



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA TÊTE HAUTE



**PRENEZ COURAGE
TENDEZ LA MAIN
DITES-LE**

Résumé Rapport Provisoire

Le 31 mars 2015
commissionsantementale.ca



Les jeunes ressentent les répercussions de la stigmatisation davantage
que tout autre groupe au Canada

— (Stuart, Patten, Koller, Modgill et Liinamaa, 2014)

UN PROBLÈME QUI A UNE SOLUTION

Mobiliser les jeunes pour réduire la stigmatisation

La grande majorité des adultes ayant un problème de santé mentale ou une maladie mentale disent que leurs symptômes ont commencé à se manifester avant l'âge de 18 ans; une intervention précoce peut donc faire une énorme différence dans la qualité de vie et contribuer à faire en sorte que les jeunes affichent le meilleur état de santé possible à l'âge adulte.

Trop souvent, la stigmatisation qui entoure les problèmes de santé mentale et les maladies mentales fait obstacle. On l'a décrite comme un « un mur de briques impénétrable » qui empêche les jeunes d'accéder aux traitements, aux soutiens et aux services. C'est une barrière qui les empêche de demander de l'aide parce qu'ils craignent d'être jugés, rejetés ou tournés en dérision. La stigmatisation peut aussi empêcher les proches des jeunes de les aider à obtenir des traitements – les parents gardent aussi le silence par crainte de la stigmatisation et des attitudes négatives et des comportements discriminatoires qui l'accompagnent.

La Commission de la santé mentale du Canada (la Commission) sait à quel point il est important d'abattre ce mur menaçant. En 2014, elle a lancé un programme important et sans précédent visant à mobiliser les étudiants et les étudiantes, les écoles, les gouvernements et d'autres partenaires de partout au Canada pour engager l'un des plus vastes efforts coordonnés de l'histoire canadienne pour réduire la stigmatisation chez les jeunes.

ACCÉLÉRER LES CHANGEMENTS POSITIFS

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission pour lutter contre la stigmatisation chez les jeunes

LA TÊTE HAUTE est la campagne d'éradication de la stigmatisation chez les jeunes qui a été lancée par le programme anti-stigmatisation *Changer les mentalités* de la Commission de la santé mentale du Canada et son objectif est de contribuer à réduire l'expérience pénible de la stigmatisation dont sont victimes les jeunes Canadiens et Canadiennes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales et leurs familles.



Le programme, tout comme la Commission, tient lieu de catalyseur; c'est la source d'inspiration nécessaire pour accélérer les changements positifs. La campagne LA TÊTE HAUTE suscite ces changements en collaborant avec des organisations communautaires, des écoles et des jeunes de 14 à 18 ans dans chaque région du pays et en coordonnant leurs efforts. Elle offre aussi des outils à ces groupes et à ces particuliers et les aide à acquérir les compétences et les connaissances dont ils ont besoin pour s'attaquer de front au problème de la stigmatisation.

Grâce à la campagne LA TÊTE HAUTE, la Commission est en train de monter le volume du dialogue national entourant un enjeu qui revêt une importance critique pour tous les jeunes du Canada. Renforcer la sensibilisation au sujet du bien-être psychologique et de la stigmatisation, voilà un élément clé de la lutte contre les effets négatifs et la discrimination néfastes dont sont victimes de trop nombreux jeunes aujourd'hui.

UNE APPROCHE REPOSANT SUR DES ÉLÉMENTS PROBANTS

La stratégie de la campagne LA TÊTE HAUTE pour réduire la stigmatisation

Pour combattre efficacement la stigmatisation chez les jeunes, la Commission a fait des recherches pendant des années pour déterminer les pratiques les plus prometteuses dans ce domaine. La campagne LA TÊTE HAUTE a été élaborée en fonction des résultats de ces recherches et elle est menée selon une approche reposant sur des données probantes qui comprend les volets suivants :

La sensibilisation par la communication directe – qui donne aux jeunes l'occasion d'interagir avec des orateurs formés ayant un vécu expérientiel des problèmes de santé mentale et des maladies mentales et qui sont en voie de rétablissement ou qui composent bien avec leur maladie.

