



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

LA TÊTE HAUTE

Campagne LA TÊTE HAUTE
de la Commission : Guide
d'activités dans les écoles



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

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a pour objet d'encourager les écoles à mettre sur pied et à maintenir des comités LA TÊTE HAUTE après un sommet régional. Il est destiné aux enseignants, au personnel d'écoles et aux étudiants qui feront partie des comités et il a pour objet de veiller à ce que le leader de la communauté (ou désigner) sachent comment appuyer des activités de lutte contre la stigmatisation dans les écoles.

Il propose aussi des exemples d'activités qui ont été testées dans des écoles de la région de Durham, en Ontario. Le guide sera conservé sur la page Web LA TÊTE HAUTE du site de la Commission de la santé mentale du Canada. Nous ferons en sorte que ce document soit évolutif en demandant aux dirigeants communautaires de l'ensemble du Canada de suggérer des activités supplémentaires en communiquant avec nous à l'adresse latetehaute@commissionsantementale.ca.

À PROPOS DE L'INITIATIVE CHANGER LES MENTALITÉS

La Commission de la santé mentale du Canada (la Commission) a été mise sur pied en 2007 par Santé Canada, qui lui a confié un mandat de dix ans en vertu duquel la Commission allait agir comme catalyseur pour l'amélioration des systèmes de santé mentale et la réduction de la stigmatisation associée à la maladie mentale. La Commission a lancé son programme Changer les mentalités en 2009 pour s'attaquer de front au problème de la stigmatisation.

Chaque année, un Canadien sur cinq souffre d'une maladie mentale ou d'un trouble mental important. Cela signifie que la plupart d'entre nous connaissons quelqu'un, qui a eu un problème de santé mentale et pourtant, la maladie mentale fait toujours l'objet d'une regrettable stigmatisation. Les personnes atteintes d'un trouble mental ou d'une maladie mentale signalent souvent que l'expérience de la stigmatisation a des effets plus dévastateurs que la maladie elle-même.

En 2001, l'Organisation mondiale de la santé a déclaré que la stigmatisation était l'obstacle le plus important à surmonter. Au cours des cinq dernières années, l'initiative Changer les mentalités de la Commission est devenue le plus vaste effort systématique jamais entrepris au Canada, pour réduire la stigmatisation associée aux troubles mentaux ou aux maladies mentales et la seule initiative de lutte contre la stigmatisation dans le monde à disposer d'une aussi vaste base d'appui dans les milieux universitaires. Après cinq années de recherche exhaustive, le Canada est désormais considéré comme un leader mondial dans la recherche sur la stigmatisation. Le lancement de l'initiative de lutte contre la stigmatisation chez les jeunes marque le passage de la phase de recherche à la phase d'action, c'est-à-dire la mise en œuvre de programmes d'éradication de la stigmatisation reposant sur des éléments probants dans les écoles et les communautés de partout au pays.



AUTRES GUIDES

Récit de l'orateur

Guide pour la formation des orateurs

Planification d'un Sommet sur la lutte contre la stigmatisation chez les jeunes

REMERCIEMENTS

La Commission de la santé mentale du Canada et l'équipe de son initiative de lutte contre la stigmatisation, *Changer les mentalités*, souhaitent reconnaître les nombreuses années de travail et de dévouement de l'équipe de la coalition T.A.M.I. de Durham (Talking About Mental Illness) qui est composée de plus d'une dizaine d'organismes (tamidurham.ca). La CSMC et l'équipe de recherche sur la lutte contre la stigmatisation pour les jeunes ont reconnu comme pratique prometteuse le modèle créé pour le sommet de lutte contre la stigmatisation pour les jeunes et les activités de sensibilisation dans les écoles. Le modèle T.A.M.I., en plus de l'expertise des enseignants et des élèves champions régionaux, a été essentiel à la création de cette trousse d'outils. Son travail considérable a également permis d'établir la base des trousse de formation des présentateurs, de planification d'un sommet de lutte contre la stigmatisation pour les jeunes et d'organisation d'activités dans les écoles, une autre partie importante de l'initiative de lutte contre la stigmatisation pour les jeunes. Nous sommes reconnaissants que la coalition T.A.M.I. de Durham et ses partenaires des conseils scolaires nous aient permis de partager leurs travaux avec le reste du Canada.

