

GUIDE POUR LA COMMUNAUTÉ

Parlons de la maladie mentale

Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation
à l'intention des jeunes



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale



GUIDE POUR LA COMMUNAUTÉ

Parlons de la maladie mentale

Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation
à l'intention des jeunes



CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
L'ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale



Parlons de la maladie mentale : Guide d'élaboration d'un programme de sensibilisation
à l'intention des jeunes : Guide pour la communauté

ISBN 0-88868-406-1

Imprimé au Canada

Copyright © 2001 Centre de toxicomanie et de santé mentale

À l'exception des sections intitulées Outils, qui peuvent être photocopiées à l'usage des comités, cet ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans l'autorisation écrite de l'éditeur - sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

Pour tout renseignement sur d'autres produits du Centre de toxicomanie et de santé mentale ou pour passer une commande, veuillez contacter le :

Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto (Ontario) M5S 2S1
Canada

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto

Courriel : marketing@camh.net

Site Web : www.camh.net

Illustration de la couverture : Karine McDonald

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Available in English:

Talking about mental illness: A guide for developing an awareness program for youth
– Community Guide

PRÉFACE

Le présent guide contient tous les renseignements, le soutien et les outils dont les membres de la collectivité auront besoin pour mettre en œuvre *Parlons de la maladie mentale*, un programme de sensibilisation éprouvé qui fait connaître la maladie mentale aux jeunes et qui lutte contre les préjugés qui y sont associés.

Ce programme réunit des partenaires de la collectivité : des jeunes, des personnes qui ont une maladie mentale et les membres de leur famille, des cliniciens, du personnel enseignant ainsi que des représentants d'organismes de santé mentale et d'autres domaines. Ensemble, ces partenaires élaborent et mettent sur pied un programme de sensibilisation qui sera offert dans les écoles secondaires locales.

Le programme offre aux élèves du secondaire l'occasion de se familiariser avec le vécu de membres de la collectivité qui ont déjà eu une maladie mentale. Il fournit également des renseignements sur les ressources locales en santé mentale qui pourront aider les jeunes à faire face à leur maladie mentale ou à celle d'un membre de leur famille ou d'un ami.

REMERCIEMENTS

La rédaction du présent guide a été rendue possible grâce au soutien, à la créativité et au travail de plusieurs intervenants et de trois partenaires : le Centre de toxicomanie et de santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (division de l'Ontario) et la Mood Disorders Association of Ontario.

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Barbara Steep, chef de programme

Catherine Willinsky

Rozsa Gyulay

Cindy Smythe

Rhonda Mauricette

Andrea Stevens Lavigne

Hélène Philbin-Wilkinson

Janice Cole

Trevor Wereley

Nadia Zurba

Lena Coppola

Marty McLeod

Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Ontario

Allen Flaming

Mood Disorders Association of Ontario

Eric Jonasson

Joan Bassett

Traduction :

Fitzgerald & Dionne

Dans chacune des trois collectivités participantes, des particuliers et des organismes ont fait équipe pour mettre en œuvre le programme. Leur enthousiasme et leur dynamisme ont contribué aux résultats positifs du programme. Nous les remercions en les énumérant selon leurs indications :

North Bay

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM, bureau régional de Nipissing)

Mood Disorders Association of Ontario, Depressive and Manic Depressive Support of North Bay

Clinique de santé mentale du Dr Claude J. Ranger, clinique externe de l'Hôpital psychiatrique de North Bay

Nipissing Community Housing Initiatives, Flex Support Program

North Bay and District Adult Community Mental Health, Case Management Program

Consumers/Survivors of North Bay

St. Joseph's-Scollard Hall Catholic Secondary School

Chippewa Secondary School

Kingston

ORGANISATEURS

Sandra Schentag, Mood Disorders Association of Kingston

Bill McKeough, Association canadienne pour la santé mentale, bureau de Kingston

Marianne Peterson, Family Resource Centre

CONFÉRENCIERS

Doug, Claudine, Eleanor, Grace, Andrea, Ann, Mary, Christina et Jennifer

Hamilton

ORGANISATEURS

Janice Duda-Kosar et Karen Ward, Association canadienne pour la santé mentale, bureau de Hamilton

Mark Davies, Mental Health Rights Coalition

Gale Melligan, Société de schizophrénie de l'Ontario, bureau de Hamilton

Brian Leckie, Hôpital psychiatrique de Hamilton, Services d'éducation

Remerciements

CONFÉRENCIERS

Tricia Huggins, Sean Logan, Robert Chapman, Kimiko Griffin et Lynn Clark

Plusieurs personnes ont donné généreusement de leur temps et de leur savoir-faire en révisant les ébauches du présent document. Nous les remercions de leurs précieux commentaires et conseils.

TABLE DES MATIÈRES

Préface	iii
---------------	-----

Remerciements	iv
---------------------	----

INTRODUCTION

CONTEXTE	1
----------------	---

VUE D'ENSEMBLE DU GUIDE	2
-------------------------------	---

À qui est destiné le guide ?	2
------------------------------------	---

Comment doit-on se servir du guide ?	3
--	---

Que contient le guide ?	3
-------------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE : RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

5

RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME	5
----------------------------------	---

Qu'est-ce qu'un préjugé ?	5
---------------------------------	---

Pourquoi entretient-on des préjugés sur la maladie mentale ?	6
--	---

Comment les préjugés affectent-ils la vie des gens ?	7
--	---

VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME	
Pourquoi mettre sur pied un programme de sensibilisation ?	8
Comment le programme contribue-t-il à éliminer les préjugés ?	8
Qu'est-ce que ce programme offre aux jeunes ?	9
Quels sont les buts et objectifs du programme ?	10
BIBLIOGRAPHIE	11
LECTURES SUGGÉRÉES	11
DEUXIÈME PARTIE : PRÉPARATIFS	13
2.1 Rassembler les intervenants	15
Constituer un comité de planification	15
Élargir le bassin de participants	16
Conseils	17
2.2 Définir le mandat du comité	19
Aspects fondamentaux	19
Baptiser le programme	20
Élaborer un plan d'action	20
Tâches précises à accomplir	20
Maintenir le rythme	21
Conseils sur la formation et le maintien du comité	21
AIDE-MÉMOIRE	23
LECTURES SUGGÉRÉES	24
OUTILS	24
MODÈLE DE LISTE DE RESSOURCES COMMUNAUTAIRES	25
DONATEURS ÉVENTUELS DE RESSOURCES	27
TROISIÈME PARTIE : FAIRE CONNAÎTRE LE PROGRAMME	29
3.1 Promouvoir le programme de sensibilisation dans les écoles	31
Choisir une stratégie	31
Prendre contact avec les responsables	32
Établir des rapports	33
Conseils pour la promotion du programme dans les écoles	34

3.2 Promouvoir le programme dans la collectivité	37
Faire connaître le programme	37
Élargir l'auditoire	38
3.3 Promouvoir le programme auprès des médias locaux	39
Entrer en contact avec les médias	39
Rédiger un communiqué de presse ou un avis aux médias	40
Conseils relatifs aux médias locaux	40
AIDE-MÉMOIRE	41
LECTURES SUGGÉRÉES	42
OUTILS	42
QUESTIONNAIRE DE COLLECTE DE RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES ÉCOLES	43
EXEMPLE DE LETTRE ADRESSÉE À UNE ÉCOLE	44
EXEMPLE DE COMMUNIQUÉ DE PRESSE	45
EXEMPLE DE MESSAGE D'INTÉRÊT PUBLIC	47
QUATRIÈME PARTIE : L'EXPOSÉ	49
4.1 Qu'est-ce qui fait l'efficacité d'un exposé de sensibilisation ?	51
Parler du vécu des personnes atteintes d'une maladie mentale et de leur famille	51
Préparatifs et activités de suivi	52
4.2 Lignes directrices pour un exposé réussi	53
CONSEILS AUX ORGANISATEURS	53
Adaptez l'exposé au public cible	53
Appuyez les conférenciers	54
Attendez-vous à des imprévus	54
La logistique de l'exposé	54
EXEMPLE DE CALENDRIER POUR LES ORGANISATEURS	54
CONSEILS AUX CONFÉRENCIERS	56
Pensez à votre auditoire	56
Pensez au message que vous voulez véhiculer	56
Déterminez ce dont vous voulez parler	57
Demandez l'avis d'autres personnes	57
EXEMPLE DE CALENDRIER POUR LES CONFÉRENCIERS	58
OUTILS	59
EXEMPLE DE PRÉSENTATION	60
PRINCIPALES QUESTIONS À POSER POUR STRUCTURER LES EXPOSÉS	61

CINQUIÈME PARTIE : ÉVALUATION

5.1 Raison d'être de l'évaluation	65
Sommaire et résultats des évaluations antérieures	65
5.2 Évaluation du programme	67
Utiliser les résultats de l'évaluation pour promouvoir le programme	67
Conseils pour des évaluations réussies	68
AIDE-MÉMOIRE	69
OUTILS	69
FORMULAIRE DESTINÉ AUX ÉLÈVES – PRÉTEST	70
FORMULAIRE DESTINÉ AUX ÉLÈVES – POST-TEST	72
FORMULAIRE DESTINÉ AU PERSONNEL ENSEIGNANT	75

ANNEXES

Annexe A : Aperçu du programme	79
COMMENT PARLONS DE LA MALADIE MENTALE EST-IL INTÉGRÉ DANS LE CURRICULUM ?	80
Annexe B : Sites Web sur la santé mentale	83
RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE POUR LES ÉDUCATEURS	83
SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE	83
ENFANTS ET JEUNES	84
TROUBLES ANXIEUX	84
TROUBLES DE L'ALIMENTATION	85
TROUBLES DE L'HUMEUR	85
SCHIZOPHRÉNIE	85
SUICIDE	86
Annexe C : Autres ressources	87
LIVRE	87
BROCHURES	87
DÉPLIANTS	88
NOUVEAUX FORMATS (CÉDÉROMS, DISCUSSIONS EN LIGNE, RESSOURCES AUDIOVISUELLES)	89
FORMATION EN PRÉVENTION DU SUICIDE	90
Annexe D : Services et lignes d'écoute téléphonique sans frais	91
Annexe E : Organismes de santé mentale de l'Ontario	93

INTRODUCTION

CONTEXTE

Les préjugés demeurent un grave problème pour les personnes vivant avec une maladie mentale. Ils les dévalorisent, nuisent à leurs relations et à leur bien-être et réduisent leurs chances de se rétablir. Les collectivités peuvent cependant les aider en mettant sur pied des programmes d'éducation et de sensibilisation. Le programme décrit dans ce guide vise à sensibiliser les jeunes à la maladie mentale et aux préjugés qui l'entourent. Il s'appuie sur l'expérience des trois localités qui ont participé au programme et sur les mesures qu'elles ont prises pour favoriser une meilleure compréhension de la maladie mentale.

Comme point de départ, ces trois localités ont utilisé le programme de sensibilisation *Au-delà du nid de coucou*, destiné aux jeunes de 15 ans et plus. Ce programme a été mis sur pied en 1988 par des infirmières gestionnaires de cas de l'ancien Institut psychiatrique Clarke (l'un des partenaires fondateurs du Centre de toxicomanie et de santé mentale), en réponse au besoin exprimé dans la collectivité d'être mieux informé sur la maladie mentale. Il se compose d'un exposé de deux heures, conçu pour donner aux élèves du secondaire des données sur la maladie mentale et l'occasion de rencontrer des personnes ayant été atteintes d'une maladie mentale.

Ces personnes, des membres de leur famille et des professionnels de la santé dirigent les séances. Les conférenciers parlent de leur expérience : comment ils ont vécu l'apparition des

premiers symptômes, à qui ils ont demandé de l'aide et quelle est leur situation actuelle. Les élèves profitent d'une expérience d'apprentissage unique, et peuvent notamment rencontrer des personnes atteintes d'une maladie mentale et leur parler. Après le programme, des élèves affirment souvent que les personnes qui ont une maladie mentale sont « comme tout le monde ».

La réussite du programme *Au-delà du nid de coucou* et la volonté d'en faire profiter la population de toute la province ont abouti à l'élaboration d'un second programme en 1998. Ce programme a fait intervenir trois partenaires : le Centre de toxicomanie et de santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (division de l'Ontario) et la Mood Disorders Association of Ontario. Ces partenaires ont en commun l'objectif d'accroître la connaissance et la compréhension de la maladie mentale et d'éliminer les préjugés dont elle fait l'objet. La création du partenariat a permis au programme de profiter de l'expertise et des réseaux locaux de chaque organisme.

Le programme avait pour objectif d'élaborer et de donner des exposés de sensibilisation dans chaque localité (Hamilton, North Bay et Kingston) et d'en documenter les résultats afin de créer des ressources et d'aider d'autres collectivités de la province à offrir leurs propres programmes de sensibilisation. Le programme *Au-delà du nid de coucou* a servi de modèle pour élaborer des exposés adaptés aux localités.

Chaque collectivité a adapté le programme à ses réalités et à ses ressources. Ce guide est le fruit de leur expérience et de leurs conseils sur la façon d'élaborer et de mettre en œuvre un programme de sensibilisation destiné aux jeunes.

VUE D'ENSEMBLE DU GUIDE

Le présent guide porte sur le processus d'établissement de coalitions locales et les étapes à franchir pour planifier et organiser des programmes de sensibilisation, recruter des conférenciers, faire connaître le programme, collaborer avec les médias et le système scolaire et évaluer le programme.

Le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* est destiné au personnel des écoles secondaires. Il montre où le programme s'insère dans le curriculum, fournit des idées pratiques et des activités afin d'intégrer des notions sur la santé mentale dans l'enseignement en classe et prépare les élèves à l'apprentissage des notions véhiculées par le programme.

À qui est destiné le guide ?

Le présent guide est destiné aux groupes communautaires, aux organismes et aux particuliers intéressés à mieux faire connaître les questions touchant la santé mentale et à lutter contre les préjugés qui l'entourent en organisant et en offrant des exposés de sensibilisation.

Le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* contient des renseignements et des ressources qui aideront le personnel enseignant des écoles secondaires à améliorer l'apprentissage

des élèves concernant la santé mentale et les maladies mentales. Il comprend des activités qui visent à préparer les élèves à l'exposé et des activités de suivi à organiser en classe.

Comment doit-on se servir du guide ?

Ce guide décrit le processus qu'ont employé plusieurs localités pour lutter contre les préjugés touchant la maladie mentale. Les utilisateurs peuvent consulter les parties du guide qui les intéressent ; il n'est pas nécessaire de procéder dans l'ordre.

Que contient le guide ?

La PREMIÈRE PARTIE aborde les préjugés qui entourent la maladie mentale et décrit la raison d'être du programme de sensibilisation.

La DEUXIÈME PARTIE décrit les premières étapes du programme de sensibilisation : recrutement de membres de la collectivité, amélioration des ressources locales et début du processus de planification qui aboutira à la mise en œuvre du programme. Elle comprend des exemples relevés dans les trois localités. La section *Outils* propose des ressources utiles, telles qu'un modèle pour créer une liste de ressources communautaires et une liste d'organismes qui pourraient vous donner des ressources.

La TROISIÈME PARTIE décrit comment collaborer avec les médias, les écoles et d'autres ressources communautaires pour promouvoir et exécuter le programme de sensibilisation. La section *Outils*, à la fin de la troisième partie, propose des ressources utiles, comme un exemple de communiqué de presse et de message d'intérêt public, des renseignements sur la correspondance entre le programme et les attentes de certains cours du secondaire et un exemple de lettre à envoyer aux écoles.

La QUATRIÈME PARTIE porte sur la préparation, la présentation et le suivi de l'exposé, du point de vue des organisateurs et des conférenciers. L'information à l'intention du personnel enseignant est contenue dans le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant*. La quatrième partie vise à maximiser l'efficacité des exposés.

La CINQUIÈME PARTIE décrit l'évaluation des résultats du programme. Elle comprend un résumé de l'évaluation effectuée dans les trois localités et des exemples d'instruments d'évaluation dont vous pouvez vous servir dans votre collectivité.

Dans la section des ANNEXES, vous trouverez une foule de ressources utiles, y compris des extraits des programmes-cadres de l'Ontario correspondant aux cours pertinents du palier secondaire, des sources de renseignements supplémentaires comme des sites Web, des publications et des organismes de santé mentale, ainsi que des ressources sur la maladie mentale et les préjugés.

Première partie : Renseignements sur le programme

PREMIÈRE PARTIE : RENSEIGNEMENTS SUR LE PROGRAMME

RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME

Qu'est-ce qu'un préjugé ?

Un préjugé est une idée préconçue que l'on a d'une personne en raison d'un attribut, d'un trait ou d'un trouble particulier qui la rend différente d'une personne « normale ». Les personnes atteintes d'une maladie mentale, comme la schizophrénie, le trouble bipolaire et la dépression, ont un double fardeau à porter : non seulement elles sont aux prises avec un trouble débilitant, mais elles doivent également subir l'attitude négative des gens à l'égard de ce trouble.

Dans un article sur les préjugés, Kay Redfield Jamison a déclaré qu'il est difficile d'exagérer les préjugés dont font l'objet les personnes atteintes d'une maladie mentale ; ils sont répandus dans la société, les médias et au sein de la profession médicale (Jamison, 1998, p. 1053).

Les stéréotypes sur les personnes atteintes d'une maladie mentale sont tout aussi faux et dévalorisants que ceux dont font l'objet les femmes, les minorités raciales, les personnes qui ont un handicap physique ou un handicap de développement et les personnes de divers autres groupes. Bien que des progrès aient été réalisés en vue de remettre en question les stéréotypes négatifs touchant ces personnes, il reste encore beaucoup à faire en ce qui concerne nos perceptions des personnes atteintes d'une maladie mentale.

Pourquoi entretient-on des préjugés sur la maladie mentale ?

C'est par l'entremise des médias que la plupart des gens se renseignent sur la maladie mentale. Tous les jours, des reportages à la radio, à la télévision et dans les journaux donnent à penser que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont violentes, criminelles, dangereuses, ridicules, incapables et fondamentalement différentes. Ces opinions fausses perpétuent des stéréotypes défavorables qui peuvent causer le rejet, la marginalisation et l'abandon des personnes atteintes d'une maladie mentale.

Voici certaines idées fausses qui circulent sur les personnes atteintes d'une maladie mentale :

- Elles risquent toutes d'être violentes et dangereuses.
- Elles sont responsables de leur état.
- Elles n'ont rien de positif à apporter.

