



Bell

Cause pour la cause

De nombreuses personnes vivant avec la maladie mentale indiquent que les stéréotypes négatifs entourant la maladie mentale et la discrimination qui peut en résulter, leur causent une plus grande souffrance que la maladie elle-même. Pour cette raison, les deux tiers des personnes souffrant de maladie mentale n'osent pas demander l'aide dont elles ont besoin.

La maladie mentale touche les gens de tous âges et de tous les milieux sociaux. C'est un fait, un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie. Elle peut prendre plusieurs formes, notamment la dépression, l'anxiété et la schizophrénie. La plupart des personnes trouvent des moyens de vivre avec leur maladie, mais la façon dont elles sont traitées par les autres représente souvent un défi plus grand que la maladie elle-même.

Aidez à mettre fin à la stigmatisation entourant la santé mentale. C'est plus facile que vous ne le croyez!

La stigmatisation liée à la maladie mentale est l'un des principaux obstacles que les personnes qui en souffrent doivent franchir. La campagne de sensibilisation annuelle et la Journée Bell Cause pour la cause visent à engager la conversation pour aider à réduire cette stigmatisation et favoriser une meilleure compréhension. Le dialogue est une première étape importante vers un changement en profondeur

Choisissez les bons mots

Les mots que vous utilisez peuvent faire toute la différence. Les mots peuvent aider, mais ils peuvent aussi nuire.

Langage à surveiller :

- Plutôt que de dire « Schizo » utiliser « Personne atteinte de schizophrénie »
- Plutôt que de dire « Fou » utiliser « Personne avec une maladie mentale »

Renseignez-vous

La stigmatisation existe depuis longtemps et une bonne façon d'aider à y mettre fin est de connaître les réalités et les mythes de la maladie mentale. Renseignez-vous sur les réalités et les mythes et chassez la stigmatisation.

Soyez gentil

La simple gentillesse peut faire toute la différence. Un sourire, une bonne écoute ou une invitation à prendre un café : ces petits gestes de bonté peuvent aider à ouvrir le dialogue et à faire savoir à quelqu'un qu'on est là.

Des phrases comme « Ça va passer » et « Prends ça cool » peuvent nuire plutôt qu'aider. À la place, offrez votre soutien en disant : « Je suis désolé que tu ne te sentes pas bien » ou mieux encore, demandez ce que vous pouvez faire pour aider.

Écoutez et demandez

La maladie mentale est une expression très répandue de la souffrance humaine. Être à l'écoute et demander comment on peut aider ou simplement être là pour les gens que vous aimez est la première étape vers le rétablissement.

Voici quelques exemples :

- Je suis désolé que tu ne te sentes pas bien.
- J'ai remarqué que tu avais la mine basse dernièrement
- Est-ce que tout va bien?
- Comment puis-je aider?

Parlez-en

Brisons le silence. Parlons du fait que la maladie mentale nous touche tous directement ou par l'entremise d'un ami, d'un membre de notre famille ou d'un collègue. Le récit des personnes ayant fait l'expérience de troubles de santé mentale et qui se portent bien contribue à changer les stéréotypes. La plupart des gens qui connaissent des problèmes de santé mentale peuvent et vont se rétablir.



Le 30 janvier, joignez-vous
à la conversation

bell.ca/cause