



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA TÊTE HAUTE



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

Rapport Provisoire

Le 31 mars 2015

commissionsantementale.ca

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
Au sujet de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission.....	3
La nécessité de réduire la stigmatisation chez les jeunes	4
L'APPROCHE DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA EN MATIÈRE DE RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION AU CANADA	5
Forger des partenariats et faire de la recherche reposant sur des éléments probants.....	5
Une approche ciblée	5
PRÉPARATION DE LA CAMPAGNE LA TÊTE HAUTE.....	7
Réunir les divers éléments.....	7
Forger de nouveaux partenariats et établir des contacts avec les collectivités	8
L'importance de forger des partenariats avec les jeunes.....	9
LE LANCEMENT DE L'INITIATIVE LA TÊTE HAUTE	10
Le Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes.....	10
Faits saillants du Sommet	11
Principales réalisations du Sommet.....	11
Rejoindre les jeunes en ligne	12
PREMIERS RÉSULTATS DU SOMMET PANCANADIEN	14
Rétroactions des jeunes et de la Commission	14
Évaluation de l'initiative.....	15
IMPLANTER L'INITIATIVE LA TÊTE HAUTE DANS DES COLLECTIVITÉS DE PARTOUT AU CANADA..	16
Sommets régionaux	16
Transposer la campagne LA TÊTE HAUTE des sommets régionaux vers les écoles dans la région	17
Les trousseaux d'outils de LA TÊTE HAUTE	18
ORIENTATIONS POUR L'AVENIR	18
LA TÊTE HAUTE DONNE DES RÉSULTATS.....	19
L'approche en cascade retenue pour rejoindre les étudiants et les étudiantes fonctionne bien.....	19
BIBLIOGRAPHIE	21
ANNEXE A.....	22
La mobilisation des coordonnateurs de la campagne LA TÊTE HAUTE	22
ANNEXE B.....	24
Trousseaux d'outils	24
Autres ressources.....	24



INTRODUCTION

Au sujet de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission

LA TÊTE HAUTE est la campagne d'éradication de la stigmatisation chez les jeunes du programme anti-stigmatisation *Changer les mentalités* de la Commission de la santé mentale du Canada (la Commission) 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 et des maladies mentales et leurs familles.

LA TÊTE HAUTE, tout comme la Commission, tient lieu de catalyseur; elle est la source d'inspiration nécessaire pour accélérer les changements positifs. La campagne suscite ces changements en travaillant avec des organisations communautaires, des écoles et des jeunes de 14 à 18 ans dans chaque région du pays. Elle offre aussi des outils à des groupes et à des 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.

À l'occasion de son lancement officiel en novembre 2014, la campagne LA TÊTE HAUTE a réuni des étudiants et des étudiantes de partout au Canada dans un Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes, qui a donné un coup d'envoi d'une importance cruciale à un effort coopératif de lutte contre la stigmatisation. Jusqu'à la fin de 2015, la campagne LA TÊTE HAUTE et nos partenaires continueront de travailler avec des jeunes champions et de fournir du soutien financier et des ressources à des organisations communautaires. Ce faisant, nous les aiderons à organiser des campagnes de sensibilisation et des activités anti-stigmatisation dans leurs propres collectivités, y compris des sommets régionaux de lutte contre la stigmatisation destinés aux jeunes et des activités subséquentes dans les écoles. Nous sommes convaincus qu'ainsi, l'élan se maintiendra et que le message anti-stigmatisation se répandra partout au Canada.

La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission est régie par un comité directeur composé de hauts dirigeants et d'experts en la matière de la Commission, ainsi que par un comité consultatif réunissant des conseillers de l'extérieur qui s'intéressent aux activités de lutte contre la stigmatisation chez les jeunes et qui possèdent de l'expertise dans ce domaine. Le Conseil des jeunes de la Commission fournit aussi un apport précieux à l'équipe de projet de LA TÊTE HAUTE et sert de banc d'essai pour des idées, des actions proposées et des solutions.

Les travaux de la campagne LA TÊTE HAUTE sont 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 de la stigmatisation qui a cours en matière de bien-être psychologique et de santé mentale, voilà un élément clé de la lutte contre les effets négatifs néfastes et la discrimination dont sont victimes de trop nombreux jeunes aujourd'hui.



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 dans ce groupe démographique est vraiment une question de vie ou de mort.

La nécessité de réduire la stigmatisation chez les jeunes

La stigmatisation comporte à la fois des attitudes négatives et des comportements discriminatoires. La Commission de la santé mentale du Canada la décrit ainsi : « la stigmatisation est un phénomène social complexe où entrent en jeu de nombreux éléments qui, ensemble, concourent à mettre à l'écart de la société et à priver de leurs droits les personnes atteintes d'une maladie mentale et leur famille. »¹ Elle a aussi été décrite comme un « mur de briques impénétrable » qui se dresse trop souvent devant les jeunes qui auraient besoin de traitements, de soutiens et de services. C'est un obstacle qui les empêche de demander de l'aide parce qu'ils craignent trop 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.

Les jeunes ressentent les répercussions de la stigmatisation davantage que tout autre groupe au Canada²

Comme 70 % des adultes ayant une maladie mentale disent que leurs symptômes ont commencé à se manifester avant l'âge de 18 ans, l'intervention précoce est essentielle. Elle peut faire une différence énorme dans la qualité de vie et contribuer à faire en sorte que nos jeunes affichent le meilleur état de santé possible à l'âge adulte.

LA STIGMATISATION EMPÊCHE LES JEUNES DE DEMANDER DE L'AIDE

La stigmatisation associée aux problèmes de santé mentale est un obstacle qui empêche les gens de demander de l'aide quand ils en ont le plus besoin. Les jeunes ne font pas exception.

Parmi les enfants qui ont reçu un diagnostic de problème de santé mentale ou de maladie mentale, seulement un sur six sera traité.

La stigmatisation est l'une des principales raisons qui expliqueraient cet état de fait : 40 % des parents disent qu'ils n'avoueraient à personne, pas même à un médecin, que leur enfant a un problème de santé mentale ou une maladie mentale.

Parmi les jeunes qui ont reçu un diagnostic de maladie mentale au cours de la dernière année, 60 % disent qu'ils ont été victimes de stigmatisation.²

¹ Commission de la santé mentale du Canada. (2013). *Changer les mentalités, Rapport provisoire*.

² Stuart, H., S.B. Patten, M. Koller, G. Modgill et T. Liinamaa. (2014). *Stigma in Canada: Results from a Rapid Response Survey*. *Revue canadienne de psychiatrie*, 59 (10 Suppl. 1), p. 27 à 33.