L'une des idées fausses les plus courantes consiste à croire que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont violentes. C'est surtout à cause des reportages sensationnalistes des médias, mais aussi des émissions de télévision et des films qui présentent des « assassins à la hache » et autres personnages fictifs « fous » que cette idée s'est répandue. Ce stéréotype de violence suscite de la peur au sein du public, qui cherche à éviter les personnes atteintes d'une maladie mentale. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale (division de l'Ontario), les personnes atteintes d'une maladie mentale ne sont pas plus dangereuses que les autres. En fait, les personnes qui ont une maladie comme la schizophrénie sont beaucoup plus susceptibles de se faire du mal que d'en faire à autrui. En effet, de 40 à 50 pour 100 des personnes atteintes de schizophrénie tentent de se suicider, et 10 pour 100 y parviennent.

Une personne atteinte d'une maladie mentale est traitée très différemment d'une personne hospitalisée pour un problème physique, comme une maladie cardiaque ou une fracture à la jambe. Bien des gens ne comprennent pas que la schizophrénie est une maladie. Elles pensent qu'il suffit d'avoir un peu de discipline pour changer son mode de pensée. Au site Web <www.openthedoors.com>, qui cherche à sensi-

« Ce programme m'a fait prendre conscience du fait que les personnes atteintes d'une maladie mentale sont comme les autres, et qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur. » (Élève participant)

biliser la population aux préjugés associés à la schizophrénie, on rétorque que la discipline n'est d'aucun secours pour chasser un virus ou des cellules cancéreuses, ou réparer une jambe cassée.

Il existe une opinion persistante selon laquelle si une personne a une maladie mentale, c'est de sa faute. À tort, on qualifie cette maladie de faiblesse ou de problème de personnalité, quelque chose que les gens se causent à eux-mêmes ou à leurs enfants, pour attirer l'attention. Pourtant, on relève des cas de maladie mentale dans le monde entier, au sein de toutes les races, dans toutes les cultures et classes sociales.

Selon un autre mythe répandu, les personnes atteintes d'une maladie mentale ne peuvent être autonomes, et encore moins être utiles à leur collectivité. Pourtant, tout au long de l'histoire, des personnes atteintes de troubles mentaux graves ont contribué de façon précieuse à la société dans tous les domaines : politique, culture, enseignement universitaire, commerce, athlétisme, arts et sciences. Parmi les personnes ayant une maladie mentale, on compte des chefs de file et des personnes visionnaires qui ont enrichi le savoir humain.

Comment les préjugés affectent-ils la vie des gens ?

Il existe une foule de stéréotypes négatifs sur la maladie mentale, outre ceux dont nous venons de parler. Ces idées fausses se répercutent sur l'attitude des gens à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale ; elles donnent lieu à des comportements et pratiques discriminatoires. Ainsi, on s'attend à ce que ces personnes ne parviennent pas à trouver d'emploi, à vivre de façon autonome ou à entretenir des rapports de longue durée. Le fait est que les employeurs hésitent à embaucher des personnes qui ont un trouble psychiatrique, que les propriétaires sont moins susceptibles de leur louer un logement et que, dans la plupart des quartiers, les logements avec services de soutien sont mal accueillis.

Cette réaction négative à la maladie mentale entraîne de la discrimination, à laquelle il peut être aussi difficile de faire face qu'aux symptômes de la maladie elle-même. Les préjugés peuvent empêcher les personnes atteintes de trouver un logement, un emploi et des amis, de bâtir une relation à long terme et de s'intégrer dans la collectivité. Or, ces facteurs sont essentiels à une bonne santé mentale.

« Les jeunes doivent comprendre que la maladie mentale ne frappe pas nécessairement certaines catégories de gens précises. Elle s'attaque à tout le monde ; les jeunes ou un membre de leur famille ou un de leurs amis auront peut-être à y faire face. » (Participant)

« De toute évidence, il y a beaucoup de stéréotypes sur la maladie mentale. On se fait une idée d'après ce qu'on voit au cinéma, dans les médias et dans la vie de tous les jours. Bon nombre de ces stéréotypes sont faux et ne favorisent pas la sympathie à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale. Il est important de prendre conscience de ces stéréotypes et de chercher à les changer. » (Participant)

VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME

Pourquoi mettre sur pied un programme de sensibilisation ?

La maladie mentale fait peur à bien des gens ; pourtant, une personne sur quatre devra consulter un spécialiste pour un problème de santé mentale à un moment de sa vie.

En donnant des renseignements précis, il est possible de chasser les craintes, mythes et idées fausses des gens au sujet de la maladie mentale. Des études ont démontré qu'il est plus efficace de combiner l'information et l'interaction pour changer les attitudes que de recourir à une seule de ces stratégies. En rencontrant une personne atteinte d'une maladie mentale qui a un emploi et qui contribue d'une autre façon à la vie de la collectivité, on peut se débarrasser de ses préjugés.

Les élèves qui ont des rencontres positives avec des personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent abandonner leurs perceptions négatives. Le programme *Parlons de la maladie mentale* prévoit ce genre de rencontres qui ouvrent la voie au dialogue entre les étudiants et les personnes qui ont eu une maladie mentale. Le programme aide à chasser les idées fausses et donne une idée de ce que l'on vit quand on a une maladie mentale.

Les écoles secondaires représentent un environnement idéal qui offre de nombreuses occasions d'aborder les questions touchant la santé et les maladies mentales. Les élèves du secondaire, et particulièrement du cycle supérieur, ne demandent qu'à apprendre. Les programmes-cadres de l'Ontario concernant un certain nombre de cours du cycle supérieur, comme *Changements et défis sociaux* (12^e année) et *Vie active et santé* (11^e et 12^e années), prévoient explicitement une formation en santé mentale. D'autres cours se prêtent également à l'étude des questions liées à la santé mentale. Le programme *Parlons de la maladie mentale* permet au personnel enseignant d'atteindre les objectifs d'apprentissage et de suivre les programmes-cadres d'une façon intéressante pour les élèves.

« J'ai une meilleure perception des gens qui ont une maladie mentale. Je me sens beaucoup plus à l'aise avec eux maintenant. »

(Élève participant)

« En écoutant les conférenciers, j'ai appris que la maladie mentale peut affecter n'importe qui, même les gens qui réussissent bien dans la vie. » (Élève participant)

Comment le programme contribue-t-il à éliminer les préjugés ?

Pour comprendre toute l'ampleur des préjugés associés à la maladie mentale et leurs effets, et pour déterminer comment les éliminer, il faut s'adresser à des personnes qui en ont fait l'objet. Dans le cadre du

programme, des personnes atteintes d'une maladie mentale partagent ce qu'elles ont vécu avec les élèves. Le programme montre que ces personnes ne sont ni violentes ni incapables ; comme l'a dit un élève, elles sont « comme tout le monde » (Mound et Butterill, 1992). Les élèves apprennent que grâce aux progrès réalisés sur le plan des traitements et du soutien communautaire, les personnes atteintes d'une maladie mentale, à l'instar de celles qui ont d'autres problèmes de santé chroniques comme le diabète, peuvent vivre une vie enrichissante et contribuer à la société.

Les connaissances et attitudes des élèves au sujet de la maladie mentale et des personnes atteintes ont été mesurées avant et après leur participation au programme. Les résultats de ces évaluations ont démontré que le programme sensibilise les jeunes à la maladie mentale, accroît leurs connaissances à son sujet et favorise une attitude plus positive à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale. Pour des précisions sur l'évaluation du programme, voir la cinquième partie du guide.

Qu'est-ce que ce programme offre aux jeunes ?

Il a été démontré que ce programme comporte plusieurs avantages importants pour les jeunes ; il influe de façon positive sur leur attitude et leurs connaissances au sujet de la maladie mentale.

Les élèves du secondaire ont l'âge auquel ils acquièrent des opinions et des valeurs qu'ils conserveront pendant toute leur vie. Le programme les aide à développer leur pensée critique en les invitant à examiner les messages diffusés par les médias et leurs propres idées préconçues sur la maladie mentale. Il permet d'avoir une plus grande compréhension, sympathie, compassion et tolérance, des qualités essentielles pour une personnalité équilibrée et une société compatissante.

Il est bon pour les adolescents de mieux connaître la maladie mentale parce que les premiers symptômes de maladies graves et chroniques (comme la schizophrénie, le trouble bipolaire, le trouble de panique et le trouble obsessionnel-compulsif) se manifestent généralement entre 16 et 24 ans. Les jeunes atteints de schizophrénie et de troubles de l'humeur présentent un risque très élevé de tentatives de suicide. Le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes au Canada, après les accidents (Santé Canada, 1994).

Une étude menée récemment (Oliver et coll., 1995) mettait en lumière les inquiétudes des jeunes du Canada concernant la maladie

« Les élèves apprennent à mieux connaître les personnes atteintes d'une maladie mentale et se rendent compte qu'elles ne vivent pas une vie très différente. Rien ne permet de distinguer ces personnes des autres. »

(Enseignant participant)

« Les leçons magistrales, c'est bien beau, mais lorsque les conférenciers font part de leur situation personnelle et de leur vécu, ils se rapprochent beaucoup des élèves, qui peuvent établir un lien plus étroit entre leur apprentissage et la vie réelle. » (Enseignant participant)

« Ce que j'ai aimé le plus c'est que je pouvais poser des questions sur n'importe quoi. » (Élève participant)

« Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est les nombreuses occasions de découvrir l'aide que l'on peut obtenir dans la collectivité. »

(Enseignant participant)

« Je fais ça pour les renseigner, car peut-être un ou deux d'entre eux seront atteints d'une maladie mentale et ne sauront pas quoi faire. Peut-être pourront-ils s'inspirer de mon expérience. » (Conférencier)

« Nous savons que de nombreux élèves éprouvent du stress parce qu'eux-mêmes ou leurs parents ont des problèmes émotifs. Ce programme fait comprendre aux élèves qu'il est normal de reconnaître que bien des gens ont de telles difficultés, et d'en parler. »
(Enseignant participant)

« On constate des résultats très clairs. Les élèves se montrent très sympathiques et compréhensifs à l'égard des conférenciers et de ce qu'ils ont vécu, ce qui représente un progrès remarquable. Ils se rendent compte également du combat que doivent livrer les personnes atteintes d'une maladie mentale, et du courage dont elles doivent faire preuve. »
(Enseignant participant)

mentale et les obstacles qui influent sur leurs attitudes, leur capacité d'adaptation et leur inclination à demander de l'aide. Ces constatations confirment les résultats d'études antérieures, telles que l'Enquête sur la santé mentale des jeunes Canadiens (1993), selon lesquelles la dépression, le stress, le suicide et les troubles de l'alimentation préoccupent les adolescents, et que la peur, l'embarras, la pression des camarades et les préjugés sont des obstacles qui les empêchent de demander de l'aide.

Le programme permet de discuter ouvertement de la maladie mentale. Cependant, cette discussion ne peut se substituer à l'aide de spécialistes. Le programme procure des renseignements, notamment des ressources locales en santé mentale, pour que les jeunes puissent obtenir plus facilement de l'aide et du soutien pour eux-mêmes ou d'autres. Le personnel enseignant, les organisateurs et les conférenciers devraient souligner que les personnes qui ont un problème devraient demander de l'aide.

Les programmes éducatifs permettent d'inciter les jeunes à demander de l'aide et à vouloir en savoir plus sur la santé mentale. On a également relevé un changement positif d'attitude chez des élèves du secondaire à la suite d'exposés éducatifs faits par le personnel médical. Les auteurs d'une étude signalent que des exposés éducatifs sur le suicide et la dépression encouragent les élèves à demander de l'aide (Battaglia, Cloverdale et Bushong, 1990). Un changement positif d'attitude se produit aussi lorsque les leçons magistrales sont accompagnées de contacts personnels avec des personnes atteintes d'une maladie mentale (Godschalx, 1984 ; Mound et Butterill, 1992).

Quels sont les buts et objectifs du programme ?

BUT

- Réduire les préjugés associés à la maladie mentale au moyen d'un programme éducatif

OBJECTIFS

- Fournir aux enseignants et éducateurs le soutien et le matériel nécessaire pour que les élèves puissent profiter au maximum du programme de sensibilisation
- Organiser des exposés de sensibilisation dans les écoles secondaires et d'autres emplacements dans la collectivité
- Permettre aux élèves du secondaire d'entendre des personnes ayant une maladie mentale raconter leur expérience

- Donner aux élèves du secondaire des renseignements sur la maladie mentale et les ressources locales pertinentes
- Donner du soutien, des idées et des ressources pour aider le personnel enseignant à enseigner les nouveaux contenus liés à la santé mentale

BIBLIOGRAPHIE

Battaglia, J., M.B. Cloverdale et C.P. Bushong. 1990. « Evaluation of a mental illness awareness week program in public schools », *American Journal of Psychiatry*, vol. 147, n° 3, p. 324-329.

Association des psychiatres du Canada. 1993. *Canadian Youth Mental Health and Illness Survey: Facts and Figures*, Ottawa, Association des psychiatres du Canada.

Godschalx, S.M. 1984. « Effect of mental health education program on police officers », *Research in Nursing and Health*, vol. 7, n° 2, p. 111-117.

Santé Canada. 1994. *Suicide in Canada: Update of the Report on the Task Force on Suicide in Canada = Le suicide au Canada : mise à jour du Groupe d'étude sur le suicide au Canada*, Ottawa, Santé Canada.

Jamison, K.R. 1998. « Stigma of manic depression: a psychologist's experience », *The Lancet*, vol. 352, n° 1053.

MacArthur Research Network on Mental Health and the Law. 1999. *The MacArthur Violence Risk Assessment Study*, Virginie, The Institute of Law, Psychiatry and Public Policy, Université de Virginie. Site Web : www.ilppp.virginia.edu/macarthur/violence.html.

Mound, B., et D. Butterill. 1992. « Beyond the Cuckoo's Nest: A secondary school education program », *Psychosocial Rehabilitation Journal*, vol. 16, n° 3, p. 146-150.

Oliver, L.E., A. Watters, D.W. Collins, I. Manion et S. Davidson. 1995. *Focusing on youth's attitudes toward mental health and illness*, Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario. Manuscrit inédit.

LECTURES SUGGÉRÉES (voir ressources en français, en annexe)

Fink, P., et A. Tasman (éd.). 1992. *Stigma and Mental Illness*, Washington DC, American Psychiatric Press.

Cet ouvrage contient une série de documents présentés lors de l'assemblée annuelle de 1989 de l'American Psychiatric Association qui avait pour thème la lutte contre les préjugés. Ces documents portent sur les facteurs sociaux, historiques et institutionnels associés aux préjugés. Ils contiennent également des textes rédigés par des personnes atteintes d'une maladie mentale.

Peterson, D. (éd.). 1982. *A Mad People's History of Mental Illness*, Pittsburgh, University of Pittsburgh Press.

Ce livre relate l'histoire du traitement des personnes atteintes d'une maladie mentale de 1436 à 1976 par des extraits de textes rédigés par ces personnes. Il s'agit d'un témoignage historique unique de personnes qui ont vécu avec la maladie mentale.

Sattler, D.N., V. Shabatay et G. Kramer. 1998. *Abnormal Psychology in Context : Voices and Perspectives*, New York, Houghton Mifflin.

Recueil de témoignages et de récits de personnes qui ont éprouvé divers troubles psychiatriques. Document de référence de cours de psychologie de niveau universitaire, il complète les descriptions traditionnelles de symptômes et de diagnostics en relatant ce que des personnes ont réellement vécu. L'ouvrage comprend également des observations de thérapeutes et de membres de la famille des personnes atteintes.

Wahl, O.F. 1995. *Media Madness: Public Images of Mental Illness*, New Jersey, Rutgers University Press.

Ce livre décrit l'image que les médias (télévision, livres, journaux, films, publicité, etc.) donnent des personnes atteintes d'une maladie mentale. Il traite également de l'incidence des stéréotypes sur la maladie mentale qui sont véhiculés dans les médias, et donne des exemples de mesures prises en vue d'améliorer la couverture médiatique de la maladie mentale.

Wahl, O.F. 1999. *Telling is Risky Business: Mental Health Consumers Confront Stigma*, New Jersey, Rutgers University Press.

Telling is Risky Business traite avec dynamisme de sujets tels que l'isolement, le rejet, le découragement et la discrimination, et de stratégies d'adaptation. Il contient une liste de ressources à consulter pour lutter contre les préjugés.

Deuxième partie : Préparatifs

DEUXIÈME PARTIE : PRÉPARATIFS

Chaque collectivité a des caractéristiques et des ressources particulières, et devra donc mettre en œuvre le programme à sa façon. La deuxième partie propose des renseignements qui se révéleront utiles dans une variété de situations. Dans certaines collectivités, la mise sur pied d'un programme de sensibilisation nécessitera quelques préparatifs ; la présente partie aborde donc les premières étapes à franchir dans ce but. Des idées et conseils permettront aux groupes des collectivités dotées d'un bon réseau de ressources en santé mentale de progresser rapidement.

2.1 RASSEMBLER LES INTERVENANTS

Pour lutter contre les préjugés dans votre collectivité, la première chose à faire est de rassembler les gens autour de cet objectif. Les participants à des initiatives fructueuses de sensibilisation apprennent par expérience qu'ils peuvent se faire entendre et obtenir de bons résultats et qu'un groupe diversifié de personnes peut se pencher de façon constructive sur des questions difficiles, comme celle des préjugés touchant la maladie mentale.

En faisant équipe et en contribuant à la vie sociale, les membres de la collectivité tissent des liens qui leur permettent de se soutenir et qui représentent également une ressource précieuse pour toute la collectivité.

Constituer un comité de planification

La première étape de la création du programme consiste à rassembler les personnes qui cherchent à lutter contre les préjugés associés à la maladie mentale. Il suffit de quelques personnes dynamiques pour former une équipe efficace qui aura la crédibilité nécessaire pour convaincre les gens qu'il est possible de faire quelque chose, et qu'il faut agir.

Il n'a pas été difficile de former un groupe de travail à Kingston, car il y existe déjà une coalition qui s'occupe des questions de santé mentale. La ville de Kingston comporte une population très diversifiée, quatre hôpitaux, y compris un hôpital psychiatrique, ainsi que huit établissements de détention. Bien que la coalition

soit déjà très active, les membres sont d'avis qu'il reste beaucoup à faire pour sensibiliser la collectivité à la maladie mentale et dissiper ses craintes à ce sujet.

Après quelques discussions informelles entre des membres de la coalition (y compris le Centre de toxicomanie et de santé mentale et des représentants du bureau de Kingston de l'Association canadienne pour la santé mentale et de la Mood Disorders Association), un groupe a été constitué et a entamé les préparatifs. Cette équipe initiale a été élargie pour comprendre des représentants du Family Resource Centre de Kingston, les Kingston Friendship Homes, l'Hôpital psychiatrique de Kingston, le service de travail social et un certain nombre de personnes ayant eu une maladie mentale, qui ont participé en tant que conférenciers ou spécialistes lors des exposés.

