

Guide de discussion sur la santé mentale

FACTEURS À CONSIDÉRER.

Avant d'entamer une discussion sur la santé mentale avec votre public, prenez le temps de réfléchir à quelques considérations importantes. Si vous répondez "non" à l'une de ces questions, n'hésitez pas à en discuter avec vos collègues ou le personnel de Jack.org avant de poursuivre.

- Est-ce le bon moment pour cette discussion ?
 - Si certaines personnes dans votre public ont récemment vécu des événements traumatisants, il pourrait être préférable de reporter la discussion. Dans ce cas, nous vous encourageons à contacter des professionnel.le.s de la santé mentale et à consulter nos Ressources disponibles à la fin de ce guide.
- Les ressources en santé mentale sont-elles accessibles à votre public en cas de besoin?
- Avez-vous pris en compte la diversité culturelle, religieuse et sociale de votre public?

Priorité à la sécurité

Chez Jack.org, la sécurité est primordiale. Le principe de sécurité est le même pour la santé mentale et physique : l'objectif demeure de réduire le risque de préjudices. Nous voulons nous assurer que le moment choisi et les sujets abordés n'exacerbent pas des problèmes préexistants ou qu'ils n'en créent pas de nouveaux.

Fixer des limites et définir des attentes

Quand il est question de santé mentale, il est important de définir clairement ce que nous attendons d'un espace de discussion.

Ce que nous abordons :

- Promouvoir la santé mentale dans nos communautés en sensibilisant aux enjeux et aux défis.
- Discuter honnêtement des obstacles rencontrés par les personnes en matière de santé mentale et d'explorer des stratégies pour les surmonter.
- Respecter toutes les opinions sur la santé mentale, reconnaissant qu'il n'y a pas de réponse unique ou universelle.
- Favoriser la collaboration et l'apprentissage mutuels en encourageant une participation ouverte et respectueuse.

Ce que nous n'abordons pas :

- Thérapie individuelle: notre objectif est de fournir un espace de discussion et de sensibilisation pour réduire la stigmatisation, mais nous ne sommes pas des professionnels de la santé mentale et ne pouvons pas offrir de conseils thérapeutiques personnalisés.
- Partage détaillé et explicite des expériences personnelles en santé mentale : pour préserver la confidentialité et le bien-être de chacun, évitons de demander des détails spécifiques et frappants sur les difficultés personnelles en santé mentale.
- Pression pour participer à la discussion : chacun.e est libre de partager autant ou aussi peu qu'il.elle le souhaite, et il est important de respecter les limites de chacun.e.

Soutien en matière de santé mentale

Il est essentiel que les membres du public sachent qu'ils disposent de ressources de soutien lors de nos discussions sur la santé mentale.

- Pensez à inviter un.e professionnel.le de la santé mentale (comme un.e conseiller.ère d'orientation ou un.e travailleur.euse social.e) à prendre part à la discussion pour offrir un soutien supplémentaire au public.
- Ressource virtuelle : les membres du public peuvent accéder à des services de conseil gratuits de Jeunesse, J'écoute en textant le mot PARLER au 686868.

Comment réagir lorsqu'une personne nous parle de sa santé mentale ou de la crise qu'elle traverse?

Parler de sa santé mentale, c'est se confier à quelqu'un ou lui livrer des informations personnelles sur ce que l'on a vécu avec sa santé mentale. Réagir à une telle confiance ne doit en aucun cas être une expérience angoissante. N'hésitez pas à consulter notre module Parler de sa santé mentale pour mieux comprendre et réagir de manière appropriée.

ANIMER LA DISCUSSION.

Militer pour la santé mentale peut être aussi simple que de prendre soin de soi et d'éduquer les autres, ou aussi complexe que de s'attaquer aux systèmes qui influent sur notre bien-être mental. Tenez compte de la diversité de votre public lors de la sélection des sujets de discussion.

Pour identifier les types de conversations sur la santé mentale les plus adaptés et les plus pertinents pour votre public, réfléchissez aux éléments suivants :

- **Les données démographiques :** Tenez compte du lieu, de l'âge, du sexe, des groupes ethniques, de la culture, de la religion, du statut socioéconomique, du statut de migrant, de l'identité de genre, de l'orientation sexuelle, des langues et des (in)capacités (y compris le trouble mental).
- **Les attitudes et le degré de sensibilisation :** Quel est le niveau de connaissance de votre public en matière de santé mentale ? Comment a-t-il été sensibilisé à la santé mentale par le passé ? Quelles attitudes adopte-t-il à l'égard de la santé mentale ?
- **Les atouts et les forces :** Qu'est-ce qui passionne les membres du public ? Que font-ils de leur temps personnel ? Quelles connaissances et perspectives préliminaires importantes possèdent-ils déjà ?