Nous nous devons d'abattre ce mur menaçant pour le bien des jeunes et de leurs familles. Et nous ne pouvons pas nous permettre d'échouer.

L'APPROCHE DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA EN MATIÈRE DE RÉDUCTION DE LA STIGMATISATION AU CANADA

Forger des partenariats et faire de la recherche reposant sur des éléments probants

Le mandat de *Changer les mentalités* qui consiste à réduire la stigmatisation offre une occasion excitante à saisir, mais qui représente en même temps un grand défi. Comment au juste s'attaquer à un problème aussi vaste et complexe? Par où commencer?

Après des consultations approfondies auprès de divers experts du Canada et d'autres pays, *Changer les mentalités* a pris des mesures sur divers fronts. Dans un premier temps, le programme s'est allié avec des organisations communautaires de partout aux pays qui étaient convaincues que leur action contribuait à réduire la stigmatisation. Peu de programmes anti-stigmatisation ont fait l'objet d'évaluations permettant de déterminer s'ils étaient vraiment efficaces. *Changer les mentalités* a fait appel à des chercheurs de premier plan pour qu'ils mènent des études plus poussées sur les pratiques de réduction de la stigmatisation les plus prometteuses et qu'ils déterminent lesquels de ces programmes, ou éléments de programme, donnaient les meilleurs résultats et pourquoi. L'objectif était de reproduire les plus efficaces de ces actions dans les collectivités de partout au pays.

L'équipe de *Changer les mentalités* avait compris d'entrée de jeu que la réduction de la stigmatisation allait nécessiter l'adhésion de divers intervenants. Peu importe la somme de travail que l'initiative allait pouvoir abattre, un impact réel nécessiterait que des Canadiens et des Canadiennes de tous les profils démographiques et de tous les coins du pays reprennent le message à leur compte et se joignent à la campagne. C'est ainsi que dans un deuxième temps, *Changer les mentalités* a commencé à forger et à préserver des partenariats avec des groupes et des particuliers directement intéressés à réduire la stigmatisation et avec qui le programme allait pouvoir travailler pour mettre en application les résultats de ses évaluations. Ces partenariats se sont élargis depuis et de nouveaux partenariats ont été créés sous la bannière de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission.

Une approche ciblée

Fait intéressant à signaler, *Changer les mentalités* a choisi de ne pas lancer de campagnes

LE SAVIEZ-VOUS?

Sept millions de Canadiens et de Canadiennes éprouveront un problème de santé mentale ou une maladie mentale cette année.

Les premiers symptômes se manifestent habituellement pendant l'adolescence.



anti-stigmatisation vastes et coûteuses dans les médias, comme beaucoup d'autres pays l'avaient déjà fait. Les coûts de la diffusion de messages anti-stigmatisation dans tout le Canada auraient été prohibitifs et la recherche avait montré que les résultats s'étaient révélés décevants dans d'autres pays. Les campagnes menées ailleurs tentaient souvent de rejoindre le plus vaste auditoire possible et *Changer les mentalités* a été encouragé à trouver une autre façon de réduire la stigmatisation.

En fin de compte, *Changer les mentalités* a choisi une approche plus ciblée : évaluer les initiatives anti-stigmatisation s'adressant à des auditoires particuliers puis travailler avec ses partenaires pour implanter les meilleurs de ces programmes dans les milieux de travail, les écoles et les collectivités d'un plus grand nombre de Canadiens et de Canadiennes.

Après un examen attentif et armée des consignes de son conseil d'administration, la Commission a choisi quatre premiers groupes cibles pour son action anti-stigmatisation :

Les jeunes de 12 à 18 ans – Comme la plupart des symptômes de la maladie mentale se manifestent avant l'âge adulte, intervenir le plus précocement possible peut aider les jeunes à bien gérer leur maladie ou les guider dans la voie du rétablissement.

«... nous avons constaté que c'est assez facile d'amener les jeunes à ne plus stigmatiser tout ce qui touche la santé mentale. Je ne crois pas qu'on puisse dire la même chose des adultes. »³

— Le Dr Simon Davidson, chef de la psychiatrie,
Centre hospitalier pour enfants de l'Est de
l'Ontario

Les pourvoyeurs de soins de santé – Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et des maladies mentales disent souvent que les paroles et les gestes stigmatisants les plus blessants viennent de fournisseurs de soins de santé de première ligne.

La population active – Un travailleur sur quatre ou cinq éprouve un problème de santé mentale chaque année, mais la plupart choisissent de ne pas se faire traiter par crainte que leur employeur n'ait pas une bonne opinion d'eux.

QUE SIGNIFIE UN NOM?

Une fois mise sur pied, la nouvelle campagne de *Changer les mentalités* pour lutter contre la stigmatisation chez les jeunes avait besoin d'un nom.

Il s'agissait de trouver un nom qui allait responsabiliser les jeunes tout en les encourageant à agir.

C'est finalement le nom LA TÊTE HAUTE qui a été retenu, en consultation avec le Conseil des jeunes de la Commission et d'autres intéressés.

C'est un nom ambitieux qui recoupe des notions de renforcement de la force mentale et de sympathie par le biais de la compréhension, qui renvoie à l'adoption d'une position sur la santé mentale et au refus de se laisser démonter.

Le slogan « Prenez courage. Tendez la main. Dites-le. » renforce ces messages et encourage davantage l'action.

³ Parlement du Canada. (Le 6 mai 2005). Délibérations du Comité sénatorial permanent des Affaires sociales, des sciences et de la technologie. Consultées le 15 février 2005 à http://www.parl.gc.ca/Content/SEN/Committee/381/soci/14ev-f.htm?Language=F&Parl=38&Ses=1&comm_id=47

Les médias – Les médias représentent une source d’information puissante au sujet de la santé mentale et de la maladie mentale et ils peuvent renforcer davantage les stéréotypes négatifs.

PRÉPARATION DE LA CAMPAGNE LA TÊTE HAUTE

Réunir les divers éléments

Changer les mentalités a créé la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission en s’inspirant des pratiques les plus prometteuses dont le programme avait entendu parler pour réduire la stigmatisation chez les jeunes. LA TÊTE HAUTE allait adopter une approche reposant sur des données probantes et qui comprendrait 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 ou 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.

LA COALITION TAMI

LA TÊTE HAUTE tient à souligner les années de dévouement et de labeur de la coalition Talking About Mental Illness (TAMI) de Durham, qui regroupe plus d’une douzaine d’organisations (tamidurham.ca).