C'est surtout grâce à l'expérience de tous les partenaires dans les campagnes d'information publique que les travaux du groupe se sont déroulés si harmonieusement. Les partenaires avaient déjà participé à diverses campagnes de sensibilisation et d'information, mais étaient d'avis qu'il serait plus productif de faire équipe. La possibilité de collaborer pour éduquer les jeunes sur la maladie mentale était un objectif stimulant et loin d'être

Vous n'aurez pas nécessairement à partir de zéro ; il y a peut-être déjà dans votre collectivité un groupe qui serait intéressé à collaborer avec vous à la création d'un programme local de sensibilisation.

S'il n'y a pas de groupe ou de coalition à qui vous pouvez faire appel dans votre localité, vous pouvez réunir quelques personnes intéressées qui vous aideront à entreprendre la planification. Votre groupe pourrait commencer par recueillir des renseignements sur le sujet, déterminer les ressources locales et identifier un large éventail d'intervenants. N'oubliez pas que le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM), l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et la Mood Disorders Association of Ontario ont élaboré ce programme conjointement. Tous les bureaux locaux de ces organismes en Ontario ont un exemplaire de *Parlons de la maladie mentale* et pourraient vous aider à élaborer le programme.

Le rôle de chaque organisme dépendra des ressources et besoins locaux et des autres initiatives en cours dans la collectivité. Votre bureau local du CTSM pourrait vous aider à créer des réseaux avec d'autres ressources et services de soutien de votre localité.

Élargir le bassin de participants

Les collectivités se composent de gens de tous les âges, de nombreuses cultures et de compétences variées. Si votre groupe est représentatif de la collectivité, il aura plus de crédibilité. En faisant équipe avec des personnes et des organismes reconnus et présents dans la collectivité, vous accomplirez beaucoup plus qu'en faisant cavalier seul.

Voici des exemples de participants éventuels :

- des personnes atteintes d'une maladie mentale, les membres de leur famille et leurs amis, ainsi que d'autres personnes qui s'intéressent à la question ;
- des personnes qui travaillent dans un milieu où la santé mentale est importante, comme les enseignants, les élèves, le personnel hospitalier, les spécialistes de la santé mentale et les personnes du milieu des affaires ;
- des personnes qui font partie d'organismes locaux de bénévoles, comme des groupes d'entraide et de soutien, des centres d'information, des bibliothèques publiques, des centres de ressources pour les familles et des groupes de femmes auxiliaires ;

- des membres de clubs communautaires et de groupes comme le Club Rotary, le Club Lions, la Légion et le Club Kiwanis ;
- des membres de congrégations religieuses locales.

Conseils

FAITES APPEL À VOS RÉSEAUX.

Adressez-vous d'abord à vos connaissances. Il est plus facile de susciter l'intérêt des personnes que vous connaissez.

Déterminez les groupes, organismes et particuliers qui jouent un rôle actif au sein de la collectivité, et communiquez avec ceux qui partagent vos préoccupations. Vous pourriez créer des partenariats qui profiteront à tous.

FAITES LES PREMIERS PAS.

Au lieu d'inviter les gens à vous rencontrer, allez aux réunions d'autres groupes ainsi qu'aux endroits et activités publiques où ils se réunissent, surtout si vous voulez obtenir la participation de jeunes, de personnes âgées, de divers groupes culturels et ethniques et d'autres groupes qui hésiteraient à faire les premiers pas.

DEMANDEZ AUX GENS D'INVITER D'AUTRES PERSONNES.

La plupart des bénévoles s'engagent à la demande d'un ami, d'un membre de leur famille ou d'un voisin.

APPUYEZ LA PARTICIPATION DE TOUS.

Pour constituer un groupe diversifié de personnes résolues à mettre en œuvre le programme, vous devez appuyer la participation de ces personnes. Assurez-vous que le programme est accessible à tous, y compris les jeunes, les membres des communautés ethno-culturelles et les personnes handicapées. Donnez une aide pratique, comme des allocations de transport, et veillez à tenir les réunions à des endroits accessibles et à un moment qui convient à tous les participants.

COMMUNIQUEZ VOS IDÉES CLAIREMENT.

Pour favoriser la participation, il importe également de bien communiquer. Évitez le jargon et assurez-vous que tout le monde comprend bien ce que vous dites. Si l'on vous suggère d'ajouter de la diversité au programme, n'hésitez pas à le faire.

insurmontable, car le programme faisait appel aux points forts de chaque partenaire.

À Hamilton, la création d'une coalition a commencé par l'envoi d'une lettre signée par le CTSM et l'ACSM à plusieurs intervenants clés de la collectivité, notamment des représentants de l'Hôpital psychiatrique de Hamilton, de la Mental Health Rights Coalition et du bureau local de la Société de schizophrénie de l'Ontario. Cette lettre présentait le programme et invitait les partenaires éventuels à une séance d'information à son sujet.

Lors de cette séance, le programme a été présenté et les participants ont reçu une trousse d'orientation. Après discussion, tous ont convenu de participer à l'élaboration du programme. Plusieurs réunions ont eu lieu à ce sujet. On y a mentionné la nécessité d'adapter le programme à la situation locale et d'obtenir la participation de personnes qui avaient eu une maladie mentale.

Les membres du groupe ont communiqué avec plusieurs conférenciers possibles par l'entremise de leurs réseaux personnels et professionnels. Ils ont tenté d'inclure parmi les conférenciers des jeunes et des personnes ayant eu une variété de problèmes de santé mentale.

Les membres du groupe se sont engagés à consacrer plus ou moins de temps et d'énergie aux

travaux, en fonction de leur disponibilité et de leur charge de travail. Parfois, il a été difficile d'organiser des réunions auxquelles tous les membres pouvaient assister, particulièrement les jeunes. Le groupe a constaté qu'il devait s'efforcer d'obtenir des moyens de transport et de tenir les réunions à des heures qui convenaient aux jeunes, et de faire en sorte que ces derniers se sentent partie prenante au processus.

PRÉPAREZ DES DÉPLIANTS ET DES BULLETINS.

Les babillards publics, les bibliothèques, l'hôtel de ville, les centres communautaires et d'autres endroits semblables sont des endroits parfaits pour afficher des renseignements sur votre groupe. Vous pourriez également laisser des dépliants que les personnes intéressées pourront emporter.

FAITES APPEL À DES PERSONNALITÉS CONNUES DE LA COLLECTIVITÉ.

Votre programme de sensibilisation pourrait tirer profit de la participation de personnalités bien connues et respectées de la collectivité, qui jouent un rôle actif dans la société.

INVITEZ LES GENS À PARTICIPER À LEUR GUISE.

Soyez sensible aux besoins et limites des gens. Même les personnes très intéressées peuvent avoir des contraintes de temps. Elles seront plus disposées à participer si vous respectez leur disponibilité et leurs intérêts.

SOYEZ VISIBLE.

Retenez l'attention de l'ensemble de la collectivité en établissant des rapports avec les médias locaux. Nous y reviendrons à la troisième partie.

2.2 DÉFINIR LE MANDAT DU COMITÉ

Aspects fondamentaux

L'une des premières tâches de votre comité devrait consister à répondre à certaines questions de base sur sa nature et ses activités. Ce processus permet aux membres d'échanger des idées sur ce que représente le programme pour eux et il aide également à donner de la cohésion et une identité au comité. Voici des exemples de questions que vous pourriez mettre à l'ordre du jour de la première réunion du comité :

- Pourquoi formons-nous ce comité ?
- Qu'avons-nous en commun ?
- Quels sont nos objectifs ?
- Où nous réunirons-nous ?
- Quand nous réunirons-nous ? Quelle sera la fréquence des réunions ?
- Que ferons-nous lors des réunions ?
- De quels sujets devrions-nous discuter ?
- De quelles ressources aurons-nous besoin ?

- Qui pourrait nous aider ? (Dressez une liste d'organismes, de groupes et de spécialistes locaux qui pourraient aider votre comité, avec leur numéro de téléphone.)
- Qui d'autre devrait participer ?
- Devrait-on adopter des lignes directrices pour le comité ? (Par exemple, respect de la confidentialité, processus de prise de décisions.)

Baptiser le programme

Il est très important de choisir un nom approprié pour bien établir l'identité de votre programme. Le titre du présent document, *Parlons de la maladie mentale*, n'est qu'un titre provisoire. Nous espérons que les utilisateurs choisiront plutôt un titre qui reflète leur comité et leur collectivité.

Vous pouvez discuter du nom en comité ou tenir un concours. Choisissez un nom accrocheur qui reflète les objectifs de votre programme. Envisagez de demander l'opinion de personnes en dehors du comité pour vous assurer que le nom choisi est sensé et apprécié.

Vous pourriez également concevoir un logo, pour attirer l'attention sur votre programme et consolider son identité. Apposez votre logo sur tous vos documents de promotion, y compris les communiqués de presse, la correspondance, la documentation et les documents de soutien que vous apportez dans les écoles et que vous distribuez au personnel enseignant.

Élaborer un plan d'action

Une fois le groupe constitué, élaborer un plan d'action. Quelles sont les étapes à franchir pour organiser et mettre en œuvre le programme de sensibilisation ?

Voici une liste de questions générales auxquelles vous voudrez répondre :

- Quelles sont les tâches précises à accomplir ?
- Qui s'en chargera ?
- Quelles sont les échéances ?
- Quelles sont les ressources nécessaires pour les accomplir (argent, temps, photocopies, etc.) ?
- Qui devrait être tenu informé de ces tâches ?

Tâches précises à accomplir

Votre plan d'action énumère les tâches à accomplir et les personnes qui y sont affectées. En voici quelques exemples :

- trouver des commanditaires pour assurer les honoraires, les frais de déplacement ou les rafraîchissements ;
- réunir des ressources concrètes, comme des locaux, des photocopies, des rafraîchissements pour

- les réunions, etc. (une liste de donateurs éventuels figure dans la section *Outils* à la fin de la deuxième partie) ;
- recruter des conférenciers (utilisez les réseaux et contacts de vos partenaires locaux pour joindre des personnes qui ont déjà eu une maladie mentale et leur demander de participer à votre programme en tant qu'organiseurs, conférenciers ou les deux. Faites un recrutement élargi ; par exemple, faites appel à des groupes d'entraide destinés aux personnes atteintes et à leur famille, et aux services communautaires de santé mentale) ;
 - entrer en contact avec des écoles, des fournisseurs de services de santé mentale, des collègues communautaires, des fournisseurs de logements avec services de soutien et d'autres organismes communautaires ;
 - communiquer avec des médias locaux et solliciter leur appui.

Maintenir le rythme

La formation d'un groupe communautaire efficace n'est pas un produit du hasard. Elle nécessite une planification attentive et minutieuse et une direction qui reconnaît et met en valeur les contributions diverses des membres à l'atteinte des objectifs du groupe.

Un programme communautaire réussi gravite autour d'un groupe de personnes enthousiastes. Les gens qui s'engagent dans un groupe le font parce qu'ils y gagnent quelque chose d'important, comme la possibilité d'aider les autres, de faire partie d'une équipe, de se lancer un défi ou d'acquérir des qualités de chef.

En travaillant et en prenant des décisions ensemble, en surmontant des obstacles, en forgeant des liens et en œuvrant dans un domaine qui compte pour eux, les participants acquièrent un sentiment d'appartenance au groupe. Lorsque vous invitez une personne à participer à votre programme de sensibilisation, vous ne lui imposez rien ; au contraire, vous lui offrez quelque chose de précieux.

Conseils sur la formation et le maintien du comité

SOUHAITEZ LA BIENVENUE AUX MEMBRES.

Un bon accueil est essentiel pour obtenir la participation des gens, qui auront tôt fait de partir s'ils ne se sentent pas les bienvenus. Accueillez chaque personne à son arrivée et faites connaissance. Intégrez dans la culture de votre comité une attitude accueillante à l'égard des nouveaux venus et des membres qui en font partie depuis le début.

SOYEZ SENSIBLE À LA DIVERSITÉ.

Les participants à un programme de sensibilisation doivent communiquer leur sensibilité à la diversité et inviter des personnes de culture, d'orientation sexuelle, de religion et d'âge différents. Les gens voudront prendre part à votre initiative si vous les respectez et si vous accordez de l'importance à leur identité culturelle.

EXPLIQUEZ CLAIREMENT ET OUVERTEMENT VOTRE MISSION, VOS BUTS ET VOS OBJECTIFS.

Affichez votre mission, vos buts et vos objectifs dans la salle de réunion pour que tous les participants puissent se familiariser avec eux. Expliquez leur importance pour le comité. En effet, les membres doivent savoir à quoi ils s'engagent.

Les gens s'intéresseront à votre comité s'ils partagent vos principes et objectifs, et ils seront particulièrement engagés s'ils participent à l'établissement des buts et objectifs.

SOYEZ UN MODÈLE DE DÉVOUEMENT.

Vous pourrez probablement compter sur vos co-équipiers si ces derniers peuvent compter sur vous.

L'enthousiasme est contagieux. Cependant, si vous travaillez jusqu'à l'épuisement et au découragement, les gens auront tôt fait de le remarquer et hésiteront à se joindre à vous. Soyez donc raisonnable et déléguez des tâches aux autres.

FAVORISEZ LE RENOUVEAU ET LA CROISSANCE.

Après l'élan et l'enthousiasme des préparatifs, il faut s'attaquer à des tâches plus fastidieuses. C'est alors que beaucoup de groupes communautaires perdent souvent des membres et s'ennuient un peu. Il s'agit là d'une étape normale de l'évolution du groupe ; en effet, il faut s'attendre à un certain roulement, qui peut même être souhaitable dans certains cas. Malheureusement, le départ de certains participants pourrait décourager ceux qui restent.

Ces changements ne freineront pas vos progrès si vous mettez en valeur les qualités de chef de vos participants et recrutez de nouveaux membres. Vous pouvez y parvenir en diffusant les procès-verbaux des réunions, en faisant des exposés dans la collectivité (à des clubs philanthropiques, dans les églises, etc.) et en faisant la promotion des travaux du comité par l'entremise des médias.

DONNEZ AUX MEMBRES DES TÂCHES QUI LEUR CONVIENNENT.

Pour avoir un sentiment d'appartenance, les membres doivent avoir l'impression d'apporter une contribution importante aux travaux du comité. Déterminez ce que les membres ont envie de faire et essayez de leur donner des tâches qui correspondent à leurs intérêts.

Évaluez également les capacités des membres pour éviter qu'ils ne s'ennuient ou ne se sentent surchargés. Parlez-leur des tâches qu'ils aimeraient remplir et encouragez-les à essayer de nouvelles choses. Tentez de leur donner des tâches qui les mettront en contact avec d'autres personnes qui participent au programme, pour favoriser leur sentiment d'appartenance.

CRÉEZ UNE CULTURE FONDÉE SUR L'APPRÉCIATION ET LE RESPECT.

Les gens seront plus susceptibles de s'engager s'ils se sentent appréciés et respectés. Créez une atmosphère où les gens se respectent et respectent leur travail.

En cas de discussion animée ou de différend, veillez à ce que les gens fassent preuve de respect les uns envers les autres. Les conflits sont tout à fait normaux et permettent au groupe

d'évoluer. Pour vous assurer qu'ils sont constructifs, essayez de faire porter le débat sur les questions en cause et non sur les personnes.

ASSUREZ L'ÉGALITÉ AU SEIN DU COMITÉ.

Les différents membres du comité ne jouiront pas tous d'un accès égal aux ressources. Certains seront des spécialistes qui peuvent consacrer des heures ouvrables et rémunérées au programme, alors que d'autres seront des bénévoles. Votre groupe pourrait envisager de verser des honoraires aux conférenciers qui ne reçoivent pas de salaire afin de favoriser leur participation et de reconnaître l'importance de leur apport pour le groupe et la collectivité.

SACHEZ ÉCOUTER.

Au moment de prendre des décisions, il importe que chacun ait la possibilité de s'exprimer. Une écoute active et respectueuse est essentielle pour favoriser l'engagement des membres du comité.

METTEZ EN VALEUR LES QUALITÉS DE CHEF DES MEMBRES.

Les qualités de chef et l'expérience des participants varieront, mais tous ont quelque chose à apporter. Ceux qui se considèrent comme des leaders auront un sentiment d'appartenance et seront plus susceptibles d'agir de leur propre initiative pour assurer la réussite du programme. Voyez chaque participant comme un leader éventuel et aidez-le à reconnaître ses talents à cet égard.

SOULIGNEZ VOS RÉALISATIONS.

N'oubliez pas de célébrer vos réalisations et de vous détendre avec vos collègues. Vous pourrez ainsi apprendre à mieux vous connaître et renforcer votre sentiment d'appartenance au groupe. Lorsque vous recevez des lettres de remerciement de votre auditoire, faites-en part à tout le comité. Cherchez constamment à encourager et à soutenir les membres tout au long du programme.

AIDE-MÉMOIRE

- ☐ Votre comité organisateur se compose de partenaires provenant de nombreux secteurs de la collectivité.
- ☐ Les membres du comité reflètent la diversité de la collectivité.
- ☐ Vous utilisez des ressources accessibles dans la collectivité.
- ☐ Votre comité a adopté un plan de financement et d'obtention d'autres ressources.
- ☐ Vous favorisez l'acquisition de qualités de chef par les membres du comité.
- ☐ Votre comité recrute de nouveaux membres et fait la promotion de ses travaux dans toute la collectivité.
- ☐ Vous prenez le temps de reconnaître et de célébrer les réalisations du comité.

LECTURES SUGGÉRÉES (voir ressources en français, en annexe)

Université du Kansas. *Community Tool Box*. Accessible en ligne à <<http://ctb.lsi.ukans.edu/>>.

Ce site Web propose des conseils pratiques sur la mobilisation et le développement communautaires. On y trouve plus de 3 000 pages de renseignements précis sur plus de 150 sujets.

Mattessich, P., et B. Monsey. 1995. *Community Building: What Makes It Work?*, Minnesota, Wilder Foundation Publications.

Accessible en ligne à <www.wilder.org/pubs/commb/commbwbk.html>.

Cet ouvrage décrit les facteurs qui ont une incidence sur le succès des initiatives de développement communautaire, en résumant les constatations d'études menées à ce sujet sous une forme facile à consulter. On y trouve également un glossaire, une liste de ressources, des renseignements sur le soutien technique et une bibliographie détaillée.

Willinsky, C. 1999. *Mental Health Promotion Toolkit: A Practical Resource for Community Initiatives*, Association canadienne pour la santé mentale. Accessible en ligne à <www.cmha.ca/>.

Bien qu'il n'existe pas de recette miracle pour promouvoir la santé mentale, ce document propose des exemples et des idées utiles. Il comprend un guide détaillé d'élaboration d'un programme, des conseils et aide-mémoire, ainsi que des outils tels qu'un exemple de proposition de financement. Trois programmes existants sont employés pour illustrer des exemples concrets de démarches efficaces.