L'équipe de *Changer les mentalités* aimerait également reconnaître le travail des collectivités suivantes et des organismes et partenaires locaux qui ont aidé à présenter les sommets LA TÊTE HAUTE :

St. John's (T.-N.-L.)	Sudbury (Ontario)
Halifax (N.-É.)	Région de York (Ontario)
Comté de Pictou (N.-É.)	Winnipeg (Manitoba)
Cap-Breton (N.-É.)	Thompson (Manitoba)
Antigonish (N.-É.)	Brandon (Manitoba)
Montréal (Québec)	Calgary (Alberta)
Québec (Québec)	Edmonton (Alberta)
Dolbeau-Mistassini (Québec)	Stony Plain (Alberta)
Ottawa (Ontario)	Lethbridge (Alberta)
Cornwall (Ontario)	Taber (Alberta)
Toronto (Ontario)	Vancouver (C.-B.)
Région de Peel (Ontario)	Victoria (C.-B.)
Hamilton (Ontario)	Yellowknife (T.N.-O.)

Nous sommes impatients d'ajouter de nouvelles collectivités de l'ensemble du Canada à cette liste.

Table des matières

Introduction.....	2
Qu'est-ce que la stigmatisation?	2
Rôle des leaders communautaires dans les activités de lutte contre la stigmatisation dans les écoles	3
Rôle des comités LA TÊTE HAUTE dans les écoles	3
Constituer des comités LA TÊTE HAUTE dans les écoles	3
Fournir du soutien et donner un élan	4
Activités de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission qui peuvent être organisées dans les écoles	5
Conclusion	8
Annexes	9

Introduction

Les leaders communautaires apportent leurs expériences et leur expertise au travail effectué dans le cadre de l'initiative LA TÊTE HAUTE de la Commission pour éradiquer la stigmatisation, au même titre que le personnel des écoles, les enseignants et les étudiants qui sont déterminés à réduire la stigmatisation.

En proposant ce guide, notre intention est d'appuyer les compétences de tout le monde pour favoriser la mobilisation et la collaboration du personnel des écoles, des étudiants, des partenaires communautaires et des bénévoles afin de mettre en œuvre l'initiative LA TÊTE HAUTE de la Commission dans chaque école et ainsi lutter contre la stigmatisation de la maladie mentale et ses effets néfastes sur nos jeunes.

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est le résultat d'attitudes et de comportements négatifs et préjudiciables à l'égard des personnes atteintes d'un trouble mental ou d'une maladie mentale.

La stigmatisation a un effet destructeur. Elle suscite un sentiment de honte chez ses victimes, qui se sentent différentes et exclues socialement. Elle représente un obstacle de taille au rétablissement. Chez les jeunes, la stigmatisation qui est souvent associée aux troubles mentaux ou aux maladies mentales, peut mener à des taquineries incessantes et à de l'intimidation et dans des cas extrêmes, avoir des conséquences catastrophiques comme le suicide. Avoir une expérience positive avec quelqu'un qui s'est rétabli peut faire évoluer les perceptions et abolir les stéréotypes.



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

Rôle des leaders communautaires dans les activités de lutte contre la stigmatisation dans les écoles

CONSTITUER DES COMITÉS LA TÊTE HAUTE DANS LES ÉCOLES

Les leaders communautaires joueront un rôle important lorsqu'il s'agira de veiller à ce que des messages anti-stigmatisation soient transmis et des activités de lutte contre la stigmatisation soient organisées, dans chaque école représentée aux sommets régionaux et que ces messages et ces activités revêtent diverses formes tout au long de l'année scolaire.

Certaines écoles ont déjà un comité de la santé mentale qui est disposé à assumer la responsabilité de mettre en œuvre des activités de lutte contre la stigmatisation. Dans les écoles où il n'y a pas de comité, une première priorité pour le leader communautaire, le personnel de l'école et les étudiants qui ont participé aux sommets régionaux, sera de se réunir pour constituer un comité de la campagne LA TÊTE HAUTE dans leur école. Dans la plupart des écoles, un enseignant ou une enseignante aura accompagné ses étudiants au sommet et fera donc vraisemblablement partie du premier noyau de base du comité mis sur pied avec l'appui des leaders communautaires.

Ce sera peut-être un défi de mettre un tel comité sur pied dans certaines écoles. C'est pourquoi il serait bon, lors des premiers contacts, que la discussion se concentre sur la nécessité pour les écoles de faire preuve de leadership dans la lutte contre la stigmatisation. Ensemble, vous définirez les rôles et les responsabilités des membres du comité. (Voir Rôle du comité d'école LA TÊTE HAUTE ci-dessous.)