Le modèle créé par la coalition pour la tenue d’un sommet sur la lutte contre la stigmatisation chez les jeunes a été évalué et reconnu comme une pratique prometteuse par la Commission et l’équipe de recherche sur les moyens d’éradiquer la stigmatisation chez les jeunes de *Changer les mentalités*. Ce modèle ainsi que l’expérience et le fruit des réflexions de la coalition se sont révélés précieux au moment de l’élaboration de la trousse d’outils pour le sommet de LA TÊTE HAUTE.

Les travaux étendus de TAMI ont également servi de base au guide de formation des orateurs et au guide des activités dans les écoles, qui sont deux composantes importantes de la campagne LA TÊTE HAUTE.

Nous sommes reconnaissants à la coalition TAMI de Durham et à l’Ontario Shores Centre for Mental Health Sciences qui nous ont autorisés à partager leurs travaux avec le reste du Canada.



La campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission va s’allier avec des organisations communautaires et financer des coordonnateurs régionaux jusqu’au 30 juin 2015. Elle a réuni ces coordonnateurs à Ottawa pour qu’ils assistent à un atelier de formation pendant la semaine du Sommet pancanadien qui s’adressait à des étudiants et des étudiantes de partout au Canada, et elle a offert du soutien aux deux groupes pour qu’ils puissent organiser leurs propres sommets régionaux ainsi que des activités en milieu scolaire.

Compte tenu de l’importance que *Changer les mentalités* accorde à l’évaluation, l’efficacité du Sommet pancanadien et des sommets régionaux ainsi que de certaines activités en milieu scolaire sera évaluée au moyen d’un sondage élaboré par des chercheurs qui permettra de déterminer la réduction de la stigmatisation.

Forger de nouveaux partenariats et établir des contacts avec les collectivités

Au moment d’amorcer son action de lutte contre la stigmatisation, *Changer les mentalités* a créé un certain nombre de partenariats avec diverses organisations, notamment des sections locales de l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), la Mood Disorders Association of Ontario, les programmes de partenariats de la Société de schizophrénie et d’autres organisations sans but lucratif qui avaient de l’expérience dans la réduction de la stigmatisation ou qui s’intéressaient à la question. Pour avoir le plus grand rayonnement possible, *Changer les mentalités* a cherché d’autres partenaires qui pourraient mettre en œuvre l’approche unique de la campagne LA TÊTE HAUTE auprès de nombreux jeunes et dans diverses régions du pays.

Ces nouvelles relations ont été constituées avec différents genres de partenaires. Quelques grandes commissions scolaires ont été mobilisées pour qu’on puisse rejoindre des populations étudiantes plus nombreuses. On a fait appel à un groupe communautaire d’expression française au Québec pour que les étudiants et les étudiantes de différentes régions de cette province profitent de la campagne. Un autre groupe à Terre-Neuve a veillé à ce que les étudiants et les étudiantes de la province soient rejoints et en Nouvelle-Écosse, on a pris contact avec une association étudiante provinciale active. En Colombie-Britannique, un programme associé à une régie régionale de la santé a été inclus, car il rejoignait déjà un grand nombre de jeunes. Parmi les autres partenaires régionaux, on comptait des clubs philanthropiques et des organisations du secteur privé. Ce ne sont-là que quelques exemples de la variété des partenariats nécessaires pour que la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission puisse être largement diffusée.

Ensemble, les partenaires de LA TÊTE HAUTE d’un bout à l’autre du Canada apportent dorénavant une vaste expérience du travail auprès des jeunes et des familles dans tous les secteurs, notamment l’enseignement, la santé mentale, les toxicomanies, le système de justice pour les jeunes et les services spécialisés. Les professionnels qui participent à ce travail comprennent les répercussions de



la stigmatisation qui empêchent les jeunes de demander de l'aide, et ils sont déterminés à participer à la campagne LA TÊTE HAUTE, car la recherche a démontré qu'elle va opérer des changements.

LA TÊTE HAUTE compte désormais près de deux douzaines d'organisations communautaires partenaires qui, grâce au soutien financier de la Commission, ont embauché des coordonnateurs chargés de travailler directement avec les jeunes et leurs écoles pour concrétiser cette initiative et engager l'un des plus vastes efforts coordonnés de l'histoire canadienne pour réduire la stigmatisation de la santé mentale chez les jeunes.

LA TÊTE HAUTE assure également à ces organisations communautaires de premier plan la formation et le soutien dont elles ont besoin pour intégrer 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 ayant un vécu expérientiel de la 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.

L'importance de forger des partenariats avec les jeunes

Les partenaires de LA TÊTE HAUTE qui jouent le rôle le plus important sont ceux-là mêmes que la campagne cherche à rejoindre – les adolescents et les adolescentes du Canada. Les recherches utiles menées par *Changer les mentalités* ont montré que les jeunes exercent une influence importante auprès de leurs pairs et dans leurs familles, dans leurs écoles et dans leurs collectivités. Il est donc logique de les aider à se faire les champions de la cause de la lutte contre la stigmatisation.

En leur fournissant les outils dont ils ont besoin pour reconnaître les attitudes et les comportements stigmatisants, LA TÊTE HAUTE responsabilise les jeunes de partout au pays pour qu'ils affrontent la stigmatisation. Elle leur donne l'occasion d'opérer des changements positifs dans les lieux où ils étudient, travaillent, jouent et vivent.

LA TÊTE HAUTE change la façon dont les jeunes considèrent les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et des maladies mentales et la façon dont ils interagissent avec elles. Et en faisant boule de neige, ce changement transmettra le message anti-stigmatisation chez les jeunes partout au Canada.



LE LANCEMENT DE L'INITIATIVE LA TÊTE HAUTE

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, la Commission a lancé officiellement sa campagne LA TÊTE HAUTE.

Plus de 130 jeunes s'étaient réunis pour prendre part au premier événement officiel de la campagne LA TÊTE HAUTE – le Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes parrainé par la Commission. C'est Rencontres du Canada, groupe axé sur les jeunes du Conseil de l'unité canadienne, qui a été l'hôte du Sommet. Les étudiants et étudiantes avaient été recrutés par les partenaires de *Changer les mentalités* et de la campagne LA TÊTE HAUTE, des commissions scolaires, des organisations communautaires, la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, des conseils d'école, des écoles et des enseignants et enseignantes.

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 d'éradiquer la stigmatisation et d'aider ces jeunes à devenir des champions du changement.

