



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

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

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Source: www.ontario.cmha.ca

Il n'y a pas si longtemps, une femme qui avait surmonté une crise de santé mentale a écrit une lettre à une version plus jeune d'elle-même, détaillant les défis qu'elle allait devoir relever.

« Tes notes vont baisser. Tu seras même en suspension d'études », [a écrit Daisy Martinez](#) sur les réseaux sociaux. "Tu seras très déprimé et tu commenceras à te droguer. Tu tenteras de te suicider à plusieurs reprises, mais cela te [conduira] à recevoir de l'aide. »

Les porte-parole de la santé mentale espèrent que davantage de personnes suivront son exemple en parlant ouvertement des problèmes de santé mentale. C'est pourquoi ils font la promotion de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales (SSMM), qui se déroulera la semaine du 3 octobre. Cette année, l'accent sera mis sur l'importance de plaider en faveur de meilleurs soins pour les personnes atteintes de maladies mentales sévères (MMS).

Le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, qui fait autorité en matière de diagnostic des troubles mentaux, définit la maladie mentale sévère comme « un trouble mental, comportemental ou émotionnel entraînant une déficience fonctionnelle grave, qui interfère de manière substantielle avec ou limite une ou plusieurs activités majeures de la vie ».

La schizophrénie est considérée comme une maladie mentale sévère, au même titre que le trouble bipolaire, la dépression majeure et d'autres troubles qui entraînent une déficience fonctionnelle grave.

Les experts estiment qu'environ cinq pour cent des adultes aux États-Unis souffrent d'une maladie mentale grave. Ce chiffre est à peu près le même au Canada, où [un Canadien sur cinq souffre de maladie mentale ou de toxicomanie](#) au cours d'une année.

La grande majorité des personnes atteintes d'une maladie mentale sévère ont une mauvaise qualité de vie. Par exemple, [alors que 80 % d'entre elles souhaitent travailler, seulement 10 à 30 % ont un emploi](#).

Formes de porte-parole

Il existe de nombreuses façons de devenir un porte-parole. Si vous êtes aux prises avec une maladie mentale, vous n'êtes pas obligé d'en parler sur les médias sociaux comme l'a fait Martinez. Vous pouvez faire la différence en partageant votre histoire avec un seul membre de votre famille, un ami ou un voisin.

Vous pouvez également soutenir une personne qui a besoin d'aide, faire du bénévolat auprès d'un organisme de santé mentale, encourager les politiciens locaux à accorder la priorité aux soins de santé mentale ou simplement intervenir lorsque vous entendez quelqu'un parler de la maladie mentale d'une manière qui en favorise la stigmatisation.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

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

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Vous pourriez également organiser ou participer à un événement qui favorise la sensibilisation à la santé mentale et aux maladies mentales sévères. Cette année, par exemple, vous pourriez participer à un marchathon organisé par [l'Association canadienne pour la santé mentale \(ACSM\) Champlain Est](#).

Le plus grand pas que vous puissiez faire pour aider à promouvoir la compréhension de la maladie mentale est peut-être de garder à l'esprit les paroles de l'ancien président américain Bill Clinton. Dans un discours prononcé en 1999, il a déclaré que « la maladie mentale n'a rien de honteux, mais la stigmatisation et les préjugés nous font honte à tous. »

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.