de l'aide. Vous pouvez lui demander s'il ou elle a parlé de son problème à quelqu'un d'autre, par exemple à ses parents ou à un autre adulte à qui il fait confiance, et l'inciter à chercher de l'aide en faisant appel au réseau de soutien dont il ou elle dispose.

#### **Choses à éviter :**

##### **1. Discuter dans un lieu public**

Parfois, vous n'avez pas le choix de l'endroit où une étudiante ou un étudiant décide de vous parler. S'il ou elle commence à vous parler d'une préoccupation personnelle dans un lieu public, montrez-vous sincèrement intéressé à ce qu'il ou elle dit, puis suggérez-lui de vous en parler en privé. N'oubliez pas de respecter la vie privée de l'étudiante ou de l'étudiant : s'il ou elle décide de ne pas parler, il est important de respecter son souhait.

##### **2. Traiter la situation en vase clos**

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Il est important de demander de l'aide aux administrateurs scolaires et au personnel de soutien pour connaître toutes les politiques pertinentes et obtenir un soutien à la fois professionnel et personnel.

##### **3. Éviter la discussion**

Les enseignantes et les enseignants sont des alliés importants pour favoriser un bien-

être positif chez leurs étudiantes et leurs étudiants : à cet égard, ils peuvent jouer un rôle essentiel, celui d'adultes de confiance à qui s'adresser en cas de besoin. Pour avoir une santé mentale et pour chercher de l'aide, les étudiantes et les étudiants doivent considérer leurs enseignantes et enseignants comme des personnes de confiance.

##### **4. Essayer de conseiller soi-même**

Même si vous voulez que vos étudiantes et vos étudiants vous considèrent comme une ressource en cas de besoin, vous ne devez jamais vous prendre pour un conseiller ou une conseillère. Évitez de poser des questions directives ou de faire des suppositions telles que : « On dirait de la dépression : tu devrais peut-être en parler à ton médecin? »

##### **5. Garder l'information pour soi**

Parfois, les étudiantes et les étudiants vous demandent de garder pour vous ce qu'ils vous ont divulgué même si, selon votre jugement professionnel, vous avez des réserves à ce sujet. Les étudiantes et les étudiants doivent comprendre que cela fait partie du rôle d'une enseignante ou d'un enseignant d'assurer leur sécurité et leur bien-être. Cela peut vouloir dire que certains faits qu'ils ont communiqués, en particulier ceux qui peuvent représenter un risque pour eux-mêmes ou pour d'autres, ne peuvent être tenus confidentiels. Ne promettez jamais à une étudiante ou à un étudiant de garder le secret. Si une étudiante ou un étudiant vous le demande, informez-les avec franchise que vous ne pouvez leur promettre de garder l'information secrète parce que vous considérez sa sécurité comme prioritaire.

## *Le rôle de l'enseignante et de l'enseignant*

Nous savons que les enseignantes et les enseignants ne sont pas des conseillers ou des conseillères; ce n'est pas leur rôle de proposer aux étudiantes ou aux étudiants des solutions ou un éclairage sur les causes profondes de leurs problèmes. Les enseignantes et les enseignants sont des alliés importants pour favoriser un bien-être positif chez leurs étudiantes et leurs étudiants : à cet égard, ils peuvent jouer un rôle essentiel, celui d'adultes de confiance à qui s'adresser en cas de besoin. Par ailleurs, le rôle sous-jacent des enseignantes et des enseignants est de montrer aux étudiantes et aux étudiants de l'empathie, de promouvoir des pratiques de santé mentale positive et de leur enseigner celles-ci, tout en les dirigeant vers les ressources officielles appropriées en santé mentale.

Gardez toujours à l'esprit votre santé et votre bien-être personnels :

- Il peut être très pénible d'entendre un enfant divulguer un problème de santé mentale – surtout si cela vous fait craindre que sa santé physique ou sa vie est en danger.
- Il est important que nous puissions *tous* recevoir du soutien au besoin; si la situation vous dépasse, utilisez les ressources dont vous disposez dans votre école, dans votre commission scolaire et dans la communauté.



# Bibliographie

Helliwell, J. et coll. « The social context of well-being. » *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* (2004), p. 1435-1446.

Commission de la santé mentale du Canada, *Vers le rétablissement et le bien-être - Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada*. (novembre 2009); document extrait du site Web de la Commission de la santé mentale du Canada le 14 janvier 2013. Internet : <http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/document/1068/vers-le-r%C3%A9tablissement-et-le-bien-%C3%AAtre>

Commission de la santé mentale du Canada, « Opening Minds: Mental Illness and Stigma », page (en anglais seulement) du site de la Commission de la santé mentale du Canada extraite le 16 décembre 2012. Internet : <http://www.mentalhealthcommission.ca/English/Pages/OpeningMinds.aspx>

Royal Society, Introduction: « Why do we need a science of well-being? » *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B* (2004), p. 1331-1332.

Organisation mondiale de la Santé, « Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne » (2005), S. S. H. Herman, éd., document (en anglais seulement) extrait du site de l'OMS le 16 décembre 2012. Internet : [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf)

Organisation mondiale de la Santé, « 10 faits sur la santé mentale » (octobre 2011), document extrait du site de l'OMS le 18 décembre 2012. Internet : [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/fr/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/index.html)

## Ressources supplémentaires

Les ressources ci-dessous peuvent aider à fournir de l'information sur les façons de traiter les questions touchant la santé mentale dans un cadre scolaire. Avant de tenter d'aborder toute question relative à la santé mentale, prenez connaissance des politiques pertinentes mises de l'avant par votre commission ou conseil scolaire et faites l'inventaire des ressources en santé mentale mises à votre disposition.