Et ce n'était qu'un début. Il avait été prévu d'entrée de jeu que le lancement de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission et la tenue du Sommet seraient des points de départ. Ils avaient pour objet de mobiliser les jeunes participants pour qu'ils transmettent le message anti-stigmatisation et qu'ils organisent des activités en ce sens dans leurs régions, leurs collectivités et leurs écoles.

Pour les aider, il y a maintenant 19 coordonnateurs régionaux qui ont été recrutés avec un soutien financier de la campagne LA TÊTE HAUTE et qui ont été réunis à Ottawa pendant deux jours au cours du Sommet. Ils ont participé à leurs propres ateliers et à d'autres activités qui vont les aider à travailler avec les étudiants et les étudiantes pour préparer et tenir des sommets régionaux et des activités en milieu scolaire dans leurs propres collectivités.

Je viens de vivre la semaine la plus extraordinaire de ma vie... J'en ai appris beaucoup sur la maladie mentale et la stigmatisation et comment prévenir la stigmatisation. J'ai aussi appris comment opérer des changements dans ma collectivité et sensibiliser plus de gens... En me familiarisant avec l'acceptation et en en discutant, j'ai appris à accepter davantage les autres – et à mieux m'accepter moi-même. Merci beaucoup de m'avoir donné cette chance.

— Étudiant originaire de
Saskatoon qui a participé au Sommet
pancanadien



Faits saillants du Sommet

Pour les jeunes, les coordonnateurs, les orateurs et la Commission, le Sommet a eu de nombreux moments forts. Des amitiés se sont nouées, des connaissances ont été partagées, des idées ont pris naissance et des plans ont été dressés. Mais surtout, la lumière s'est allumée au sujet de la stigmatisation. Tous ont compris l'importance de s'engager à lutter contre la stigmatisation et ont pris conscience de ce qu'ils pourraient accomplir en collaborant.

L'avenir n'a jamais été plus radieux. À vous de le saisir. Mais vous devez prendre courage. Vous devez tendre la main. Et par-dessus tout, vous devez le dire.

— Louise Bradley dans une allocution à l'occasion du Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes

Louise Bradley, présidente de la Commission, et Annie Smith St. George, aînée de la tradition algonquine, ont prononcé des allocutions d'ouverture qui ont galvanisé les participants.

Le dîner et l'atelier des coordonnateurs ont permis un échange dynamique d'idées et d'expériences, et la prise de contact des jeunes avec leurs coordonnateurs régionaux a donné lieu à une recrudescence d'enthousiasme et de détermination. Ces jeunes compteront beaucoup sur l'aide des coordonnateurs régionaux pour mener à bien leurs activités locales de lutte contre la stigmatisation.

Principales réalisations du Sommet

L'importance de la participation d'étudiants et d'étudiantes de chaque province et territoire ne peut être sous-estimée. La nécessité d'une représentation diversifiée s'explique par le choix de *Changer les mentalités* d'adopter une approche stratégiquement ciblée pour lutter contre la stigmatisation. Nous savons que la réduction de la stigmatisation dans les régions éloignées du Nord, par exemple, devrait passer par la participation de jeunes de ces régions qui prendraient la tête de file de la cause. Il en va de même pour les petites villes des Prairies ou les collectivités du Canada atlantique.

La Commission de la santé mentale du Canada a été un chef de file de la réduction de la stigmatisation à l'échelle nationale et grâce au Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes, vous allez vous aussi être des leaders de ce combat.

— L'honorable Rona Ambrose, ministre de la Santé, dans un message aux participants et aux participantes au Sommet

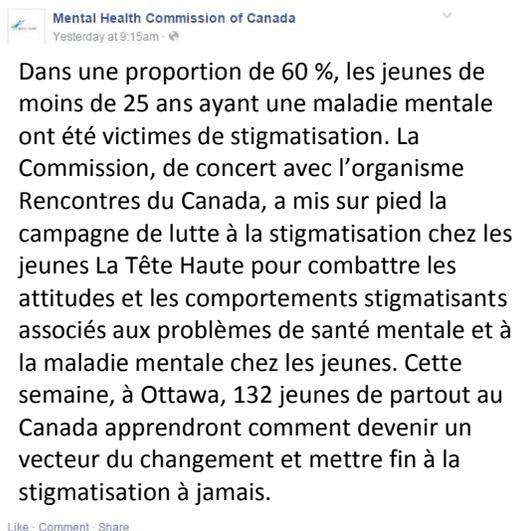
Comme le Sommet était censé donner lieu à d'autres activités dans les régions au cours des semaines et des mois qui allaient suivre, il était essentiel que les jeunes finissent leur semaine à Ottawa avec un sentiment de responsabilisation et de détermination. Lorsque les participants et les participantes ont présenté leurs divers projets faisant appel à divers modes de communication, y



a compris qu'il fallait recourir à ces mêmes modes de communication pour amorcer une conversation aussi importante.

La campagne a commencé sur le site Web de la Commission, où de l'information a été présentée sur LA TÊTE HAUTE et le Sommet pancanadien. La page a été visualisée des centaines de fois en novembre 2014, se classant quizième au palmarès des pages les plus consultées parmi les milliers de pages du site. La bannière publicitaire sur le site Web a également eu le plus grand nombre de clics pendant le mois.

Dans les médias sociaux, la Commission a été active sur Twitter, Facebook et Instagram, produisant l'affichage le plus populaire du mois de novembre sur Facebook (voir la figure 1) et le gazouillis le plus populaire du mois sur Twitter (voir la figure 2). Pendant le Sommet pancanadien, les jeunes ont commencé à publier des messages sur Instagram, des commentaires sur Facebook et des blogues et à créer leurs propres comptes Twitter pour communiquer les uns avec les autres et le mot-clic LATÊTEHAUTE a été utilisé constamment. Au cours du Sommet pancanadien, nous avons également affiché sur Instagram trois douzaines de photos qui nous ont valu un grand nombre de nouveaux abonnés.



Like · Comment · Share

Figure 1 : Principal message Facebook de la Commission en novembre.



Figure 2 : Principal gazouillis de la Commission en novembre.

Pendant le Sommet, les étudiants et les étudiantes ont transmis leurs propres gazouillis et leurs propres messages sur Facebook au sujet de cette activité à Ottawa et ils utilisent encore des sites de réseautage social pour discuter de la stigmatisation et de la maladie mentale.



