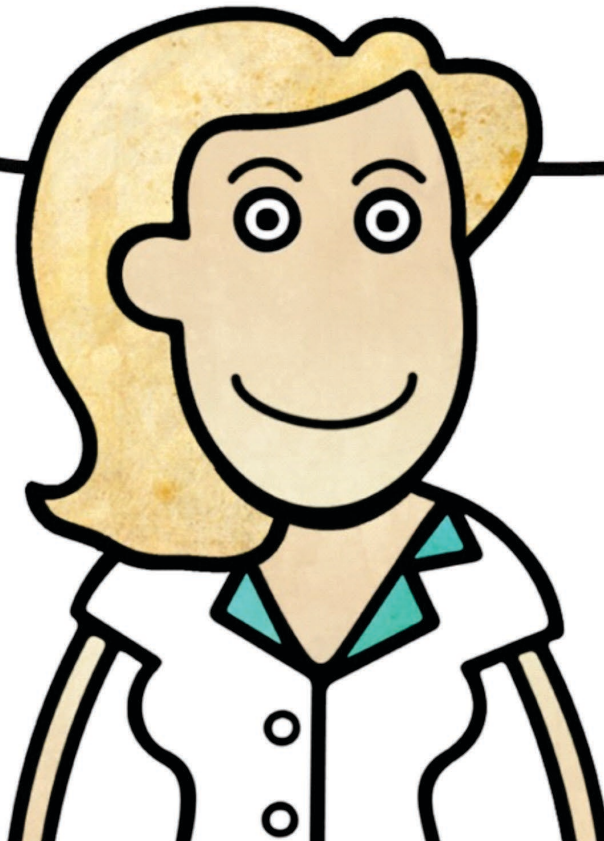


Comment parler de votre santé mentale

Saviez-vous que 42 % des Canadiens hésiteraient à fréquenter un ami vivant avec une maladie mentale. Nous savons qu'une personne qui va chercher de l'aide rapidement a de meilleures chances de s'en sortir.



Comment parler de votre santé mentale

Pourquoi parler de votre santé mentale?

Saviez-vous que 42 % des Canadiens hésiteraient à fréquenter un ami vivant avec une maladie mentale.¹ Nous savons qu'une personne qui va chercher de l'aide rapidement a de meilleures chances de s'en sortir. Si quelqu'un peut parler de sa santé mentale ou obtenir de l'aide pour le faire, le plus tôt il le fera, le plus tôt il commencera à se sentir mieux.

Comment faire en sorte qu'il soit plus facile de parler de votre santé mentale.

Vous pouvez commencer par parler à une personne proche de vous, à qui vous faites confiance et avec qui vous êtes à l'aise pour exprimer vos pensées. Dans certaines communautés et familles, on ne parle jamais de maladies mentales – il peut alors être encore plus difficile de parler de ce que vous ressentez. En pareille situation, vous pouvez parler à un professionnel de la santé, vous rendre à la clinique de counseling sans rendez-vous ou appeler une ligne d'écoute téléphonique.

N'oubliez pas : Il existe de bons groupes de soutien et de bons blogues en ligne, mais ce ne sont pas tous les gens qui seront gentils si vous exprimez vos sentiments sur les médias sociaux.

Soyez conscients de cela et ne publiez en ligne que lorsque vous êtes prêt et que vous disposez de soutiens sociaux.

Comment aider quelqu'un qui veut parler de sa santé mentale.

Si quelqu'un vous parle de ses problèmes de santé mentale, il est alors important de l'écouter, le soutenir et l'encourager à obtenir de l'aide. Vous ne devez pas connaître toutes les réponses, et il ne vous appartient pas de tout régler. Votre rôle est d'aider la personne à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Autres ressources

Les ressources sont accompagnées d'un lien hypertexte. Si vous avez imprimé le Guide d'activités, veuillez consulter les ressources en ligne.

Sites web

Français :

- [Bell Cause pour la cause](#)
- [Jeunesse j'écoute](#)
- [Parlons de la maladie mentale – Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation à l'intention des jeunes](#)

Anglais :

- [Bell Let's Talk](#)
- [Kids Help Phone](#)
- [Talking About Mental Illness – A Guide for Developing an Awareness Program for Youth](#)

¹ Association Médicale Canadienne (2008). 8e Bulletin national annuel sur la santé. Récupéré de: <https://www.camh.ca/fr/agent-du-changement/a-propos-de-camh/rerelations-avec-les-medias>

Activité 1 : Pour commencer

But

- Apprendre à parler de sa santé mentale.
- Savoir quoi faire si quelqu'un vous parle de ses problèmes de santé mentale.