Des sommets régionaux – pour lancer un appel à l'action chez des étudiants et des étudiantes représentant de nombreuses écoles, qui écoutent les récits des orateurs, explorent les ravages de la stigmatisation et ensemble, adoptent des stratégies pour transmettre un message anti-stigmatisation dans leurs écoles.

Des activités scolaires – avec le soutien du personnel enseignant, les étudiants et les étudiantes conçoivent, mettent en œuvre et pilotent des projets anti-stigmatisation créatifs visant à informer leurs pairs des effets dévastateurs que peut avoir la stigmatisation.

Une approche englobant toute l'école – qui encourage des écoles entières à sensibiliser davantage les jeunes et à créer des milieux plus propices au soutien.

COLLABORER POUR OPÉRER DES CHANGEMENTS

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission compte sur des partenariats de partout au Canada



Grâce à du soutien financier consenti par la Commission, 19 organisations communautaires ont recruté des coordonnateurs régionaux chargés de travailler directement avec les jeunes et leurs écoles pour mettre le programme en œuvre.

Nous assurons également à ces organisations communautaires de premier plan la formation et le soutien dont elles ont besoin pour mener dans les écoles des activités de sensibilisation par la communication directe afin de lutter contre la stigmatisation. Quand les jeunes entendent les expériences de rétablissement et les messages d'espoir de la bouche même de personnes aux prises avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale, les barrières tombent. Lorsque des messages portant sur la santé mentale et la réduction de la stigmatisation sont partie intégrante de l'apprentissage, des changements s'opèrent.

Nos partenaires qui jouent le rôle le plus important sont ceux-là mêmes que nous cherchons à rejoindre – les adolescents et les adolescentes du Canada. Les jeunes exercent une influence importante auprès de leurs pairs et dans leurs familles, dans leurs écoles et dans leurs collectivités, de sorte que LA TÊTE HAUTE les responsabilise pour qu'ils affrontent la stigmatisation. En leur fournissant les outils dont ils ont besoin pour reconnaître les attitudes et les comportements stigmatisants, nous leur donnons l'occasion d'opérer des changements positifs dans les lieux où ils étudient, travaillent, jouent et vivent.

RÉUNIR DES JEUNES CANADIENS ET DES JEUNES CANADIENNES

Le Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes

Le 17 novembre 2014 a été une journée historique pour la lutte à la stigmatisation chez les jeunes dans notre pays. Au cœur de la capitale nationale, dans une salle grouillant de jeunes de chaque province et territoire du Canada, nous avons lancé officiellement la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission et son premier événement officiel, le Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes. Le Sommet, qui a duré une semaine, a été parfois intense et toujours inspirant. Il y a eu des récits chargés d'émotion, des séances en petits groupes excitantes et une profusion d'activités éclairantes dont l'objet était de faire tomber les obstacles et d'aider ces jeunes à devenir des champions du changement.

Et ce n'était qu'un début.



ÉLARGIR NOTRE RAYONNEMENT

Implanter la campagne LA TÊTE HAUTE dans des collectivités de partout au Canada

Le Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes a été conçu d'entrée de jeu pour être le point de départ du mouvement en faveur du changement orchestré par la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission. Il a permis de repérer des étudiants et des étudiantes ainsi que des coordonnateurs régionaux, de les préparer à poser des gestes pour réduire la stigmatisation dans leurs lieux de vie et de leur donner les outils nécessaires pour ce faire. L'une des actions les plus importantes en ce sens est de planifier et d'organiser des sommets régionaux d'un bout à l'autre du Canada.

Les étudiants et étudiantes et le personnel scolaire qui assistent à un sommet régional y trouveront l'information et la motivation dont ils ont besoin pour mener des activités dans leurs écoles et y renforcer la sensibilisation au sujet du bien-être psychologique, de la maladie mentale et de la stigmatisation.

