



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

Semaine de la santé mentale de l'ACSM Fiche de renseignements

À propos de la Semaine de la santé mentale

- La Semaine de la santé mentale de l'ACSM a lieu chaque année durant la première semaine complète de mai.
- Cette année, elle aura lieu du 6 au 12 mai 2019.
- La première édition de la Semaine de la santé mentale remonte à 1951, il y a 68 ans.
- Depuis sa création, la Semaine de la santé mentale met l'accent sur la lutte contre la stigmatisation et la promotion de la santé mentale pour l'ensemble de la population canadienne.

À propos de l'édition 2019

- Le message clé de la campagne de 2019 est le suivant : « Parlez haut et fort démystifier la santé mentale. »
- Bon nombre de Canadiennes et de Canadiens confondent santé mentale et maladie mentale et utilisent ces notions de façon interchangeable. Cette confusion contribue à stigmatiser la maladie mentale. Elle divise les gens en deux catégories : ceux qui ont une maladie mentale, ceux qui n'en ont pas.
- Lorsque les gens comprennent que nous avons TOUS une santé mentale, ils comprennent du même coup que c'est l'affaire de tous. Nous tirons tous profit de célébrer, de promouvoir et de reconnaître le rôle que joue une bonne santé mentale dans une vie saine et riche de sens.

Démystifier la santé mentale

- Selon diverses données probantes du Canada et d'autres pays à travers le monde, il existerait six caractéristiques communes à une bonne santé mentale : une conscience de soi, une raison d'être, un sentiment d'appartenance, la participation, la résilience et la capacité de profiter de la vie.
- Pour expliquer ces six caractéristiques au public général et décrire la santé mentale dans des mots de tous les jours, l'ACSM a créé des illustrations qui reflètent le vrai visage du Canada.
- Ces illustrations expriment en termes réels ce à quoi la santé mentale ressemble :

***Je me soucie peu de ce que les autres pensent de moi.
Je sens que je développe mon plein potentiel.
Je me sens à ma place dans ma communauté
Je profite de la vie.***



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

***Quand je tombe, je me relève et je persévère.
Je contribue au bien-être de ma communauté.***

Progrès accomplis en matière de lutte à la stigmatisation

La stigmatisation liée à la maladie mentale n'est pas encore tout à fait éradiquée, mais de l'avis des Canadiens et des Canadiennes, nous serions sur la bonne voie. En effet, d'après un sondage mené en 2015ⁱ :

- 57 % des Canadiens et des Canadiennes croient que la stigmatisation liée à la maladie mentale a diminué par rapport à 2011.
- 81 % des gens sont plus conscients des enjeux de santé mentale comparativement à 2011.
- 70 % croient que les attitudes face aux enjeux de santé mentale se sont améliorées depuis 2011.

La Semaine de la santé mentale dans votre milieu

- Pour appuyer la campagne en ligne que mène l'ACSM pour sa Semaine de la santé mentale sur les réseaux sociaux, tous les bureaux locaux de l'ACSM, répartis dans 330 villes, organiseront des centaines d'événements et d'activités partout au Canada.
- Séminaires, portes ouvertes, visionnements de films, exposition d'arts... il y en aura pour tous les goûts! Pour trouver votre ACSM locale, veuillez visiter www.acsm.ca/trouvez-votre-acsm-locale.
- Des organisations partenaires, des villes, des milieux de travail, des écoles, des gens célèbres et des politiciens organisent leurs propres événements et parlent haut et fort de santé mentale sur les réseaux sociaux, notamment à l'aide des outils de communications et des messages de l'ACSM.
- Pour télécharger la **trousse d'outils de communications ou la trousse pour les écoles**, pour en apprendre davantage sur votre propre santé mentale ou pour savoir comment participer à la Semaine de la santé mentale, visitez le www.semainedelasantementale.ca.

ⁱ Bell Canada, *Bell Cause pour la cause: Les cinq premières années (2010-2015)*. Sur Internet : <https://cause.bell.ca/bilandesprogresbellcause>.