

COLLECTION LA VOIX DES ÉLÈVES

Ensemble contre la

stigmatisation de la maladie mentale!

Cahier de discussion pour la salle de classe



Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
Canadian Teachers' Federation



Tous droits réservés. Les écoles et les organismes sans but lucratif peuvent reproduire, en tout ou en partie, le cahier *Ensemble contre la stigmatisation de la maladie mentale!*, à des fins éducatives seulement. Toute reproduction à d'autres fins, en tout ou en partie, sans le consentement préalable écrit de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, est interdite.

Pour obtenir des exemplaires ou des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec la :

Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants

2490, promenade Don Reid

Ottawa (Ontario) K1H 1E1

Tél. : 613-232-1505

Sans frais : 1-866-283-1505

Fax : 613-232-1886

Courriel : Info@ctf-fce.ca

www.ctf-fce.ca

© Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, 2016

ISBN 978-0-88989-420-4

Pour commander, visiter :

<http://publications.ctf-fce.ca>

Ensemble contre la

stigmatisation de la maladie mentale!

Cahier de discussion pour la salle de classe

De la 5^e à la 12^e année

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE DE LA FCE

Chère enseignante, cher enseignant,

En septembre 2014, 95,4 % des enseignants et enseignantes en salle de classe qui ont répondu à un sondage de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (FCE) lui ont dit qu'elle devrait faire campagne pour la santé mentale des enfants et des jeunes. Un sondage précédent, mené en 2012 par la FCE en collaboration avec la Commission de la santé mentale du Canada, avait confirmé que les enseignantes et enseignants en salle de classe se trouvaient en butte à de nombreux obstacles systémiques, professionnels et personnels lorsqu'ils devaient gérer un problème de santé mentale chez un ou une élève de leur classe. La plupart des membres du corps enseignant estiment que la stigmatisation et la discrimination sont de loin les obstacles les plus importants à surmonter dans le dialogue sur la santé mentale et le bien-être, et dans l'organisation du soutien dans ces domaines. C'est dans cet esprit que la FCE a lancé un projet pilote, intitulé *La voix des élèves sur la santé mentale et la stigmatisation de la maladie mentale*, dans le but d'aider les enseignantes et enseignants à faire que les élèves se sentent plus à l'aise avec la question de la santé mentale.

Quand ils reçoivent le soutien nécessaire, les éducateurs et éducatrices peuvent créer un milieu scolaire inclusif. Des statistiques récentes indiquent qu'un Canadien ou une Canadienne sur cinq connaîtra personnellement la maladie mentale au cours de sa vie. En communiquant de l'information juste et en favorisant un dialogue respectueux entre les élèves, nous pouvons

aider les prochaines générations à développer de l'empathie, à corriger les idées fausses, à éliminer la stigmatisation et à mieux comprendre les personnes qui vivent avec une maladie mentale. Quand nous aidons les jeunes à mieux comprendre la question de la santé mentale et à s'attaquer aux stéréotypes et aux préjugés, nous contribuons à bâtir une communauté de jeunes empathiques. La compréhension, l'acceptation et l'empathie contribueront grandement à faire tomber les préjugés qui entourent le problème complexe qu'est la maladie mentale. Nous devons combattre les préjugés à l'aide de faits ou nous perpétuerons la peur et la honte qui deviennent des obstacles au diagnostic, au traitement et à l'acceptation.

Les enseignantes et enseignants canadiens peuvent nouer des relations pour créer des communautés en bonne santé mentale qui soutiennent le rétablissement et l'inclusion sociale, et réduisent la discrimination. Nous pouvons entourer les enfants et les jeunes de tout le soutien dont ils ont besoin et, par extension, leur famille en influençant positivement les attitudes et les connaissances à l'égard de la maladie mentale. Le présent cahier, *Ensemble contre la stigmatisation de la maladie mentale!* a été élaboré par la FCE dans le cadre de son programme Imagineaction. Il présente certaines des réponses des élèves de la 5^e à la 12^e année de tout le Canada qui ont participé à des discussions dirigées sur la santé mentale et la stigmatisation à l'automne 2015. Nous espérons que le cahier de discussion et les plans de leçon proposés sur le site www.imagine-action.ca vous seront utiles, à vous et à vos élèves.

Heather Smith

Heather Smith

Présidente, Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants



Ressources pédagogiques

Des plans de leçon et des questions ont été préparés pour accompagner ce cahier et guider les discussions en salle de classe. Pour y accéder, les enseignantes et enseignants doivent ouvrir une session sur le site Web d'Imagineaction (www.imagine-action.ca) de la FCE, puis sélectionner « Ressources pédagogiques » sous l'onglet « Enseignant(e)s », et encore « Ensemble contre la stigmatisation de la maladie mentale! ».

SUGGESTION D'UTILISATION

La maladie mentale touche des personnes de tous les âges, de tous les niveaux de scolarité ou de revenu, et de toutes les cultures. La stigmatisation de la maladie mentale se poursuit, les médias contribuant souvent à entretenir les mythes et les idées fausses. La Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants a élaboré ce cahier de discussion pour aider les enseignantes et enseignants à sensibiliser leurs élèves à la question de la santé mentale, à réduire la stigmatisation de la maladie mentale et, ce faisant, à faire tomber les obstacles qui empêchent les jeunes et les membres de leur famille d'aller chercher l'aide dont ils ont besoin.

Grâce à ce cahier, les jeunes :

- développeront leur pensée critique en examinant les idées fausses et préconçues entourant la maladie mentale;
- exploreront la stigmatisation de la maladie mentale afin de l'éliminer ou de la réduire;
- développeront de l'empathie et comprendront mieux l'incidence que peut avoir la maladie mentale sur les personnes et les communautés;
- amorceront un dialogue fondé sur la compréhension afin de bâtir une communauté qui adhère aux valeurs que sont l'acceptation, la compassion et l'inclusion.

Les cahiers de discussion sont conçus pour faciliter les discussions sur des enjeux sociaux complexes en donnant voix aux élèves. Ils se composent de réflexions d'élèves et s'accompagnent de plans de leçon. Ces cahiers permettent aux enseignantes et enseignants d'encourager leurs élèves à discuter de sujets importants, à remettre en question la réaction sociétale actuelle et à passer à l'action pour sensibiliser la population scolaire et la communauté locale à ces questions. Les trois cahiers de discussion présentant la voix des élèves sont : *La pauvreté, qu'est-ce que c'est?* (2014); *Ensemble contre la stigmatisation de la maladie mentale!* (2016); et *Vérité et réconciliation — De quoi s'agit-il?* (fin 2016).



Imagineaction est un programme de justice sociale de la FCE qui appuie des projets d'action sociale école-communauté. Il offre des ressources et des plans de leçon, ainsi que de petites subventions visant à encourager les élèves à mener des projets d'action sociale. La FCE vous invite à encourager vos élèves à trouver des idées créatives pour éliminer la stigmatisation de la maladie mentale, soit à l'école soit dans la communauté, et à demander une subvention (payable à l'école) pour réaliser ce projet. Visitez www.imagine-action.ca.