Voici quelques activités auxquelles les leaders communautaires participeront pour amorcer la création des comités :

- Aider le personnel de l'école à organiser la première réunion du comité LA TÊTE HAUTE. Les leaders communautaires, les leaders étudiants, la direction de l'école, le personnel de soutien et, s'il y en a, les leaders de la santé mentale en milieu scolaire devraient y assister. Cette première réunion devrait durer 30 minutes et le leader communautaire y donnera un bref aperçu du sommet régional.
- Remettre à chaque comité LA TÊTE HAUTE un exemple d'ordre du jour d'une réunion (voir l'annexe A).
- Veiller à ce que le comité comprenne en quoi consiste sa mission et en quoi elle ne consiste pas. Il est important d'indiquer clairement que ce n'est pas un groupe de thérapie ou de soutien. Le comité est un groupe d'action qui a pour but de mieux faire connaître la stigmatisation, les maladies mentales et les troubles mentaux.
- Veiller à ce que la direction de l'école soit sensibilisée à ce que le comité LA TÊTE HAUTE peut ajouter à l'environnement de l'école et à la contribution qu'il peut y apporter (voir l'annexe B).
- Établir une liste des services de soutien disponibles dans la région et la remettre au comité. La liste devrait comprendre les numéros de téléphone, les heures d'ouverture et les genres de services offerts, y compris les lignes téléphoniques de Jeunesse, J'écoute par exemple.

FOURNIR DU SOUTIEN ET DONNER UN ÉLAN

Il est probable que les comités soient en grande partie animés par les étudiants avec le soutien du personnel de l'école et des enseignants. Il est aussi important qu'une fois le comité constitué, les étudiants reçoivent les conseils et l'encouragement nécessaires pour aller de l'avant. Les leaders communautaires peuvent jouer un rôle clé en continuant d'appuyer les comités LA TÊTE HAUTE, en assistant aux réunions lorsqu'ils y sont invités et en donnant un coup de main pour les premiers projets.

Voici quelques activités qui peuvent être proposées aux comités pour les aider à continuer de progresser :

1. Le président/la présidente du comité LA TÊTE HAUTE organisera une réunion de 30 minutes avec la direction de l'école à laquelle assisteront également les leaders étudiants, le coordonnateur régional/la coordonnatrice régionale de LA TÊTE HAUTE et les leaders de la santé mentale de la commission scolaire.
2. Le comité recrutera de nouveaux membres parmi les étudiants qui participeront à l'organisation et à la mise en œuvre d'activités.
3. Les membres étudiants travailleront ensemble à créer des activités pour leurs écoles.
4. Le comité veillera à ce que ses membres comprennent qu'il est important d'offrir des activités diversifiées. Qu'il faut organiser plusieurs événements et engager de nombreux efforts pour réduire la stigmatisation.
5. Le comité tiendra une réunion toutes les deux semaines après les cours.
6. Avec l'aide du leader communautaire ou de la coordonnatrice régionale, les étudiants membres du comité inviteront une personne qui viendra faire un exposé dans leur école sur son expérience de la maladie ou des troubles mentaux. Cette personne aura reçu de la formation sur la meilleure façon de parler de son vécu et son exposé se concentrera surtout sur le rétablissement. Pour que cette activité soit le plus efficace possible, elle ne devrait pas être offerte de façon isolée, mais plutôt dans le cadre d'une semaine de sensibilisation à la santé mentale organisée à l'école. (Le leader communautaire ou la coordonnatrice régionale assistera à ces exposés reposant sur les contacts.)



RÉPANDRE LE MESSAGE

Le comité LA TÊTE HAUTE d'une école peut recourir à divers moyens pour se faire connaître auprès des étudiants et du personnel, notamment des affiches et les annonces du matin.

Tout le monde a un rôle à jouer en matière de sensibilisation envers la santé mentale et la stigmatisation qui lui est associée. Il y a dans chaque école des étudiants pleins de talents et de créativité qui peuvent contribuer à opérer un changement pour le mieux si on le leur demande.

Il convient d'encourager chaque comité à organiser une séance d'information pour repérer ces possibles champions.

Même si ce ne sont pas tous les étudiants qui auront la possibilité d'assister à un sommet régional, tous les étudiants peuvent faire partie du comité LA TÊTE HAUTE de leur école.



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

Activités de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission qui peuvent être organisées dans les écoles

Les leaders communautaires peuvent aider les comités LA TÊTE HAUTE en s'assurant que leurs membres comprennent comment transmettre les messages et organiser les activités de lutte contre la stigmatisation dans leur école.