Winer, M., et K. Ray. 1996. *Collaboration Handbook : Creating, Sustaining, and Enjoying the Journey*, Minnesota, Wilder Foundation Publications.

Accessible en ligne à <www.wilder.org/pubs/commb/commbwbk.html>.

Ce guide vise à aider des groupes diversifiés à collaborer. Il propose des stratégies en vue de réaliser ses objectifs et des lignes directrices pour une collaboration réussie. Il comprend également des directives, des études de cas et des fiches de travail pour aider les utilisateurs à mettre sur pied et à maintenir des partenariats.

OUTILS

- Modèle de liste de ressources communautaires
- Donateurs éventuels de ressources

MODÈLE DE LISTE DE RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Votre comité organisateur peut établir à l'avance une liste de ressources communautaires que le personnel enseignant pourra consulter pour trouver des services de soutien et des ressources en santé mentale, accessibles dans la collectivité. Vous pouvez également attirer l'attention sur les personnes-ressources présentes à l'école, comme les conseillers en orientation, les infirmières, les aumôniers et les travailleurs sociaux, ainsi que les ressources de la collectivité, comme les hôpitaux, les membres du clergé et les médecins de famille.

L'établissement de cette liste est un bon exercice pour les membres du comité, qui se familiarisent ainsi avec les services et ressources offerts dans la localité. La liste énumère également des partenaires éventuels et des personnes-ressources pour obtenir la participation de conférenciers, etc.

Adaptez le modèle suivant selon les ressources accessibles dans votre collectivité.

Ressources communautaires

Lignes d'écoute téléphonique [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Dans les moments de crise, on peut faire appel à une ligne d'écoute pour obtenir du soutien et des renseignements sur de l'aide à long terme pour soi-même, un membre de sa famille ou un ami. Ces services sont accessibles 24 heures sur 24. Quand on ne sait pas à qui s'adresser en cas d'urgence, composer le 911.

Jeunesse J'écoute (1 800 668-6868)

Groupes de soutien et services pour personnes ayant un trouble de l'alimentation [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Équipes de traitement communautaire dynamique [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Refuges d'urgence locaux [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Hôpital local [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Organismes communautaires de santé mentale [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Organismes de logement avec services de soutien [Insérez le numéro de téléphone des services locaux]

Association canadienne pour la santé mentale — bureau local [Insérez le numéro de téléphone des services locaux — composez le 416 484-7750 ou consultez le site Web à <www.cmha.ca> pour trouver le bureau le plus proche.]

Centre de toxicomanie et de santé mentale [Composez le 1 800 463-6273 pour des renseignements sur les questions et services de santé mentale ou consultez le site Web à <www.camh.net> pour trouver le bureau le plus proche.]

Société de schizophrénie [Insérez le numéro de téléphone des services locaux — composez le 1 800 449-6367 ou consultez le site Web à <www.schizophrenia.on.ca/> pour trouver le bureau le plus proche.]

DONATEURS ÉVENTUELS DE RESSOURCES

Vous aurez besoin non seulement d'argent, mais également de rafraîchissements, de locaux, de photocopies, de services téléphoniques, de fournitures de bureau et de petits cadeaux de remerciement. Voici une liste d'organismes locaux qui pourraient vous aider à vous procurer ces ressources pour votre projet.

- administration municipale
- chambre de commerce
- entreprises (pour des dons en nature : aliments, fournitures de bureau, petits cadeaux)
- lieux de culte
- banques et caisses populaires
- clubs philanthropiques (Kiwanis, Rotary, Ordre impérial des filles de l'Empire)
- compagnies d'assurances
- auxiliaires d'hôpitaux

Troisième partie :
Faire
connaître
le programme

TROISIÈME PARTIE : FAIRE CONNAÎTRE LE PROGRAMME

Vous pouvez collaborer avec une variété de partenaires de la collectivité pour promouvoir votre programme de sensibilisation. Vous voudrez sans doute collaborer surtout avec des écoles, des groupes communautaires et les médias ; c'est pourquoi, dans la troisième partie, nous nous concentrons sur la marche à suivre pour collaborer efficacement avec ces trois groupes.

3.1 PROMOUVOIR LE PROGRAMME DE SENSIBILISATION DANS LES ÉCOLES

De nos jours, les questions touchant la maladie mentale sont enseignées de plus en plus dans les écoles, surtout au palier secondaire. Les programmes-cadres du nouveau curriculum des écoles secondaires de l'Ontario comportent un éventail de cours dans lesquels des notions sur la santé mentale et les maladies mentales doivent obligatoirement être inculquées. Étant donné que le programme de sensibilisation s'insère naturellement dans le programme-cadre d'un certain nombre de cours du secondaire, comme *Changements et défis sociaux* et *Vie active et santé* (voir l'annexe A de la *Ressource pour l'enseignant* pour une liste exhaustive des cours et des extraits pertinents des programmes-cadres), et que l'auditoire est essentiellement captif, les écoles secondaires sont des partenaires tout indiqués pour sensibiliser les jeunes.

Choisir une stratégie

La stratégie la plus efficace pour promouvoir le programme de sensibilisation dans les écoles de votre collectivité dépend du fonctionnement du système scolaire dans votre région. Dans certains cas, il est préférable de s'adresser officiellement au conseil scolaire local avant de prendre contact avec les écoles. Dans d'autres situations, il vaut mieux contacter directement une école particulière. Dans la présente section, nous discutons de ces deux scénarios et nous vous indiquons comment vous préparer à ces réunions.

COMMUNIQUER AVEC UN CONSEIL SCOLAIRE

Certains conseils scolaires ont pour politique d'approuver tous les programmes externes avant d'autoriser leur mise en œuvre dans les écoles. Si c'est le cas dans votre région, vous devrez déterminer qui est chargé d'examiner et d'approuver les programmes, ainsi que les renseignements dont cette personne aura besoin pour se prononcer. Par exemple, le conseil pourrait exiger :

- une description du programme et de ses objectifs ;
- un résumé de l'exposé ;
- les résultats de l'évaluation de l'incidence du programme ;
- des preuves selon lesquelles le programme complète le programme-cadre.

La section *Outils*, à la fin de la présente partie, renferme les renseignements à présenter.

COMMUNIQUER DIRECTEMENT AVEC UNE ÉCOLE

Les politiques des districts scolaires varient considérablement. Dans certaines localités, il n'est pas nécessaire de s'adresser au conseil scolaire avant de communiquer avec les écoles. Dans ce cas, vous pourriez peut-être contacter le directeur, le directeur adjoint, ou même un enseignant.

Si un membre de votre comité de planification connaît déjà une personne dans l'une des écoles où vous voulez mettre en œuvre le programme, profitez-en. Déterminez le fonctionnement de cette école et les membres de son personnel qui seraient intéressés à participer au programme de sensibilisation.

Les objectifs du programme de sensibilisation s'harmonisent avec les contenus d'apprentissage de cours tels que *Changements et défis sociaux* et *Vie active et santé*. La stratégie la plus pratique et la plus efficace serait peut-être d'identifier les enseignants qui donnent ces cours et de communiquer directement avec eux.

Prendre contact avec les responsables

Après avoir identifié la personne-ressource à qui vous devez vous adresser, prenez contact avec elle. Vous pouvez le faire de diverses façons. Vous pouvez lui envoyer une lettre décrivant le programme de sensibilisation et ses avantages et faire un suivi par téléphone. Ou encore, vous pouvez commencer par appeler la personne-ressource et lui envoyer une trousse d'information par la suite.

À North Bay, un certain nombre d'écoles secondaires locales avaient déjà organisé la présentation d'exposés sur les maladies mentales par des spécialistes de la santé mentale. Les membres de la coalition ont décidé qu'il serait bon de commencer par ces écoles, car des membres du comité et des organismes locaux de santé mentale avaient déjà établi des rapports avec elles, et certains employés des écoles appuyaient déjà l'idée d'offrir un programme de sensibilisation à la maladie mentale.

Tout dépend de vos préférences et du sentiment d'aise que vous éprouvez. Déterminez à l'avance les principaux aspects dont vous voudrez parler, par exemple :

- le but du programme de sensibilisation (réduire les préjugés associés à la maladie mentale) et comment ce dernier permet d'atteindre le but ;
- la correspondance entre les objectifs du programme et les programmes-cadres de cours obligatoires, tels que *Changements et défis sociaux* et *Vie active et santé*, en ce qui a trait à la maladie mentale ;
- comment le programme approfondit et renforce l'éducation que les écoles secondaires fournissent déjà en matière de santé mentale ;
- les résultats de l'évaluation du programme qui montrent que les élèves qui y participent ont une attitude plus positive à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale et en savent plus à ce sujet.

Dans votre envoi à l'école ou à la personne-ressource, vous pourriez inclure ce qui suit :

- une description d'une page de votre comité de planification et de ses buts et objectifs ;
- un exemplaire du vidéo *Parlons de la maladie mentale : Introduction au programme de sensibilisation à l'intention des jeunes* ;
- un aperçu de l'exposé, avec une brève description des conférenciers ;
- les résultats de l'évaluation sur l'incidence du programme ;
- les observations des élèves et des enseignants qui ont participé à des programmes de ce genre.

Dans la section *Outils*, à la fin de la troisième partie, vous trouverez un exemple de lettre. Le document d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* contient des renseignements sur les objectifs du programme, les programmes-cadres et l'évaluation. Le vidéo *Parlons de la maladie mentale* et la *Ressource pour l'enseignant* contiennent des commentaires formulés par des élèves et des enseignants.

Établir des rapports

Après avoir communiqué avec l'école et piqué la curiosité de la personne-ressource, organisez une réunion. Demandez à la personne-ressource qui, à son avis, devrait participer à cette première rencontre. Le directeur d'école (ou un autre décideur) devrait-il être invité ? Devrait-il s'agir plutôt d'une séance d'information destinée à tout le personnel ou d'une réunion informelle, à laquelle assisteraient uniquement la personne-ressource et un représentant du comité de planification, pour décrire le programme et le comparer à ceux que l'école a déjà mis en œuvre ?

Vous pouvez apporter à la première réunion des documents que vous n'avez pas déjà fournis. L'aperçu de l'exposé vous aidera à illustrer les différents volets du programme et à expliquer comment les membres du comité de planification participeront à l'exposé.

CE QU'IL FAUT EXPLIQUER

Expliquez l'importance des préparatifs et des activités de suivi en classe. N'oubliez pas que le nouveau curriculum de l'Ontario est très exigeant pour le personnel enseignant. En montrant, preuves à l'appui, que le programme de sensibilisation complète les programmes-cadres, vous aurez de meilleures chances d'obtenir l'appui des enseignants.

Pour illustrer le lien entre le curriculum et le programme de sensibilisation, vous pourriez apporter des exemplaires des sections pertinentes des nouveaux programmes-cadres (reproduits à l'annexe A de la *Ressource pour l'enseignant*) et des composantes du programme (annexe A du présent document) dont les enseignants pourront se servir avant et après l'exposé. Les enseignants auront ainsi une idée du temps qu'il leur faudra consacrer au programme en classe. Il serait idéal de consacrer au moins quatre périodes au programme (deux pour les préparatifs, une pour l'exposé et une pour les activités de suivi), mais ce dernier peut être abrégé.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Pendant la réunion, déterminez quelles sont les préoccupations des élèves et du personnel en matière de maladie mentale. Vous pouvez utiliser le *Questionnaire de collecte de renseignements*, dans la section *Outils*, à la fin de la troisième partie, pour orienter la discussion, qui vise à vous familiariser avec le point de vue de la communauté scolaire et du voisinage sur la santé mentale et les maladies mentales. Il est très important de recueillir ces données pour comprendre la culture de l'école. Vous pourrez ainsi prévoir un exposé pertinent, spécialement adapté au public cible.

Conseils pour la promotion du programme dans les écoles

UTILISEZ VOS RÉSEAUX POUR ÉTABLIR DES CONTACTS AVEC LES ÉCOLES.

Si un membre du comité a des contacts dans une école ou connaît l'un des enseignants, profitez-en. Une personne de l'intérieur vous aidera à présenter le programme aux bonnes personnes.

SOULIGNEZ QUE LE PROGRAMME EST ADAPTÉ AUX PROGRAMMES-CADRES.

Dans le cadre du curriculum des écoles secondaires, les enseignants ont de nombreuses occasions d'aborder des questions touchant la santé mentale et les maladies mentales.

Les occasions structurées se trouvent dans deux composantes principales du curriculum des écoles secondaires qui portent sur la santé mentale : éducation physique et santé, et sciences humaines et sociales. Les cours qui s'y prêtent le mieux sont énumérés à l'annexe A de la *Ressource pour l'enseignant*. Vous pouvez indiquer aux enseignants que les passages pertinents des programmes-cadres sont en caractères gras ; ils pourront ainsi voir d'emblée où insérer les notions.

MONTREZ AUX ENSEIGNANTS QUE LE PROGRAMME LES AIDERA À RÉPONDRE AUX EXIGENCES DU CURRICULUM.

Présentez les renseignements sur le curriculum dès votre première rencontre avec les représentants de l'école pour leur montrer que le programme de sensibilisation ne s'ajoute pas aux contenus d'apprentissage, mais bien qu'il aide le personnel enseignant à satisfaire aux exigences connexes dans un certain nombre de cours. Les activités contenues dans la *Ressource pour l'enseignant* sont un moyen facile, tant pour les élèves que pour les enseignants, d'apprendre les contenus liés à la santé mentale.

SOULIGNEZ D'AUTRES OCCASIONS DE DISCUTER DE NOTIONS TOUCHANT LA MALADIE MENTALE EN CLASSE.

Le curriculum recèle également des occasions non structurées de présentation des notions. Par exemple, dans un cours de français, le vécu d'un personnage de roman peut servir de point de départ à l'étude de l'attitude de la société à l'égard de la santé mentale. Dans un cours d'art, les élèves peuvent examiner les œuvres d'artistes atteints d'une maladie mentale et discuter des liens possibles entre leur maladie et le processus de création. Ces cours, entre autres, se prêtent très bien à une discussion sur l'évolution des croyances, attitudes et connaissances concernant la maladie mentale au fil de l'histoire.

FORGEZ DES LIENS AVEC LE RESTE DE LA COLLECTIVITÉ.

Les enseignants peuvent également tirer profit d'activités organisées à l'école et dans la collectivité pour encourager un débat réfléchi sur la santé et les maladies mentales. Il peut s'agir d'un moyen efficace de faire connaître la maladie mentale aux élèves et de leur faire comprendre que tous les membres de la société peuvent en être atteints. Certaines de ces activités, telles que la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales et les marches pour la schizophrénie, sont décrites à la section 3.3, *Promouvoir le programme auprès des médias locaux*.

SOULIGNEZ LA SOUPLESSE DU PROGRAMME.

Bien qu'il serait préférable de consacrer au moins quatre ou cinq périodes au programme, un format abrégé peut également se révéler efficace.

OBTENEZ DU SOUTIEN POUR VOTRE PROGRAMME.

Déterminez quels sont les autres fournisseurs de services présents dans l'école, notamment pour le counseling auprès des jeunes et la santé publique. Ces fournisseurs peuvent vous aider à mettre sur pied votre programme dans l'école.

3.2 PROMOUVOIR LE PROGRAMME DANS LA COLLECTIVITÉ

Pour bien implanter votre programme de sensibilisation dans la collectivité, vous devez en faire connaître l'existence. En faisant participer et en éduquant la population, vous contribuerez à changer les attitudes et comportements à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale.

Faire connaître le programme

La méthode idéale de promotion du programme varie selon la collectivité. Appliquez ou adaptez l'une ou plusieurs des idées suivantes pour susciter l'intérêt du public :

- Annoncez vos séances d'information dans les calendriers communautaires. Demandez à des groupes communautaires de faire paraître gratuitement des annonces dans leurs bulletins ou autres publications.
- Affichez des dépliants sur des tableaux d'affichage communautaires ou à des endroits passants comme les épiceries, les centres de santé communautaires, les bureaux de médecin, les hôpitaux, les buanderies, les garderies, les écoles, les bibliothèques, les églises et d'autres organismes locaux.
- Demandez à un prêtre, pasteur, rabbin ou autre dirigeant religieux de mentionner votre programme de sensibilisation pendant le culte, ou faites paraître des renseignements dans le bulletin paroissial.

- Invitez le maire ou d'autres dirigeants connus à assister à une séance d'information. La participation de dirigeants politiques et communautaires pourrait susciter de l'intérêt et vous permettre d'obtenir du soutien.

Élargir l'auditoire

Bien que le programme ait été conçu avant tout pour les jeunes du secondaire, il pourrait se révéler utile dans d'autres contextes. Envisagez de faire appel à des partenaires éventuels comme des clubs de loisirs parascolaires, des églises, des centres communautaires et des organismes Grands Frères et Grandes Sœurs.

3.3 PROMOUVOIR LE PROGRAMME AUPRÈS DES MÉDIAS LOCAUX

Vous pouvez également informer le public de vos activités par l'entremise des médias. Non seulement vous rejoindrez un auditoire plus vaste, mais une couverture médiatique donnera de l'élan à vos efforts et vous fera connaître, ce dont vous avez besoin pour continuer vos efforts.

Entrer en contact avec les médias

La première étape consiste à entrer en contact avec les gens de votre localité qui travaillent pour les journaux, la radio et la télévision. Vous connaissez peut-être une personne qui pourrait vous indiquer qui appeler, comment rendre vos activités dignes d'intérêt médiatique et comment obtenir la couverture que vous désirez.

Il est important que les membres de votre comité prennent le temps d'établir clairement ce qu'ils comptent tirer de leur collaboration avec les médias. Désignez un porte-parole, qui sera chargé de piquer la curiosité des médias et de répondre à leurs questions. Avant qu'il n'accorde une entrevue, cependant, assurez-vous de rédiger un ensemble cohérent d'énoncés sur l'incidence des préjugés sur la vie des gens et sur le programme lui-même.

Rédiger un communiqué de presse ou un avis aux médias

Le premier conseil que l'on vous donnera sera peut-être de publier un communiqué de presse pour annoncer votre programme. En effet, un tel communiqué pourrait se révéler utile à plusieurs étapes du programme :

- lors de la formation du comité, pour faire connaître vos objectifs et recruter de nouveaux membres ;
- lorsque vous présentez vos premiers exposés dans une école locale.

Pour que votre communiqué de presse retienne l'attention, suivez ces conseils :

- Les rédactions reçoivent parfois des centaines de communiqués par jour. Avec un gros titre semblable aux manchettes des journaux, vous aurez de meilleures chances de vous faire remarquer.
- Les faits les plus importants devraient être contenus dans la toute première phrase. Le reste du communiqué devrait donner des précisions sur les responsables, la nature du programme, sa raison d'être, ainsi que les coordonnées pertinentes.
- Indiquez une personne-ressource à qui s'adresser pour obtenir plus de précisions, avec son numéro de téléphone.
- Soyez bref ; ne dépassez pas une ou deux pages à double interligne.
- Si vous avez conçu un logo pour votre programme, veillez à ce que le communiqué de presse et les documents qui l'accompagnent soient imprimés sur du papier à en-tête portant ce logo.
- Il est préférable de communiquer personnellement avec le destinataire du communiqué avant de le lui envoyer.