TABLE DES MATIÈRES

- 1 Que veut dire « être en bonne santé mentale »?
- 3 Que fais-tu pour rester en bonne santé?
- 4 Que fais-tu pour rester en bonne santé mentale?
- 7 Selon toi, qu'est-ce que la maladie mentale?
- 9 Que penses-tu des gens qui ont une maladie mentale?
- 11 Quelles peuvent être les difficultés d'une personne qui a une maladie ou un trouble mental?
- 13 Comment définirais-tu le mot stigmatisation?
- 15 Pourquoi avons-nous parfois peur de parler de la maladie mentale ou des troubles de santé mentale?
- 17 Est-ce que les gens malades peuvent guérir? Et les gens qui ont une maladie mentale?
- 19 Quand tu penses à quelqu'un qui a une maladie mentale, as-tu une impression négative à son sujet?
- 20 Si toi ou ton amie aviez un trouble de santé mentale, est-ce que tu serais à l'aise d'en parler à quelqu'un en qui tu as confiance? Pourquoi?
- 23 Si un ami venait te voir parce qu'il a besoin de parler d'une chose importante pour lui, comme un problème de santé mentale, quelle serait ta réaction?
- 26 Que peux-tu faire pour encourager davantage d'actions et de messages positifs pour la santé mentale?
- 29 Que ferais-tu si tu voyais des commentaires négatifs sur quelqu'un dans les médias sociaux?
- 32 Écoles participantes
- 33 Comité consultatif de la diversité et des droits de la personne de la FCE
- 34 Sources des mythes et des réalités
- 35 Ressources et liens supplémentaires

Notes

a) Tout au long de ce cahier sont présentés des mythes et des réalités dont les sources sont énumérées à la page 34.

b) Les élèves de l'élémentaire comprennent les élèves de la 5^e à la 8^e année, et les élèves du secondaire comprennent les élèves de la 9^e à la 12^e année.

QUAND LE CŒUR PARLE

Honnêtement, je n'ai jamais vraiment beaucoup pensé à santé mentale. Juste un peu. Mais un jour, une fille est venue nous parler de ce qu'elle a vécu quand son frère est mort. Il souffrait d'une maladie mentale. Elle avait un message très inspirant. Et puis, un autre jour, notre enseignante nous a parlé de ce projet sur la voix des élèves. Parce que nous avons parlé de la maladie mentale en classe, je comprends mieux la maladie mentale et j'ai plein de choses à dire là-dessus. La santé mentale est aussi importante que la santé physique, intellectuelle ou spirituelle. On ne peut pas contrôler le fait d'avoir une maladie mentale, mais on peut en guérir. La maladie mentale c'est comme le cancer. On ne sait pas qu'on va l'avoir. Je n'ai jamais souffert d'une maladie mentale, mais je sais maintenant que ce n'est pas facile à vivre. Notre société ne veut pas reconnaître que les personnes qui ont une maladie mentale ne sont pas différentes de toi et moi. Quand quelqu'un a le cancer, on ne pense pas du mal de cette personne, alors pourquoi est-ce qu'on penserait du mal de quelqu'un qui a une maladie mentale? Ce n'est pas parce qu'une personne a une maladie différente qu'il faut la traiter différemment. D'accord, certaines personnes qui ont une maladie mentale peuvent faire des crises, devenir très vite très tristes ou bien très joyeuses, ou bien être toujours très excitées, mais ce sont quand même des personnes. Ce n'est pas de leur faute. C'est la maladie qui fait ça. Pis de toute façon, un humain, c'est un humain!

- Élève de l'élémentaire

QUE VEUT DIRE « ÊTRE EN BONNE SANTÉ MENTALE »?

Quand les **PETITS** problèmes ne deviennent pas de **GROS** problèmes.

C'est **ACCEPTER** les changements.

Ne pas être toujours **TRISTE**.

Être capable d'aller se coucher le soir en **AYANT HÂTE** à demain.

C'est **SAIMER** et s'accepter.

Avoir une attitude **POSITIVE**, avoir une vie sociale, se **SENTIR BIEN DANS SA PEAU**, pouvoir se **CALMER** quand on est fâché et **SAFFIRMER**.



MYTHE : La maladie mentale ne touche que quelques personnes. La plupart des gens sont heureux et n'éprouvent pas de problème de santé mentale.

Quand tu **VIS** toutes sortes d'émotions difficiles et que tu arrives à passer **À TRAVERS**.

BIEN s'entendre avec les autres.

Quand on est **HEUREUX** et fier de qui on est et qu'on arrive à **ACCEPTER** les différences.

Quand on est **CAPABLE** d'essayer de nouvelles choses et de prendre des risques positifs.

Quand on passe du temps avec ses **AMIS**.



QUE FAIS-TU POUR RESTER EN BONNE SANTÉ?

Je MANGE bien.

Je fais du SPORT tous les jours.

Je BOUGE.

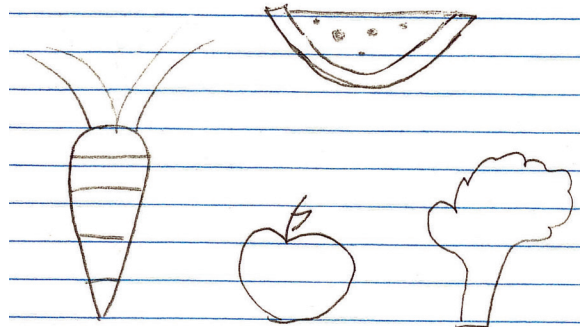
Je me dis que les choses finissent toujours par S'AMÉLIORER.

J'ai une BONNE ATTITUDE envers les autres.

Je reste positive et je fais du SKI.

J'ai un AMI sur qui je peux compter.

Être en BONNE SANTÉ, c'est rester en forme, être actif, manger trois repas par jour.



RÉALITÉ : Les jeunes âgés entre 15 et 24 ans sont plus susceptibles de souffrir d'une maladie mentale ou de troubles liés à l'utilisation de substances que tout autre groupe d'âge. (1)

QUE FAIS-TU POUR RESTER EN BONNE SANTÉ MENTALE?

Je ne garde pas les choses à L'INTÉRIEUR de moi.

Je fais des ACTIVITÉS stimulantes.

Je suis POSITIVE.

Je parle de mes ÉMOTIONS.

Je PARLE de mes problèmes avec des personnes que je connais et qui sont prêtes à M'ÉCOUTER.

Je me dis qu'il y a des personnes pour qui JE COMPTE.



J'ai de BONS AMIS.

Je fais des choses que J'AIME.

Je fais de L'EXERCICE pour faire sortir mes émotions.

Je prends un BAIN AVEC DES BULLES.

Je prends le temps de M'AMUSER avec mes amis.

Je PRENDS SOIN de ma santé mentale en prenant soin de MOI.



RÉALITÉ : L'exercice régulier peut avoir un effet positif sur l'humeur. Il peut réduire l'anxiété et le stress, et même améliorer le sommeil. (6)

QUAND LE CŒUR PARLE



Quand tu passes une « mauvaise journée », tu penses à toutes sortes de choses, aux choses méchantes que les autres te disent, comme « tu es niais ». Ça te reste dans la tête puis quelqu'un ou quelque chose t'aide à l'oublier. Puis ça te revient quand tu te sens triste ou fâché. Puis tu refais la même chose pour essayer de l'oublier encore.

- Élève de l'élémentaire

SELON TOI, QU'EST-CE QUE LA MALADIE MENTALE?

La maladie mentale est peut-être **APPARUE** à cause de ce qui est arrivé dans ta vie ou peut-être que tu es **NÉ** comme ça.

C'est quand tu ne peux pas **FONCTIONNER** normalement.

Ça veut dire se réveiller chaque matin et **NE PAS VOULOIR** se lever.

C'est un mot que les médecins utilisent pour te **DÉCRIRE**, mais ça ne te **DÉFINIT PAS**.

