

## Mental Health Commission of Canada

### Calgary Office

Suite 800, 10301 Southport Lane SW  
Calgary (Alberta) T2W 1S7

Tel.: 403-255-5808

Fax: 403-385-4044

[www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

### Ottawa Office

Suite 600, 100 Sparks Street  
Ottawa (Ontario) K1P 5B7

Tel.: 613-683-3755

Fax: 613-798-2989

## Commission de la santé mentale du Canada

### Bureau de Calgary

10301, Southport Lane SO, bureau 800  
Calgary (Alberta) T2W 1S7

Tél.: 403-255-5808

Télééc.: 403-385-4044

[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

### Bureau d'Ottawa

100, rue Sparks, bureau 600  
Ottawa (Ontario) K1P 5B7

Tél.: 613-683-3755

Télééc.: 613-798-2989

The views represented herein solely represent the views of the Mental Health Commission of Canada. Production of this document is made possible through a financial contribution from Health Canada.

Les vues exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada. La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de Santé Canada.



OPENING MINDS  
CHANGER LES MENTALITÉS



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



\* Labels are for jars and folders—not people with mental health problems and illnesses. The Mental Health Commission of Canada is working to cut the stigma too many people experience. Changing how we see mental illness—now that's something worth sticking to.



\* Les étiquettes, c'est bon pour les contenants et les dossiers, pas pour ceux qui ont un trouble mental ou une maladie mentale. La Commission de la santé mentale du Canada s'emploie à faire disparaître la stigmatisation dont sont victimes trop de personnes. Changer notre perception de la maladie mentale : il faut coller à l'idée!

Partners of the MHCC meet at a Montréal café to discuss their roles in changing people's attitudes and behaviours around mental health problems and mental illnesses.

Des partenaires de la Commission se sont réunis dans un café de Montréal pour discuter de leur rôle dans l'évolution de l'attitude et du comportement des gens à l'égard des maladies mentales.

Photo: Amanda Tétrault



#### OPENING MINDS

Having a mental health problem or illness can be a difficult struggle. What can be even harder to deal with? The stigma associated with mental illnesses. It prevents many Canadians from seeking help. And it has to stop.

Opening Minds is an initiative of the Mental Health Commission of Canada (MHCC). It is working to end the negative attitudes and discriminatory behaviours associated with mental health problems.

Opening Minds has created partnerships with organizations that are already running anti-stigma programs. Typically, these programs have never been evaluated for their effectiveness at decreasing stigma. Opening Minds is assessing them, finding out which are most effective and replicating them in other Canadian communities.

A priority for these programs is that they include contact-based education. In other words, the audience hears a personal story from someone who has recovered from or is managing a mental health problem. Contact-based education has been proven very effective at reducing stigma.

The initiative is taking a targeted approach initially to four important groups:

##### Health care providers

People who seek help for mental health problems report that they often experience some of the most deeply felt stigma from front-line health care personnel.

##### Youth 12-18

Seventy percent of adults living with mental illness say symptoms developed before they were 18 years old, but the fear of stigma often delays them from seeking treatment.

##### Workforce

One out of every four to five employees is affected by mental health issues each year. Many choose to go untreated rather than risk being labelled as "unreliable, unproductive, and untrustworthy". Mental health problems and illnesses cost the Canada economy at least \$50 billion a year.

##### Media

Media plays an important role in shaping public attitudes. Stereotypes and misconceptions about mental illnesses are prevalent in our media. More than a third of news stories about mental health or mental illnesses focus on murder and violent crimes.

#### CHANGER LES MENTALITÉS

Être aux prises avec un problème de santé mentale est en soi éprouvant. Être victime de stigmatisation en raison d'un problème de santé mentale, c'est le comble de la souffrance. Par crainte de la stigmatisation, nombreux sont ceux qui renoncent à demander de l'aide. Cette situation ne peut plus durer.

L'initiative Changer les mentalités de la Commission de la santé mentale du Canada entend faire disparaître les attitudes négatives et les comportements discriminatoires à l'égard de ceux qui ont un problème de santé mentale.

Dans le cadre de cette initiative, la Commission s'est alliée à des organismes qui ont déjà mis en œuvre un programme de lutte à la stigmatisation. Des programmes dont l'efficacité n'a jamais été évaluée pour la plupart. Changer les mentalités les évalue, détermine ceux qui sont les plus efficaces pour ensuite les reproduire ailleurs au Canada.

Ces programmes doivent inclure un volet de sensibilisation axée sur le contact. Plus précisément, le public rencontre une personne qui a surmonté une maladie mentale ou la prend en charge. Cette forme de sensibilisation se révèle très efficace pour combattre la stigmatisation.

L'initiative évalue des programmes de lutte contre la stigmatisation qui ciblent quatre groupes :

##### Les pourvoyeurs de services de santé

Les personnes aux prises avec un problème de santé mentale sont nombreuses à avoir ressenti la stigmatisation la plus vive de la part du personnel soignant.

##### Les jeunes de 12 à 18 ans

Dans une proportion de 70 %, les adultes atteints d'une maladie mentale ont vu les symptômes apparaître avant l'âge de 18 ans. Or, la crainte de la stigmatisation retarde indument l'établissement d'un diagnostic et l'administration de soins appropriés.

##### Les milieux de travail

Chaque année, un employé sur quatre ou cinq éprouve un problème de santé mentale. Beaucoup renoncent au traitement de peur d'être étiquetés comme peu fiables, improductifs et non dignes de confiance. Les coûts qu'entraînent les problèmes de santé mentale au Canada s'élèvent à 50 milliards de dollars au bas mot chaque année.

##### Les médias

Les médias véhiculent les stéréotypes et les préjugés au sujet de la maladie mentale. Plus du tiers des reportages abordant une question de santé mentale ou de maladie mentale font état d'un meurtre ou d'un crime violent.