On trouvera ci-dessous des exemples d'activités que les comités d'école peuvent envisager. Les leaders communautaires et les comités pourront avoir d'autres idées, mais nous les encourageons à s'assurer que chaque activité est clairement axée sur la réduction de la stigmatisation. (On trouvera des consignes à ce sujet à l'annexe C: *Liste de contrôle du plan d'action pour lutter contre la stigmatisation.*)

TABLEAU D’AFFICHAGE

Obtenir le soutien de la direction pour installer un tableau d'affichage permanent consacré à la santé mentale et au bien-être mental est une première étape importante pour susciter de l'enthousiasme. Un tableau d'affichage présente de l'information et c'est une occasion pour les membres étudiants du comité de démontrer leur créativité en créant ce centre d'intérêt dans l'école.

Des renseignements tirés du guide de l'initiative LA TÊTE HAUTE de la Commission peuvent être affichés sur le tableau, l'objectif étant de lutter contre la stigmatisation et de répandre l'idée voulant que la santé mentale mérite les mêmes soins que la santé physique. Voici des exemples d'éléments qui peuvent être affichés sur le tableau :

- Information sur les troubles mentaux et les maladies mentales
- Mythes et réalités
- Définition et dangers de la stigmatisation
- Soutiens offerts dans la communauté

Le tableau d'affichage LA TÊTE HAUTE peut également être mentionné dans les annonces du matin et il peut être modifié tous les mois selon différents thèmes de la santé mentale et du bien-être mental.



EXEMPLES DE THÈMES MENSUELS POUR LE TABLEAU D’AFFICHAGE

- Septembre - Information sur la santé mentale
- Octobre - La stigmatisation, qu'est-ce que c'est?
- Novembre - Novembre, le mois de la moustache
- Décembre - Comment transformer les blues de l'hiver en joies des Fêtes
- Janvier - La gestion du stress
- Février - Des célébrités qui vivent avec une maladie mentale
- Mars - Mythes et réalités
- Avril - Espoir et rétablissement
- Mai et juin - Info générale/Soutien

SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

Le leader communautaire encouragera fortement le comité LA TÊTE HAUTE à travailler avec la direction de l'école pour organiser une semaine de sensibilisation à la santé mentale. De nombreuses écoles d'un bout à l'autre du pays choisissent d'organiser leur semaine de la santé mentale parallèlement à la Semaine nationale de la santé mentale (la première semaine de mai) ou à la Semaine de sensibilisation à la maladie mentale (en octobre).

LE MUR DE LA STIGMATISATION

Sur un mur bien visible dans un lieu central, installer une très grande affiche sur laquelle sera écrit « La stigmatisation, ça fait mal ». Entourer l'affiche d'expressions ou de mots blessants comme « looser » ou « pas bien dans sa tête » et les biffer au moyen d'un trait épais, ce sera le point de mire de la sensibilisation. En dessous, afficher la définition de la stigmatisation donnée par LA TÊTE HAUTE de la Commission. Puis, énumérer les dangers de la stigmatisation ainsi que les moyens qu'on peut utiliser pour la combattre.

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES REPOSANT SUR LES CONTACTS

L'une des meilleures façons de faire passer le message à toute l'école est d'organiser, avec l'appui de la direction, une ou deux assemblées générales au cours desquelles un leader communautaire de la campagne LA TÊTE HAUTE fera un exposé sur la santé mentale et la stigmatisation, puis un orateur/une oratrice invité(e) racontera son vécu en se concentrant sur l'espoir, le rétablissement, l'importance d'obtenir de l'aide rapidement et les mesures qui peuvent être prises pour éliminer la stigmatisation.

CAMPAGNE D'AFFICHES

Le comité LA TÊTE HAUTE peut créer des affiches qui présentent des statistiques, des faits, des définitions, des mythes et des idées fausses au sujet de la maladie mentale. Expliquer ce qu'est le continuum de la santé mentale. Concevoir les affiches de façon à ce que tout le monde comprenne que nous avons tous des besoins en matière de santé mentale et de santé physique. Proposer des stratégies indiquant comment tout le monde peut prendre soin de sa santé mentale.

