



Messages clés

La mise en récit fait partie intégrante de la nature humaine.

- Nos histoires font notre humanité. Elles sont un vecteur d'information, de culture et de langue, de mode de vie. Elles nous relient à nos familles et à nos ancêtres.
- De nombreuses dimensions et histoires nous caractérisent en tant qu'individus et en tant que collectivité. Chaque année, une personne sur cinq au Canada aura un trouble mental ou un problème de santé mentale, mais cinq personnes sur cinq, c'est-à-dire l'ensemble de la population, ont une santé mentale.
- Nous diffusons nos histoires sous différentes formes – à l'oral et à l'écrit, à travers la musique et les arts plastiques, en mouvement, dans la nature, et plus encore.
- Le fait de partager nos expériences et nos histoires favorise la compréhension réciproque tout en nous ouvrant à différentes visions du monde.

Les histoires contribuent à tisser des liens et à bâtir des communautés fortes.

- Quand nous nous attachons aux personnages d'une histoire, notre cerveau libère de l'ocytocine. Cette hormone est associée à l'empathie, véritable pierre d'assise de nos relations : l'empathie nous aide à tisser des liens et à les approfondir¹.
- Les histoires nous permettent de transmettre de l'information d'une manière qui suscite l'empathie. Celle-ci favorise à son tour l'attachement entre les individus et entre les membres d'un groupe, d'une famille et d'une communauté.
- Bien que nos vécus diffèrent, nous partageons un éventail similaire d'émotions, de craintes et d'espoirs.
- Ces émotions, craintes et espoirs établissent un lien entre la personne qui raconte l'histoire, celle qui l'écoute, et les personnages de l'histoire. Ce lien est la reconnaissance de nos points communs. Il favorise la compréhension malgré les différences. C'est le fondement sur lequel bâtir des communautés fortes.
- Le sentiment de communauté que fait naître la mise en récit est plus vital que jamais aujourd'hui.

¹ <https://www.verywellmind.com/how-storytelling-is-good-for-your-mental-health-5199744>



La mise en récit soutient la santé mentale et réduit la stigmatisation.

- Le fait de partager nos expériences et nos histoires, particulièrement dans les moments difficiles, peut avoir un effet bénéfique sur notre propre santé mentale et rappeler aux personnes qui nous entourent qu'elles ne sont pas seules.
- Les histoires de courage sont réconfortantes pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale. Elles suscitent un sentiment de communauté et contribuent ainsi à atténuer l'isolement.
- La vulnérabilité qui se dégage de nos histoires donne à celles et ceux qui les entendent l'espoir, le courage et la force de surmonter leurs propres difficultés.
- D'après les études, l'écriture expressive (une technique de mise en récit) peut nous aider à faire face à des événements stressants et traumatiques et peut même être bénéfique à notre santé².
- Le fait de partager nos expériences contribue à déstigmatiser les troubles de santé mentale. Quand nous racontons nos histoires et abordons les difficultés et défis que nous avons surmontés, parler de nos états de santé mentale³.
- L'exposition aux expériences des autres, par l'entremise de la mise en récit, permet de déstigmatiser les problèmes de santé mentale et de sensibiliser la population à des enjeux importants. Elle encourage par ailleurs les personnes qui en ont besoin à demander de l'aide et du soutien.

La campagne

La Semaine de la santé mentale est une campagne annuelle de l'Association canadienne pour la santé mentale. Elle vise à modifier les attitudes et les perceptions à l'égard de la santé mentale. Le thème de l'édition de 2023 est MON HISTOIRE.

- Chaque année, en mai, des gens de partout au Canada se rallient autour de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- La semaine du 1er au 7 mai 2023 marquera la 72e édition annuelle de cet événement tenu pour la première fois au Canada en 1951.
- La Semaine de la santé mentale est une campagne de transformation sociale visant à sensibiliser le public et à modifier les croyances et les perceptions au sujet de la santé mentale. L'événement fait la promotion des comportements et attitudes

² *Opening Up by Writing It Down*, Pennebaker, J. W. et J. M. Smyth, 2016.

³ <https://www.calmsage.com/the-power-of-storytelling-on-mental-health/>



qui favorisent le bien-être et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation.

- La Semaine de la santé mentale 2023 et MON HISTOIRE attireront l'attention sur les programmes communautaires de santé mentale, sur nos communautés et sur les voix qui s'élèvent. Elle démontrera aussi pourquoi il importe de rendre les soins de santé mentale universels et quelle forme cette universalité pourrait prendre. Elle illustrera enfin comment nous pouvons prendre soin de la santé mentale, et comment les soins de santé mentale peuvent se manifester.
- Visitez le www.semainesantementale.ca pour obtenir plus d'informations et télécharger des ressources.
- Suivez-nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés #MonHistoire et #SemaineDeLaSantéMentale.

Participer

Chaque personne a une histoire unique et précieuse qu'elle peut utiliser pour transmettre un message essentiel : l'universalité des soins de santé mentale est importante et nous devons l'assurer sans attendre!

- Nous pouvons mobiliser le potentiel de la mise en récit pour tisser des liens et favoriser la compréhension réciproque tout en renforçant nos communautés.
- Pour participer :
 - Tendez une oreille attentive et offrez votre soutien aux personnes qui partagent leur histoire avec vous. La vulnérabilité et la force qui émanent de ces interactions ne peuvent qu'être bénéfiques.
 - Partagez votre propre histoire avec une personne qui vous est chère et contribuez ainsi à déstigmatiser la conversation entourant la santé mentale.
 - Apprenez-en plus sur les types de soutien en santé mentale. Découvrez comment ils peuvent vous aider ou aider quelqu'un dans votre communauté.
 - Assurez-vous de comprendre (ce qui distingue) la santé mentale et la maladie mentale.
 - Dites merci. Envoyez un message à un programme communautaire ou à une personne qui a appuyé votre cheminement vers la santé mentale.



Trouver du soutien

Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin de soutien en santé mentale, des programmes et des services communautaires gratuits existent.

- Pour avoir accès gratuitement à des programmes, des services et du soutien en matière de santé mentale et de dépendances adaptés aux besoins de votre communauté, communiquez avec votre ACSM locale.
- Pour des ressources gratuites et du counseling téléphonique 24 h/24, 7 j/7, visitez le portail Espace Mieux-être du gouvernement du Canada.
- Si vous pensez au suicide, appelez le Service canadien de prévention du suicide au numéro sans frais 1 833 456-4566; au Québec, composez le 1 866 277-3553.

Générer des retombées durables

La population canadienne est invitée à se joindre à la lutte pour l'universalité des soins de santé mentale en appuyant des organismes communautaires comme l'Association canadienne pour la santé mentale.

- Tout le monde a besoin de soins pour s'épanouir. Mais dans l'état actuel des choses, seule une partie des gens obtiennent les soins dont ils ont besoin. Les besoins de santé mentale sont grandissants et mettent nos systèmes sous pression. Pour deux personnes sur trois, les soins ne sont pas accessibles en raison des coûts, des listes d'attente, de l'éloignement géographique ou de l'absence d'accès équitable.
- [Appelez votre députée ou député provincial](#) pour demander que les services de santé mentale soient financés et rendus accessibles ailleurs qu'à l'hôpital ou que dans un cabinet médical.
- [Faites un don](#) à l'Association canadienne pour la santé mentale pour soutenir son travail en vue d'un avenir meilleur, où chaque personne a accès gratuitement à des soins de santé mentale universels.