Messages

- Lorsque vous parlez de votre santé mentale, vous n'avez pas à tout dire d'un coup. Vous pouvez demander à la personne si vous pouvez lui en parler de nouveau.
- Certaines personnes peuvent ne pas répondre comme vous le souhaitez. Elles peuvent ne pas savoir quoi dire ou comment être d'un grand soutien. Vous pouvez essayer de leur parler à un autre moment.
- Vous pouvez TOUJOURS parler à un professionnel de la santé, communiquer avec une ligne d'écoute téléphonique ou vous rendre à la clinique de counseling sans rendez-vous pour parler à quelqu'un.

Durée

- De 20 à 30 minutes (selon la taille du groupe)

Matériel requis

- Vidéo : « Comment parler de votre santé mentale »
- Tableau de papier et marqueurs

Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: Comment parler de votre santé mentale
2. Discussion en grand ou en petit groupe, demandez les questions suivantes aux participants :
 - a. « Selon vous, quels sont les signes qui nous indiquent que Juan est stressé et inquiet ? »
 - b. « Pourquoi pensez-vous que Juan a parlé à Marco ? »
 - c. « Comment Marco pourrait-il aider Juan à se sentir à l'aise pour parler de sa santé mentale ? »
 - d. « Est-ce que le groupe a remarqué d'autres choses ? »

Réponses possibles des participants

- a. Ne dort pas bien, agit différemment, ne mange pas ou ne mange plus, n'est plus lui-même.
- b. Juan a confiance en Marco.
 - Marco s'est déjà confié à Juan sur certains sujets.
 - Ils se connaissent depuis un certain temps.
 - Selon Juan, Marco a toujours été là pour lui.
- c. Marco peut :
 - Écouter ;
 - Être respectueux ;
 - Ne pas juger ;
 - Offrir de trouver de l'aide ou aller obtenir de l'aide avec Juan.
- d. Marco offre de l'aider. Il ne propose pas une liste de « réponses ».

Tout le monde peut avoir besoin d'aide et personne n'a toutes les réponses. Parfois, nous pouvons aider les autres en leur offrant notre soutien et en les écoutant. D'autres fois, nous pouvons les aider en les mettant en contact avec des personnes mieux formées ou plus compétentes.



Activité 2 : Trouver de l'aide

But

- Mieux connaître les ressources et les services en santé mentale à Ottawa.

Messages

- Il est important que vous connaissiez les ressources en santé mentale à Ottawa afin que vous puissiez obtenir, au besoin, de l'aide pour vous-même ou une personne que vous connaissez.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe)

Matériel requis

- Vidéo : Comment parler de votre santé mentale
- Une copie de la Liste de ressources en santé mentale et la consommation de substances à Ottawa pour chaque participant ou vous pouvez l'obtenir au www.tempsDENparler.ca.
- Tableau de papier et marqueurs

Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo: Comment parler de votre santé mentale.
2. Divisez les participants en groupes de deux ou de trois.
3. Remettez un exemplaire des Ressources en santé mentale et la consommation de substances à chaque participant.
4. Écrivez les mises en situation suivantes sur le tableau de papier. Une fiche pour chaque mise en situation (vous pouvez également créer votre propre mise en situation en utilisant les idées du groupe).

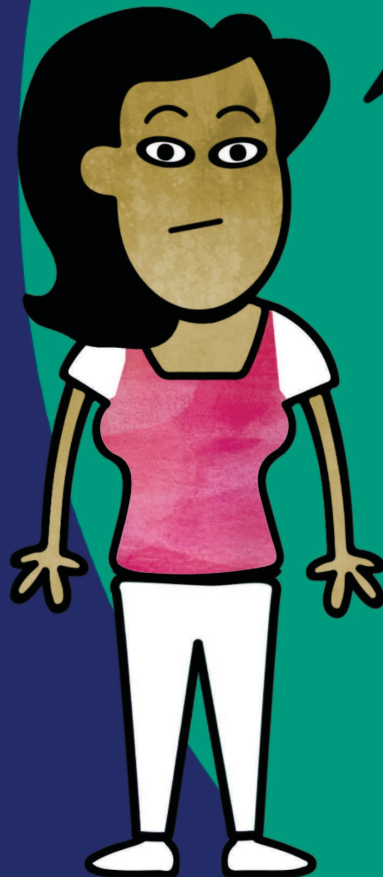
Scénarios

- a. Votre sœur s'inquiète de la santé mentale de son enfant.
 - b. Votre collègue de travail a été licencié.
 - c. Votre ami a cessé d'aller en classe et a du mal à se lever le matin.
 - d. Votre père a récemment perdu son partenaire.
5. Attribuez un scénario à chaque groupe.
 6. Demandez aux participants d'indiquer quelques ressources qui pourraient être utiles dans leur scénario.
 7. Demandez aux participants de présenter leurs réponses et inscrivez-les sur le tableau de papier.
 8. Ajoutez toute autre ressource qui n'a pas été mentionnée dans la discussion.