PREMIERS RÉSULTATS DU SOMMET PANCANADIEN

Rétroactions des jeunes et de la Commission

Les rétroactions des étudiants et des étudiantes qui ont assisté au Sommet pancanadien sur la lutte à la stigmatisation chez les jeunes ont été tout simplement incroyables. Dans des dizaines et des dizaines de lettres manuscrites, ils nous ont remerciés de leur avoir donné la chance unique de rencontrer à Ottawa d'autres jeunes qui partageaient leurs vues et d'apprendre comment s'attaquer au problème terrible que représente la stigmatisation pour le bien-être de leurs pairs.

Ils se sont dits impressionnés par la qualité et l'envergure de chaque activité du Sommet et les récits qu'ils ont entendus les ont impressionnés. Certains des participants et des participantes avaient un vécu expérimental de la maladie mentale et ils ont compris pour la première fois au Sommet qu'ils n'étaient pas seuls.

En arrivant à Ottawa, je ne connaissais pas grand-chose de la maladie mentale, mais j'en repars avec un bon bagage de connaissances et avec un bon plan de match pour ma collectivité

— Jeune de Whitehorse, au Yukon

Ils ont été nombreux à nous dire qu'ils étaient prêts à s'attaquer à la tâche, qu'ils débordaient d'enthousiasme et qu'ils avaient hâte de transmettre ce qu'ils avaient appris à Ottawa dans leur région, dans leur collectivité, dans leur école et dans leur famille, dans l'espoir de faire une différence.

Selon les enseignants encadreurs et le personnel de Rencontres du Canada, c'est le quatrième jour du Sommet qui a eu le plus d'impact, car les jeunes ont passé la journée à travailler à des messages et à des plans anti-stigmatisation qu'ils allaient rapporter dans leurs collectivités.

Le Sommet a également suscité l'enthousiasme des dirigeants de la Commission, y compris sa présidente, Louise Bradley. Selon M^{me} Bradley, il s'est passé quelque chose de magique à Ottawa. La qualité de la programmation, l'enthousiasme des jeunes, le courage et la sincérité des personnes qui ont parlé de leur vécu expérimental, toutes les planètes s'étaient alignées pour faire naître une soif de changement réel.

Ed Mantler, vice-président, Programmes et priorités, de la Commission pense que les répercussions de ces sept jours à Ottawa vont se manifester partout au pays pendant de nombreuses années. Il estime que le Sommet pancanadien a dépassé toutes les attentes du point de vue de la dynamique qu'il a créée. Il ajoute que rien n'arrêtera plus ces jeunes maintenant et que les Canadiens et les Canadiennes de partout au pays vont retourner dans leurs collectivités et organiser des sommets régionaux.



Évaluation de l'initiative

Lettres et autres preuves empiriques mises à part, la Commission voulait orienter la campagne LA TÊTE HAUTE en fonction de la recherche et veiller à ce que la sensibilisation par la communication directe en soit une composante centrale. Le Sommet pancanadien comportait diverses interventions anti-stigmatisation reposant sur la communication directe qui ont fait appel à des personnes venues parler de leur expérience des problèmes de santé mentale ou de la maladie mentale, ainsi que des membres de la famille de personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales qui ont également pris la parole. On avait demandé aux jeunes de remplir un questionnaire de *Changer les mentalités* avant une intervention puis de répondre à nouveau aux questions après l'intervention. En tout, 127 participants ont répondu aux questions avant et après.

Le même questionnaire a servi les deux fois. Il présentait 22 énoncés avec lesquels les répondants devaient indiquer dans quelle mesure ils étaient d'accord sur une échelle allant de un à cinq, selon qu'ils étaient fortement en désaccord ou tout à fait d'accord. La moitié des énoncés mesurait les idées préconçues, comme les chances de rétablissement ou les risques de violence d'une personne ayant une maladie mentale. L'autre moitié mesurait les expressions de distance sociale ou de tolérance.

Avant l'intervention, 56 % des jeunes avaient donné des réponses ne témoignant pas de stigmatisation à 9 des 11 énoncés mesurant la distance sociale, soit une proportion de 80 % de réponses non marquées par la stigmatisation. Après l'intervention, 64 % des jeunes ont donné des réponses non marquées par la stigmatisation.

Quelques énoncés mesurant la distance sociale ont révélé une évolution significative des attitudes après l'intervention. Par exemple, avant l'intervention, 81 % des jeunes étaient d'accord/tout à fait d'accord avec l'énoncé « Je participerais en tant que bénévole à un programme destiné à des personnes ayant une maladie mentale. ». Après l'intervention, leur pourcentage était passé à 92 %.

Avant l'intervention, 60,63 % des jeunes ont donné des réponses ne témoignant pas de stigmatisation à 9 des 11 énoncés mesurant les idées préconçues, soit une proportion de 80 % de réponses non marquées par la stigmatisation. Après l'intervention, 80 % des jeunes ont donné des réponses non marquées par la stigmatisation.

Plusieurs des énoncés mesurant les idées préconçues ont révélé une évolution significative des attitudes après l'intervention. Par exemple, avant l'intervention, près de 47 % des jeunes étaient en désaccord/fortement en désaccord avec l'énoncé « On ne peut jamais prévoir ce qu'une personne qui a une maladie mentale va faire ». Après l'intervention, ce pourcentage était passé à 72 %. Autre exemple : à l'énoncé « Les personnes qui ont une maladie mentale peuvent devenir violentes si elles ne sont pas traitées », le pourcentage des jeunes qui étaient en désaccord/fortement en désaccord avait augmenté de 17 points.