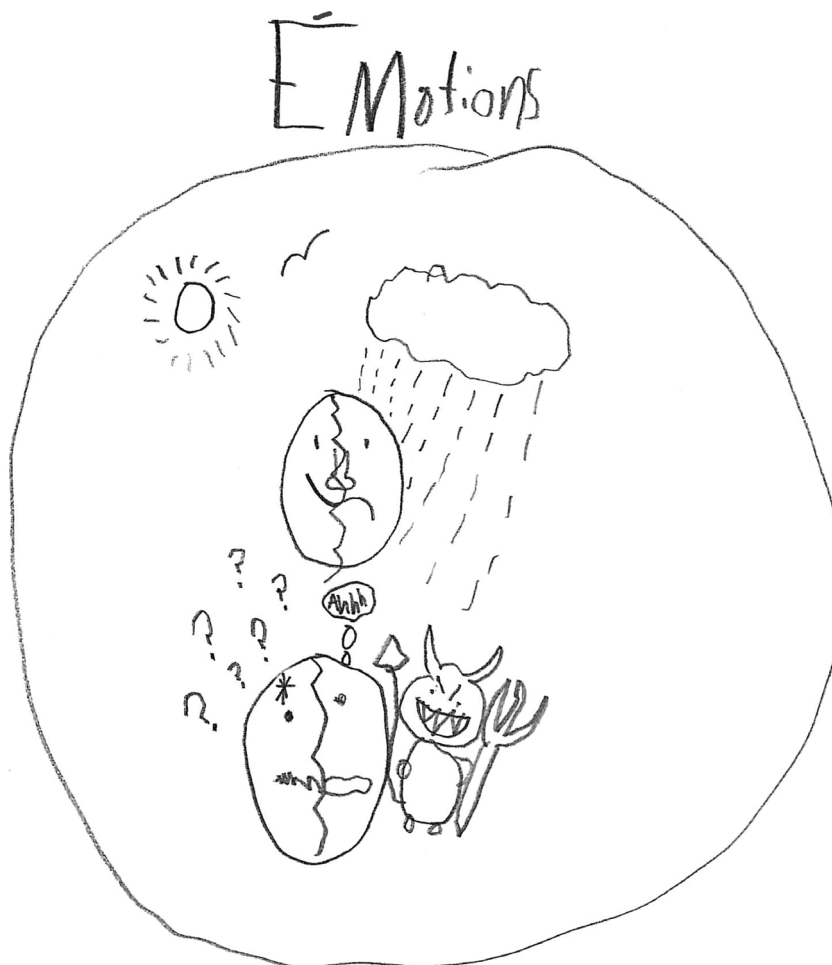
C'est quand le cerveau **FONCTIONNE MAL**.



On n'est PAS CAPABLE de faire face à des situations.

Notre HUMEUR CHANGE très vite et très souvent.

Quand une personne a une maladie mentale, elle doit apprendre à VIVRE AVEC.



QUE PENSES-TU DES GENS QUI ONT UNE MALADIE MENTALE?

Je pense qu'ils ne sont **PAS DIFFÉRENTS** des autres. Ils ont juste d'autres **PROBLÈMES**.

Ils se comportent différemment. Ils sont **MOINS JOYEUX**. Nervosité. Dépression.

Les personnes qui ont une maladie mentale me font peur. Je ne veux pas être impolie, mais voir des personnes avec ce genre de problème ça fait **PEUR**. On ne sait pas quoi dire ou quoi faire quand on est avec elles...

Je pense qu'ils sont juste normaux, mais la vie est peut-être plus **DIFFICILE** pour eux.

Ils ont **BESOIN D'AIDE** pour aller mieux et la plupart **RÉUSSISSENT** à aller mieux.

Ce sont des personnes incroyablement **FORTES**, parce que c'est **TERRIFIANT** de se battre dans sa tête.



RÉALITÉ : Environ 18 % des jeunes âgés entre 15 et 24 ans disent avoir une maladie mentale ou un problème de toxicomanie. Les statistiques sont stupéfiantes : une personne sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie, ce qui correspond à 20 % de la population. (2)

Ils ont **BESOIN D'AMIS**. Ils ont besoin de savoir que quelqu'un est là pour eux.

Ils travaillent **PLUS FORT** pour arriver à faire aussi bien que les autres.

Il y a quelque chose de leur passé qui les dérange et ils ne sont **PAS CAPABLES DE LOUBLIER**.

On devrait les accepter **COMME ILS SONT**.



MYTHE : La maladie mentale n'est pas une vraie maladie. Les gens qui disent qu'ils ont une maladie mentale veulent juste de l'attention. Ils devraient simplement mieux s'occuper de leur vie. C'est une excuse pour se justifier quand ils font quelque chose de mal.

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES DIFFICULTÉS D'UNE PERSONNE QUI A UNE MALADIE OU UN TROUBLE MENTAL?

Être toujours **FATIGUÉE** ou triste. Avoir **PEUR** d'être dans des lieux publics.
Être heureuse un moment, puis triste. Se faire **TRAITER** de paresseuse ou de pathétique pour quelque chose qui n'est **PAS DE NOTRE FAUTE**.

Elle se sent **SEULE**.

Je pense qu'un des plus grands **DÉFIS**, c'est que les autres peuvent **RIRE** de toi.

Elles ne se sentent pas **ACCEPTÉES**, pas à leur **PLACE**.

On ne **VEUT PAS** aller à l'école.

On est **DÉPRIMÉ**.



RÉALITÉ : Les mots que nous utilisons pour décrire les maladies mentales ont beaucoup changé au fil du temps. Ce qui n'a pas changé, c'est qu'une maladie mentale, ce n'est pas les hauts et les bas habituels de la vie. Une maladie mentale engendre de la détresse, elle ne disparaît pas toute seule. C'est un vrai problème de santé, pour lequel il existe des traitements efficaces. (3)

On se DÉTESTE.

Le suicide est un autre problème. Quand on a une maladie mentale, on peut trouver la vie TELLEMENT DIFFICILE qu'on veut mourir.

Une maladie mentale peut facilement CHANGER LA FAÇON de voir les choses et la façon de penser.

Ils ont PEUR de parler de leurs défis parce qu'ils ont peur que les autres les JUGENT.

ADMETTRE qu'ils ont un problème.



COMMENT DÉFINIRAIS-TU LE MOT STIGMATISATION?

La stigmatisation, c'est comme un STÉRÉOTYPE.

Souvent, c'est GÊNANT de parler de ce qui se passe dans notre vie ou d'une maladie qu'on a. C'est surtout parce qu'on a PEUR de faire RIRE DE NOUS ou de se faire INTIMIDER.

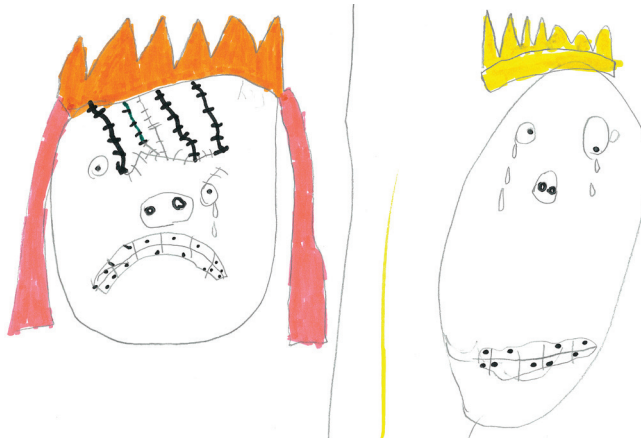
La stigmatisation, c'est comme un gros nuage D'ATTITUDES NÉGATIVES qui suit quelqu'un.

C'est toutes les choses INUTILES et FAUSSES qui sont dites sur un sujet.

C'est une PENSÉE ou une ACTION négative par rapport à la maladie mentale.

INCOMPRÉHENSION.

C'est juger et sauter aux CONCLUSIONS.