Réponses possibles des participants

- Consultez les ressources communautaires au www.tempsDENparler.ca.
- On pourrait aussi consulter un membre de la famille, des amis, un enseignant, un entraîneur, un dirigeant religieux ou un professionnel de la santé.

**Il y a de l'aide
pour tout le monde.**



Activité 3 : Passer à l'action

But

- Trouver des stratégies et des personnes qui peuvent nous soutenir lorsque nous sommes confrontés à des problèmes.

Messages

- Nous pouvons tous apprendre des moyens pour nous débrouiller lorsque nous faisons face à des problèmes.
- On trouve plusieurs ressources communautaires en santé mentale à Ottawa.
- Sachez où trouver de l'aide, pour vous et pour les autres.

Durée

- De 10 à 15 minutes (selon la taille du groupe)

Matériel requis

- Vidéo : Comment parler de votre santé mentale
- Une fiche d'activité « Qui sont mes chiens Terre-Neuve? » pour chaque participant. (page 13)

Étapes d'animation

1. Visionnez la vidéo : Comment parler de votre santé mentale.
2. Expliquez aux participants qu'on utilise souvent des chiens Terre-Neuve pour secourir des gens en détresse dans l'eau. À un moment ou l'autre dans nos vies, nous avons besoin de l'aide des autres.
3. Distribuez la fiche d'activité « Qui sont mes chiens Terre-Neuve? ».
4. Dites ceci aux participants : « Lorsque vous faites face à des difficultés, il y a des choses que vous pouvez faire et des gens à qui vous pouvez vous adresser pour vous aider à vous sentir mieux. » Demandez aux participants de réfléchir :
 - à ce qu'ils peuvent faire pour faire face à leurs difficultés et se sentir mieux ;
 - aux personnes dans leur vie qui peuvent les aider.
5. Demandez aux participants de remplir la fiche d'activité.

Réponses possibles des participants

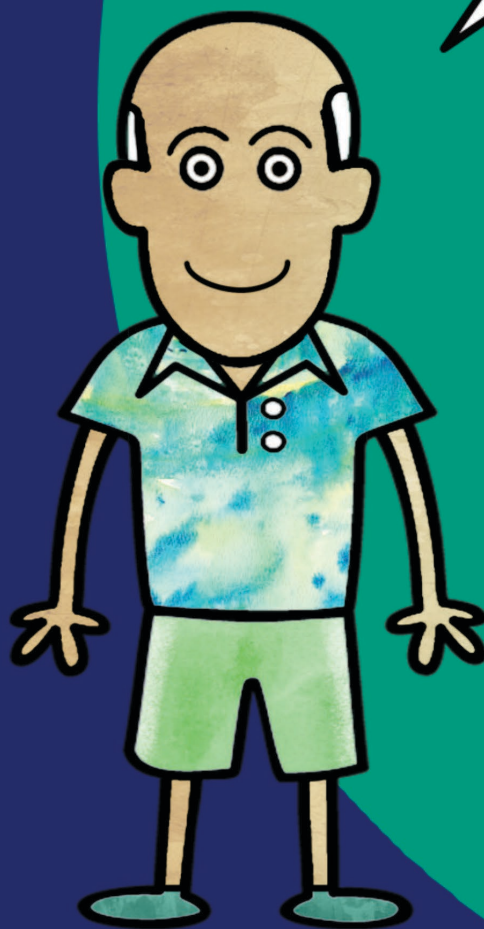
Que pouvez-vous faire : avoir un monologue intérieur positif, parler aux autres et développer des habiletés d'adaptation positives comme être actif, dormir suffisamment, une alimentation saine.

Personnes qui peuvent vous aider : la famille, des amis, professionnel de la santé, conseillers, dirigeants religieux ou l'appui d'organisme et ressources communautaires.

Rappelez aux participants qu'il existe une liste des ressources en santé mentale et la consommation de substances à Ottawa et qu'elle est disponible au www.tempsDENparler.ca

Adapté de : CHEO et le *Youth Network of Eastern Ontario* (2016) Transitions saines: Promouvoir la résilience et la santé mentale chez les jeunes adolescentes et adolescents. Image légèrement modifiée.

Il est bon de savoir sur qui on peut compter lorsque vous aurez besoin d'aide. Une personne qui va chercher de l'aide rapidement a de meilleures chances de s'en sortir.



Qui sont mes chiens Terre-Neuve?

Énumère ce que tu peux faire et les personnes dans ta vie qui peuvent t'aider quand tu vis des situations difficiles.

Les adultes de mon école et dans ma communauté :

Les amis en qui j'ai confiance :

Les membres de ma famille à qui je peux parler :

MOI!

Ce que je peux faire pour mieux me sentir :

