

La santé mentale de la communauté asiatique : Demander de l'aide pendant la pandémie

The Covid-19 pandemic has had a drastic effect on our mental health, especially for the Asian community. For many Asian people, stigma regarding mental health contributes to a hesitancy to discuss the issue. People do not know where to start when seeking out resources, help and treatment.

By: Alicia Aquino | Posted: May 25, 2022

La pandémie de Covid-19 a eu un effet drastique sur notre santé mentale, en particulier celle de la [communauté asiatique](#). Pour de nombreuses personnes d'origine asiatique, la stigmatisation liée à la santé mentale est un facteur de plus qui les empêche de parler du sujet. Les gens ne savent pas par où commencer lorsqu'ils cherchent des ressources, de l'aide et un traitement.

L'un des moyens les plus faciles de trouver des informations et des ressources est d'utiliser les communautés en ligne.

Découvrez trois sites Web utiles sur les Canadiens d'origine asiatique :

<https://www.thecolourproject.ca/>

The Colour Project est une organisation canadienne à but non lucratif qui vise à rendre le soutien en santé mentale plus accessible. Elle propose un soutien par les pairs gratuit et anonyme au moyen de messages texte. Elle a été fondée par Ian et Amanda Feng dont l'objectif était de créer un espace exempt de jugement où les gens peuvent facilement accéder à un soutien en cas de besoin.

Ce projet a créé une communauté de personnes ayant des expériences similaires et permet à ces dernières de réaliser qu'elles n'ont pas besoin de se battre seules dans la vie. Cette ressource constitue une excellente option pour les personnes qui recherchent un soutien en santé mentale pour la première fois étant donné qu'il s'agit d'une ressource offerte gratuitement par messages texte.

asianmentalhealthproject.com/watch/

L'*Asian Mental Health Project* est une communauté en ligne qui met l'accent sur la stigmatisation culturelle à laquelle de nombreux Canadiens d'origine asiatique sont confrontés lorsqu'ils cherchent à obtenir un soutien et un traitement en santé mentale. Le projet propose des

ressources accessibles à tous, notamment des lignes d'écoute téléphonique et des thérapeutes recommandés pour les communautés asiatiques, 2SLGBTQ+ et autres communautés marginalisées. En outre, il propose un modèle de formulaire d'intervention avec un thérapeute afin d'aider les personnes qui envisagent de s'adresser à un thérapeute pour la première fois.

Le projet est également connu pour avoir créé des discussions en ligne sur des sujets tels que le stress et la stigmatisation, et des « rencontres périodiques » qui servent d'espace de guérison et de discussion. Récemment, le projet s'est associé avec Hollaback! pour proposer des ateliers de formation en ligne sur l'intervention des témoins et la désescalade, pendant lesquels étaient offertes de la traduction et de l'interprétation en mandarin, cantonais, coréen et autres.

coldteacollective.com

Cold Tea Collective est une plateforme médiatique qui publie les histoires et les expériences de milléniaux asiatiques d'Amérique du Nord. La plateforme en ligne comprend des articles de blogue, des balados et d'autres histoires couvrant des sujets allant des arts et de la culture à la santé et au bien-être. Avec Vancouver comme siège, *Cold Tea Collective* compte des auteurs dans l'ensemble du Canada et de l'Amérique du Nord.

Cold Tea Collective est animé d'une grande volonté de donner aux milléniaux asiatiques une plateforme pour se comprendre et se connecter avec eux-mêmes et avec le monde qui les entoure. On y valorise le partage d'histoires authentiques et la création de contenus et de conversations de qualité. Un article de blogue qui a attiré mon attention est intitulé « [Quarantine gapsule : Archiving the Asian Canadian Experience](#) » – disponible en anglais seulement. Rédigé par l'utilisateur Nightingale, le message souligne les répercussions néfastes de la pandémie sur la communauté canadienne asiatique.

Explorer ces ressources représente un excellent moyen de plonger dans la communauté asiatique en ligne qui soutient la santé mentale et le bien-être. Il existe des centaines d'histoires à lire, de sujets à débattre et d'espaces sécuritaires où se confier. Commencer votre parcours de santé mentale peut être effrayant, mais rappelez-vous que vos sentiments sont légitimes et qu'il n'y a pas de honte à avoir des problèmes de santé mentale. En nous renseignant sur ces sujets et en ayant ces conversations difficiles avec notre famille et nos amis, nous pouvons ensemble mettre fin à cette stigmatisation.

Auteure: Alicia Aquino

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca