

Facts:

- ◆ The first symptoms of severe, chronic forms of mental illness such as schizophrenia, bipolar disorder, depression and anxiety disorders generally appear between the ages of 15 and 24. (CMHA 2003)
- ◆ Suicide is the second leading cause of death among young people aged 15-24. At least 90% of those who die by suicide have a diagnosable mental illness. Learning about mental illness and the importance of seeking treatment can save lives. (CMHA: Mental Health and High School Curriculum)



Mission

To promote and improve mental health in our community by delivering community-based programs and services.

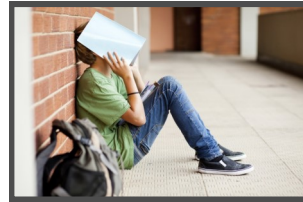
Funding

Funding for branch programs and services is received by the Champlain Local Health Integration Network.

The Mental Health Promotion Program relies on the following sources to sustain this program: United Way of SD&G and United Way East Ontario, short-term grants, Subway (Owners: Pascal, Jacques & Christian Brunet), community donations and fundraising events.

Faits:

- ◆ Les premiers symptômes de maladies mentales sévères et chroniques tel que la schizophrénie, le trouble bipolaire, la dépression et les troubles anxieux apparaissent généralement entre l'âge de 15 et 24 ans. (ACSM, 2003)
- ◆ Le suicide est la deuxième cause de décès chez les jeunes âgés entre 15 et 24 ans. Au moins 90% des jeunes qui se suicident ont une maladie mentale pouvant être diagnostiquée. Il est important de se renseigner sur la maladie mentale et d'aller chercher de l'aide. Ça peut sauver des vies. (ACSM: Santé mentale et curriculum des écoles secondaires)



Mission

Promouvoir et améliorer la santé mentale dans notre communauté en offrant des programmes et des services communautaires.

Financement

Le financement pour les programmes et services de notre association est reçu du Réseau local d'intégration des services de santé de Champlain.

Le programme de promotion de la santé mentale compte sur le parrainage de Centraide de SD&G et de Centraide Est de l'Ontario, de Subway (Propriétaires: Pascal, Jacques & Christian Brunet), de subventions à court terme, de dons de la communauté et de campagnes de financement.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

Main office - Bureau chef

329 rue Pitt Street Cornwall, ON K6J 3R1

Tel: (613) 933-5845

Toll free: 1-800-493-8271

Other branch offices

Autres bureaux de la filiale

Hawkesbury	(613) 938-0435
Plantagenet	(613) 686-4379
Alexandria	(613) 525-4077
Casselman	(613) 764-0654
Morrisburg	(613) 543-2442
Rockland	(613) 446-0537

Fax: (613) 936-2323

www.cmha-east.on.ca www.acsm-est.on.ca



CMHA Champlain East /
ACSM Champlain Est



Funding provided in part by



Owners: Pascal, Jacques & Christian Brunet
Rockland (2), Hawkesbury (2), Embrun, Casselman,
Alfred, Place d'Orléans, 1523 Merivale Rd., Westgate
Shopping Center, Ottawa, Watters and Trim Road, 455
Gréber Blvd, Gatineau), Brockville (2), Thurso.



United Way
Centraide
Stormont, Dundas
& Glengarry



United Way
Centraide
East Ontario
Est de l'Ontario

Mental Health Promotion in Schools Promotion de la santé mentale dans les écoles



Canadian Mental
Health Association
Champlain East

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est



Mental Health Promotion in Schools / Promotion de la santé mentale dans les écoles

Mental Health Promotion in Schools

Stigma continues to be a huge problem for people living with mental illness. It undermines a person's sense of self, relationships, wellbeing and prospects of recovery. Communities are proving they can make a difference through education and awareness programs.

Talking About Mental Illness (TAMI)

TAMI is an evidence based anti-stigma program that helps to increase the understanding of mental health/illness. It is intended to dispel common misconceptions regarding mental illnesses and those living with a mental illness.

Students are introduced to various mental disorders, causes, treatments and available community resources.

