



#Parlerhautetfort

pour démystifier la santé mentale.

C'EST LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM

DU 7 AU 13 MAI 2018

Fiche de renseignements pour la Semaine de la santé mentale

Semaine de la santé mentale : du 7 au 13 mai 2018

Du 7 au 13 mai prochains se tiendra la 67^e Semaine de la santé mentale de l'ACSM. Depuis 1951, dans le cadre de cette Semaine de la santé mentale, l'ACSM œuvre à sensibiliser la population et mettre fin à la stigmatisation. La semaine de la santé mentale a toujours été avant tout une « semaine de sensibilisation aux maladies mentales. » Cette année, l'ACSM désire aller plus loin, c'est-à-dire aller au cœur de ce qu'est vraiment la santé mentale.

Semaine de la santé mentale : un peu d'histoire

En 1951, avant l'instauration d'un système universel de soins de santé dans notre pays et bien avant les médias sociaux, l'ACSM lança sa première Semaine de la santé mentale. La stigmatisation des maladies mentales était alors ancrée dans les mentalités. La Semaine de la santé mentale allait devenir plus tard un événement important de sensibilisation au Canada, qui allait contribuer à lutter contre la discrimination, la stigmatisation et la honte associées aux maladies mentales. À l'ACSM, nous sommes fiers d'être l'organisme qui a créé la tradition de la Semaine de la santé mentale, une tradition que les Canadiennes et Canadiens ont adoptée.

Nos progrès en matière de réduction de la stigmatisation :

Nous n'avons pas encore atteint notre objectif d'éliminer la stigmatisation associée aux maladies mentales, mais lorsque nous parlons aux Canadiennes et Canadiens, nous constatons que nous sommes sur la bonne voie.

Un récent sondage¹ a révélé que :

- 57 % des Canadiennes et Canadiens croient que la stigmatisation associée aux maladies mentales a diminué par rapport à il y a cinq ans.
- 81 % disent qu'ils sont plus au courant des enjeux liés à la santé mentale qu'il y a cinq ans.
- 70 % croient que les perceptions à l'égard des problèmes de santé mentale se sont améliorées par rapport à il y a cinq ans.

La Semaine de la santé mentale dans votre communauté

Chaque année, des événements et activités de la Semaine de la santé mentale sont organisés dans des filiales de l'ACSM situées dans diverses communautés, de St. John's à Prince George. Ces événements vont des séminaires aux journées portes ouvertes, en passant par des projections de films et des expositions d'art. La Semaine de la santé mentale est une célébration de la santé mentale et une occasion de sensibiliser la population.

La campagne #Parlerhautetfort

Au cours de dernières années, la Semaine de la santé mentale est devenue synonyme de la populaire campagne « Parler haut et fort pour la santé mentale ». Les Canadiennes et Canadiens ont répondu à l'appel : ils parlent haut et fort dans leurs communautés, dans les médias sociaux et dans les corridors du pouvoir. Des municipalités et des provinces proclament la Semaine de la santé mentale. Même le premier ministre canadien « parle haut et fort de la santé mentale » pendant la Semaine de la santé mentale.

Une nouvelle variante de la campagne #Parlerhautetfort

Cette année, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale, nous parlerons haut et fort pour démystifier la santé mentale.

Voici ce que la santé mentale n'est pas :

La santé mentale n'est pas nécessairement l'absence de maladie mentale.

Alors qu'est-ce que c'est?

Nous avons tous une santé mentale, tout comme nous avons une santé physique.

Beaucoup d'entre nous connaissent les statistiques indiquant, que chaque année, une personne sur cinq au Canada a un problème de santé mentale. Mais ce n'est pas tout. Chacun et chacune d'entre nous – cinq personnes sur cinq – ont une santé mentale, que nous ayons ou non des « problèmes » de santé mentale. Le fait est qu'une personne peut recevoir un diagnostic de maladie mentale et avoir une bonne santé mentale, alors qu'une personne non atteinte d'une maladie mentale peut éprouver des problèmes de santé mentale. N'importe qui peut avoir une mauvaise santé mentale, et n'importe qui peut avoir une bonne santé mentale.

Votre estime de soi, votre niveau de stress, votre détresse, la manière dont vous vous sentez dans votre peau et ce que vous ressentez à l'égard des autres sont tous des aspects de votre santé mentale. Et la santé mentale est essentielle à votre santé en général.

Nous avons *tous* une santé mentale et nous devrions *tous* en parler.

La nouvelle campagne #Parlerhautetfort : semainedelasantementale.ca

Découvrez la campagne de cette année : #Parlerhautetfort pour démystifier la santé mentale. Vous trouverez des façons de parler haut et fort et de participer à la campagne à semainedelasantementale.ca. Vous pouvez parler haut et fort dans les médias sociaux à l'aide de nos outils. Découvrez le site de la Semaine de la santé mentale, et parlez haut et fort en envoyant un message à votre député : il est important qu'il contribue à démystifier la santé mentale. Vous trouverez également des façons d'être attentif à votre santé mentale et de la maintenir optimale.

Quelques faits sur la maladie mentale :

- Chaque année, une personne sur cinq (ou 20 % de la population) au Canada souffre d'une maladie mentaleⁱⁱ.
- Cinq personnes sur cinq au Canada ont une santé mentale.

Plusieurs Canadiennes et Canadiens qui n'ont pas reçu de diagnostic de maladie mentale ont une mauvaise santé mentale.

- Dans un récent sondageⁱⁱⁱ, près de 90 % des étudiant(e)s canadien(ne)s de niveau postsecondaire ont déclaré s'être senti(e)s accablé(e)s au cours de la dernière année.
- Dans le même sondage^{iv}, la majorité des étudiant(e)s ont dit qu'ils s'étaient senti(e)s très seul(e)s ou très tristes au cours de la dernière année.
- Selon le Gouvernement du Canada^v, 46 % des travailleur(e)s canadien(ne)s affirment qu'ils ressentent au moins un peu de stress chaque jour.

Comment conserver une santé mentale optimale :

Il est possible de maintenir une santé mentale optimale et de vous rétablir. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez nos conseils de santé mentale à l'adresse suivante : semainedelasantementale.ca

Qu'est-ce que l'ACSM?

Cette année, l'ACSM célèbre son 100^e anniversaire. Aujourd'hui présente dans plus de 330 régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale ainsi qu', à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à toutes les Canadiennes et tous les Canadiens de s'épanouir pleinement. L'ACSM soutient activement la santé mentale des Canadiennes et des Canadiens tout au long de l'année, dans tous les aspects de la vie quotidienne : au travail, à l'école, sur le campus, à la maison et pendant les loisirs.

ⁱ Bell Canada (2015). Bell Let's Talk: The first 5 years (2010-2015). <http://letstalk.bell.ca/letstalkprogressreport>

ⁱⁱ Commission de la santé mentale du Canada (2013) La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada. <https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2017-03/la%20nesessite%20dinvestir%20dans%20la%20sante%20mentale%20au%20canada.pdf>

ⁱⁱⁱ American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: *Canadian Reference Group Data Report* Spring 2016. Hanover, MD: American College Health Association; 2016. <http://www.acha-ncha.org/docs/NCHA-II%20SPRING%202016%20CANADIAN%20REFERENCE%20GROUP%20DATA%20REPORT.pdf>

^{iv} Canadian Reference Group Data Report (2016).

^v Gouvernement du Canada (2016). <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/sante-securite/rapports/sante-psychologique.html>