Un exemple de communiqué de presse est fourni à la section *Outils*, à la fin de la troisième partie.

Conseils relatifs aux médias locaux

RÉPÉTEZ LE MESSAGE QUE VOUS VOULEZ DIFFUSER.

Dans les bulletins de nouvelles à la radio et à la télévision, vous aurez de 15 à 30 secondes pour faire une déclaration. Répétez ce que vous voulez dire avant de prendre le micro.

ÉCRIVEZ AU COURRIER DES LECTEURS.

Écrivez une lettre à votre journal local pour faire connaître votre programme. Le comité pourrait réagir à un reportage récent qui décrit comment les préjugés affectent la vie des gens.

FAITES COÏNCIDER VOS ACTIVITÉS AVEC D'AUTRES ÉVÉNEMENTS.

Vous aurez de meilleures chances de faire parler de votre programme dans les médias si vous le faites coïncider avec d'autres événements : la Semaine de la santé mentale, la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, des questions controversées, des événements d'actualité, etc. Chaque année, plusieurs journées et semaines sont consacrées à la sensibilisation à la santé mentale et aux questions connexes. Les médias sont alors à l'affût de sujets de reportages et d'activités spéciales organisés à ces occasions. C'est donc le moment rêvé de faire connaître votre programme de sensibilisation. Des articles spécialisés ou de petites promotions dans les journaux pourraient donner beaucoup de visibilité à votre coalition.

LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, coordonnée par l'Association canadienne pour la santé mentale, a lieu généralement pendant la première semaine complète de mai. Elle vise à sensibiliser le public à la santé mentale, à diffuser des renseignements à ce sujet et à lutter contre les préjugés qui entourent la maladie mentale.

LA SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX MALADIES MENTALES, qui a lieu pendant la première semaine complète d'octobre, est parrainée par l'Association des psychiatres du Canada. Elle vise à sensibiliser le public au fait qu'il est possible de dépister et de traiter les maladies mentales, et que celles-ci sont de véritables maladies. Le jeudi de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales est désigné Journée nationale de dépistage de la dépression. Des organismes participants offrent alors des services de dépistage et d'information à différents endroits. Pour plus de précisions, consulter le site Web à <www.cpa.medical.org/MIAW/Miaw.asp>.

LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE est un événement international qui coïncide souvent avec la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Cette campagne est coordonnée par le Health Education Authority de Grande-Bretagne et vise à dissiper les craintes au sujet des problèmes de santé mentale, à lutter contre les stéréotypes dégradants et à faire connaître le vécu des personnes atteintes.

AIDE-MÉMOIRE

- ☐ Vous êtes entré en contact avec un certain nombre d'écoles secondaires de votre localité.
- ☐ Vous avez rencontré le personnel des écoles pour discuter de votre programme.
- ☐ Vous avez présenté les membres de votre comité et fourni des renseignements de base sur le programme.
- ☐ Vous avez souligné la correspondance entre les objectifs du programme et les notions sur la santé mentale prévues dans les programmes-cadres du curriculum.
- ☐ Vous avez remis au personnel des écoles une trousse d'information sur le programme.
- ☐ Vous êtes entré en contact avec les médias locaux et vous collaborez avec un représentant des médias pour faire la promotion du programme.

LECTURES SUGGÉRÉES (voir ressources en français, en annexe)

Association canadienne de psychiatrie. *Mental Illness Awareness Week Guidebook*. Accessible en ligne à <www.cpa.medical.org/MIAW/Miaw.asp>.

Renseignements : (613) 234-2815.

Whitman, A. « Making friends with the media », *Community Tool Box*, vol. 25, n° 2. Accessible en ligne à <<http://ctb.lsi.ukans.edu/ctb/c25/c25s2>>.

Cette section du *Community Tool Box* contient des renseignements sur la façon d'établir des rapports positifs avec les médias pour faire avancer votre programme. Il énumère les avantages et les inconvénients de différents médias, vous permettant de choisir ceux qui vous conviennent et de sensibiliser le public à votre initiative.

Ryan, C. 1991. *Prime Time Activism: Media Strategies for Grassroots Organizing*, Boston, South End Press.

Cet ouvrage contient des renseignements sur des aspects tels que la planification d'une stratégie médiatique, les caractéristiques reconnues des informations dignes d'être diffusées, et la façon de créer des sujets de reportage et d'établir de bonnes relations de travail avec les journalistes.

OUTILS

- Questionnaire de collecte de renseignements auprès des écoles
- Exemple de lettre adressée à une école
- Exemple de communiqué de presse
- Exemple de message d'intérêt public

QUESTIONNAIRE DE COLLECTE DE RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES ÉCOLES

Si l'école se montre intéressée à participer au programme, posez les questions suivantes à un représentant de l'école (directeur, directeur adjoint, enseignant) pour déterminer le contexte dans lequel s'insèrent les questions touchant la santé mentale dans cette école. Plusieurs représentants des élèves devraient être invités à cette discussion afin de susciter l'intérêt des élèves et de favoriser leur participation.

- Quelles sont les notions que vous enseignez actuellement concernant la santé mentale et les maladies mentales ? Dans quels cours en parlez-vous ?

- Quels sont les principaux groupes culturels et ethniques de l'école ?

- S'est-il produit récemment à l'école ou dans la collectivité un incident (p. ex., tentative de suicide) qui pourrait influencer sur l'opinion des gens concernant la santé mentale et les maladies mentales ?

- L'usage d'alcool et de drogues a-t-il causé de graves problèmes à l'école ou dans la collectivité (p. ex., surdoses, hospitalisation) ?

- Quel soutien le service d'orientation de votre école offre-t-il aux élèves ? L'école a-t-elle établi une marche à suivre pour aider les élèves qui ont des inquiétudes en matière de santé mentale ?

- L'école a-t-elle récemment été l'hôte d'activités ou de conférenciers qui ont soulevé des inquiétudes ? Quelles étaient ces inquiétudes ? Comment pourriez-vous éviter qu'un tel problème ne se reproduise ?

- Quels sont les aspects de la santé mentale et des maladies mentales qui intéressent le plus les élèves ?

EXEMPLE DE LETTRE ADRESSÉE À UNE ÉCOLE

Vous pouvez adapter ce modèle de lettre et vous en servir pour entrer en contact avec une école locale.

date

adresse de l'école ou du conseil scolaire

Madame, Monsieur, (il peut s'agir du directeur d'école, du directeur adjoint ou encore d'un enseignant)

Veuillez trouver ci-joint une trousse d'information sur *Parlons de la maladie mentale*, un programme novateur et efficace de sensibilisation à la maladie mentale. Ce programme a pour but de renseigner les élèves de 11^e année, de 12^e année et du CPO sur la maladie mentale et de les sensibiliser à l'incidence des préjugés qui l'entourent.

Cette trousse contient un aperçu des composantes et activités du programme, un résumé des résultats de l'évaluation du programme, des commentaires d'enseignants et d'élèves qui y ont participé et une description de ce que le programme offre aux élèves.

Le programme est adapté aux programmes-cadres d'un certain nombre de cours du nouveau curriculum des écoles secondaires de l'Ontario en éducation physique et santé, ainsi qu'en sciences humaines et sociales. Vous trouverez également ci-joint les extraits pertinents des programmes-cadres.

Le programme comprend des activités et un exposé en classe. Lors de l'exposé, des personnes qui ont vécu avec une maladie mentale font part de leurs expériences aux élèves et leur expliquent ce que c'est que d'avoir une maladie mentale. Pendant cet exposé, les élèves apprennent que les personnes atteintes d'une maladie mentale ne sont ni violentes ni incapables ; comme l'a dit un élève, ce sont « des gens comme tout le monde ».

À (nom de votre localité), une coalition communautaire composée de membres de (noms d'organismes partenaires) est en train d'organiser ce programme. Un membre de notre coalition aimerait vous rencontrer pour discuter de la possibilité de collaborer avec votre personnel en vue de faire profiter vos élèves des avantages du programme.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, nos sincères salutations.

(noms des membres du comité organisateur)

EXEMPLE DE COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Vous pouvez adapter le modèle suivant et vous en servir pour rédiger des communiqués de presse pour votre projet.

(Insérez le logo du programme)

(titre :) **On demande l'aide de la communauté pour éduquer les jeunes sur la maladie mentale**

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE, (ville), (date)

Les symptômes de maladies mentales graves et chroniques, comme la schizophrénie, le trouble bipolaire, le trouble de panique et le trouble obsessionnel-compulsif, se manifestent le plus souvent entre 16 et 24 ans. Pourtant, les mythes, les idées fausses, les craintes et les préjugés qui entourent la maladie mentale empêchent souvent les jeunes d'obtenir l'aide dont ils ont besoin. Plusieurs organismes de **(nom de votre localité)** tentent de sensibiliser les jeunes à la maladie mentale grâce à un programme éducatif novateur.

(Nous reprenons ici les observations d'une personne ; vous pourriez demander à un spécialiste de la santé mentale de votre localité de faire une déclaration semblable) « À cet âge-là, les jeunes en sont à une étape cruciale de leur développement. Il est important pour eux de se familiariser avec la maladie mentale, non seulement pour leur propre santé, mais également pour lutter contre les préjugés qui affligent leurs amis, les membres de leur famille et les autres personnes qui ont une maladie mentale », a déclaré Rozsa Gyulay, infirmière gestionnaire de cas et coordonnatrice d'un programme de sensibilisation à la santé mentale à l'intention des jeunes au Centre de toxicomanie et de santé mentale, à Toronto.

Ce programme, appelé **(nom de votre programme)**, permet aux élèves du secondaire d'entendre le témoignage de membres de la collectivité qui ont eu une maladie mentale. Il les renseigne également sur les ressources locales spécialisées en santé mentale qui peuvent fournir du soutien et de l'aide aux jeunes qui ont une maladie mentale, ou à un membre de leur famille ou un ami qui en est atteint.

Des membres de (**nom de votre organisme**), des représentants du Centre de toxicomanie et de santé mentale, de l'Association canadienne pour la santé mentale, de la Mood Disorders Association of Ontario et (**noms d'autres organismes**) travaillent déjà à la coordination du projet, mais ils ont besoin de votre aide pour réunir des ressources et obtenir du financement.

Une séance d'information publique sur (**nom de votre programme**) aura lieu le :

DATE ET HEURE :

ENDROIT :

ADRESSE :

Toutes les personnes intéressées sont invitées à s'y présenter. Venez apprendre comment faire une contribution positive à la vie des jeunes et des personnes atteintes d'une maladie mentale à (**nom de votre localité**). Pour savoir comment contribuer à ce projet, adressez-vous à (**nom de personnes-ressources, numéros de téléphone au travail**).

-30-

(Le chiffre « 30 » indique la fin d'un communiqué de presse.)

PERSONNE-RESSOURCE POUR LES MÉDIAS :

NOM :

ORGANISME :

N° DE TÉLÉPHONE :

EXEMPLE DE MESSAGE D'INTÉRÊT PUBLIC

(Insérez le logo du programme)

Communiqué

POUR PUBLICATION IMMÉDIATE, (date)

Le programme (**nom de votre programme**) tiendra une séance d'information publique sur la santé mentale. Cette séance est destinée aux personnes intéressées à contribuer à la mise sur pied d'un programme éducatif visant à donner aux élèves du secondaire l'occasion d'entendre le témoignage de personnes qui ont eu une maladie mentale. Ce programme fournit également des renseignements sur les ressources locales en santé mentale qui peuvent fournir du soutien et de l'aide aux jeunes qui ont une maladie mentale ou à un membre de leur famille ou un ami qui en est atteint.

Cette séance d'information aura lieu le :

DATE ET HEURE :

ENDROIT :

ADRESSE :

Pour plus de renseignements, s'adresser à :

PERSONNE-RESSOURCE POUR LES MÉDIAS :

NOM :

ORGANISME :

N° DE TÉLÉPHONE :

Quatrième partie : L'exposé

QUATRIÈME PARTIE : L'EXPOSÉ

Après avoir consacré tant d'énergie à réunir les participants et à planifier et organiser le programme, vous pouvez maintenant réfléchir à l'exposé même. La présente partie vous montre comment organiser des exposés efficaces et faire en sorte que chacun profite de sa participation.

4.1 QU'EST-CE QUI FAIT L'EFFICACITÉ D'UN EXPOSÉ DE SENSIBILISATION ?

Parler du vécu des personnes atteintes d'une maladie mentale et de leur famille

Chacune des trois localités où le programme a été mis en œuvre a adopté une formule légèrement différente pour l'exposé. Certaines ont utilisé un vidéo pour présenter les conférenciers, et d'autres ont projeté des transparents et prévu des activités complémentaires. D'autres ont fait une brève introduction avant de consacrer le reste de la séance aux conférenciers.

Après les exposés et les évaluations officielles et informelles, les élèves, les conférenciers et les organisateurs étaient tous d'accord que le témoignage du conférencier représente le volet le plus important. En effet, de nombreux participants ont recommandé d'accorder la priorité aux conférenciers plutôt qu'aux autres éléments de l'exposé, compte tenu des contraintes de temps. Ainsi, les conférenciers ont assez de temps pour présenter leur témoignage et répondre aux questions des élèves.

À Kingston, chaque exposé a été un peu différent des autres parce qu'il y a eu une variété de conférenciers et d'élèves, et différents milieux scolaires. La formule, par contre, était toujours plus ou

moins la même : les clients et les membres de leur famille présentaient leur témoignage, puis les élèves étaient invités à leur poser des questions.

Préparatifs et activités de suivi

Si l'exposé est consacré presque entièrement aux conférenciers, il faut y préparer les élèves au préalable. Le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* propose des exemples d'activités pratiques que les enseignants peuvent faire avant et après l'exposé.

4.2 LIGNES DIRECTRICES POUR UN EXPOSÉ RÉUSSI

Dans la présente section, nous expliquons comment organiser un exposé efficace en énumérant les tâches à accomplir avant, pendant et après l'exposé. Cette section compte deux parties : la première pour les organisateurs et la seconde pour les conférenciers. La section destinée au personnel enseignant se trouve dans le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant*.

Vous pouvez photocopier ces sections et les distribuer aux personnes concernées pour les aider à se préparer et à donner un exposé efficace.

CONSEILS AUX ORGANISATEURS

Les organisateurs ont beaucoup à faire. Ils doivent tenir compte des détails et de la logistique de l'exposé et s'assurer que le tout se déroule bien. Ils jouent le rôle d'intermédiaires entre les écoles, les enseignants et les conférenciers, ainsi que de personnes-ressources pour le programme.

Voici une liste de conseils et de recommandations à l'intention des organisateurs, que nous avons recueillis auprès de personnes qui ont déjà planifié et donné des exposés dans leur localité.

Adaptez l'exposé au public cible

Il est important d'adapter l'exposé au public cible. Utilisez le questionnaire de la partie précédente pour vous assurer que l'exposé est pertinent pour l'auditoire. Il pourrait également aider les

conférenciers à se préparer à répondre à certaines questions et préoccupations. Tenez compte du niveau de connaissance et de maturité de l'auditoire.

Appuyez les conférenciers

Les conférenciers ont besoin de soutien pour préparer leurs exposés. Les membres du comité organisateur peuvent servir d'auditoire pendant les répétitions, leur faire des observations et leur donner des conseils pour mieux structurer leur témoignage. Les renseignements recueillis sur le contexte particulier de l'école aideront les conférenciers à adapter leur exposé.

À Hamilton, plusieurs conférenciers étaient plutôt jeunes et n'avaient pas beaucoup d'expérience comme orateurs. Le comité les a aidés à structurer leur témoignage et leur a enseigné des compétences générales en présentation. Les conférenciers ont fait des répétitions devant quelques membres de la coalition, qui leur ont donné du soutien, des conseils et leurs observations.

À Kingston, la représentante de la Mood Disorders Association a fait appel à ses relations pour recruter des clients et des spécialistes de la santé mentale comme conférenciers. Certaines personnes ont accepté d'être des remplaçants, ce qui s'est révélé très utile lorsque le jour de l'exposé, l'un des conférenciers invités n'a pu se présenter.

Attendez-vous à des imprévus

Prévoyez des remplaçants au cas où l'un de vos conférenciers ne pourrait se présenter.

La logistique de l'exposé

Prévoyez de préférence deux ou trois conférenciers par jour ; vous pouvez même aller jusqu'à quatre, selon le temps dont vous disposez. Chaque conférencier devrait disposer d'au moins 10 minutes pour faire son exposé, et vous devriez laisser cinq minutes entre les exposés pour que les élèves puissent poser des questions.

Après les exposés, réservez une autre période de questions d'au moins 15 minutes. Certains élèves préféreront poser leurs questions directement aux conférenciers, pour éviter que toute la classe ne les entende. Prévoyez donc au moins 10 minutes de discussion libre après la période de questions.

Réfléchissez bien à l'aménagement de la pièce. Les conférenciers doivent se sentir à l'aise, et les élèves doivent pouvoir les voir et les entendre. Choisissez une pièce assez grande pour le groupe, mais assez petite pour conserver une certaine intimité.

Exemple de calendrier pour les organisateurs

AVANT L'EXPOSÉ

Deux mois avant :

- Obtenez les services de plusieurs remplaçants au cas où un conférencier invité ne pourrait se présenter.
- Aidez les conférenciers à préparer leur exposé. Rappelez-leur de donner un témoignage chronologique, adapté à un auditoire de jeunes.

- Assurez-vous que les enseignants ont prévu de faire les activités d'apprentissage préparatoires et demandez-leur s'ils ont besoin d'autres ressources.
- Rappelez aux enseignants l'importance de faire assister à l'exposé un conseiller en orientation ou un travailleur social pour donner suite aux préoccupations des élèves, le cas échéant, ou demandez à un spécialiste de la santé mentale de la coalition de s'y présenter pour fournir du soutien et assurer un suivi.

Un mois avant :

- Dressez une liste de ressources locales en santé mentale.
- Réunissez de la documentation que vous disposerez sur une table lors de l'exposé.

Deux semaines avant :

- Téléphonnez aux conférenciers pour leur rappeler la date et l'heure de l'exposé, et leur demander si leurs préparatifs avancent bien.
- Demandez aux conférenciers s'ils seraient intéressés à participer à une discussion pour faire le bilan après l'exposé. Dans l'affirmative, prenez les dispositions nécessaires.

Une semaine avant :

- Communiquez avec l'enseignant hôte et réglez les détails de dernière minute.
- Assurez-vous d'avoir accès à un local pour faire le bilan après l'exposé.
- Coordonnez le transport des conférenciers.