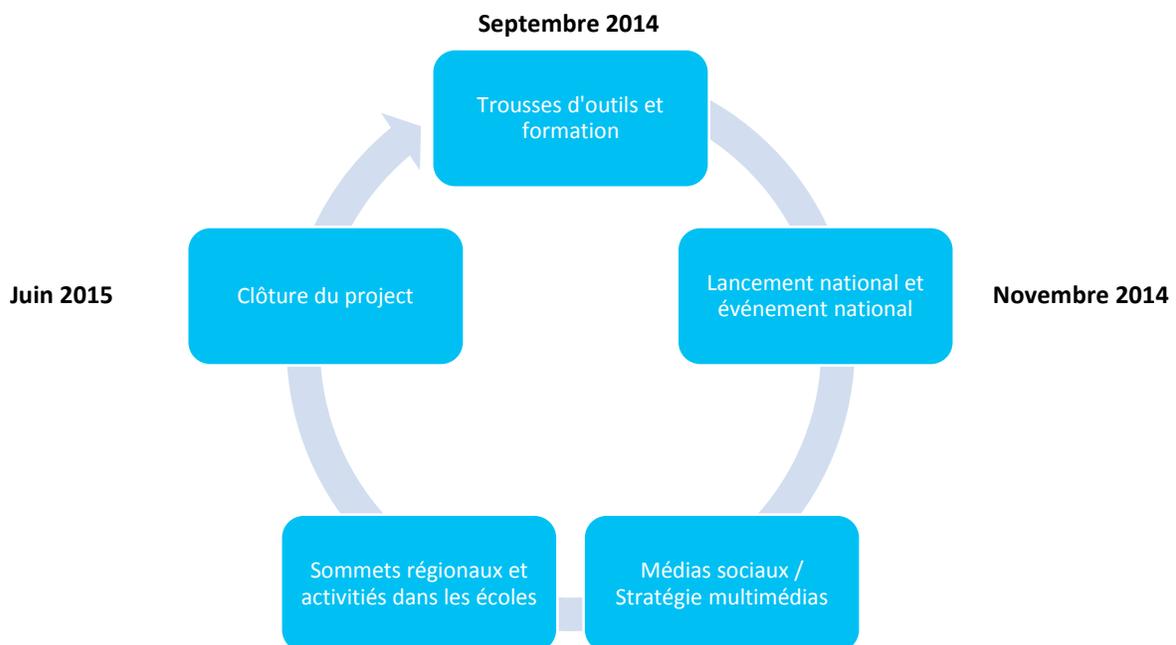


Comme l'échantillon se composait de participants et de participantes à un événement national axé sur la réduction de la stigmatisation de la maladie mentale, il ne représente pas une population typique; les répondants comprenaient mieux les enjeux que la plupart des gens et les niveaux de stigmatisation constatés chez eux étaient moins élevés. Ceci étant dit, les résultats montrent que l'initiative a réussi à améliorer la proportion des répondants qui ont donné la bonne réponse 80 % des fois (en d'autres termes, ceux qui ont obtenu un A au chapitre des réponses non marquées par la stigmatisation).

IMPLANTER L'INITIATIVE LA TÊTE HAUTE DANS DES COLLECTIVITÉS DE PARTOUT AU CANADA

Sommets régionaux

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 que la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission orchestre. Il avait pour objet de repérer des étudiants et des étudiantes ainsi que des coordonnateurs régionaux d'organisations communautaires, 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 qu'ils mèneront en ce sens sera de planifier et d'organiser des sommets régionaux d'un bout à l'autre du Canada avant la fin de la présente année scolaire.





Comme le Sommet pancanadien, les sommets régionaux LA TÊTE HAUTE ont pour objet d'éduquer, de responsabiliser et de mobiliser les jeunes de façon à ce qu'ils retournent dans leurs écoles et dans leurs collectivités avec des idées et des plans d'action clairs sur la façon dont ils mobiliseront leurs pairs en faveur d'activités de la campagne LA TÊTE HAUTE dans leurs écoles. Dans beaucoup de régions, des jeunes leaders font partie du comité de planification du sommet régional et les coordonnateurs sont en contact avec les étudiants et les étudiantes qui ont assisté au Sommet pancanadien et peuvent les aider à concevoir et à tenir le sommet régional et y participer eux-mêmes.

Jusqu'à maintenant, 17 coordonnateurs représentant des organisations communautaires ont soumis des propositions pour un total de 28 sommets régionaux. Les plans vont bon train et on prévoit la participation de 5 720 étudiants et étudiantes de plus de 190 écoles secondaires. Onze des sommets vont avoir lieu avant le 1^{er} avril 2015 et les autres avant la fin de l'année scolaire. Le gros du travail aura lieu dans les prochains mois, mais nous savons que c'est aussi la meilleure occasion d'avoir le plus grand impact.

Pour les aider à mener à bien leurs plans au cours des prochains mois, le coordonnateur national de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission communique 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 des sommets et des autres activités. Nous savons que les coordonnateurs ont beaucoup à apprendre les uns des autres; par conséquent, en plus de leur permettre de communiquer entre eux par l'entremise de l'espace collaboratif de la Commission, la campagne LA TÊTE HAUTE organise des conférences téléphoniques mensuelles des coordonnateurs pour faciliter le partage d'information et le réseautage.

Des évaluations de chaque sommet seront achevées d'ici l'automne de 2015.

Transposer la campagne LA TÊTE HAUTE des sommets régionaux vers les écoles dans la région

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 aux autres étudiants et étudiantes 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.



Les étudiants et étudiantes et le personnel scolaire qui ont assisté aux sommets régionaux constitueront un comité de la campagne LA TÊTE HAUTE dans leur école qui participera à l'établissement d'un plan détaillé pour livrer ces messages et encourager d'autres étudiants et étudiantes à s'impliquer dans la sensibilisation. Tableaux d'affichage, murs de la stigmatisation, concours de vidéos, soirées des parents, clubs de café, soirées de musique et assemblées générales sont autant d'activités qui ont déjà été mises en œuvre avec succès dans de nombreuses écoles et dont il est question dans la trousse d'outils pour les activités d'après le sommet.

Les trousse d'outils de LA TÊTE HAUTE

Pour 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 à l'intention des coordonnateurs régionaux et des orateurs aux sommets qui portent sur les questions suivantes : planification d'un sommet, formation des orateurs, récit de l'orateur, activités dans les écoles.

La santé mentale représente une préoccupation croissante pour nos jeunes comme nous le constatons de plus en plus dans nos écoles. Le problème, c'est que personne n'en parle. À mon retour d'Ottawa, je voulais changer la façon dont nous, dans la communauté de l'école, autant les enseignants que les étudiants, faisons face à la question de la santé mentale.

— Participant au Sommet pancanadien originaire de St. Stephen, au Nouveau-Brunswick

ORIENTATIONS POUR L'AVENIR

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 de la Commission a produit les outils nécessaires pour opérer des changements et elle forge des partenariats avec des groupes de jeunes et des groupes communautaires pour en répandre l'utilisation. 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.

« Nous pouvons et nous devons vaincre la stigmatisation qui, depuis trop longtemps, contamine l'attitude des gens et alimente la discrimination dont ont été victimes tant de personnes. »

— *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*

Nous avons répertorié d'autres occasions qui nous permettront d'accroître l'impact de notre travail. Avec plus de temps et de ressources, nous nous proposons de fournir de nouveaux modèles aussi ciblés que notre approche pour mener notre campagne auprès de groupes démographiques



particuliers, par exemple des groupes d'origines ethniques diverses, des collectivités éloignées et les populations des Premières nations et populations inuites.

PRENDRE UN ENGAGEMENT

La section locale de Lethbridge de l'Association canadienne pour la santé mentale a dressé des plans à court terme et à long terme pour LA TÊTE HAUTE.