AFFICHES DESTINÉES À DIVERS DÉPARTEMENTS

Produire des affiches montrant des personnes en vue qui ont géré une maladie mentale ou un trouble mental. Chaque affiche pourrait avoir un thème qui se rapporte au département où elle sera posée. Voici quelques exemples des endroits où installer les affiches de gens célèbres :

- Gymnase : athlètes, coaches
- Département de théâtre : acteurs/actrices, metteur(e)s en scène, producteurs/productrices, auteur(e)s dramatiques
- Sciences : scientifiques et inventeurs/inventeuses
- Histoire : leaders, activistes
- Musique : musiciens/musiciennes, compositeurs/compositrices
- Français : écrivains/écrivaines, poètes
- Sciences religieuses : activistes, leaders
- Mathématiques : mathématiciens/mathématiciennes

Chaque affiche doit montrer que les troubles mentaux et les maladies mentales ne définissent pas la nature profonde des gens. Ces personnalités qui sont célèbres et qui ont réussi sont beaucoup plus que la somme de leur maladie.



NOTE

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission invite les écoles à ne pas tenir de telles assemblées générales de manière isolée. Notre recherche montre que de telles activités sont plus efficaces lorsqu'elles s'accompagnent d'autres événements, notamment dans le cadre d'une semaine de sensibilisation à la santé mentale (voir d'autres suggestions de cette liste). Les étudiants devraient recevoir de l'information par un grand nombre de moyens avant de participer à une assemblée générale.

Il est également utile que le leader communautaire rencontre le comité LA TÊTE HAUTE quelques semaines avant la tenue d'une assemblée générale, ce qui lui permettra de se faire une bonne idée du profil démographique de l'école et des problèmes les plus courants et ainsi de choisir judicieusement l'orateur/l'oratrice qui sera le mieux en mesure de répondre aux besoins de l'école selon les circonstances.

exposition dans la bibliothèque

Sur une grande table, exposer toutes les ressources de la bibliothèque sur les troubles mentaux et les maladies mentales, les façons de prendre soin de sa santé mentale, la stigmatisation et les ressources dans la communauté.

EN MARCHÉ VERS LE CHANGEMENT

Les membres du comité LA TÊTE HAUTE peuvent tapisser l'école d'empreintes de bottes découpées dans du papier sur lesquelles ils ont inscrit de l'information et des citations inspirantes au sujet de la santé mentale. Les empreintes de bottes seront placées de manière à donner l'impression qu'elles suivent un chemin sur les murs et au plafond. Messages clés : le rétablissement est possible, l'espoir est bien réel, vous n'êtes pas seuls.

ANNONCES DU MATIN

Chaque matin pendant la semaine de sensibilisation à la santé mentale de l'école, les étudiants qui font partie du comité LA TÊTE HAUTE pourraient faire une brève annonce sur la santé mentale (voir les exemples à l'annexe D).

CONCOURS MULTIMÉDIA

Mettre tous les étudiants au défi de créer des œuvres d'art, des vidéos, des chansons ou des poèmes visant à éliminer les obstacles et à encourager le bien-être mental et une bonne santé mentale. Remettre des prix aux gagnants, de chaque catégorie, désignés par le comité LA TÊTE HAUTE. Toutes les œuvres soumises seront présentées ou affichées à l'occasion d'une assemblée générale de l'école ou d'une soirée de mobilisation de la communauté. **Pour cette activité, il faudra demander des dons à la direction de l'école, aux parents et/ou aux partenaires communautaires.

DESSINS À LA CRAIE

Que les bottines suivent les babines!

Les membres du comité LA TÊTE HAUTE écriront des messages d'information et d'inspiration à la craie sur les trottoirs qui entourent l'école et dans l'entrée asphaltée. Les messages porteront sur les moyens de prendre soin de sa santé mentale, le bien-être mental, les moyens de lutter contre le stress et l'importance de demander de l'aide.

KLAXONNEZ POUR LA SANTÉ MENTALE

Les membres du comité LA TÊTE HAUTE peuvent créer des panneaux-sandwich qu'ils porteront le long de la rue à l'extérieur de l'école pour sensibiliser les automobilistes aux mythes et aux réalités de la santé mentale.

CASSE-TÊTE

Les membres du comité LA TÊTE HAUTE pourront créer un casse-tête présentant des faits au sujet de la santé mentale ou une citation inspirante et l'exposer dans l'école. C'est une activité qui pourrait se faire pendant la pause-repas du midi.

COLLECTE DE FONDS – FAITES UN DON, NE PORTEZ PAS VOTRE UNIFORME

Dans les écoles qui exigent le port d'un uniforme, les étudiants qui font un don sont autorisés à porter une tenue décontractée. L'argent recueilli pourra servir à acheter des prix pour le concours multimédia, indemniser les orateurs qui viendront faire des conférences, acheter des fournitures pour une activité de sensibilisation de la communauté ou toute autre cause qui transmet des messages durables sur la santé mentale et le bien-être mental. Les fonds recueillis peuvent aussi servir à financer d'autres activités scolaires comme celles qui sont énumérées ci-dessous.