La veille :

- Rappelez aux conférenciers l'heure et l'endroit de l'exposé, et où vous leur donnez rendez-vous avant l'exposé.

LE JOUR DE L'EXPOSÉ

- Arrivez une heure à l'avance pour vous assurer que la pièce est bien aménagée.

Pendant l'exposé :

- Présentez le programme, les conférenciers et les membres du comité qui sont présents.
- Assurez-vous que les activités se déroulent selon l'horaire prévu.
- Animez la période de questions.

APRÈS L'EXPOSÉ

- Faites un suivi auprès des enseignants.
- Recueillez les résultats de l'évaluation.
- Envoyez des lettres ou des cartes de remerciement aux enseignants et aux personnes-ressources de l'école.

CONSEILS AUX CONFÉRENCIERS

Les personnes qui ont déjà eu une maladie mentale sont les membres clés du groupe. Votre contribution revêtira beaucoup d'importance non seulement pendant les exposés, mais également pendant l'élaboration et la mise en œuvre du programme. Votre expérience aidera le groupe à réfléchir sur différentes questions, notamment la façon dont on doit s'exprimer quand on parle de maladies mentales et des personnes qui en sont atteintes, le rôle que devraient jouer les spécialistes de la santé mentale dans l'exposé, ainsi que le temps consacré à différents aspects de l'exposé.

Voici une liste de conseils et de recommandations à l'intention des conférenciers. Ils proviennent d'une variété de personnes qui se sont adressées à différents auditoires au sujet de leurs expériences en tant que personnes atteintes d'une maladie mentale.

Pensez à votre auditoire

En planifiant votre exposé, pensez à votre auditoire. Quel âge auront les jeunes ? Que savez-vous de leurs intérêts et préoccupations ? S'est-il passé quelque chose à l'école ou dans la collectivité qui aura une incidence sur leurs réactions lors d'une discussion sur la santé mentale et les maladies mentales ? (Les organisateurs de l'exposé pourront vous fournir certains de ces renseignements. En effet, lors de leurs réunions avec les responsables de l'école, ils auront recueilli des renseignements de base sur les élèves, l'école et les questions d'intérêt.)

Réfléchissez à ce que vous avez vécu pendant votre adolescence. Comment vous sentiez-vous à cet âge ? Qu'est-ce qui se passait au plan social, affectif, scolaire et familial ? Y avait-il chez vous des signes avant-coureurs de maladie mentale à l'époque ? En donnant à votre jeune public des exemples et des récits qu'ils pourront comparer à leurs propres expériences, vous pourrez les faire profiter au maximum de votre exposé.

Pensez au message que vous voulez véhiculer

Que voulez-vous que votre auditoire retienne de votre exposé ? Lors d'un exposé typique, trois ou quatre personnes feront part de ce qu'elles ont vécu vis-à-vis de la maladie mentale et des préjugés. Comme vous n'aurez pas beaucoup de temps, vous voudrez sans doute souligner deux ou trois points et établir un lien entre ces points et vos expériences.

Parlez de vos expériences mais tenez compte du fait que certaines questions doivent être abordées avec délicatesse pour éviter de fournir par inadvertance des renseignements que les élèves pourraient utiliser pour commettre des actes destructeurs. Par exemple, ne donnez pas de renseignements détaillés sur les pensées suicidaires ou les tentatives de suicide. Si vous parlez des troubles de l'alimentation, ne discutez pas de la façon de se purger ni d'autres techniques d'amaigrissement.

Familiarisez-vous avec les exposés des autres conférenciers. Vous éviterez ainsi de parler des mêmes choses et vous pourrez vous donner du soutien et échanger vos points de vue sur vos expériences communes.

Donnez un aspect informatif à votre exposé, par exemple, des statistiques ou des faits pertinents sur la maladie mentale, pour placer vos expériences dans un contexte plus large. Faites-le d'une façon qui retiendra l'attention de votre auditoire.

Déterminez ce dont vous voulez parler

Réfléchissez sur ce que vous êtes disposé à révéler à votre auditoire. C'est à vous de décider ce que vous direz et ce que vous passerez sous silence. Si quelqu'un vous pose une question qui vous met mal à l'aise, vous pouvez lui dire que vous préférez ne pas parler de ce sujet, ou ne pas répondre à la question. Pendant vos répétitions, exercez-vous à exprimer votre refus de diverses façons.

Au moment de commencer à élaborer votre exposé, il est bon de prendre des notes. Pensez à votre expérience de la maladie mentale et essayez de mettre les événements en ordre chronologique. Quand avez-vous commencé à éprouver des symptômes de maladie mentale ? Quel âge aviez-vous ? Qu'est-ce qui se passait à ce moment-là dans votre vie sociale, affective ou familiale ? Que pensiez-vous de ce qui vous arrivait ? À qui avez-vous demandé de l'aide ? Le traitement que l'on vous a prescrit a-t-il marché tout de suite, ou avez-vous dû essayer différents traitements ? Quel effet ont eu sur vous les préjugés associés à la maladie mentale ?

Demandez l'avis d'autres personnes

Après avoir pris quelques notes, demandez l'avis d'autres personnes. Racontez-leur votre histoire, en suivant vos notes. Demandez à quelqu'un de vous chronométrer et de vous faire des observations sur le contenu.

Il pourrait être utile de demander l'avis de votre famille et de vos amis. En effet, peut-être que vous avez négligé des aspects importants de votre vécu, ou que leur point de vue sur les situations que vous avez vécues diffère du vôtre et mériterait d'être inclus.

Rédigez maintenant votre exposé en détail. Si vous avez de l'expérience comme orateur, écrivez les principaux points sur une fiche que vous consulterez pendant votre exposé. Sinon, vous vous sentirez peut-être plus à l'aise avec un texte préparé.

Un conférencier associé au programme de sensibilisation de Kingston a illustré l'incidence de la schizophrénie dans la population en général de la façon suivante. Il a commencé en demandant combien d'élèves il y avait à l'école. Ensuite, il a appliqué à la population scolaire la statistique selon laquelle une personne sur 100 contracte la schizophrénie pour obtenir le nombre estimatif d'élèves qui en seront atteints un jour. Cette stratégie a aidé les élèves à établir un lien entre leur propre vie et une statistique sur la maladie mentale.

Exemple de calendrier pour les conférenciers

AVANT L'EXPOSÉ

Deux mois avant :

- Confirmez votre participation à l'exposé de sensibilisation.
- Confirmez l'endroit et la date de l'exposé ainsi que l'auditoire. Confirmez aussi où et quand vous vous réunirez avec les autres conférenciers et s'il y aura une réunion pour faire le bilan par la suite.
- Commencez à rédiger votre exposé.
- Réunissez-vous avec les autres conférenciers et déterminez ce dont ils parleront.
- Participez à une réunion du comité de planification. À cette réunion, vous vous exprimerez sur les questions qui vous intéressent, notamment :
 - le contenu de l'exposé ;
 - le rôle des spécialistes de la santé mentale, des clients et des membres de la famille pendant l'exposé ;
 - l'aménagement de la pièce ;
 - d'autres questions.

Un mois avant :

- Prenez les dispositions nécessaires pour vous rendre à l'endroit de l'exposé et pour le trajet du retour.
- Terminez vos notes et demandez l'avis d'amis, de membres de votre famille et d'autres personnes.
- Commencez à répéter votre exposé.

Une semaine avant :

- Téléphonnez à la personne-ressource du comité de planification pour savoir s'il y a eu des changements d'endroit, d'heure et d'attentes quant à l'exposé.

La veille :

- Vérifiez une dernière fois auprès de la personne-ressource du comité de planification si toutes les dispositions ont été prises.
- Au besoin, demandez un appel de réveil le jour de l'exposé.

PENDANT L'EXPOSÉ

- N'oubliez pas que si une question vous met mal à l'aise, vous n'êtes pas obligé d'y répondre.

APRÈS L'EXPOSÉ

- Communiquez avec le comité pour échanger vos impressions sur le déroulement de l'exposé et les aspects à modifier pour la prochaine fois.
- Ne perdez pas contact avec le comité ; ses membres sont une bonne source de soutien pour vous et d'autres personnes.

OUTILS

- Exemple de présentation
- Principales questions à poser pour structurer les exposés

EXEMPLE DE PRÉSENTATION

(du programme de Kingston)

« Bonjour à tous et bienvenue à notre discussion sur la maladie mentale. Notre objectif consiste à dissiper les mythes et idées fausses qui circulent au sujet des personnes qui ont une maladie mentale.

En effet, beaucoup de préjugés entourent ceux parmi nous qui sont atteints d'une maladie mentale. Avant tout, précisons qu'une maladie mentale est une maladie physique, au sens où c'est le cerveau, une partie du corps, qui ne fonctionne pas bien.

Il y a d'autres mythes courants dans notre société, selon lesquels les personnes atteintes d'une maladie mentale ont tendance à être violentes, que la schizophrénie est causée par un manque de compétences parentales, que la maladie mentale est contagieuse et que toutes les personnes sans abri ont une maladie mentale.

En Ontario, quand on pense à une personne qui a une maladie mentale, on s' imagine une personne marginale, incapable d'occuper un emploi et de contribuer à la société. Je suis atteinte de dépression et d'un trouble anxieux, mais grâce aux médicaments et à la psychothérapie, j'ai accumulé 30 ans de carrière dans l'enseignement et j'ai élevé trois enfants qui sont allés à l'université.

Vous ne le savez peut-être pas, mais nombre de personnes célèbres ont souffert de diverses maladies mentales tout au long de l'histoire : Abraham Lincoln, Winston Churchill, Kurt Cobain, Charles Schultz et Robin Williams, pour n'en citer que quelques unes. Vous conviendrez que ces personnes ont contribué à la société et l'ont enrichi.

Aujourd'hui, nous participons à un programme parrainé conjointement par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale et la Mood Disorders Association of Ontario. Comme je l'ai mentionné, cette discussion a pour but de dissiper certaines idées fausses sur les personnes atteintes d'une maladie mentale. Pour ce faire, nous entendrons ce matin le témoignage de deux personnes : la première est atteinte de dépression, et l'autre de schizophrénie. Demain, trois personnes prendront la parole. L'une a le trouble bipolaire, la deuxième un trouble de l'alimentation et la troisième nous expliquera ce que c'est que de vivre avec un membre de sa famille qui est atteint d'une maladie mentale.

Les conférenciers auront la parole pendant environ 15 minutes. Après chaque exposé, il y aura une période de questions et réponses de cinq minutes. S'il reste du temps à la fin, vous pourrez également poser d'autres questions.

Permettez-moi maintenant de vous présenter notre premier conférencier. »

PRINCIPALES QUESTIONS À POSER POUR STRUCTURER LES EXPOSÉS

Pour les personnes qui ont eu une maladie mentale

- À quel âge avez-vous éprouvé vos premiers symptômes de maladie mentale ?
- Comment était votre vie avant que ces symptômes ne se manifestent ?
- Qu'avez-vous ressenti quand les premiers signes de maladie sont apparus ?
- Comment votre entourage a-t-il réagi à votre maladie ? (famille, amis, collègues, élèves, etc.)
- Quel genre de soutien vous a semblé le plus utile ?
- Comment les préjugés vous ont-ils affecté ?
- Quels sont vos objectifs, réalisations ou défis actuels ?

Ajoutez d'autres questions au besoin.

Pour les membres de la famille

- À quel âge le membre de votre famille a-t-il éprouvé ses premiers symptômes de maladie mentale ?
- Comment était votre vie avec (membre de la famille) avant que ces symptômes ne se manifestent ?
- Qu'avez-vous ressenti quand (membre de la famille) a présenté ses premiers signes de maladie ?
- Comment votre entourage a-t-il réagi à la maladie de (membre de la famille) ? (famille, amis, collègues, élèves, etc.)
- Quel genre de soutien vous a semblé le plus utile ?
- Comment les préjugés vous ont-ils affecté ?
- Comment est la vie avec (membre de la famille) aujourd'hui ?

Ajoutez d'autres questions au besoin.

Cinquième partie : Évaluation

CINQUIÈME PARTIE : ÉVALUATION

5.1 RAISON D'ÊTRE DE L'ÉVALUATION

Comme vous et tous les intervenants du programme *Parlons de la maladie mentale* avez consacré beaucoup de temps et d'efforts à l'organisation et à la mise en œuvre du programme, vous voudrez probablement savoir s'il a été efficace. Les élèves ont-ils appris quelque chose ? Quel a été l'effet du programme sur leurs connaissances et leurs attitudes ? Qu'est-ce qu'ils ont aimé et qu'est-ce qu'ils n'ont pas aimé de leur expérience ? Si vous deviez offrir le programme à nouveau, que changeriez-vous ?

Sommaire et résultats des évaluations antérieures

Le programme initial *Au-delà du nid de coucou* de l'Institut psychiatrique Clarke (plus tard du CTSM) et les programmes connexes mis en œuvre dans les trois collectivités ont été évalués. Les résultats des évaluations menées dans ces trois collectivités sont résumés ci-dessous.

Au printemps 2000, 278 élèves de huit écoles secondaires des trois collectivités pilotes ont rempli des questionnaires d'évaluation. L'évaluation a été effectuée par des membres du personnel de l'école. Les élèves ont été interrogés avant et après l'exposé dans certaines écoles, et uniquement après, dans certaines autres.

Le prétest visait à mesurer les connaissances des élèves sur la maladie mentale et leurs attitudes vis-à-vis de la maladie mentale et des personnes ayant une maladie mentale. Le post-test mesurait les mêmes variables pour déterminer s'il y avait eu des changements. Les élèves ont également été appelés à évaluer l'exposé.

RÉSULTATS

Dans presque tous les cas, les connaissances des élèves étaient sensiblement plus approfondies après l'exposé. Les attitudes avaient tendance à être plus positives à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale, mais n'ont pas été complètement transformées. Ce résultat confirme qu'il est difficile de changer les attitudes des gens rapidement avec une seule intervention. Dans la section des commentaires, bon nombre d'élèves ont indiqué que, pour eux, les éléments les plus importants de l'exposé étaient le témoignage des conférenciers et la période de questions.

Voici certains commentaires représentatifs sur ce que les élèves ont aimé le plus au sujet de l'exposé :

- « Au lieu d'écouter quelqu'un parler des expériences de quelqu'un d'autre, nous avons rencontré les personnes mêmes, qui avaient un vrai vécu à raconter. »
- « Plusieurs conférenciers nous ont raconté leurs expériences ; ils étaient très ouverts et ont répondu à nos questions. »
- « Ce qu'ils nous ont raconté, c'était très touchant. Je sais maintenant que la maladie mentale est aussi grave qu'une maladie physique. »
- « Les entrevues m'ont aidé à comprendre comment les personnes qui ont une maladie mentale peuvent vivre avec leur maladie. »
- « J'ai aimé parler avec la personne qui avait eu une maladie mentale et le membre de sa famille. »

Les commentaires sur ce que les élèves n'ont pas aimé sont plus variés, selon l'exposé auquel ils ont assisté. En voici des exemples :

- « Je crois qu'avec des jeunes de mon âge, ils auraient dû parler plus longuement des troubles de l'alimentation et de la façon dont on peut les prévenir. »
- « Les conférenciers auraient dû parler pendant plus longtemps, et la période de questions aurait dû être plus longue. »
- « Je n'ai pas aimé que les conférenciers se contentent de lire ce qu'il y avait sur les transparents au lieu de l'expliquer. »
- « Trois personnes nous ont parlé du même problème (le trouble bipolaire). »

Les questionnaires utilisés pour l'évaluation sont reproduits à la section *Outils*, à la fin de la cinquième partie.

5.2 ÉVALUATION DU PROGRAMME

Il revient à vous de déterminer si vous voulez faire une évaluation sommaire ou approfondie. Les instruments fournis dans le présent guide ont été élaborés par le Centre de toxicomanie et de santé mentale pendant l'étape pilote du projet. Vous pouvez les utiliser dans votre collectivité. Il pourrait être utile de consulter des ressources locales comme des collèges communautaires et des universités et d'obtenir l'aide de membres de la coalition pour compiler et interpréter les résultats de l'évaluation.

Si vous voulez faire le prétest et le post-test, il est préférable de faire le premier environ une semaine avant les activités d'apprentissage préparatoires, sous la supervision d'un enseignant. Il importe d'administrer le post-test pas plus de deux semaines après l'exposé, après les activités de suivi.

Il est important d'inscrire les données d'identification en haut des questionnaires de prétest et de post-test, pour pouvoir comparer les réponses des élèves avant et après l'exposé.

Utiliser les résultats de l'évaluation pour promouvoir le programme

À mesure que le programme gagne en popularité, les résultats des évaluations pourraient inciter d'autres enseignants et d'autres écoles à envisager de l'offrir. Les écoles seront plus intéressées à le faire sachant que d'autres élèves l'ont bien accueilli. Les réponses du personnel enseignant peuvent également ouvrir de nouveaux débouchés pour le programme, car les enseignants aiment savoir comment leurs collègues ont intégré le programme dans leurs cours et quelles ont été leurs impressions.

À North Bay, les membres de la coalition ont trouvé que leur collaboration avait été agréable et fructueuse. Le groupe continue d'entretenir les réseaux que le programme a contribué à renforcer, et il organise actuellement un certain nombre d'exposés dans les écoles locales pour l'automne.

Assurez-vous de communiquer les résultats de l'évaluation à tous les participants au programme. Le personnel enseignant et les élèves voudront tous connaître les résultats du programme et savoir que le temps qu'ils y ont consacré n'a pas été en vain. Vous pouvez ainsi demeurer en contact avec l'école et proposer d'autres occasions de collaboration.

Les évaluations positives stimuleront également votre coalition. Faites un résumé des principales constatations, y compris des commentaires écrits. Ne négligez pas les commentaires négatifs ; ils sont essentiels pour améliorer le programme.

Ne vous limitez pas aux évaluations structurées. Les commentaires formulés directement par le personnel enseignant, des élèves et des membres de comité peuvent se révéler tout aussi utiles.

Conseils pour des évaluations réussies

POUR OBTENIR DE BONS RÉSULTATS, IL FAUT EMPLOYER CORRECTEMENT DES MESURES FIABLES.

Les évaluations figurant dans la présente section ont été mises à l'épreuve pour confirmer qu'elles permettent de mesurer de façon valable les connaissances et les attitudes des élèves concernant la maladie mentale.

N'oubliez pas de suivre les directives sur l'administration des évaluations. Si vous voulez faire le prétest et le post-test, il est préférable de faire le premier environ une semaine avant les activités d'apprentissage préparatoires, sous la supervision d'un enseignant. Il importe d'administrer le post-test pas plus de deux semaines après l'exposé, après les activités de suivi.

SUSCITEZ DE L'ENTHOUSIASME.