L'organisation est très enthousiasmée à l'idée de tenir un sommet et a fait des progrès dans la collectivité et dans les conseils scolaires des environs à l'appui d'activités permanentes de la campagne LA TÊTE HAUTE après cet événement.

Nous allons travailler avec les coordonnateurs régionaux afin d'établir des plans faisant appel aux médias sociaux pour mobiliser pleinement les jeunes avant les sommets régionaux. Nous pourrions également trouver des moyens d'adapter les composantes de la campagne LA TÊTE HAUTE pour tableur sur les travaux d'autres groupes qui luttent contre la stigmatisation chez les jeunes. Par exemple, la Secondary School Students Association de la Nouvelle-Écosse présente ses propres conférences et ajoutera certaines composantes de notre initiative des sommets à son plan d'action du printemps.

Il y a également des occasions à saisir pour aller au-delà du modèle du sommet standard afin de profiter d'événements communautaires de grande

échelle pour faire passer les messages clés associés à la réduction de la stigmatisation. Un rallye qui s'est tenu récemment à Vancouver en est un excellent exemple. L'équipe de la LNH de la ville et 1 500 étudiants et étudiantes y ont participé et même s'il ne s'agissait pas d'un sommet selon la définition qu'on en trouve dans la trousse d'outils de LA TÊTE HAUTE, l'événement a fait passer le message et a permis de recruter plus de jeunes pour l'initiative anti-stigmatisation. Le coordonnateur de la Colombie-Britannique a également adopté une démarche stratégique pour livrer la campagne LA TÊTE HAUTE aux écoles de chaque région.

La Commission demeure déterminée à tirer le meilleur parti du temps restant, tout en cherchant des moyens d'accélérer l'élan qu'elle et ses partenaires ont déjà imprimé. Nous constatons jour après jour l'importance de s'attaquer à la stigmatisation — des enfants et des familles de partout au pays comptent sur nous pour l'éliminer. Nous sommes convaincus de n'avoir jamais eu une occasion plus importante, plus prometteuse de réussir, et que c'est maintenant qu'il faut la saisir.

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 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.

BIBLIOGRAPHIE

Comité sénatorial permanent des Affaires sociales, des sciences et de la technologie. (2006). *De l'ombre à la lumière : La transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada*. Parlement du Canada. Consulté le 15 février 2015 à <http://www.parl.gc.ca/content/sen/committee/391/soci/rep/rep02may06-f.htm>

Commission de la santé mentale du Canada. (2013). *Changer les mentalités, Rapport provisoire*.

Ipsos Reid. (2012). *The Ipsos Canadian inter@ctive Reid Report 2012 Fact Guide*. Consulté le 15 février 2015 à http://www.ipsos.ca/common/dl/pdf/Ipsos_InteractiveReidReport_FactGuide_2012.pdf

Parlement du Canada. (Le 6 mai 2005). *Délibérations du Comité sénatorial permanent des Affaires sociales, des sciences et de la technologie*. Consultées à http://www.parl.gc.ca/Content/SEN/Committee/381/soci/14ev-f.htm?Language=F&Parl=38&Ses=1&comm_id=47

Stuart, H., S.B. Patten, M. Koller, G. Modgill et T. Liinamaa. (2014). Stigma in Canada: Results from a Rapid Response Survey. *Revue canadienne de psychiatrie*, 59 (10 Suppl. 1), p. 27 à 33.

ANNEXE A

La mobilisation des coordonnateurs de la campagne LA TÊTE HAUTE

L'équipe de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission accorde du financement à des coordonnateurs régionaux de partout au Canada. Les coordonnateurs, qui ont été désignés par des organisations communautaires du domaine de la santé mentale, ont la responsabilité de planifier et de tenir des activités dans les écoles et au moins un sommet régional LA TÊTE HAUTE d'ici la fin de juin 2015. Les coordonnateurs régionaux qui représentent 19 organisations ont chacun leurs points forts et ils s'adressent à des groupes démographiques différents, car chaque région du Canada a des besoins qui lui sont propres.

Organisations communautaires de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission	Ville	Province
Association québécoise pour la réadaptation psychosociale	Québec/ Montréal	Qc
BC Mental Health and Substance Use Services	Vancouver	C.-B.
Clubs des garçons et filles de Hamilton en association avec le centre des jeunes NGen Youth Centre, le centre de santé St. Joseph et la municipalité de Hamilton – Santé publique	Hamilton	Ont.
Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario	Ottawa	Ont.
Choices for Youth	St. John's	T.-N.
ACSM – Calgary	Calgary	Alb.
ACSM – Champlain East	Cornwall	Ont.
ACSM – Edmonton	Edmonton	Alb.
ACSM – Lethbridge	Lethbridge	Alb.
ACSM – Sudbury/Manitoulin	Sudbury	Ont.
ACSM – Winnipeg	Winnipeg	Man.
Laing House en association avec la Nova Scotia Secondary School Students' Association	Halifax	N.-É.
Mood Disorders Association of Ontario	Toronto	Ont.
Région sanitaire du Nord	Thompson	Man.
Division scolaire de Parkland	Stony Plain	Alb.
Conseil scolaire du district de Peel	Brampton	Ont.
Santé Prairie Mountain – Réseau pour la prévention du suicide de Brandon et la région	Brandon	Man.
Écoles catholiques de Yellowknife en association avec le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest – ministère de l'Éducation, de la Culture et de l'Emploi	Yellowknife	T.N.-0
Coalition TAMI de York – Conseil scolaire catholique du district de York et Police régionale de York	Aurora	Ont.