It has been designed to meet the mental health component identified for the grades 7-12 Health and Physical Education course. The educational sessions are modified and tailored for age appropriate audiences.

Talking About Mental Illness Grade 7 & 8 (TAMI)

The comprehensive 4 session package is designed to introduce students to various topics such as Mental Health & Wellness, Types of Disorders, Self-Esteem and Stress Management.

Talking About Mental Illness Grade 9-12 (TAMI)

The comprehensive 3 - 5 session package is designed to introduce students to various topics such as Mental Health & Wellness, Types of Disorders, suicideTALK, Stress Management and Speaker Testimonial.

Topics descriptions:

Mental Health This presentation is an introduction to the issues of Mental Health, Mental Disorders, Stigma and awareness of Recovery.

Mental Illness This presentation educates students about the various types of Mental Disorders, its warning signs, treatment options and where to go for help.

suicideTALK This educational session is intended to increase students' awareness and general understanding of suicidal behavior. Warning signs, risk factors, tips on developing helping attitudes, and identification of community resources are discussed.

Stress Management This presentation offers simple, practical tips on how to reduce, manage and eliminate stress that may negatively impact our lives.

Self-Esteem This presentation allows students to explore what is self-esteem, creating positive self talk and affirmations for future wellbeing.

Testimonials

This presentation allows students to hear the story of a person with a lived experience share messages of hope and recovery.

**MENTAL HEALTH FOR ALL
LA SANTÉ MENTALE POUR TOUS**

Promotion de la santé mentale dans les écoles

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 ainsi qu'à leurs chances de se rétablir. Les communautés prouvent qu'elles peuvent faire une différence par des programmes éducatifs de sensibilisation.

Parlons de la maladie mentale (PMM)

PMM est un programme de lutte contre la stigmatisation fondé sur des preuves qui aide à mieux faire comprendre aux gens ce que sont la santé mentale et la maladie mentale. Il vise à réfuter les idées fausses au sujet des maladies mentales et des personnes qui en sont touchées.

On fait connaître aux élèves divers troubles mentaux ainsi que leur causes et traitements et les ressources communautaires existantes.

Il a été conçu pour satisfaire la composante sur la santé mentale du cours d'éducation physique et santé de la 7^e à la 12^e année. Les sessions éducatives sont modifiées sur mesure selon l'âge de l'auditoire.

Parlons de la maladie mentale 7e et 8e années (PMM)

Le programme complet de 4 sessions est conçu pour aborder différents sujets avec les étudiants tels que la maladie mentale, la santé mentale, les types de troubles, l'estime de soi et la gestion du stress.

Parlons de la maladie mentale 9^e à 12^e années (PMM)

Le programme complet de 3 à 5 sessions est conçu pour aborder différents sujets avec les étudiants tels que la santé mentale, le bien-être, les types de troubles, suicideTALK, la gestion du stress et témoignage de conférencier.

Description des sujets abordés:

Santé mentale Cette présentation est une introduction aux sujets suivants: santé mentale, troubles mentaux, préjugés et sensibilisation au rétablissement.

Maladie mentale Cette présentation renseigne les élèves des divers types de troubles mentaux, leurs signes avant-coureurs, les options de traitement et les sources d'aide.

SuicideTALK Cette séance vise à sensibiliser et approfondir les connaissances face aux comportements suicidaires. Les participants apprennent à identifier les signes précurseurs ainsi que les facteurs de risque. Ils reçoivent des conseils pour développer des attitudes et comportements de soutien et les ressources communautaires sont discutées.

Gestion du stress Cet exposé aide à cerner et à examiner les facteurs de stress dans la vie. Des conseils simples et pratiques permettent de réduire, gérer et éliminer le stress qui influence défavorablement notre vie.

Estime de soi Cette présentation permet aux élèves d'explorer ce qu'est l'estime de soi, d'apprendre à se créer un discours interne positif et des affirmations positives pour leur bien-être futur.

Témoignages

Cette présentation permet aux élèves d'entendre l'histoire d'une personne ayant une expérience vécue partager des messages d'espoir et de rétablissement.