VISITES DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES

Les équipes du sommet LA TÊTE HAUTE, le leader communautaire et la direction de l'école peuvent discuter de façons de commencer à mobiliser les élèves du primaire. En principe, cela se traduira par des réunions d'introduction avec les élèves du primaire pour amorcer un dialogue sur la santé mentale. Ces jeunes élèves seront invités à participer à une initiative et pourra peut-être ainsi les amener à diriger des initiatives un jour. Le comité LA TÊTE HAUTE peut désigner deux étudiants qui organiseront une visite et dirigeront des discussions sur des thèmes approuvés dans chaque école primaire.



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

ACTIVITÉS NÉCESSITANT UN SOUTIEN FINANCIER

SOIRÉE DE MOBILISATION COMMUNAUTAIRE

Activité destinée aux étudiants, aux parents et à la communauté. Les membres étudiants du comité LA TÊTE HAUTE voudront peut-être organiser une soirée dans une atmosphère de café pour souligner les efforts de tous les étudiants qui ont créé de la musique, des vidéos, de la poésie et des œuvres d'art pour faire de leur école un lieu sûr et accueillant. Dans certaines écoles, le comité a demandé aux parents de faire des dons, puis a organisé une vente aux enchères silencieuse ou encore une vente de pâtisseries. La soirée devrait se concentrer sur la sensibilisation à la santé mentale, l'espoir et le rétablissement et comprendre un exposé de la part du leader communautaire et d'un orateur/d'une oratrice.

CRÉATION DE T-SHIRTS

Les membres du comité LA TÊTE HAUTE peuvent créer des T-shirts sur lesquels on trouvera le logo de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission et la mention suivante : « Ce T-shirt peut être porté en tout temps dans les écoles où le port de l'uniforme n'est pas obligatoire et il peut être porté occasionnellement pendant votre semaine de sensibilisation à la santé mentale si le port de l'uniforme est obligatoire dans votre école. »

BALLES ANTISTRESS

Acheter des balles anti-stress peu dispendieuses et les distribuer aux étudiants qui ont besoin d'atténuer leur stress en période d'examen. Ces balles devraient porter le logo de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission et des hyperliens menant à des organismes locaux où les étudiants peuvent trouver de l'aide, par exemple la ligne téléphonique Jeunesse, J'écoute.

TABLEAUX D'AFFICHAGE DANS LES TOILETTES

Installer des tableaux d'affichage derrière les portes des toilettes partout dans l'école. Changer l'information périodiquement, mais en mettant toujours l'accent sur la sensibilisation à la santé mentale, l'intervention précoce et le soutien dans la collectivité.

TROUSSES ANTI-STRESS

Choisir un jour stratégique pour distribuer des barres granola et des boîtes de jus de fruit ainsi que des conseils pour gérer le stress, particulièrement en période d'examen. En profiter pour transmettre un message clair disant aux étudiants qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils devraient se concentrer sur des pensées positives et stimuler leur santé mentale. Proposer des exercices de yoga et de méditation de pleine conscience pour réduire le stress. Expliquer qu'il y a toujours de l'espoir et indiquer où ils peuvent trouver de l'aide.

MUR DE LA RENOMMÉE

Le comité LA TÊTE HAUTE peut chercher des célébrités qui ont parlé publiquement de leur bataille contre les troubles mentaux et les dépendances. Il existe des ressources auxquelles on peut accéder en ligne pour obtenir des photos claires de chaque personne et des entreprises qui se spécialisent dans l'impression de posters professionnels. De tels posters peuvent être affichés près du mur de la stigmatisation de l'école, dans la bibliothèque et pendant les assemblées générales, les soirées communautaires et les visites des écoles primaires.

Conclusion

Quand on leur en donne l'occasion et avec du soutien et des encouragements, les jeunes ont un potentiel énorme pour transmettre des messages forts et mettre sur pied une campagne de sensibilisation durable en milieu scolaire. Lorsqu'ils reçoivent aussi de l'encadrement et de l'orientation de la part des leaders communautaires et des enseignants champions de la campagne LA TÊTE HAUTE, ils sont capables de transformer la culture de l'école. Ensemble, vous pouvez accélérer des changements positifs qui pourraient sauver des vies.