Ils transmettront le message à d'autres jeunes dans leurs écoles et les encourageront à prendre soin de leur santé mentale comme ils prennent soin de leur santé physique. Ils feront savoir que la stigmatisation n'est jamais justifiée; que s'ils éprouvent un problème de santé mentale ou une maladie mentale, ils devraient le dire; et qu'ils peuvent apporter de l'aide aux autres.

Afin de maximiser le succès des sommets régionaux et des activités dans les écoles, la campagne LA TÊTE HAUTE a produit diverses trousse d'outils en anglais et en français pour aider les coordonnateurs régionaux et les orateurs qui prennent la parole lors des sommets.

Le coordonnateur national de la campagne LA TÊTE HAUTE communique également avec ces personnes-ressources dans les régions pour les aider à adapter les sommets et d'autres activités aux besoins de tel ou tel auditoire en particulier. Le coordonnateur national les aide également à donner de la formation aux orateurs pour assurer le meilleur succès possible à la composante cruciale de la sensibilisation par la communication directe.

LA TÊTE HAUTE DONNE DES RÉSULTATS

L'approche en cascade retenue pour rejoindre les étudiants et les étudiantes fonctionne bien

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission s'est révélée efficace lorsqu'il s'agissait de rejoindre les jeunes de manière exponentielle d'un bout à l'autre du Canada. Nous avons commencé par 132 jeunes qui ont assisté au Sommet pancanadien puis qui ont travaillé activement avec les coordonnateurs régionaux à l'organisation de 28 sommets régionaux. Plus de 5 000 jeunes champions des quatre coins du pays assistent à ces sommets régionaux. Seulement trois ou quatre jeunes de chaque école



secondaire locale sont invités à assister aux sommets régionaux, pour que le plus grand nombre possible d'écoles soient représentées. Ces jeunes champions, avec les enseignants et les enseignantes qui les appuient, rapportent les messages et les activités anti-stigmatisation de la campagne LA TÊTE HAUTE aux populations étudiantes de leurs écoles respectives. Selon une estimation prudente, nous pensons que l'effet en cascade ainsi obtenu permettra de transmettre le message à 100 000 jeunes. Nous faisons un suivi des chiffres réels et nous les communiquerons à la fin de l'année scolaire.

De plus, le sondage auquel a eu recours *Changer les mentalités* pour étudier les programmes de lutte à la stigmatisation chez les jeunes au cours des cinq dernières années continue d'être utilisé pour évaluer les sommets régionaux. Nous savons que la plupart des jeunes qui assistent aux sommets LA TÊTE HAUTE affichent déjà des attitudes plus positives face aux problèmes de santé mentale et aux maladies mentales que les jeunes en général, et pourtant, les questionnaires remplis à la fin des sommets révèlent une réduction encore plus importante de la stigmatisation. Le sondage montrera probablement d'autres changements au niveau des écoles à titre individuel, où ces étudiants et ces étudiantes résolus transmettent le message de LA TÊTE HAUTE à des écoles entières

LES PROCHAINES ÉTAPES

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission prend de l'ampleur

Réduire la stigmatisation chez les jeunes prendra du temps. Les attitudes négatives et les comportements discriminatoires sont profondément enracinés au Canada, mais nos jeunes comprennent maintenant à quel point il est important de briser la barrière de la stigmatisation et nous aident activement à y parvenir.

La campagne LA TÊTE HAUTE a produit des outils pour opérer des changements et elle forge des partenariats avec des groupes de jeunes et des groupes communautaires qui ont hâte de s'en servir. Le mouvement anti-stigmatisation s'intensifie, il continue de prendre de l'ampleur et moyennant un soutien continu, nous croyons qu'il sera bientôt impossible de l'arrêter.

En réduisant la stigmatisation, la campagne LA TÊTE HAUTE et les partenaires de la Commission contribuent à faire en sorte que les jeunes se sentent suffisamment en sécurité pour demander de l'aide s'ils sont aux prises avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale. Compte tenu des statistiques alarmantes concernant le suicide et la détresse psychologique chez les jeunes, nous pensons que la réduction de la stigmatisation chez les jeunes est vraiment une question de vie ou de mort. Des jeunes gens et des familles de partout au pays comptent sur nous tous pour l'éliminer.