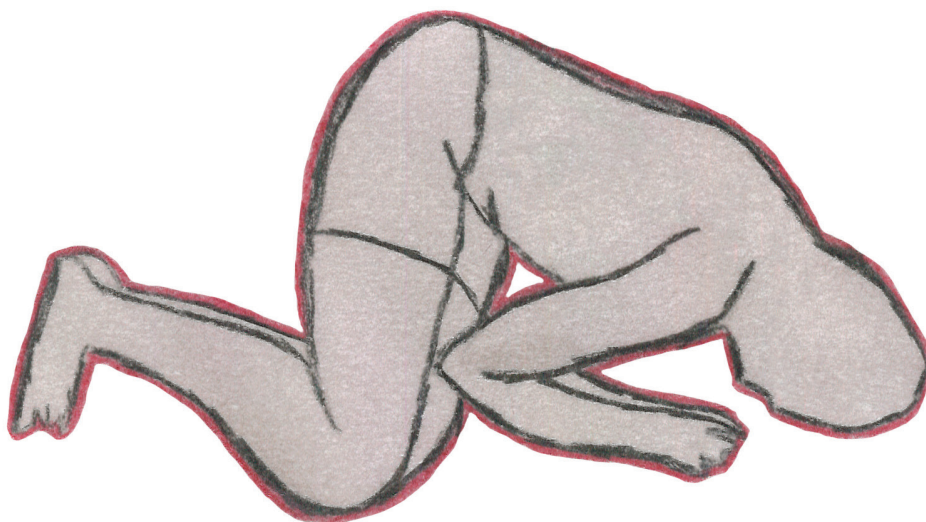
RÉALITÉ : Beethoven (compositeur), Vincent van Gogh (peintre), Jim Carrey (acteur), Clara Hughes (athlète), Robert Munsch (écrivain), Stéphanie Saint-Jean (chanteuse et gagnante de La Voix 2016), Véronique Bannon (comédienne), Marie-Claude Savard (journaliste sportive) sont des personnes dont tu as peut-être entendu parler, et qui ont souffert ou souffrent d'une maladie mentale. La maladie mentale n'atteint pas seulement un groupe ethnique, racial, religieux ou économique en particulier. N'importe qui peut en souffrir, à n'importe quel moment de sa vie. (7)

QUAND LE CŒUR PARLE

Stigmatisation : La honte fait mal

Si seulement tu savais ce que j'endure, tu n'aurais pas été aussi méchant. Tous les jours, j'ai honte, et tout ce qu'il me reste à faire, c'est prier... Notre passage sur terre est court, mais la honte sera toujours là. Des larmes coulent sur mes joues... L'humiliation est bien réelle, mais pour certains, ce n'est pas grave... Pour moi, c'est tout le contraire... Ça peut toucher n'importe qui...

- Élève du secondaire



POURQUOI AVONS-NOUS PARFOIS PEUR DE PARLER DE LA MALADIE MENTALE OU DES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE?

Parce que des fois, tu peux avoir peur de ta propre **MALADIE**. Peut-être que tu ne sais pas si tu vas guérir ou tu as **PEUR** que les autres ne **COMPRENENT PAS** ce que tu vis.

Ils ne comprennent pas comment c'est **DIFFICILE** de **VIVRE** avec une maladie mentale. Si tu as un bras cassé, tu vas à l'hôpital et on te fait un plâtre. Si tu fais une dépression, on te donne des médicaments, **MAIS ÇA NE MARCHE PAS TOUJOURS**.

Parce qu'on est **GÊNÉ** de dire ce qu'on pense. Certaines personnes ont peur de ce que les autres vont penser. Ce n'est pas vraiment un **SUJET** dont les gens veulent **PARLER**.



Soit qu'on a peur que les autres ne **COMPRENnent PAS** le problème, soit qu'on a peur de **FÂCHER** la personne qui a une maladie mentale.

On a peur d'être **ÉTIQUETÉ**, on a peur des stéréotypes...

À cause des gens qui **PENSENT** savoir ce qu'on vit et qui pensent que ce n'est pas grave, qui pensent savoir comment **ON SE SENT** quand on a peur de soi-même.

À cause de la **STIGMATISATION**, on a peur de parler de la maladie mentale parce qu'on a **HONTE**.



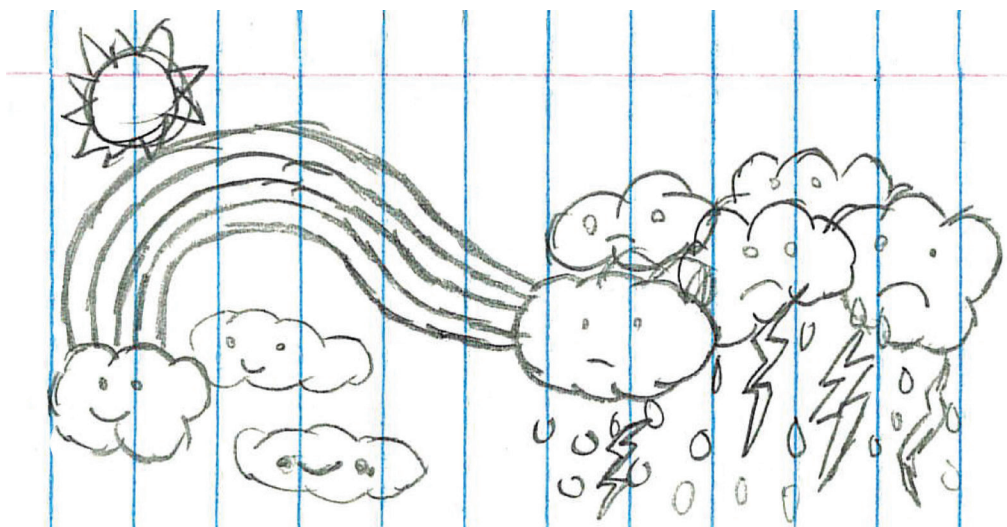
EST-CE QUE LES GENS MALADES PEUVENT GUÉRIR? ET LES GENS QUI ONT UNE MALADIE MENTALE?

Des fois, les gens qui **VIVENT** avec une maladie mentale peuvent **GUÉRIR**, mais ça laisse des **CICATRICES** qui leur rappellent leur maladie.

Oui. Mais tout le monde vit une expérience **DIFFÉRENTE**.

Je pense que oui, parfois. Mais ça peut être beaucoup **PLUS DIFFICILE** qu'on pense de **S'EN SORTIR**.

Il y a des personnes malades qui se **FONT AIDER** pour aller mieux et il y en a d'autres qui ne vont **PAS MIEUX** même avec de l'aide.



RÉALITÉ : Il est important de tendre la main à un ami ou une amie en difficulté et, même si cette personne te rejette, tu dois continuer d'essayer. Dis-lui que tu ne la jugeras pas. Rappelle à tes amis que **TOUT LE MONDE** a des problèmes et que c'est correct d'en parler, c'est même mieux. (6)

DES FOIS. Ça dépend de la gravité de la maladie.

Ils peuvent aller MIEUX, et ils peuvent apprendre à ACCEPTER leur maladie et à vivre avec...

PEUT-ÊTRE. Ça dépend de la personne, parce que les TRAITEMENTS fonctionnent pour certaines personnes et pas pour d'autres personnes.



QUAND TU PENSES À QUELQU'UN QUI A UNE MALADIE MENTALE, AS-TU UNE IMPRESSION NÉGATIVE À SON SUJET?

Non. Ce N'EST PAS de sa faute.

Ça doit être DIFFICILE.

Pour être honnête, jaloux, méchant, qui cherche à ATTIRER L'ATTENTION.

On se sent BIZARRE d'en parler.

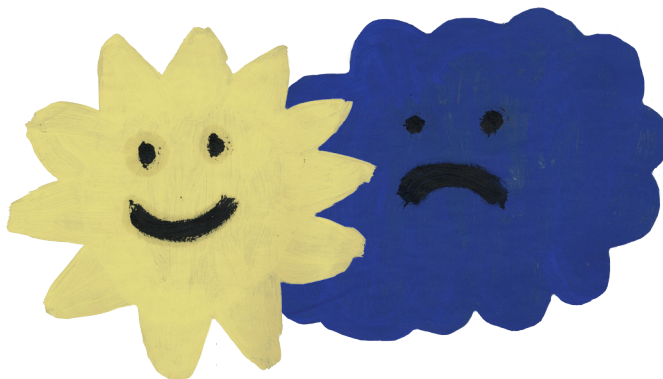
Laisse-moi T'AIDER.

Tu es normal, mais tu es juste MALADE.

Pour moi, tu n'es pas DIFFÉRENTE.

Tristesse, difficulté, elle ENTRAÎNE les autres dans ses problèmes.

Je sais que tu SOUFFRES en ce moment.



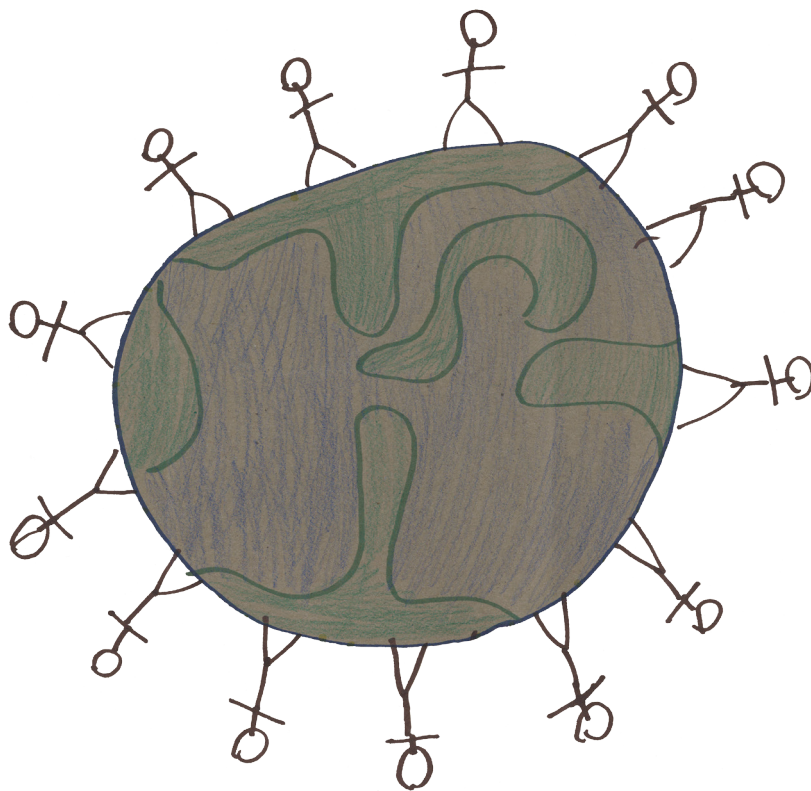
RÉALITÉ : Les gens peuvent guérir d'une maladie mentale. Il existe aujourd'hui de nombreux traitements et services qui peuvent les aider. Personne ne devrait penser qu'il sera toujours malade. En réalité, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent vivre une vie productive et valorisante. Elles travaillent, font du bénévolat ou font profiter leur communauté de leurs compétences et de leurs habiletés. Même quand elles souffrent d'une maladie mentale permanente ou chronique, ces personnes peuvent apprendre à gérer leurs symptômes et ainsi profiter de ce que la vie a à offrir. Quand quelqu'un continue de souffrir, c'est peut-être qu'il a besoin d'essayer d'autres méthodes ou d'aller chercher de l'aide ailleurs. (3)

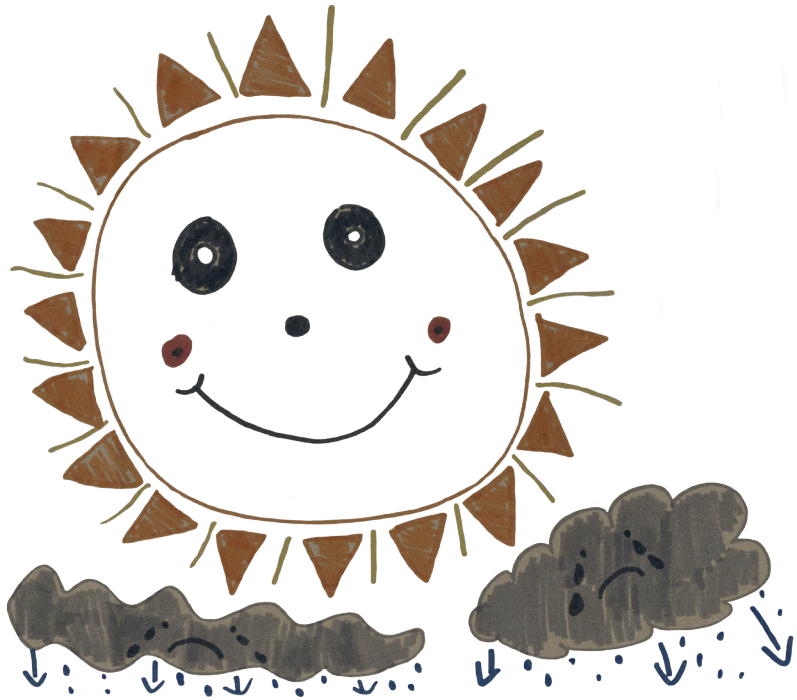
SI TOI OU TON AMIE AVIEZ UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE, EST-CE QUE TU SERAIS À L'AISE D'EN PARLER À QUELQU'UN EN QUI TU AS CONFIANCE? POURQUOI?

Oui, j'en parlerais parce que moi aussi, j'ai des problèmes. Je ne peux plus **GARDER ÇA POUR MOI**. Je suis tannée de me faire traiter de paresseuse, de pathétique, et de me faire dire que **ÇA VA PASSER**.

Non. Je n'aime pas trop parler de ça. Je parle juste à mon **DOCTEUR**.

Oui, parce que quand on **GARDE ÇA** à l'intérieur, **ÇA EMPIRE**.





J'en parlerais seulement à quelqu'un de ma **FAMILLE** parce que si je le dis à une **AMIE**, j'aurais peur qu'elle le dise à quelqu'un d'autre.

Oui, je pense que je **VOUDRAIS** en parler, parce que ça me donnerait plus de chance d'être **SOIGNÉ** et de **GUÉRIR**.

Je le dirais à une **ENSEIGNANTE** à l'école. Les enseignants peuvent parler aux **PARENTS**. Je pense que les enseignants sont les personnes qui comprennent le **MIEUX** et qui peuvent vraiment nous **AIDER**.

Je me sentirais confortable d'en parler si c'est **À PROPOS DE MOI**, mais si c'est à propos d'une amie, **JE NE DIRAIS RIEN**.