### Parler de la maladie mentale

Centre de toxicomanie et de santé mentale [<http://www.camh.ca/fr/hospital/Pages/home.aspx>]

« La stigmatisation demeure un immense problème pour les personnes qui vivent avec la maladie mentale. Elle entrave leurs relations avec les autres et mine leur estime de soi, leur bien-être et leurs perspectives de guérison. Certaines communautés démontrent qu'elles peuvent faire une différence grâce à des programmes d'information et de sensibilisation. Le programme décrit dans **Parler de la maladie mentale** (Talking about mental illness) contribue à sensibiliser la population à la maladie mentale et à la stigmatisation qui l'accompagne. Il repose sur l'expérience acquise par trois communautés qui ont participé au programme et sur les étapes qu'elles ont accomplies afin d'accroître le niveau de sensibilisation à la santé mentale et de compréhension de ce phénomène. »

Guide de l'enseignante et de l'enseignant (en anglais seulement)

[[http://www.camh.ca/en/education/teachers\\_school\\_programs/resources\\_for\\_teachers\\_and\\_schools/talking\\_about\\_mental\\_illness/Pages/tami\\_teachersresource.aspx](http://www.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/talking_about_mental_illness/Pages/tami_teachersresource.aspx)]

Guide pour la communauté (en anglais seulement)

[[http://www.camh.ca/en/education/teachers\\_school\\_programs/resources\\_for\\_teachers\\_and\\_schools/talking\\_about\\_mental\\_illness\\_a\\_community\\_guide\\_for\\_developing\\_an\\_awareness\\_program\\_for\\_youth/Pages/index.aspx](http://www.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/talking_about_mental_illness_a_community_guide_for_developing_an_awareness_program_for_youth/Pages/index.aspx)]

### Jeunesse, J'écoute

Jeunesse, J'écoute fournit de l'information fondée sur des données et des recherches cliniques probantes ainsi que des ressources sur la santé mentale rédigées et présentées de façon accessible pour les jeunes. Les enseignantes et les enseignants sont invités à examiner le contenu du site Web de Jeunesse, J'écoute avec leurs étudiantes et leurs étudiants.

Site pour les adolescents et les adolescentes

[<http://jeunessejecoute.ca/Teens/Home.aspx?lang=fr-ca>]



Site pour les enfants

[<http://jeunessejecoute.ca/Kids/Home.aspx?lang=fr-ca>]

## **Atelier sur les connaissances de base en santé mentale**

Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents

[<http://www.excellencepourenfantsados.ca/home>]

« Le Centre a élaboré un programme de formation sur les connaissances de base en santé mentale pour les éducateurs, les administrateurs, les fournisseurs de services de santé mentale et les professionnels de la santé. L'atelier comprend :

- Les connaissances et les compétences de base requises pour comprendre les problèmes fréquents de santé mentale des enfants et des adolescentes et des adolescents.
- Une compréhension et un langage communs pour les participants et participantes.
- Un aperçu des ressources locales et provinciales et de la façon de les utiliser. »

Présentation

[<http://www.excellencepourenfantsados.ca/formation/connaissances-de-base>]

Documents à l'appui

[<http://www.excellencepourenfantsados.ca/formation/connaissances-de-base>]

## **Guide « Making a Difference: An Educator's Guide to Child and Youth Mental Health Problems »**

Initiative de leadership en soutien des étudiants, Équipe du district scolaire de Hamilton

« Ce guide est conçu pour aider les enseignants à mieux comprendre les problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes. Il décrit les étapes que les enseignants doivent accomplir afin d'aider ces étudiants, et présente aux enseignants certaines suggestions sur la façon de parler des problèmes de santé mentale en classe ».

Guide [<http://cymhin.offordcentre.com/downloads/Making%20a%20Difference%203-2.pdf>] (en anglais seulement)

## **Outils pour vous aider à trouver des ressources dans votre communauté**

### **211**

La ligne d'assistance 211 (2-1-1) et son site Web, gagnants de plusieurs prix, sont des portes d'entrée donnant accès aux services communautaires, sociaux et de santé non cliniques ainsi

qu'aux services gouvernementaux connexes. Le 211 aide les gens à trouver l'aide dont ils ont besoin dans le dédale complexe des services sociaux, rapidement et aisément, jour et nuit, dans plus de 100 langues.

Le service 211 met les gens en lien avec le réseau d'information et les services appropriés, renforce les services de santé et sociaux offerts au Canada et aide les Canadiens à s'investir davantage dans leur collectivité.

## **Jeunesse, J'écoute**

La base de données téléphonique de Jeunesse J'écoute – *En contactant un conseiller ou une conseillère*

Jeunesse, J'écoute tient à jour une base de données de plus de 37 000 programmes et services pour jeunes, partout au Canada. Nos conseillers professionnels peuvent diriger les jeunes qui nous appellent vers un service près de chez eux, dans leur communauté, que ce soit un endroit où dormir pour une nuit, de l'aide pour rentrer à la maison ou pour trouver une clinique de santé-sexualité.

### **« Resources Around Me » – Base de données disponible au grand public**

« Resources Around Me » (en anglais seulement) est une version plus facile d'accès de la base de données nationale de Jeunesse J'écoute pour les adolescents. Elle est disponible au grand public sur le site de Jeunesse J'écoute (site pour ados) où on peut aussi y trouver l'application mobile « Always There ». Les utilisateurs peuvent y effectuer une recherche anonyme pour des ressources, triées par endroit (par exemple par code postal, par intersection ou par adresse civique), qui apparaîtront sur une carte facile à consulter.