Annexe A

EXEMPLE D'ORDRE DU JOUR D'UNE RÉUNION DU COMITÉ LA TÊTE HAUTE

I. PRÉSENTATIONS DES PERSONNES PRÉSENTES

II. RÉTROACTIONS DU SOMMET RÉGIONAL

- LEÇONS APPRISSES

III. PROCHAINES ÉTAPES

- EXEMPLES D'ACTIVITÉS À ENVISAGER

IV. COMMENT LA DIRECTION DE L'ÉCOLE PEUT-ELLE AIDER?

- EN CONTINUANT A DONNER UN SOUTIEN
- EN FOURNISSANT UN BULLETIN D'AFFICHAGE PERMANENT
- EN METTANT AU PROGRAMME UNE SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

V. SUIVI

- DEMANDER AUX LEADERS ÉTUDIANTS DE RÉDIGER UN MOT DE REMERCIEMENT POUR LA DIRECTION DE L'ÉCOLE AVEC UN RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS ET DES PRODUITS LIVRABLES.

Annexe B

MESSAGES CLÉS POUR LES RÉUNIONS DU COMITÉ LA TÊTE HAUTE AVEC LA DIRECTION

1. POURQUOI LES ÉTUDIANTS DEVRAIENT-ILS PARTICIPER À CETTE ACTIVITÉ?

- Pour renforcer leurs capacités en matière de leadership
- Pour changer les opinions des étudiants et des enseignants sur la santé mentale
- Pour montrer aux étudiants et aux enseignants qui connaissent des difficultés qu'ils ne sont pas seuls
- Pour créer un climat invitant et réconfortant
- Pour faire passer le message que le rétablissement est possible et l'espoir est réel
- Pour renforcer sur les bases existantes
- Les étudiants peuvent répandre le message de prendre l'initiative et de s'ouvrir au changement

2. POURQUOI DES ACTIVITÉS DE LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION ET DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE SONT-ELLES NÉCESSAIRES DANS VOTRE ÉCOLE?

- Pour mettre en vedette le leadership, l'action revendicatrice, l'action sociale et la planification de projets
- Pour aider les étudiants à atteindre les buts de leurs projets
- Pour bâtir des relations saines

Annexe C

LISTE DE CONTRÔLE DU PLAN D'ACTION DU COMITÉ LA TÊTE HAUTE POUR LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION

- Rencontrer le leader communautaire
- Rencontrer la direction de l'école (voir l'annexe A)
- Obtenir le soutien de la direction pour un tableau d'affichage permanent
- Envoyer un mot de remerciement à la direction et inclure une liste des activités en cours
- Décorer le tableau d'affichage
- Lors des annonces du matin, inviter tous les étudiants à venir voir le tableau d'affichage
- Produire et diffuser une annonce irrésistible invitant les étudiantes et les étudiants intéressés à la prochaine réunion du comité
- Déterminer quand aura lieu la semaine de sensibilisation à la santé mentale et faire une annonce
- Déterminer des activités de sensibilisation qui seront organisées au cours des semaines précédant la semaine de sensibilisation
- Faire le point régulièrement avec le leader communautaire
- Obtenir du leader communautaire la liste de tous les soutiens locaux en matière de santé mentale

Annexe D

EXEMPLES D'ANNONCES DU MATIN

LUNDI

Deux membres du comité LA TÊTE HAUTE lisent les paragraphes suivants à tour de rôle :

Notre état de santé est défini par notre santé physique et notre santé mentale. Il y a des jours et même des semaines où notre santé physique n'est pas à son meilleur. On peut avoir des allergies, des maux de tête ou mal à l'estomac. Ce sont des problèmes de santé physique qui ne sont pas nécessairement des maladies, mais peut-être des signes à surveiller s'ils s'aggravent ou s'il ne semble y avoir aucune cause qui les explique. Si on les soigne, la plupart des maladies physiques vont disparaître. Certains d'entre nous devront apprendre à vivre avec un problème de santé physique, mais avec du soutien et des stratégies appropriées, nous pouvons nous en accommoder et même nous sentir fort et en santé.

Pour certains d'entre nous, il y a des jours et même des semaines où notre santé mentale n'est pas à son meilleur. C'est vrai pour tout le monde. Si un trouble mental ne disparaît pas, s'aggrave ou nous empêche de mener normalement notre vie de tous les jours, il est important d'obtenir de l'aide (comme on le ferait pour un mal d'estomac). Certaines personnes peuvent avoir des maladies mentales ou des troubles mentaux et auront besoin de différents genres de traitement pour se sentir en bonne santé mentale. L'important, c'est de savoir que nous pouvons tous améliorer notre état de santé mentale et notre bien-être mental, que nous ayons ou non des symptômes de trouble mental ou de maladie mentale.