RÉALITÉ : Seulement 58 % des Canadiennes et Canadiens affirment qu'ils socialiseraient avec un ami atteint d'une maladie mentale grave. Bien que nous continuions d'en apprendre sur les problèmes de santé mentale, notre incompréhension et notre manque de connaissance font que nous avons encore des préjugés négatifs. (4)

QUAND LE CŒUR PARLE



La maladie mentale est un trouble qui affecte la vie de tous les jours. On ne se rend pas compte que certaines personnes dépensent beaucoup d'énergie seulement pour être « normales ». Tout le monde a des problèmes, mais ça ne veut pas dire qu'une personne qui a une maladie mentale ne souffre pas plus. On sait que c'est difficile de ne pas se sentir apprécié, de sentir qu'on n'est pas bon. Tout le monde a déjà vécu ça à un moment donné. Alors pourquoi on ferait vivre ça à quelqu'un d'autre? Pourquoi est-ce que la société n'accepte pas les gens qui ont des problèmes de santé mentale? Pourquoi est-ce que la société juge quelqu'un à cause d'une maladie qui n'est pas de sa faute? Beaucoup de jeunes de nos jours ont des problèmes de santé mentale, et beaucoup de gens les jugent et ne comprennent pas que leurs paroles font mal. Fais attention à ce que tu dis parce que tes paroles peuvent vraiment faire mal à quelqu'un. Je te lance le défi d'aller vers les autres et de parler de l'amour de soi et de la santé mentale, parce que les personnes qui ont des problèmes ne devraient jamais avoir honte ou se sentir différentes des autres. Tu peux aider les autres à mieux comprendre la maladie mentale. Tu peux dire ton message.

- Élève de l'élémentaire

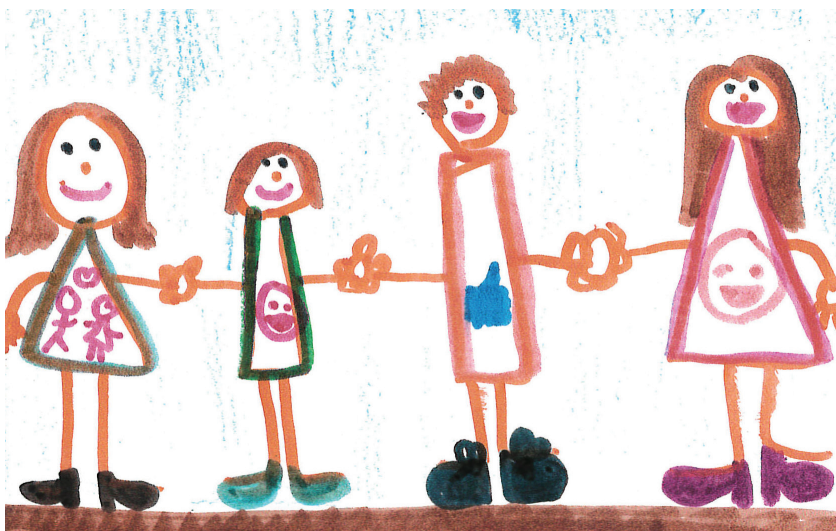
SI UN AMI VENAIT TE VOIR PARCE QU'IL A BESOIN DE PARLER D'UNE CHOSE IMPORTANTE POUR LUI, COMME UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE, QUELLE SERAIT TA RÉACTION?

J'ai une amie qui a un **PROBLÈME**. Je ne ris pas d'elle.

Je ferais tout ce que je peux pour **L'AIDER**. J'essaierais de le **CONSOLER**. Je lui montrerais qu'il y a des choses dans la vie qui valent la peine et que les choses vont **S'AMÉLIORER**.

Il a comme une **BLESSURE DANS LA TÊTE**, mais ce n'est pas de sa faute.

Je **L'ÉCOUTERAI**S et j'essaierais de ne pas le **JUGER**. Je lui dirais de parler à un adulte. Si son problème était très **GRAVE**, j'en parlerais à **QUELQU'UN** pour que mon ami reçoive de l'aide et qu'il ne lui arrive **RIEN DE MAL**. Personne ne devrait vivre ce genre de chose **TOUT SEUL**.



RÉALITÉ : Quand nous remettons tous et toutes en question les mythes et les stéréotypes, et quand nous arrêtons d'utiliser des mots négatifs pour parler de problèmes de santé mentale, nous aidons à éliminer la stigmatisation. (6)

Je ne sais pas quoi DIRE.

Ne laisse pas les mauvais côtés de la vie être PLUS FORTS que toi.

Je lui dirais que je ne devrais pas être la SEULE personne à qui il parle.
Je lui dirais d'aller PARLER à un adulte ou à une autre personne en qui il a CONFIANCE.

Je lui ferais une GROSSE CARESSE et je lui dirais merci de me faire confiance avec son problème. La santé mentale, c'est quelque chose qu'on devrait ACCEPTER et on ne devrait pas faire SEMBLANT que ça n'existe pas.



QUAND LE CŒUR PARLE



Quand je pense à la maladie mentale, je me dis que la personne qui en a une ne pense pas comme tout le monde. La plupart des gens sont déprimés. Si j'avais une maladie mentale, je trouverais ça difficile. Certaines personnes n'en parlent pas à leurs amis ou à leur famille à cause de la stigmatisation. Des fois, les personnes qui ont une maladie mentale se suicident et c'est triste. Les gens qui ont un problème de santé mentale devraient recevoir l'aide dont ils ont besoin. Certains vont chercher de l'aide, mais pas tout le monde. C'est pourquoi on doit mettre fin à la stigmatisation et parler! On doit arrêter le silence, parce que certains en meurent.

- Élève de l'élémentaire

RÉALITÉ : Des amis compréhensifs peuvent jouer un rôle important dans la guérison d'une maladie. Si tu éprouves des difficultés, demande de l'aide à ta famille, à tes amis et aux médecins. Si un ami te demande de l'aider, fais tout ce que tu peux pour faire partie de son cercle de guérison. (6)

QUE PEUX-TU FAIRE POUR ENCOURAGER D'AVANTAGE D'ACTION ET DE MESSAGES POSITIFS POUR LA SANTÉ MENTALE?

Je peux DÉFENDRE quelqu'un qui a un problème de santé mentale et qui FAIT RIRE de lui.

Être GENTIL avec les personnes qui souffrent de problèmes de santé.

Il faut ARRÊTER d'utiliser des mots comme « retardé » ou « malade mental ».

Quand j'ai une très MAUVAISE JOURNÉE, je vais dans ma chambre et je ne FAIS RIEN. Des fois, je DORS. Des fois, je PLEURE. Des fois, j'écoute de la MUSIQUE.





Être **OUVERT**.

Aider les gens à se sentir **ACCEPTÉS**.

Je propose aux autres de venir **JOUER** avec moi.

Je peux **INCLURE** les autres dans mes jeux.

Enseigner ça dans la **CLASSE**.

ESSAYER de **COMPRENDRE** les comportements de la personne.

On a besoin **D'INFORMATION** sur la maladie mentale.

QUAND LE CŒUR PARLE

Connais-tu quelqu'un qui souffre d'une maladie mentale? Certaines personnes pensent que quand quelqu'un a une maladie mentale, c'est à cause de quelque chose que la personne a fait ou que c'est de sa faute. C'est faux. Personne ne veut souffrir d'une maladie mentale. Ils n'ont rien fait pour être comme ça. Ils devraient être traités comme tout le monde. Ils sont humains. Certaines personnes pensent qu'elles peuvent intimider ceux qui ont une maladie mentale parce qu'ils ne peuvent pas se défendre.

- Élève de l'élémentaire



QUE FERAIS-TU SI TU VOYAIS DES COMMENTAIRES NÉGATIFS SUR QUELQU'UN DANS LES MÉDIAS SOCIAUX?

Je ferais ce que tout le monde devrait faire : les **IGNORER**. Si tu as une maladie mentale et que quelqu'un fait un commentaire négatif, **N'ÉCOUTE PAS** cette personne.

