



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

DOCUMENT D'INFORMATION #338CONVERSATIONS

Qu'est-ce que #338conversations?

Pour mobiliser les parlementaires autour de la santé mentale des jeunes, sujet d'une importance capitale, la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) mise sur la réussite de #308conversations, une initiative de prévention du suicide qui a été lancée en mai 2014. Cette campagne de sensibilisation (assortie d'un mot-clic essentiel à la reconnaissance dans les médias sociaux) a incité les députés à parler de la prévention du suicide dans leur circonscription lors d'un « événement dans une boîte » conçu par la CSMC. La CSMC avait alors préparé des documents et des modèles prêts à utiliser que les organisateurs pouvaient modifier selon leurs besoins. Cette campagne a été très bien accueillie et les députés de toutes les affiliations politiques ont organisé des conversations dans l'ensemble des régions au pays.

Cet automne, la CSMC relance cette initiative à l'aide du mot-clic #338conversations pour refléter la nouvelle composition de la Chambre des communes. L'accent porte sur la santé mentale des jeunes et sur le programme LA TÊTE HAUTE de la CSMC. Les participants sont encouragés à mobiliser leur communauté en contribuant à l'organisation d'un sommet LA TÊTE HAUTE pour les jeunes, en offrant une séance d'information au sujet du programme ou en faisant la promotion des ressources disponibles.

Pourquoi est-il important de parler de la santé mentale des jeunes?

Les maladies et les problèmes associés à la santé mentale chez les jeunes d'âge scolaire peuvent être dévastateurs et leurs effets touchent aussi la famille et les amis. S'ils ne sont pas réglés rapidement, ces problèmes entraînent de lourdes conséquences économiques comme des coûts pour les services de santé lors de situation de crise ainsi que l'absence au travail des parents ou des tuteurs pour amener leur enfant à des rendez-vous médicaux ou encore pour gérer leur propre stress.

Qu'est-ce que LA TÊTE HAUTE?

Il s'agit d'une initiative proactive qui mobilise les communautés en vue d'aider les jeunes à devenir des leaders et des champions de la santé mentale. Fondée sur des données probantes, elle affiche des résultats constants lorsqu'il s'agit de réduire la stigmatisation, d'accroître la sensibilisation et d'inspirer les jeunes à retourner dans leur école et leur communauté pour partager un message d'espoir. Le programme se compose de deux éléments : un sommet d'une journée lors duquel des groupes de jeunes de 12 ans et plus se rassemblent pour entendre des récits de rétablissement de la part de personnes qui ont reçu une formation et pour prendre part à des activités qui remettent en question les stéréotypes et qui favorisent les gestes positifs. Le deuxième élément porte sur la préparation et la réalisation par les jeunes d'événements de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation dans leur école au cours de l'année, d'après les idées qui ressortent du sommet. Selon une structure éprouvée, LA TÊTE HAUTE donne aux jeunes les outils et la confiance nécessaires pour amorcer une conversation sur le bien-être et la maladie mentale et ainsi favoriser la demande et la prestation d'aide.

[f /theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [@MHCC_](https://twitter.com/MHCC_) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC) [▶ /1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC)

[in /Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)

[Abonnez-vous au bulletin de nouvelles de la CSMC](#)



Santé
Canada Health
Canada

Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.