Rappelez aux participants que leurs réponses influenceront directement sur l'évolution du programme et contribueront à l'améliorer.

COMMUNIQUEZ LES RÉSULTATS.

Communiquez les résultats de l'évaluation à tous les participants au programme. Les élèves, les enseignants, les conférenciers et les organisateurs voudront tous connaître les résultats du programme et savoir que le temps qu'ils y ont consacré n'a pas été en vain.

N'oubliez pas de transmettre les résultats à tous ceux qui ont fourni du soutien et des ressources.

PRÉSENTEZ LES RENSEIGNEMENTS EN TEMPS OPPORTUN.

Les gens pourraient se désintéresser de votre programme si vous attendez trop longtemps avant de les informer. Faites-le donc pendant qu'ils ont encore leur participation à l'esprit.

Il est essentiel de présenter les résultats à un moment opportun, à temps pour que le programme soit pris en considération pour l'année scolaire suivante.

ASSUREZ-VOUS QUE LES RENSEIGNEMENTS PRÉSENTÉS SONT CLAIRS ET FACILES À COMPRENDRE.

Présentez les renseignements de manière à ce qu'une personne qui n'a jamais entendu parler de votre projet puisse les comprendre. N'utilisez pas de vocabulaire technique et exprimez-vous clairement, en commençant par un résumé du projet. Soyez concis et ajoutez des commentaires de participants pour rendre le tout plus intéressant.

PROUVEZ VOS DIRES.

Utilisez les données recueillies lors de l'évaluation pour donner de la force à vos recommandations. Des commentaires des participants peuvent se révéler tout aussi efficaces que des statistiques.

UTILISEZ LES RÉSULTATS POSITIFS POUR PROMOUVOIR LE PROGRAMME.

Vous pourriez suggérer aux représentants des médias locaux de préparer un reportage sur les résultats de l'évaluation.

AIDE-MÉMOIRE

- ☐ Vous avez discuté de l'importance de l'évaluation avec le personnel de l'école, qui vous a autorisé à l'effectuer.
- ☐ Vous avez veillé à ce que l'évaluation soit effectuée correctement.
- ☐ Vous avez compilé les résultats de l'évaluation peu de temps après les avoir recueillies.
- ☐ Vous avez rédigé un résumé des résultats de l'évaluation, en vous assurant de ne pas divulguer de noms ni d'autres données d'identification.
- ☐ Vous avez dressé une liste des personnes à qui vous communiquerez les résultats de l'évaluation.
- ☐ Vous avez communiqué les résultats à toutes les personnes figurant dans votre liste.
- ☐ Vous avez exploité les résultats positifs de l'évaluation pour continuer de promouvoir le programme.

OUTILS

- Formulaire destiné aux élèves – prétest
- Formulaire destiné aux élèves – post-test
- Formulaire destiné au personnel enseignant

Aux pages suivantes, vous trouverez trois formulaires d'évaluation : un prétest et un post-test pour les élèves et un formulaire d'évaluation destiné au personnel enseignant. Distribuez-en des photocopies aux élèves et aux enseignants.

Parlons de la maladie mentale

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DESTINÉ AUX ÉLÈVES — PRÉTEST

Date : _____ École : _____

Nom de l'enseignant : _____ Matière : _____

Sexe : féminin ☐ masculin ☐

Date de naissance: Jour____ Mois____ Année____ Année d'études : _____

A. Dans quelle mesure **CONNAISSEZ-VOUS** chacun des sujets suivants ? Encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre niveau de connaissance.

	Pas du tout	Un peu	Assez bien	Très bien
1. la maladie mentale en général	1	2	3	4
2. comment les gens composent avec la maladie mentale	1	2	3	4
3. les façons d'aider les personnes atteintes d'une maladie mentale	1	2	3	4
4. ce que c'est que d'avoir une maladie mentale	1	2	3	4
5. ce que c'est quand un membre de sa famille a une maladie mentale	1	2	3	4
6. les causes des différentes maladies mentales	1	2	3	4
7. comment reconnaître les signes de la maladie mentale	1	2	3	4
8. les divers cheminements de formation et de carrière des travailleurs en santé mentale	1	2	3	4

B. Veuillez indiquer si vous êtes d'accord ou en désaccord avec chacun des énoncés suivants en encerclant le chiffre approprié.

	Tout à fait en désaccord	En désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. La plupart des personnes qui ont une maladie mentale se rétablissent et mènent une vie productive après avoir reçu un traitement.	1	2	3	4
2. Dans la plupart des cas, une personne atteinte d'une maladie mentale se rétablit mieux si elle mène une vie normale dans la collectivité.	1	2	3	4
3. Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont bien moins dangereuses que ne le croient la plupart des gens.	1	2	3	4
4. Les foyers de groupe et les logements pour personnes atteintes d'une maladie mentale situés dans les quartiers résidentiels sont sans danger pour les autres résidents.	1	2	3	4
5. Les foyers de groupe et les logements pour personnes atteintes d'une maladie mentale situés dans les quartiers résidentiels ne réduisent pas la valeur des maisons voisines.	1	2	3	4
6. Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont beaucoup plus dangereuses que la population en général.	1	2	3	4
7. Les établissements de santé mentale devraient être situés hors des quartiers résidentiels.	1	2	3	4
8. Même si elles ont l'air bien, les personnes qui ont une maladie mentale risquent toujours de commettre des actes violents.	1	2	3	4
9. Il est facile de reconnaître une personne qui a déjà eu une maladie mentale grave.	1	2	3	4
10. Il est préférable d'enfermer les personnes qui ont une maladie mentale.	1	2	3	4

MERCI

Parlons de la maladie mentale

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DESTINÉ AUX ÉLÈVES — POST-TEST

Date : _____ École : _____

Nom de l'enseignant : _____ Matière : _____

Sexe : féminin ☐ masculin ☐

Date de naissance: Jour ____ Mois ____ Année ____ Année d'études : _____

A. Dans quelle mesure CONNAISSEZ-VOUS chacun des sujets suivants ? Encerclez le chiffre qui décrit le mieux votre niveau de connaissance.

	Pas du tout	Un peu	Assez bien	Très bien
1. la maladie mentale en général	1	2	3	4
2. comment les gens composent avec la maladie mentale	1	2	3	4
3. les façons d'aider les personnes atteintes d'une maladie mentale	1	2	3	4
4. ce que c'est que d'avoir une maladie mentale	1	2	3	4
5. ce que c'est quand un membre de sa famille a une maladie mentale	1	2	3	4
6. les causes des différentes maladies mentales	1	2	3	4
7. comment reconnaître les signes de la maladie mentale	1	2	3	4
8. les divers cheminements de formation et de carrière des travailleurs en santé mentale	1	2	3	4

B. Veuillez indiquer si vous êtes d'accord ou en désaccord avec chacun des énoncés suivants en encerculant le chiffre approprié.

	Tout à fait en désaccord	En désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. La plupart des personnes qui ont une maladie mentale se rétablissent et mènent une vie productive après avoir reçu un traitement.	1	2	3	4

	Tout à fait en désaccord	En désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
2. Dans la plupart des cas, une personne atteinte d'une maladie mentale se rétablit mieux si elle mène une vie normale dans la collectivité.	1	2	3	4
3. Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont bien moins dangereuses que ne le croient la plupart des gens.	1	2	3	4
4. Les foyers de groupe et les logements pour personnes atteintes d'une maladie mentale situés dans les quartiers résidentiels sont sans danger pour les autres résidents.	1	2	3	4
5. Les foyers de groupe et les logements pour personnes atteintes d'une maladie mentale situés dans les quartiers résidentiels ne réduisent pas la valeur des maisons voisines.	1	2	3	4
6. Les personnes atteintes d'une maladie mentale sont beaucoup plus dangereuses que la population en général.	1	2	3	4
7. Les établissements de santé mentale devraient être situés hors des quartiers résidentiels.	1	2	3	4
8. Même si elles ont l'air bien, les personnes qui ont une maladie mentale risquent toujours de commettre des actes violents.	1	2	3	4
9. Il est facile de reconnaître une personne qui a déjà eu une maladie mentale grave.	1	2	3	4
10. Il est préférable d'enfermer les personnes qui ont une maladie mentale.	1	2	3	4

C. Veuillez indiquer si vous êtes d'accord ou en désaccord avec chacun des énoncés suivants sur le programme auquel vous venez de participer.

	Tout à fait en désaccord	En désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
1. Les activités en classe et les exposés ont retenu mon attention.	1	2	3	4
2. Les exposés m'ont beaucoup appris.	1	2	3	4
3. Les exposés sont un bon moyen de s'informer sur la maladie mentale.	1	2	3	4

	Tout à fait en désaccord	En désaccord	D'accord	Tout à fait d'accord
4. Il est utile pour les élèves de pouvoir poser des questions aux conférenciers.	1	2	3	4
5. Les expériences des conférenciers étaient pertinentes pour des gens de mon âge.	1	2	3	4
6. J'ai appris des choses sur la maladie mentale.	1	2	3	4
7. Je me sens plus à l'aise à l'idée de parler à quelqu'un qui a une maladie mentale.	1	2	3	4
8. Je pense que je comprends mieux ce que ressentent les personnes qui ont une maladie mentale.	1	2	3	4
9. À l'avenir, je me sentirai plus à l'aise auprès de personnes qui ont une maladie mentale.	1	2	3	4
10. Je recommanderais ce programme à une amie ou à un ami.	1	2	3	4

D.

1. Voici ce que j'ai aimé **LE PLUS** au sujet du programme :

2. Voici ce que j'ai aimé **LE MOINS** au sujet du programme :

3. Si vous avez d'autres commentaires sur le programme ou des suggestions qui nous permettraient de l'améliorer, inscrivez-les ci-dessous.

MERCI

Parlons de la maladie mentale

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DESTINÉ AU PERSONNEL ENSEIGNANT

Nous vous saurions gré de bien vouloir nous aider à évaluer le programme *Parlons de la maladie mentale*. Vos commentaires nous aideront à l'améliorer.

Date : _____ Année : _____

École : _____ Nom : _____

Date du programme : _____

1. (a) Veuillez indiquer les cours auxquels est intégré le programme Parlons de la maladie mentale :

(b) Environ combien de temps avez-vous consacré aux activités en classe suggérées **AVANT** l'exposé ?

_____ heures

(c) Environ combien de temps avez-vous consacré à ces activités **APRÈS** le suivi de l'exposé ?

_____ heures

Veuillez préciser :

2. Veuillez indiquer à quel point les activités en classe suggérées dans la Ressource pour l'enseignant vous ont paru utiles.

Inutiles 1 2 3 4 5 Très utiles

Veuillez énumérer les activités que vous avez choisies :

3. D'après vous, à quel point les activités en classe suggérées viennent-elles compléter le programme-cadre du cours ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 Beaucoup

4. (a) Qu'espériez-vous que vos élèves apprennent en participant au programme ?

- (b) Dans quelle mesure le programme a-t-il répondu à vos attentes ?

Pas du tout 1 2 3 4 5 Tout à fait

5. Selon vous, les conférenciers (p. ex., personnes ayant une maladie mentale, familles) ont-ils été bien choisis ? Oui ☐ Non ☐

Commentaires :

6. À votre avis, est-il approprié de tenir les exposés en classe ?

Oui ☐ Non ☐

Veillez expliquer :

7. Veuillez nous faire part de vos commentaires et suggestions sur l'exposé auquel vous avez assisté (p. ex., durée, format, contenu, etc.).

8. Veuillez suggérer d'autres outils ou activités qui, selon vous, devraient être inclus dans la Ressource pour l'enseignant.

9. Dans l'ensemble, quelle est votre opinion sur le programme ?

1	2	3	4	5
Excellent	Très bon	Bon	Satisfaisant	Insatisfaisant

10. Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions ?

MERCI

Annexes

ANNEXE A : APERÇU DU PROGRAMME

Les enseignants peuvent adapter le format du programme à leur classe et au temps qu'ils peuvent y consacrer. Ils peuvent se servir du tableau suivant pour sélectionner des activités d'apprentissage qui traitent des notions de base du programme.

Les volets sont structurés avec souplesse. Chacun prévoit des activités et des ressources qui peuvent être adaptées à différents cours, en tenant compte de divers facteurs : le cours en question, le temps disponible, la matière qui a déjà été étudiée depuis le début du cours.

Volet 1 : Qu'est-ce qu'un préjugé ? Comment les préjugés affectent-ils la vie des gens ?

- discussion sur les préjugés et comment ils affectent la vie des personnes atteintes d'une maladie mentale

Volet 2 : Qu'est-ce que la maladie mentale ?

- bref aperçu des principales maladies mentales, de leurs causes et des traitements

Volet 3 : L'exposé

- organisé par le comité local
- fait en classe ou ailleurs à l'école
- conférenciers variés, y compris des personnes atteintes de divers troubles mentaux

Volet 4 : Activités de suivi et ressources

- diverses suggestions : tenir une discussion de suivi après l'exposé, encourager les élèves à agir, trouver des renseignements supplémentaires.

COMMENT LE PROGRAMME *PARLONS DE LA MALADIE MENTALE* EST-IL INTÉGRÉ DANS LE CURRICULUM ?

Des cours comme *Changements et défis sociaux* et *Vie active et santé* donnent des occasions idéales d'enseigner des notions sur la santé mentale et les maladies mentales. Les programmes-cadres du ministère de l'Éducation de l'Ontario comprennent des notions sur les questions de santé mentale. Les contenus d'apprentissage sont clairement établis, et des activités d'apprentissage sont suggérées.

Il y a également d'autres occasions de sensibiliser les élèves à la santé mentale. Les cours de français, d'histoire, de philosophie et de théâtre peuvent également se prêter à l'étude de ce sujet. Un personnage de roman, un poème ou un événement historique peuvent constituer de bons points de départ pour une discussion.

Voici une description des différents volets du programme :

Volet 1 : Qu'est-ce qu'un préjugé ? Comment les préjugés affectent-ils la vie des gens ?**OBJECTIF**

Il est bon de présenter la notion de préjugé aux élèves avant l'exposé et de discuter des préjugés dont fait l'objet la maladie mentale dans la société. Les outils et activités de cette section incitent les élèves à remettre en question leurs idées reçues et leurs attitudes et les préparent à écouter l'exposé l'esprit ouvert.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES DU VOLET 1 :

- Définitions de « préjugé »
- Exercice d'association
- Personnes célèbres atteintes d'une maladie mentale
- Arts et littérature
- Études de cas sur l'incidence des préjugés

Volet 2 : Qu'est-ce que la maladie mentale ?**OBJECTIF**

De nombreux élèves ignorent presque tout de la maladie mentale ; ils entretiennent peut-être à son sujet des idées fausses qu'il y a lieu de corriger.

Il est bon de les renseigner sur les causes des maladies mentales et sur les traitements offerts aux personnes qui en sont atteintes. En se familiarisant avec le vocabulaire de base de la maladie mentale, les élèves peuvent tirer un maximum de profit des exposés, en se concentrant sur l'aspect personnel du vécu des conférenciers. Les élèves se sentent d'ailleurs plus à l'aise et sont

plus enclins à poser des questions.

Les leçons préalables à l'exposé du volet 2 comprennent une description des principales maladies mentales, l'incidence des diverses maladies mentales au sein de la population, les causes des principales maladies mentales et les traitements qui sont actuellement disponibles.

Comme le présent volet contient des renseignements de nature plutôt technique, les enseignants demandent souvent l'aide de professionnels locaux de la santé mentale. Les membres du comité organisateur peuvent leur donner le nom de professionnels qui pourraient les aider en classe.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES DU VOLET 2 :

- Mythe ou réalité ?
- Statistiques sur la santé mentale en Ontario
- Comprendre la maladie mentale : définitions, causes possibles et traitement
- Hallucinations auditives

Volet 3 : L'exposé

OBJECTIF

Pour la très grande majorité des enseignants et des élèves participants, le principal avantage du programme de sensibilisation réside dans la possibilité de rencontrer des personnes qui ont eu une maladie mentale. Il procure un apprentissage expérimental unique, qui élimine les obstacles en faisant entrer la communauté dans la classe.

L'exposé est un élément central du programme ; il permet de donner un visage humain à la maladie mentale et de rappeler aux élèves que personne n'en est à l'abri. Le guide d'accompagnement *Ressource pour l'enseignant* montre comment préparer les élèves à l'exposé. La quatrième partie du présent document donne des renseignements de base pour planifier les exposés et aider vos conférenciers à s'y préparer.

Volet 4 : Activités de suivi et ressources

OBJECTIF

Les conférenciers parleront de leur expérience personnelle, mais les exposés soulèvent souvent des questions plus générales sur la façon dont la société traite les personnes atteintes d'une maladie mentale. Après la présentation, prévoyez une discussion et donnez aux élèves des renseignements supplémentaires pour favoriser le processus d'apprentissage.

Après avoir écouté les témoignages des conférenciers, les élèves ont souvent envie de discuter de ce qu'ils peuvent faire pour changer la façon dont on traite les personnes atteintes d'une maladie mentale et, de façon plus générale, l'opinion des gens sur les maladies mentales. La séance de suivi permet aux élèves d'exprimer leurs préoccupations et de découvrir comment contribuer à changer les attitudes et comportements.

Le suivi est également important compte tenu du fait que certains élèves réagissent de façon émotive à l'exposé. Le témoignage des conférenciers pourrait en effet inciter les élèves à réfléchir à leur propre santé mentale et à celle de leur famille et de leurs amis. Certains d'entre eux pourraient même faire part d'un problème de santé mentale ou d'inquiétudes à ce sujet à l'enseignant, souvent dans le cadre d'un travail écrit suivant l'exposé.