Exemples :

- Prendre soin de soi varie d'une personne à l'autre (selon les finances, les centres d'intérêt ou les capacités). Il faut donc adapter la discussion en conséquence et reconnaître les méthodes que les membres du public emploient déjà.
- Si le vocabulaire lié à la santé mentale est nouveau pour certain.e.s (par exemple en raison de l'âge ou de la culture), il est judicieux d'aborder le sujet de manière

plus générale, en parlant de stigmatisation et des moyens de prendre soin de soi.

- Dans les contextes où la santé mentale est fortement stigmatisée, notamment chez les hommes, dans les communautés rurales ou au sein de certains groupes religieux ou culturels, il est important d'identifier ce qui empêche la recherche d'aide et d'en discuter afin de trouver des solutions pour les atténuer.
- Les jeunes confronté.e.s à diverses formes de marginalisation, comme le racisme ou les pressions financières, ainsi que ceux.celles qui ont une bonne compréhension de la santé mentale, pourraient bénéficier d'une discussion centrée sur les structures sociales plus larges qui influent sur leur bien-être mental.

QUESTIONS DE DISCUSSION.

Voici quelques questions que vous pourriez poser à votre public pour faciliter la discussion sur la santé mentale. Tenez compte des caractéristiques démographiques, des attitudes et des atouts de votre public lorsque vous sélectionnez les questions et utilisez des exemples pour susciter la discussion.

Comprendre la santé mentale dans notre communauté

Analysez les statistiques suivantes sur la santé mentale au Canada : 1 Canadien sur 5 souffrira de troubles mentaux au cours d'une année donnée, mais seulement 1 sur 4 obtiendra l'aide dont il a besoin. Le suicide est la principale cause de décès chez les jeunes au Canada, représentant 24 % des décès chez les 15-24 ans.

- Quels aspects de ces données vous semblent les plus critiques ?
- Quels éléments vous ont surpris dans ces statistiques et pourquoi ?

La différence entre santé mentale et trouble mental fait partie des thèmes abordés dans le cadre de la Présentation. La santé mentale représente un état de bien-être qui influe sur nos pensées, nos émotions et nos comportements, tandis qu'un trouble mental se caractérise par un ensemble de symptômes ou de schémas spécifiques.

- Pourquoi est-il important de distinguer ces deux notions ?
- Pourquoi la santé mentale est-elle importante pour vous ?
- Pourquoi est-il crucial de prêter attention à la santé mentale des membres de notre communauté ?

Les conférencier.ère.s ont mentionné que le manque de connaissances et de compréhension en matière de santé mentale peut nous empêcher de demander de l'aide.

- Quelles sont les lacunes possibles en ce qui concerne les connaissances sur la santé mentale dans nos communautés?
- Comment pouvons-nous en apprendre davantage sur la santé mentale?

Les conférencier.ère.s ont également mentionné que les attitudes négatives à l'égard de la santé mentale peuvent constituer un obstacle à la recherche d'aide.

- Comment parlons-nous des personnes qui connaissent des difficultés d'ordre mental ou vivent une crise de santé mentale? Comment les traitons-nous?
 - Voici des exemples, au besoin : utiliser des mots comme « fou » ou « souffrant de »; étiqueter des comportements comme relevant d'une « recherche d'attention ».
- À quoi la stigmatisation ressemble-t-elle?
- Que pouvons-nous faire pour changer les attitudes et les préjugés?

Les conférencier.ère.s ont parlé d'un certain nombre de facteurs qui peuvent contribuer au stress mental.

- Quels sont les facteurs qui nuisent à la santé mentale dans notre communauté?
 - Voici des exemples de facteurs structurels : le racisme, la transphobie, le colonialisme, l'insécurité en matière d'alimentation et de logement, la criminalisation, la toxicomanie, le sous-financement des soins de santé, le manque de ressources et le manque de ressources culturellement adaptées.
- Comment ces facteurs nuisent-ils à notre santé mentale?

