Questions de discussion.

La santé mentale dans notre communauté : comment la comprendre ?

Les conférencier.ère.s ont partagé des statistiques sur la santé mentale au Canada : 1 Canadien.ne sur 5 est touché.e par des difficultés d'ordre mental chaque année. Seulement 1 sur 4 recevra l'aide dont il.elle a besoin.

Le suicide est la première cause de décès liée à la santé chez les jeunes au Canada.

- Y a-t-il une statistique qui te marque particulièrement ?
- As-tu été surpris.e par l'une de ces statistiques ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Les conférencier.ère.s nous ont appris la différence entre santé mentale et maladie mentale. La santé mentale est un état de bien-être qui affecte nos pensées, nos sentiments et nos comportements. En revanche, une maladie mentale est un ensemble ou un enchaînement de symptômes.

- Pourquoi est-il important de faire la distinction entre la santé mentale et la maladie mentale ?
- Pourquoi la santé mentale est-elle importante pour toi ?
- Pourquoi est-il important de prêter attention à la santé mentale des membres de notre communauté ou de notre école ?

Les conférencier.ère.s ont indiqué que des lacunes dans les connaissances et la compréhension de la santé mentale peuvent nous empêcher d'aller chercher de l'aide.

- Quelles sont les lacunes potentielles de nos communautés en matière de connaissances sur la santé mentale ?
- Comment pouvons-nous approfondir nos connaissances sur la santé mentale ?

Les conférencier.ère.s ont également souligné que les comportements négatifs à l'égard des personnes touchées par des problèmes de santé mentale peuvent constituer un obstacle à la recherche d'aide.

- Comment aborde-t-on ou traite-t-on les personnes en proie à une crise ou à un problème de santé mentale ?
- De quelle manière la stigmatisation peut-elle se manifester ?
- Que pouvons-nous faire pour changer ces mentalités et cette stigmatisation ?

DROITS D'AUTEUR 2024 @JACK.ORG

Les conférencier.ère.s ont évoqué un certain nombre de facteurs de stress liés à la santé mentale.

- Quels sont les facteurs qui affectent la santé mentale des membres de notre communauté ?
- Comment affectent-ils ta propre santé mentale ?

Être Là, pour soi et les autres

Les conférencier.ère.s ont rappelé qu'il est recommandé de rechercher le soutien de la communauté si l'on est confronté à un problème de santé mentale.

- Quels sont les soutiens communautaires à notre disposition ?
- Ces soutiens communautaires sont-ils faciles d'accès pour tout le monde ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quels changements apporterais-tu à ces soutiens communautaires pour les améliorer ?
- Qu'est-ce qui peut empêcher une personne de faire appel à ses ami.e.s ou à sa famille ?
    - Que pouvons-nous faire pour améliorer cette situation ?

Les conférencier.ère.s ont encouragé les élèves à réfléchir à la façon dont chacun.e peut Être Là pour soi-même.

- Qu'est-ce que l'autosoin pour toi ?
- Que fais-tu déjà en matière d'autosoins ?
    - Comment pourrais-tu améliorer ce que tu fais actuellement en matière d'autosoins ?

Les conférencier.ère.s ont présenté les 5 Règles d'Or pour savoir Être Là pour les autres (voir la liste des ressources).

- Quelle.s règle.s d'or te semble.nt la/les plus difficile.s à appliquer ?
- Comment pourrais-tu surmonter cette difficulté ?

DROITS D'AUTEUR 2024 @JACK.ORG

La conversation au service du changement

Quelle action pouvons-nous mener aujourd’hui ou cette semaine pour mieux protéger notre propre santé mentale ?

- Et pour l’ensemble de la communauté ?

Comment pouvons-nous continuer à faire vivre la conversation sur la santé mentale bien au-delà de la discussion d’aujourd’hui ?

DROITS D’AUTEUR 2024 @JACK.ORG