MARDI

Vrai ou Faux: Un membre du comité LA TÊTE HAUTE lit les énoncés suivants et deux ou trois autres membres crient la bonne réponse :

- Une personne sur 100 souffre de schizophrénie** **VRAI**
- Si quelqu'un a une maladie mentale ou un trouble mental, c'est parce qu'il l'a choisi** **FAUX**
Les gens ne choisissent pas plus d'avoir un problème de santé mentale qu'un problème de santé physique.
- Les maladies mentales ou les troubles mentaux sont contagieux.** **FAUX**
- Les maladies mentales ou les troubles mentaux ont tendance à commencer pendant l'adolescence** **VRAI**
Le premier épisode d'une maladie mentale ou d'un trouble mental se produit habituellement entre 15 et 30 ans. 70 % des adultes qui ont une maladie mentale ou un trouble mental disent que leurs premiers symptômes sont apparus à l'adolescence. Les interventions précoces donnent aux gens une longueur d'avance dans le chemin qui mène au rétablissement.
- La consommation de drogues cause des maladies mentales et des troubles mentaux.** **VRAI et FAUX**
L'alcool et les drogues jouent parfois un rôle dans l'apparition de certains symptômes associés à une maladie mentale ou à un trouble mental.
- La maladie mentale et les troubles mentaux sont des signes de faiblesse** **FAUX**
- Les gens qui ont une maladie mentale ou un trouble mental ne guérissent jamais** **FAUX**
S'ils ont l'aide qui convient, la plupart des gens qui ont une maladie mentale ou un trouble mental se rétablissent.
- Les gens qui ont une maladie mentale ou un trouble mental tendent à être violents** **FAUX**
Les personnes qui ont une maladie mentale ou un trouble mental sont plus susceptibles d'être victimes de violence que de commettre elles-mêmes des actes de violence.
- Beaucoup de personnes disent que c'est plus difficile de faire face à stigmatisation qu'à la maladie elle-même** **VRAI**
- Tous les itinérants ont des maladies mentales** **FAUX**
L'itinérance a des conséquences négatives sur la santé physique et la santé mentale. Des mesures de soutien positives peuvent contribuer à diminuer le taux d'itinérance chez les personnes qui ont une maladie mentale.

MERCREDI

Le défi anti-stigmatisation : Les membres du comité LA TÊTE HAUTE annoncent à toute l'école que tous les étudiants sont mis au défi de prendre une tête en papier (les membres du comité auront découpé au préalable des silhouettes de tête en papier) et d'y inscrire un message d'inspiration et de motivation. Ces messages qui mettent l'accent sur le soutien, l'espoir et le rétablissement seront ensuite affichés dans les couloirs de l'école.

JEUDI

Les gens célèbres : les membres du comité LA TÊTE HAUTE prendront la parole à tour de rôle pour parler de célébrités qui ont réussi à gérer une maladie mentale ou un trouble mental sans le laisser définir leur identité, et qui apportent une importante contribution à notre tissu social.

Exemples : André Sauvé souffre d'anxiété chronique. Michel Mpambara a reçu un diagnostic de bipolarité et de maniaco-dépression. Normand Brathwaite a souffert de dépression durant plus d'un an. La médaillée d'or olympique Clara Hughes a vécu l'enfer de la dépression. Message clé : Étiquette-moi pas!

VENDREDI

Il est possible d'obtenir du soutien : que ce soit les travailleurs sociaux en milieu scolaire, les psychologues ou les conseillers en orientation, les étudiants doivent savoir que pour recevoir le soutien dont ils ont besoin pour une maladie mentale ou un trouble mental, ils doivent d'abord parler à un adulte en qui ils ont confiance. Les amis sont peut-être là pour offrir du soutien et de l'encouragement, mais ce ne sont pas des professionnels qui ont reçu la formation voulue. Le personnel de l'école saura comment mettre les étudiants et les familles en communication avec les soutiens communautaires nécessaires. Chaque fois que possible, inviter des organismes communautaires de soutien de la santé mentale à venir à l'école et installer des tables où ils exposeront les services qu'ils offrent.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

LA TÊTE HAUTE

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATION,
COMMUNIQUER AVEC :**

Commission de la santé mentale du Canada,
Changer les mentalités

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4

T 613.683.1867

C latetehaute@commissionsantementale.ca



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