

# LA TÊTE HAUTE SURVOL DU PROGRAMME



**LA TÊTE HAUTE  
HEADSTRONG**



**PRENEZ COURAGE BE BRAVE  
TENDEZ LA MAIN REACH OUT  
DITES-LE SPEAK UP**



Le programme LA TÊTE HAUTE de la Commission de la santé mentale du Canada est un *programme national de leadership en santé mentale basé sur des données probantes* du Canada pour les jeunes âgés de 12 ans et plus.

Lancé fin 2014, LA TÊTE HAUTE a inspiré des milliers d'élèves partout au Canada à **PRENDRE COURAGE, TENDRE LA MAIN** et **LE DIRE** pour la santé mentale et le bien-être, dans leur école et leur communauté.

## La Commission de la santé mentale du Canada

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) a été formée en 2007 pour faire des recherches et élaborer des stratégies visant à éliminer la stigmatisation, faire progresser la santé mentale et ouvrir l'accès aux services de santé mentale à tous les Canadiens. Avec le financement de Santé Canada, la CSMC a créé de nombreux produits, notamment la Stratégie nationale pour la santé mentale, Evergreen, la Stratégie nationale pour la santé mentale des jeunes et la Stratégie nationale pour la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail. La CSMC est devenue un leader mondial de la recherche, de l'éducation et des programmes efficaces relativement à la santé mentale. Pour en savoir plus, consultez le site de la CSMC à [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca).



## Qu'est-ce que **LA TÊTE HAUTE** ?

LA TÊTE HAUTE est une initiative mise en œuvre pour inspirer les jeunes à devenir des leaders dans leur école. Les leaders LA TÊTE HAUTE luttent contre la stigmatisation, sensibilisent à la santé mentale et font la promotion du bien-être mental et de la demande d'aide rapide.

Ce programme a été développé par la CSMC après 5 ans de recherches avec des éducateurs et des élèves.

**La CSMC reconnaît que les jeunes déploient beaucoup de passion, de courage et d'empathie quant aux efforts visant à s'occuper des enjeux sociaux importants.**

LA TÊTE HAUTE sait que les jeunes constituent une influence importante sur leurs homologues et peuvent se servir de ce pouvoir pour générer un changement positif et permanent.

**70 %**  
des maladies  
mentales commencent  
durant l'enfance ou  
à l'adolescence.

### **Pourquoi a-t-on besoin d'un programme comme LA TÊTE HAUTE ?**

Soixante-dix pour cent des maladies mentales commencent durant l'enfance ou à l'adolescence. Les enseignants et le personnel de soutien sont témoins des cas d'anxiété et de dépression parmi les élèves dont ils s'occupent. Le suicide est la deuxième cause de décès parmi les jeunes âgés de 19 ans et moins au Canada et dans le monde.

**LA TÊTE HAUTE donne les moyens aux jeunes de reconnaître qu'il est acceptable de demander de l'aide.** Ce programme insiste aussi sur le fait que les jeunes peuvent prendre des mesures en amont pour améliorer leur bien-être mental, même s'ils sont affectés par un bouleversement, et qu'ils peuvent apporter du soutien approprié aux autres qui en ont besoin. LA TÊTE HAUTE présente des exemples percutants de résilience et une approche du bien-être mental basée sur la force que les élèves peuvent utiliser pour leur propre bénéfice, celui de leurs pairs et de la communauté au sens large.



## Comment fonctionne LA TÊTE HAUTE?

La réussite de LA TÊTE HAUTE est ancrée dans un programme en deux parties structurées avec soin. La première partie comprend un sommet LA TÊTE HAUTE, soit en personne, soit virtuellement, où les jeunes de différentes écoles participent à des activités de réflexion, écoutent des récits personnels inspirants de rétablissement d'une maladie mentale ou d'une dépendance, et créent un plan d'action positive pour un changement social. C'est avec cela que les élèves entreprennent la deuxième partie de LA TÊTE HAUTE, prenant les rênes à titre de défenseurs du changement dans leur école et leur communauté. L'action en continu des élèves, grâce à des activités régulières, permet à chacun de se concentrer sur la santé mentale. Les objectifs des activités des élèves sont de remettre en question les attitudes négatives, d'accroître l'empathie et la compréhension envers les personnes qui vivent avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale, de renforcer la résilience et de promouvoir le bien-être mental comme pratique tout au long de la vie. Les activités peuvent être relativement simples, comme un affichage de ressources utiles, ou plus complexes, comme une présentation à toute l'école. Indépendamment des actions effectuées, c'est le fait de souligner la santé mentale tout au long de l'année scolaire qui est essentiel à la réussite du leadership des élèves. Lorsque les élèves, les enseignants et les familles voient les messages sur la santé mentale et le bien-être livrés par des jeunes leaders qui s'engagent à donner de l'information précise et de l'espoir, l'expérience change les attitudes et comportements à long terme.

### Combien coûte la mise en place de LA TÊTE HAUTE?

LA TÊTE HAUTE dispose d'un financement limité pour soutenir les sommets. Nous invitons les communautés à nous parler et à poser leur candidature au programme LA TÊTE HAUTE à l'aide de notre processus en ligne simple.

### Comment les écoles ou communautés ont-elles accès à plus d'information ou communiquent-elles avec l'équipe de LA TÊTE HAUTE?

Communiquez avec l'équipe LA TÊTE HAUTE à [latetehaute@commissionsantementale.ca](mailto:latetehaute@commissionsantementale.ca) ou consultez notre site à [www.headstrongyouth.ca](http://www.headstrongyouth.ca)



**LA TÊTE HAUTE  
HEADSTRONG**



**PRENEZ COURAGE BE BRAVE  
TENDEZ LA MAIN REACH OUT  
DITES-LE SPEAK UP**

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

Tél.: 613.683.3755  
Télééc.: 613.798.2989

[latetehaute@commissionsantementale.ca](mailto:latetehaute@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

 @MHCC\_  
 /theMHCC  
 /1MHCC  
 @theMHCC  
 /Mental Health  
Commission of Canada