Être là pour soi et pour les autres

Les conférencier.ère.s ont recommandé de trouver des services de soutien communautaires en cas de difficultés d'ordre mental.

- Quels sont les services de soutien communautaires à notre disposition?
- Ces services sont-ils faciles d'accès pour tous.toutes? Pourquoi?
- Voici des exemples, au besoin : compétence culturelle, coût financier, temps d'attente, peur du jugement ou de la discrimination, distance physique,

caractéristiques relatives à l'accessibilité.

- Comment améliorerais-tu les services de soutien communautaires?
- Qu'est-ce qui pourrait empêcher quelqu'un de demander l'aide de sa famille ou de ses ami.e.s?
 - Que pouvons-nous faire pour améliorer les choses?

Les conférencier.ère.s nous ont encouragé.e.s à réfléchir à la façon dont nous pouvons être là pour nous-mêmes.

- Que considères-tu comme de l'autosoin?
 - Voici des exemples d'autosoin : hygiène élémentaire, repos/sommeil adéquat, repas nutritifs, ménage/organisation, pauses des médias sociaux ou des nouvelles.
- Que fais-tu déjà pour prendre soin de toi?
 - Comment pourrais-tu améliorer tes pratiques actuelles d'autosoin?
- Les conférencier.ère.s ont présenté 5 règles d'or pour être là pour les autres (voir la liste des ressources).
 - Quelle(s) règle(s) d'or représente(nt) pour toi la plus grande difficulté?
 - Comment pourrais-tu surmonter cette difficulté?

Passer de la parole aux actes

Quelle est la chose que nous pouvons faire aujourd'hui ou cette semaine pour être de meilleur.e.s défenseur.e.s de notre propre santé mentale?

- Qu'en est-il de la communauté au sens large?

Comment pouvons-nous poursuivre la conversation sur la santé mentale après la présentation d'aujourd'hui?

CONCLUSION.

Nous recommandons de terminer ces discussions par un simple appel à l'action et à la responsabilisation (par exemple, « pense à une chose que tu vas faire pour prendre soin de toi et d'un.e proche ce week-end; nous en discuterons en classe la semaine prochaine »). Répétez que nous ne pouvons pas améliorer la santé mentale de nos communautés sans prendre d'abord soin de nous-mêmes.

Rappelez au public les ressources communautaires à leur disposition et où aller pour obtenir de l'aide. L'idéal est de fournir une liste à jour des ressources en santé mentale dans la communauté (voir la section Ressources ci-dessous).

Remerciez tout le monde d'avoir participé à la discussion et invitez les membres du public à poursuivre la conversation. Et insistez sur le fait qu'il existe de nombreuses façons d'agir afin d'améliorer la santé mentale.

RESSOURCES.

Soutien à la santé mentale

[Jeunesse, J'écoute](#) (pour tous les âges) : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, services d'aide gratuits disponibles

- Par téléphone (1 800 668-6868)
- Par texto (texter PARLER au 686868)
- [Ressources autour de moi](#) : une carte des ressources en santé mentale offertes selon le lieu géographique de l'utilisateur.trice.

En savoir plus sur la santé mentale

[Association canadienne pour la santé mentale](#) (ACSM) : organisme qui offre des renseignements sur des maladies mentales en particulier et sur la prévention du suicide.

- ACSM [Stigmatisation et discrimination](#) : une ressource pour comprendre la stigmatisation, la discrimination et le langage en matière de santé mentale.

[Ressources de Jack.org](#) : des guides adaptés aux jeunes sur certains troubles

mentaux, les idées fausses qui circulent en matière de santé mentale et les signes qui indiquent la nécessité de demander une aide professionnelle.

- [Être là](#) : une formation éclair de cinq minutes pour apprendre à soutenir les autres.
- [Les 5 règles d'or](#) : Une affiche de notre ressource Être Là (au format PDF).

Engagez-vous

Joignez-vous au mouvement : passez de la parole aux actes en créant une [Section Jack](#) dans votre école. Vous accéderez ainsi à des modules de formation en ligne sur la santé mentale, à un accompagnement continu et à un financement pour lutter contre les obstacles à la santé mentale dans votre communauté!

Pour en savoir plus ou pour poser des questions, communiquez avec Jack.org à bonjour@jack.org.