Il est bon de s'attendre à ce que des élèves dévoilent leur situation personnelle ou expriment des inquiétudes, il faut donc se préparer à réagir correctement. Le personnel enseignant devra faire appel à des ressources scolaires (p. ex., conseillers en orientation, travailleurs sociaux, infirmières et aumôniers), au comité organisateur ainsi qu'à des professionnels de la santé mentale pour s'assurer de respecter la vie privée des élèves, leur donner du soutien et leur indiquer où s'adresser pour obtenir de l'aide. Les organisateurs mettront à la disposition du personnel enseignant une liste complète des ressources communautaires en santé mentale.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES DU VOLET 4 :

- Analyse de la couverture médiatique
- Choses à faire et à ne pas faire
- Stratégies de soutien
- Le travail et le bénévolat en santé mentale
- Où obtenir de l'aide
- Affiches de sensibilisation
- Bulletin ou magazine de la classe

ANNEXE B : SITES WEB SUR LA SANTÉ MENTALE

Ressources en santé mentale pour les enseignants

La gestion du comportement (pour aider les enseignants à intervenir auprès des élèves à risque ; outils de travail ; ressources pour les parents) : <http://www.comportement.net/>

Enfant et famille Canada (information de qualité et ressources crédibles sur les enfants et les familles ; utile pour les enseignants et intervenants communautaires) :
<http://www.cfc-efc.ca/docs/00000542.htm>

Santé mentale générale

Réseau canadien de santé : http://www.canadian-health-network.ca/2sante_mentale.html

Association canadienne pour la santé mentale, bureau national : <http://www.cmha.ca/>

Association canadienne pour la santé mentale, bureau de l'Ontario :
<http://www.ontario.cmha.ca/>

Centre de toxicomanie et de santé mentale : <http://www.camh.net>

Santé Canada, site sur la santé mentale :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/index.html>

Fondation autochtone de guérison (*bilingue*) : <http://www.ahf.ca/french/home-f.html>

Fondation québécoise des maladies mentales : <http://www.fqmm.qc.ca>

Formation sur les droits en santé mentale : <http://pages.infinit.net/cddm/formatio.html>

Alternative en santé mentale L'Autre versant (services gratuits aux personnes ayant des problèmes de santé mentale et émotionnels) : <http://versant.endirect.qc.ca>

Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ) : <http://www.cam.org/~agidd/>

Enfants et jeunes

Renseignements généraux sur le trouble bipolaire chez les jeunes :

<http://www.aacap.org/web/aacap/publications/infofami/bipolar.htm>

Association de Lutte contre la Maniaco-Dépression (définitions, causes et traitements de la maladie, questions liées aux jeunes, témoignages, groupes de discussions, etc.) :

<http://le-village.iffrance.com/maniaco/>

Institut national de la nutrition (INN) – page intitulée « Armer nos adolescents contre les troubles alimentaires » : <http://www.nin.ca/fr/bouchées/bshiv93.html>

Fondation québécoise des maladies mentales – page intitulée « La dépression frappe les jeunes » : <http://www.fqmm.qc.ca/solidaires/carticle.html>

Renseignements généraux sur la dépression et le suicide chez les adolescents :

<http://www.jongeren-en-depressie.org/>

Troubles anxieux

Renseignements généraux à l'intention du grand public :

<http://albanepsycho.free.fr/plan-troublesanxieux.htm>

L'anxiété – questions et réponses (page du D^r Richard Boyer) :

<http://www.ampq.org/ipages/o6.htm>

La clé des champs (groupe d'entraide pour personnes agoraphobes et phobiques sociales) :

<http://www.cam.org/~lacle/accueil.html>

Forum Phobies-Zéro (groupe de discussion) : <http://www.phobie-zero.qc.ca/chat/chat.html>

Association des troubles anxieux du Québec : <http://www.ataq.org>

Troubles de l'alimentation

Renseignements généraux sur l'anorexie et la boulimie (définitions, articles de presse, prévention, traitement, associations, etc.) :

<http://www.caducee.net/DossierSpecialises/psychologie/anorexie.asp>

Service Vie-santé (tous les aspects de la santé chez les adolescents, entre autres, les questions d'alimentation) :

http://www.servicevie.com/o2sante/Sante_ados/Adoso60999/body_adoso60999.html

Anorexie et boulimie – questions et réponses (page du D^r Luc Morin) :

<http://www.ampq.org/ipages/10.htm>

« *Les régimes sont séduisants* » : *Vraiment ?* (site de Santé Canada – deux programmes visant à encourager les adolescentes à s'accepter et à bien manger) :

<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/rendez-vous/regime.htm>

Les diététistes du Canada – page intitulée « Comment reconnaître un trouble de comportement alimentaire ? » : http://www.dietitians.ca/french/faqs/faq_7.html

Troubles de l'humeur

Association des dépressifs et des maniaco-dépressifs : http://www.admd.org/index_2.html

Treatment of Bipolar Disorder (guide pour les patients et leur famille) :

<http://www.psychguides.com>

Depression and Anxiety Information Resource and Education Centre (DIRECT) :

<http://www.fhs.mcmaster.ca/direct/>

Renseignements généraux sur le trouble bipolaire ; site recommandé :

<http://www.bipolaire.org/>

Schizophrénie

Société canadienne de schizophrénie : <http://www.schizophrenia.ca/>

Association québécoise de la schizophrénie :

http://www.rehab-infoweb.net/Association_quebecoise_schizophrenie.htm

« Et la schizophrénie ? » – questions et réponses (page du D^r Pierre Lalonde) :

<http://www.ampq.org/ipages/14.htm>

Atmedica (articles divers sur la santé ; utiliser le moteur de recherche pour accéder à des articles sur la schizophrénie) :

<http://www.atmedica.com/sousrubrique/o,1029,A-parspecialite-808-45-45-114-25,00.html>

Suicide

Association québécoise de suicidologie : <http://www.cam.org/aqs/>

Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE)
(questions et problèmes liés aux comportements autodestructeurs ; pour les intervenants communautaires à la recherche de personnes-ressource dans leur domaine) :
<http://www.er.uqam.ca/nobel/crise/bienvenue.html>

S.O.S. suicide (pour les personnes ayant des pensées suicidaires et ayant besoin d'un soutien, d'une écoute et d'une aide) : <http://www.sos-suicide.qc.ca/>

Renseignements généraux sur le suicide : <http://www.ping.be/chaosium/suicide.htm>

Centre de prévention du suicide (statistiques ; services offerts par le centre, tels que la prévention et l'intervention auprès des personnes suicidaires et de leurs proches ; liste de liens sur le Web) : <http://www.centrepreventionsuicide.qc.ca/>

ANNEXE C : AUTRES RESSOURCES

Livres

A Handbook for the Caregiver on Suicide Prevention. Ce guide est destiné au personnel enseignant, aux conseillers en orientation, aux travailleurs sociaux, aux infirmiers et infirmières et à d'autres intervenants du domaine de la prévention du suicide. Publié pour la première fois en 1987 par le Conseil de l'éducation de Hamilton de la part du Council on Suicide Prevention Hamilton and District (et mis à jour en 1991), ce guide est en cours de mise à jour et devrait être disponible au printemps 2001. Pour plus de précisions, s'adresser à Suicide Crisis Line, 340, boul. York, Hamilton (Ontario) L8R 3L2 ; tél. : (905) 521-1660 ; téléc. : (905) 521-0785.

Brochures

Tous ensemble : les effets de la dépression et de la maniacodépression sur les familles. Santé Canada et Association canadienne pour la santé mentale. Gratuit. Pour commander, composer le (613) 954-5995.

Le trouble bipolaire : guide d'information. 2000. Centre de toxicomanie et de santé mentale. 3 \$ l'exemplaire. Pour commander, composer le 1 800 661-1111 ou, à Toronto, le 416 595-6059, ou envoyer un message à marketing@camh.net.

Consumers Guide to Depression and Manic Depression. 1999. National Depressive and Manic Depressive Association. Exemplaires gratuits à l'unité. 20 \$ pour 100 exemplaires. Composer le 1 800 826-3632 ou consulter le site Web à www.ndmda.org.

La dépression : guide d'information. 1999. Centre de toxicomanie et de santé mentale.

3 \$ l'exemplaire. Pour commander, composer le 1 800 661-1111 ou, à Toronto, le 416 595-6059, ou envoyer un message à marketing@camh.net.

Le premier épisode psychotique : guide d'information. 1999. Centre de toxicomanie et de santé mentale. 3 \$ l'exemplaire. Pour commander, composer le 1 800 661-1111 ou, à Toronto, le 416 595-6059, ou envoyer un message à marketing@camh.net.

Manic Depressive Disorders et When Lithium Does Not Work. 1993. 6 \$ l'exemplaire. Pour commander, s'adresser à la Mood Disorders Association of Ontario au 416 486-8046.

Le trouble obsessionnel-compulsif : guide d'information. 2000. Centre de toxicomanie et de santé mentale. 3 \$ l'exemplaire. Pour commander, composer le 1 800 661-1111 ou, à Toronto, le 416 595-6059, ou envoyer un message à marketing@camh.net.

La schizophrénie : guide d'information. 1999. Centre de toxicomanie et de santé mentale. 3 \$ l'exemplaire. Pour commander, composer le 1 800 661-1111 ou, à Toronto, le 416 595-6059, ou envoyer un message à marketing@camh.net.

La schizophrénie : Guide à l'intention des familles. Santé Canada et la Société canadienne de schizophrénie. Accessible en ligne à www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/pubs/la_schizophrenie/index.html.

Dépliants

Les dépliants suivants peuvent être obtenus auprès du bureau national de l'Association canadienne pour la santé mentale, à www.cmha.ca ou en composant le 416 484-4617. Adresse : 2160, rue Yonge, 3^e étage, Toronto (Ontario) M4S 2Z3.

La santé mentale, c'est pour la vie

Comment atteindre et conserver une bonne santé mentale.

Les maladies mentales

Un aperçu des maladies mentales les plus graves et des traitements.

Obtenir de l'aide : quand et comment

Comment savoir si on a besoin d'aide pour un problème de santé mentale et comment la trouver.

Les mythes sur la maladie mentale

Pour dissiper les idées fausses et les craintes les plus répandues concernant la maladie mentale.

La maladie mentale dans la famille

Les problèmes rencontrés par les familles dont l'un des membres a une maladie mentale.

Le stress

Comment reconnaître les symptômes du stress et y faire face afin qu'ils ne nuisent pas à votre santé.

Pour faire face au chômage

Stratégies pour conserver son bien-être émotionnel en période de chômage.

Vous éprouvez de la colère ?

Pour apprendre à maîtriser sa colère plutôt que d'être sous son emprise.

La prévention du suicide

Quoi faire si vous ou une personne de votre entourage avez des pensées suicidaires.

Déchirement après un suicide

Pour mieux comprendre ses émotions suite au suicide d'une personne de votre entourage.

La schizophrénie

Renseignements de base sur cette maladie et son traitement.

La dépression et la maniaque-dépression

Les symptômes et le traitement des deux principaux troubles de l'humeur.

Le deuil

À quoi s'attendre et comment survivre après le décès d'un être cher.

Les enfants et les troubles de l'attention

Une discussion des effets des troubles de l'attention et des troubles de l'attention avec hyperactivité sur les enfants et leur famille.

Les enfants et la dépression

Les symptômes de dépression chez les enfants et comment obtenir de l'aide.

Les enfants et l'éclatement de la famille

Comment aider les enfants à faire face à la séparation ou au divorce de leurs parents.

Mental Illness in the Family

Association des psychiatres du Canada, (613) 234-2815 ou <http://cpa.medical.org/>

Youth and Mental Illness

Association des psychiatres du Canada, (613) 234-2815 ou <http://cpa.medical.org/>

Nouveaux formats (cédéroms, discussions en ligne, ressources audiovisuelles)

MAUVE

Des adolescents partent à l'aventure dans les rues, caméra à la main, dans Mauve, un cédérom interactif créé par et pour les jeunes d'aujourd'hui. Ils rencontrent d'autres jeunes et parlent de la vie et de la mort, de l'amitié et de l'amour, du travail et du stress, d'eux-mêmes et des adultes qu'ils côtoient. Ces témoignages sont souvent drôles, parfois troublants, mais toujours vrais. Pour commander, s'adresser à Santé Canada, Promotion santé mentale.

http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/sante-mentale/psm/f_mauve.html

ALLIANCE NATIONALE DES JEUNES

[http ://209.217.127.51/](http://209.217.127.51/)

Un réseau national dirigé par les jeunes pour les jeunes, qui encourage les jeunes à participer à la résolution de problèmes et à la prise de décisions concernant les questions de santé mentale sur le plan personnel et organisationnel. Il permet également aux jeunes de s'entraider à traverser les hauts et les bas de la vie. L'Alliance cherche à inclure tous les jeunes ainsi que ceux qui travaillent avec eux et se préoccupent de leurs problèmes (des professionnels ouverts aux jeunes dans les domaines de la santé mentale, de l'éducation, du travail communautaire, etc.).

Pour toutes précisions sur l'Alliance nationale des jeunes, composer l'un des numéros suivants :

Tél. : (613) 737-2764

Télec. : (613) 738-3917

Adresse postale :

Alliance nationale des jeunes

a/s de l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario

401 Smyth Road, Ottawa (Ontario) K1H 8L1

Formation en prévention du suicide

ASSIST (Formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide) est un atelier de formation professionnelle de deux jours pour les intervenants susceptibles d'entrer en contact avec des personnes suicidaires. La formation est offerte en français ou en anglais.

Ce programme de prévention du suicide, connu dans le monde entier, a été créé par LivingWorks, un organisme de service public de Calgary (Alberta). Il est destiné aux spécialistes de la santé mentale, aux bénévoles, aux médecins, aux infirmières, à la police, au personnel enseignant, aux conseillers, au clergé et aux personnes qui travaillent auprès des jeunes. Pour plus de renseignements sur cet atelier, s'adresser au bureau local de l'Association canadienne pour la santé mentale. Pour obtenir une liste des bureaux locaux de l'ACSM, consulter son site Web de l'Ontario à <www.ontario.cmha.ca> ou composer, sans frais, le 1 800 875-6213.

LivingWorks peut également fournir des renseignements sur le programme ASSIST et orienter les personnes intéressées vers des formateurs dans leur collectivité. On peut rejoindre l'organisme LivingWorks par téléphone au (403) 209-0242, par courriel à l'adresse <living@nucleus.com>, ou encore, en consultant son site Web à <www.livingworks.net>.

Remarque : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale n'approuve pas nécessairement les sites mentionnés, sauf ceux qui relèvent de lui.

ANNEXE D : SERVICES ET LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE SANS FRAIS

Dans les moments de crise, on peut faire appel anonymement à une ligne d'écoute pour obtenir du soutien. Le personnel des lignes d'écoute peut également proposer d'autres sources d'aide pour l'appelant, un membre de sa famille ou un ami. Ces services sont accessibles jour et nuit. Quand on ne sait trop à qui s'adresser en cas d'urgence, composer le 911.

CRIED/DIRECT (CENTRE D'INFORMATION ET D'ÉDUCATION SUR LA DÉPRESSION — SANS FRAIS)

Ligne destinée au grand public : 1 888 557-5050, poste 8000

Ligne destinée aux médecins : 1 888 557-5050, poste 800

Ce service téléphonique sans frais fournit des renseignements complets sur les troubles de l'humeur et les troubles anxieux grâce à des messages enregistrés accessibles jour et nuit. Les renseignements ont été rédigés et révisés par des membres du Mood Disorders Program, un programme reconnu dans le monde entier qui relève de la faculté des sciences de la santé de l'Université McMaster.

JEUNESSE J'ÉCOUTE

1 800 668-6868

Jeunesse J'écoute est le seul service national de consultation bilingue pour les enfants et les jeunes, accessible sans frais, jour et nuit. Il fournit des services de consultation directement aux

enfants et jeunes de 4 à 19 ans et aide les adultes de 20 ans et plus à localiser les services de consultation dont ils ont besoin. Les parents, le personnel enseignant et les adultes intéressés peuvent demander des renseignements et des services d'orientation en tout temps.

DISTRESS CENTRES OF ONTARIO (CENTRES DE DÉTRESSE DE L'ONTARIO)

<http://www.dcontario.org/members.html>

Consulter le site Web de cet organisme pour obtenir le numéro de téléphone des lignes d'écoute affiliées dans sa localité.

CRISIS CENTRES IN ONTARIO (CENTRES DE CRISE DE L'ONTARIO)

<http://www.suicideinfo.ca/support/canada/on.htm>

Donne les coordonnées d'un grand nombre de lignes d'écoute de tout l'Ontario.

Remarque : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale n'approuve pas nécessairement les sites mentionnés, sauf ceux qui relèvent de lui.

ANNEXE E : ORGANISMES DE SANTÉ MENTALE DE L'ONTARIO

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Information : 1 800 463-6273 ou à Toronto : 416 595-6111

33, rue Russell

Toronto (Ontario) M5S 2S1

Site Web : <http://www.camh.net>

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE, DIVISION DE L'ONTARIO

180, rue Dundas Ouest, bureau 2301

Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Téléphone : 416 977-5580

Télécopieur : 416 977-2264 ou 416 977-2813

Courriel : division@ontario.cmha.ca

Site Web : <http://www.ontario.cmha.ca>

Pour des renseignements sur le bureau de l'ACSM de votre région, veuillez composer le 416 977-5580 ou visiter le site Web de l'ACSM à <http://www.cmha.ca/>

(Les organismes suivants offrent leurs services en anglais seulement.)

THE MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF ONTARIO AND TORONTO

40, boul. Orchard View, bureau 222
Toronto (Ontario) M4R 1B9

Téléphone : 416 486-8046
Sans frais : 1 888 486-8236
Télécopieur : 416 486-8127
Courriel : mdamt@sympatico.ca
Site Web : <http://www3.sympatico.ca/mdamt/>

Pour des renseignements sur les groupes de votre région, veuillez composer le 1 888 486-8046.

SOCIÉTÉ DE SCHIZOPHRÉNIE DE L'ONTARIO

885, chemin Don Mills, bureau 322
Don Mills (Ontario) M3C 1V9

Téléphone : 416 449-6830
Sans frais : 1 800 449-6367
Télécopieur : 416 449-8434
Courriel : sso@web.net
Site Web : <http://www.schizophrenia.on.ca/>

Pour des renseignements sur le bureau de votre région, veuillez composer le 1 800 449-6367 ou consulter le site Web de la Société.

THE SELF-HELP RESOURCE CENTRE

40, boul. Orchard View, bureau 219
Toronto (Ontario) M4R 1B9

Téléphone : 416 487-4355 (à Toronto)
Sans frais : 1 888 283-8806 (de l'extérieur de Toronto)
Télécopieur : 416 487-0344
Courriel : shrc@selfhelp.on.ca
Site Web : <http://www.selfhelp.on.ca/>

ONTARIO OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER NETWORK

C.P. 151

Markham (Ontario) L3P 3J7

Téléphone : 416 410-4772

Télécopieur : (905) 472-4473

Courriel : oocdn@interhop.net

Site Web : <http://www.oocdn.org>

Remarque : Le Centre de toxicomanie et de santé mentale n'approuve pas nécessairement les sites mentionnés, sauf ceux qui relèvent de lui.

Pour tout renseignement sur d'autres produits
du Centre de toxicomanie et de santé mentale
ou pour passer une commande, veuillez vous
adresser au :

Service du marketing et des ventes
Centre de toxicomanie et de santé mentale
33, rue Russell
Toronto ON M5S 2S1
Canada

Tél. : 1 800 661-1111 ou
416 595-6059 à Toronto
Courriel : marketing@camh.net

Site Web : www.camh.net



Centre
for Addiction and
Mental Health
Centre de
toxicomanie et
de santé mentale

Centre de santé mentale de la rue Queen
Fondation de la recherche sur la toxicomanie
Institut Donwood
Institut psychiatrique Clarke

Un Centre d'excellence de l'Organisation mondiale de la Santé