Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Petit guide de sensibilisation à la maladie mentale



Vous savez qu'il est important d'intensifier les efforts de sensibilisation aux réalités de la maladie mentale, mais que faut-il faire pour atteindre ce noble objectif? Vous n'animez pas d'émission à la télévision d'État, vous n'êtes pas un athlète renommé, vous ne donnerez pas de spectacle à guichets fermés dans un avenir rapproché… alors les gens vous écouteront-ils? La réponse est simple : oui, bien sûr qu'ils vous écouteront. Votre auditoire n'est peut-être pas composé de milliers de personnes, mais la connaissance amène la connaissance, et celle-ci est contagieuse. Voici un petit guide pratique qui fournit quelques exemples de micro-initiatives à lancer vous-même et qui pourraient avoir d'importantes répercussions.

- **Racontez votre histoire**

  Si vous avez déjà vécu la maladie mentale de près, que ce soit la vôtre ou celle d'un proche, parlez-en. Si vous racontez votre histoire de manière franche, honnête et directe, vous montrerez aux autres qu'il est possible d'être sincère à propos de la maladie mentale sans risquer la honte ou l'exclusion. Plus les gens abordent franchement leur expérience, plus les obstacles à la stigmatisation se multiplient.

- **Adressez-vous aux médias**

  Vous n'animez pas votre propre émission de télé, mais vous pouvez tout de même faire entendre votre voix. Écrivez une lettre au rédacteur en chef d'un journal ou appelez l'animateur d'une émission de radio – il s'agit d'un excellent moyen d'éduquer vos concitoyens.

- **Amassez des fonds pour la cause**

  Si une maladie mentale particulière a bouleversé votre vie, il existe probablement plusieurs organisations qui lui sont consacrées. Communiquez avec une organisation près de chez vous et demandez si elle tiendra bientôt une collecte de fonds et si vous pouvez y participer. Vous pouvez même organiser votre propre campagne et faire don des recettes amassées – une soirée dansante, une vente de pâtisseries, un tournoi de volleyball, un échange de vêtements assorti de légers droits d'entrée –, les possibilités sont infinies!

- **Organisez une semaine de sensibilisation au travail**

  Lancez une activité de sensibilisation à la maladie mentale à votre travail : certaines entreprises organisent déjà une semaine où divers intervenants viennent parler de maladie mentale. Si ce n'est pas le cas chez votre employeur, prenez les devants. Parlez avec vos collègues et vos gestionnaires, et organisez quelques événements portant sur cet enjeu : invitez des représentants de différentes organisations en santé mentale à venir faire une conférence devant votre équipe, ou planifiez une collecte de fonds.

- **Contestez les représentations nuisibles que vous voyez dans les médias**

  Lorsque vous voyez un film qui dresse un portrait inexact d'une personne atteinte d'une maladie mentale, ou un reportage aux nouvelles qui présente la maladie mentale de façon sensationnaliste, dites quelque chose. Vous pouvez simplement exprimer votre désaccord à haute voix, ce qui peut amener les autres à remettre en question ce qu'ils voient.

- **Utilisez les médias sociaux**

  Des médias sociaux comme Facebook et Twitter sont de puissants moyens d'étendre vos efforts de sensibilisation : partagez des articles et des événements consacrés à la maladie mentale et vous serez certain de joindre immédiatement un très grand nombre de personnes.

Tous ces exemples ont une chose en commun : la communication. Sans elle, la sensibilisation est impossible. Plus vous parlez, écrivez, bloguez, écoutez, exprimez votre désaccord, encouragez et parlez encore et encore, plus le message circulera, et le changement suivra naturellement.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.