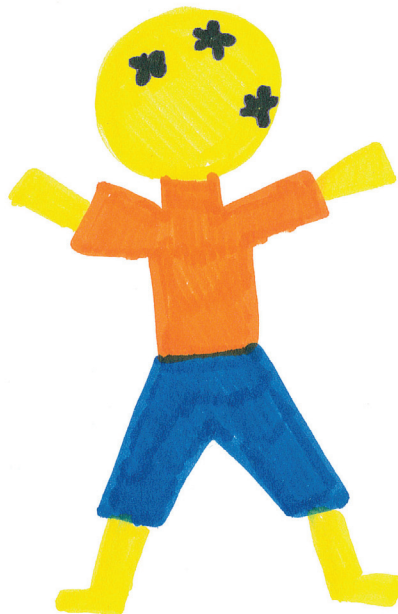
Je me sentirais **GÉNÉE** pour la personne qui a fait les commentaires parce que cette personne est immature **D'ATTAQUER** quelqu'un sur Internet.

Je vais aider la **VICTIME** même si je passe pour quelqu'un de bizarre. Je serais prêt à faire **RIRE DE MOI** si ça pouvait aider **QUELQU'UN**.

D'habitude, **J'IGNORE** le commentaire parce que ça prend plus qu'une personne pour **CHANGER** les choses.

Je parle à la **VICTIME** pour la rassurer et je parle à la personne qui a **AFFICHÉ** les commentaires pour qu'elle les enlève, parce qu'il n'est pas nécessaire que tout le monde **SE MÊLE** de leur conflit en ligne.

Souvent, quand on fait des commentaires, les choses **EMPIRENT** et on **RISQUE** de se retrouver mal pris.



RÉALITÉ : La majorité des adolescents et adolescentes (53 %) participent à une forme ou une autre d'activité sociale en ligne. C'est d'ailleurs sur les sites de réseautage social qu'ils passent le plus clair de leur temps lorsqu'ils sont sur Internet. Ils s'y laissent des messages, partagent des liens ou des informations, et diffusent des photos ou des vidéos. Si tu vois des commentaires qui te concernent, tu peux te servir des services de déclaration anonyme qu'offrent de nombreux sites pour les faire retirer. Tu peux aussi parler à tes parents ou à un adulte de confiance à l'école afin d'obtenir de l'aide en cas de commentaires inappropriés. (5)

Je DÉTESTE voir des commentaires négatifs sur QUELQU'UN dans les médias sociaux parce que tout le monde les voit, et que la personne concernée va être triste. Je suis vraiment FÂCHÉE quand je vois des commentaires comme ça. Des fois, je les SIGNALE.

Je les ignore. Ce n'est PAS MON PROBLÈME, alors pourquoi je devrais m'en mêler?

Ça me rend TRISTE parce qu'ils n'ont aucune idée de ce qu'ils disent. Je les ignore parce que si je RÉAGIS, je leur donne ce qu'ils veulent : de L'ATTENTION.

Quand je vois des choses NÉGATIVES sur la maladie mentale dans les médias sociaux, ça me FÂCHE et je les ignore.

Je les ignore parce qu'ils sont INUTILES, DÉPLACÉS et PAS COOL. Si les commentaires étaient vraiment négatifs ou méchants, je le DIRAIS À QUELQU'UN, mais je ne réponds jamais à des choses comme ça en ligne.

Il y a TELLEMENT de commentaires négatifs sur Internet, que ça FAIT OUBLIER ceux qui sont positifs. Parfois, c'est DIFFICILE de dire quelque chose, surtout si c'est un ami ou quelqu'un de la famille qui a fait le COMMENTAIRE.



QUAND LE CŒUR PARLE



Il y a à peu près deux ans, une de mes amies m'a dit quelque chose qu'elle ne voulait dire à personne d'autre à propos de sa santé mentale. Elle voulait juste m'en parler à moi. Elle disait que tout était correct mais ça a empiré. Je ne savais plus quoi faire, j'en ai parlé à ma mère pour qu'elle en parle à la mère de mon amie et les choses se sont améliorées. Je parle encore de temps en temps à mon amie de sa santé mentale, et ça va beaucoup mieux maintenant.

- Élève de l'élémentaire

Les écoles suivantes ont participé à l'élaboration de ce cahier :

Écoles élémentaires

- Élèves de 6^e et 7^e année, Cambridge Narrows Community School, Cambridge (Nouveau-Brunswick)
- Élèves de 5^e année, École André-Piolat, Vancouver (Colombie-Britannique)
- Élèves de 6^e année, École des Grands-Vents, St. John's (Terre-Neuve-et-Labrador)
- Élèves de 8^e année, Hillcrest School, Moncton (Nouveau-Brunswick)
- Élèves de 8^e et 9^e année, Mackenzie Mountain School, Norman Wells (Territoires du Nord-Ouest)
- Élèves de 5^e et 6^e année, St. John's Elementary School, Campbell's Bay (Québec)
- Élèves de 6^e, 7^e et 8^e année, Superior Middle School, Bathurst (Nouveau-Brunswick)

Écoles secondaires

- Élèves de 10^e année, Nasivvik High School, Pond Inlet (Nunavut)
- Élèves de 9^e, 11^e et 12^e année, Petitcodiac Regional School, Petitcodiac (Nouveau-Brunswick)
- Élèves de 9^e et 10^e année, Philemon Wright High School, Gatineau (Québec)
- Élèves de 11^e et 12^e année, St. Thomas Aquinas Catholic Secondary School, Lindsay (Ontario)
- Élèves de 9^e, 10^e, 11^e et 12^e année, Swan Valley Regional Secondary School, Swan River (Manitoba)

Nous tenons à remercier tout spécialement les enseignantes et enseignants qui ont participé :

Neena Adams-Smith, Victor Aucoin, Jenna Bamford, Michelle Basque, François Bédard, Jordan Brown, Leanda Bruijns, Leigh Dolan, Shannon Fullerton, Erin Jones, Constance Keating, Sarah Kelly, Luce Landry, Jay McKechnie, Janet Ramsay, Marie Rayner, Kaitlin Thompson, Erica Trail, Kathlene Vibert.

COMITÉ CONSULTATIF DE LA DIVERSITÉ ET DES DROITS DE LA PERSONNE DE LA FCE

La conception, l'élaboration et la production de ce cahier sont le résultat d'une collaboration avec les membres du Comité consultatif de la diversité et des droits de la personne de 2015-2016 de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants :

- Heather Smith, présidente du Comité, présidente de la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants
- Mary Chalmers, The Manitoba Teachers' Society
- Diane Dewing, Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario
- Áine Larkin, Association des enseignantes et des enseignants du Yukon
- Ronald Muller, Nova Scotia Teachers Union
- Juanita Tuharsky, Fédération des enseignantes et des enseignants de la Saskatchewan

Nous remercions également Deirdre Buckley-McKie, de la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario, de sa précieuse contribution à la compilation des données, à l'élaboration du cahier et aux plans de leçon.