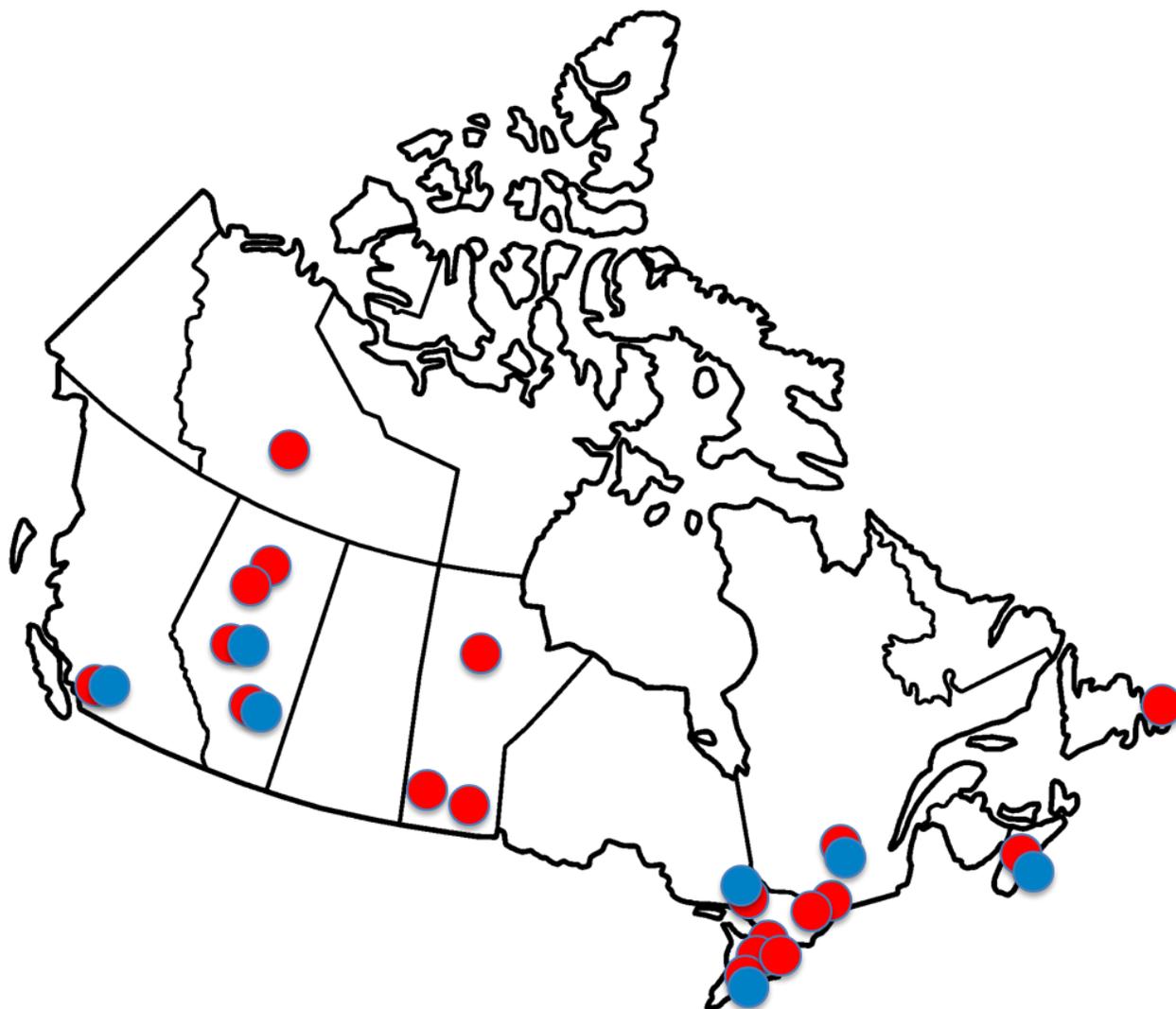
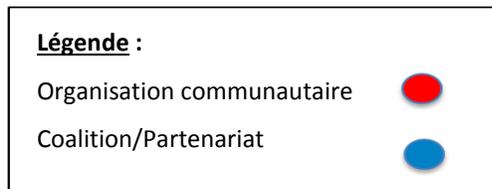


Figure 1 : Organisations et partenariats communautaires de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission d'un bout à l'autre du Canada



ANNEXE B

Les ressources proposées par la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission comprennent des trousseaux d'outils, une brochure destinée aux parents et aux enseignants et enseignantes, des webinaires, des Webdiffusions et des vidéos.

Trousseaux d'outils

Guide du coordonnateur du sommet – Guide pratique pour la planification et la tenue d'un sommet régional sur la lutte contre la stigmatisation chez les jeunes. On y trouve de l'information sur le rôle des coordonnateurs ainsi que sur les rôles des orateurs, des étudiants et des étudiantes et des organisations communautaires. Si le guide est suivi de près, les jeunes repartiront du sommet prêts à mettre en œuvre des plans d'action pour lutter contre la stigmatisation dans leurs écoles et dans leurs collectivités.

Guide du formateur – La sensibilisation par la communication directe est un volet prioritaire des événements régionaux. Les coordonnateurs régionaux trouveront dans ce guide de l'information sur la façon de trouver et de former des personnes, des proches aidants ou des membres de la famille qui ont un vécu expérientiel des problèmes de santé mentale ou des maladies mentales et qui pourront parler en public de leur expérience personnelle d'espoir et de rétablissement.

Guide de l'orateur – Les personnes qui sont appelées à partager leur expérience personnelle trouveront des moyens de le faire d'une façon qui aura de l'impact.

Guide d'activités dans les écoles – Après les sommets, d'importantes activités doivent avoir lieu dans les écoles et ce guide propose des idées et donne de l'information sur ce que les étudiantes et les enseignants peuvent faire pour continuer de diffuser le message anti-stigmatisation de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission.

Autres ressources

Guides de référence pour les parents et les enseignants – Ces guides donnent un aperçu de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission, définissent ce qu'est un sommet régional, la sensibilisation par la communication directe et une approche englobant toute l'école, et expliquent pourquoi les campagnes anti-stigmatisation revêtent une importance cruciale pour la santé et le bien-être des jeunes du Canada.

Webinaires et Webdiffusions – Des webinaires diffusés en direct sur la formation des orateurs et la façon d'organiser un sommet ont été enregistrés pour visionnement ultérieur.



Vidéos – En complément des sommets et des activités dans les écoles, la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission produit des vidéos pour raconter des initiatives de lutte contre la stigmatisation et diffuser le message.

Tous les guides et tout le matériel sont accessibles en français et en anglais sur l'espace collaboratif de la campagne LA TÊTE HAUTE de la Commission à l'adresse suivante :
<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/initiatives-and-projects/headstrong>.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

LA TÊTE HAUTE



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

Bureau de Calgary

Commission de la santé mentale du Canada
110, boul. Quarry Park S.E., bureau 320
Calgary (Alberta) T2C 3G3

Tél. 403.255.5808
Télec. 403.385.4044

Bureau d'Ottawa

Commission de la santé mentale du Canada
100, rue Sparks, bureau 600
Ottawa (Ontario) K1P 5B7

Tél. 613.683.3755
Télec. 613.798.2989

info@commissionsantementale.ca
<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais>

[@MHCC_](#) [/theMHCC](#)

[/1MHCC](#) [@theMHCC](#)

[/Mental Health Commission of Canada](#)