SOURCES DES MYTHES ET DES RÉALITÉS

- (1) CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE. *Mental Illness and Addictions: Facts and Statistics*, [En ligne], 14 mai 2016. [www.camh.ca/en/hospital/about_camh/newsroom/for_reporters/pages/addictionmentalhealthstatistics.aspx]. [En anglais seulement]
- (2) KIRBY, M., et W. KEON. *Rapport 1, Santé mentale, maladie mentale et toxicomanie : Aperçu des politiques et des programmes au Canada* (chapitre 5), rapport provisoire du Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie, 2004; cité dans *Quelques faits : maladie mentale et toxicomanie au Canada*, 3^e édition, novembre 2009, [En ligne], mai 2016. [http://www.troubleshumeur.ca/documents/Publications/Mental%20health%20mental%20illness%20and%20addiction_Report%201_FR.pdf].
- (3) ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE. *Mythes et réalités sur la maladie mentale*, [En ligne]. [www.cmha.ca/fr/mental_health/mythes-et-realites-sur-la-maladie/].
- (4) INSTITUTS DE RECHERCHE EN SANTÉ DU CANADA. *Statistiques sur la santé mentale*, [En ligne], mai 2016. [www.cihr-irsc.gc.ca/f/47914.html].
- (5) HABILOMÉDIAS. *Réseautage social*, [En ligne], mai 2016. [<http://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/informations-g%C3%A9n%C3%A9rales/internet-et-mobile/r%C3%A9seautage-social>].
- (6) Tiré des discussions en salle de classe.
- (7) Tiré de nouvelles et de récits en ligne.



Au Contraire — Festival du film sur la maladie mentale

www.acff.ca

Bell, Cause pour la cause

<http://cause.bell.ca/fr/>

Ce que les enfants veulent savoir... lorsqu'un de leurs parents est déprimé

Centre de toxicomanie et de santé mentale

www.camh.ca/fr/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/depression/Pages/when_parent_depressed.aspx

Comprendre la maladie mentale

Association canadienne pour la santé mentale

<https://www.cmla.ca/fr/sante-mentale/comprendre-la-maladie-mentale/>

Incroyable Moi maîtrise son anxiété

Nathalie Couture, M.A., et Geneviève Marcotte, Ph. D.

Éditions midi trente, 2011

Jeunesse, J'écoute

Le site de Jeunesse, J'écoute comporte une section pour les ados sur la santé émotionnelle

[https://jeunessejecoute.ca/fr/search?keys=Santé émotionnelle](https://jeunessejecoute.ca/fr/search?keys=Santé%20émotionnelle) et une autre, sur les émotions, pour les élèves plus jeunes <https://jeunessejecoute.ca/fr/search?keys=Émotions>.

Jeunesse, J'écoute – Application mobile Toujours à l'écoute

L'appli Toujours à l'écoute peut être téléchargée en français sur ton appareil iOS

<https://itunes.apple.com/us/app/toujours-a-lecoute/id641168938?mt=8> ou sur ton

appareil Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.speakfeel.khp_fr

La santé mentale à l'école : Ressources pour les enseignants

<https://www.porticonetwork.ca/fr/learn/mental-health-in-the-classroom-resources-for-teachers>

La santé mentale et l'école secondaire : Guide de formation

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmla.ca/ecolesecondeaire/enseignantsH.htm

***La Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada :
une perspective axée sur les jeunes***

Commission de la santé mentale du Canada

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives/11849/une-perspective-axee-sur-les-jeunes>

Campagne LA TÊTE HAUTE, Guide d'activités dans les écoles

Commission de la santé mentale du Canada

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/media/3586>

***Campagne LA TÊTE HAUTE, Planification d'un sommet sur la lutte contre la
stigmatisation chez les jeunes, Guide du coordonnateur du sommet***

Commission de la santé mentale du Canada

<http://www.mentalhealthcommission.ca/English/media/3577>

Le retour de la lumière

Réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale,

3 minutes, 42 secondes

<https://www.youtube.com/watch?v=4jhkvg8Knqk>

Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun

Centre de ressources en promotion de la santé, 7 minutes, 11 secondes.

https://www.youtube.com/watch?v=G8BWW24KE_w

Répertoire des maladies mentales

Fondation des maladies mentales

<http://www.fondationjeunesentete.org/fr/repertoire-des-maladies-mentales>

Qu'est-ce que la dépression?

Thérèse J. Borchard. Éditions du Signe, 2013.

Salles de classe refuges : Comment veiller sur la santé mentale de ses élèves

The Alberta Teachers' Association et l'Association canadienne pour la santé mentale

<http://www.teachers.ab.ca/SiteCollectionDocuments/ATA/For-Members/Programs-and-Services/Services-en-francais/COOR-79e%20Salles%20de%20classe%20refuges.pdf>

Stigmatisation : les faits

Document d'une page conçu par la Commission de la santé mentale du Canada.

www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Stigma_Facts_FRE_1.pdf

QUAND LE CŒUR PARLE



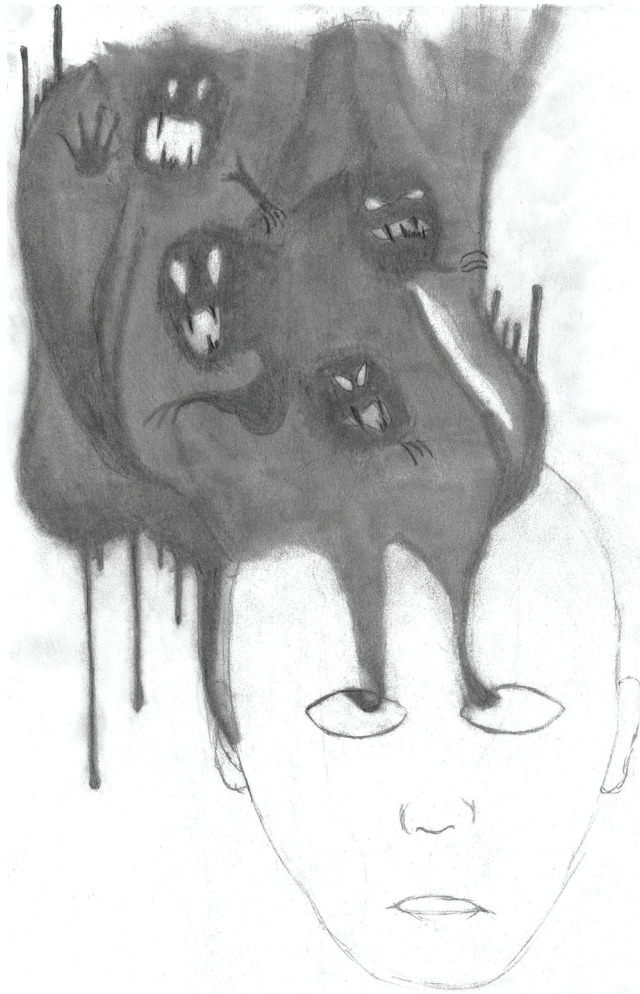
Cher toi,

Je te remercie de m'avoir confié tes problèmes de santé mentale. Je serai là pour t'aider et te soutenir quand tu auras besoin de parler à quelqu'un. Je peux t'écouter et te comprendre. Tu ne mérites pas de te sentir seul! Je serai à tes côtés dans les moments difficiles comme dans les bons moments. Parce que quelqu'un comme toi a besoin de quelqu'un comme moi. D'après ce que je comprends, la maladie mentale, c'est un peu comme avoir une horrible journée, sauf qu'une horrible journée a une fin. La maladie mentale, elle, dure longtemps. Tu ne devrais pas avoir peur de demander de l'aide. Les personnes qui ont une maladie mentale devraient toujours avoir quelqu'un avec qui parler et même pleurer. Il est préférable de laisser les choses sortir que de les garder à l'intérieur. En t'offrant mon aide, je te promets de faire tout ce que je pourrai. Je serai toujours là quand tu auras besoin d'un ami parce que c'est le genre de personne que je suis.

Je t'offre mon amitié.

Moi

- Élève du secondaire



JeunesseJecoute.ca 1-800-668-6868

#PARLEZHAUTETFORT #BELLCAUSE #FINAUXPRÉJUGÉS



www.Imagine-action.ca

