

# TABLE DES MATIÈRES

Préface ..... iii

Remerciements ..... iv

## INTRODUCTION

CONTEXTE ..... 1

VUE D'ENSEMBLE DU GUIDE ..... 2

    À qui est destiné le guide ? ..... 2

    Comment doit-on se servir du guide ? ..... 3

    Que contient le guide ? ..... 3

**PREMIÈRE PARTIE : RENSEIGNEMENTS SUR  
LE PROGRAMME** ..... 5

RAISON D'ÊTRE DU PROGRAMME ..... 5

    Qu'est-ce qu'un préjugé ? ..... 5

    Pourquoi entretient-on des préjugés sur la maladie mentale ? ..... 6

    Comment les préjugés affectent-ils la vie des gens ? ..... 7

VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME	
Pourquoi mettre sur pied un programme de sensibilisation ?	8
Comment le programme contribue-t-il à éliminer les préjugés ?	8
Qu'est-ce que ce programme offre aux jeunes ?	9
Quels sont les buts et objectifs du programme ?	10
BIBLIOGRAPHIE	11
LECTURES SUGGÉRÉES	11
<b>DEUXIÈME PARTIE : PRÉPARATIFS</b>	<b>13</b>
2.1 Rassembler les intervenants	15
Constituer un comité de planification	15
Élargir le bassin de participants	16
Conseils	17
2.2 Définir le mandat du comité	19
Aspects fondamentaux	19
Baptiser le programme	20
Élaborer un plan d'action	20
Tâches précises à accomplir	20
Maintenir le rythme	21
Conseils sur la formation et le maintien du comité	21
AIDE-MÉMOIRE	23
LECTURES SUGGÉRÉES	24
OUTILS	24
MODÈLE DE LISTE DE RESSOURCES COMMUNAUTAIRES	25
DONATEURS ÉVENTUELS DE RESSOURCES	27
<b>TROISIÈME PARTIE : FAIRE CONNAÎTRE LE PROGRAMME</b>	<b>29</b>
3.1 Promouvoir le programme de sensibilisation dans les écoles	31
Choisir une stratégie	31
Prendre contact avec les responsables	32
Établir des rapports	33
Conseils pour la promotion du programme dans les écoles	34

<b>3.2 Promouvoir le programme dans la collectivité</b>	37
Faire connaître le programme	37
Élargir l'auditoire	38
<b>3.3 Promouvoir le programme auprès des médias locaux</b>	39
Entrer en contact avec les médias	39
Rédiger un communiqué de presse ou un avis aux médias	40
Conseils relatifs aux médias locaux	40
<b>AIDE-MÉMOIRE</b>	41
<b>LECTURES SUGGÉRÉES</b>	42
<b>OUTILS</b>	42
QUESTIONNAIRE DE COLLECTE DE RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES ÉCOLES	43
EXEMPLE DE LETTRE ADRESSÉE À UNE ÉCOLE	44
EXEMPLE DE COMMUNIQUÉ DE PRESSE	45
EXEMPLE DE MESSAGE D'INTÉRÊT PUBLIC	47
 <b>QUATRIÈME PARTIE : L'EXPOSÉ</b>	 49
<b>4.1 Qu'est-ce qui fait l'efficacité d'un exposé de sensibilisation ?</b>	51
Parler du vécu des personnes atteintes d'une maladie mentale et de leur famille	51
Préparatifs et activités de suivi	52
<b>4.2 Lignes directrices pour un exposé réussi</b>	53
<b>CONSEILS AUX ORGANISATEURS</b>	53
Adaptez l'exposé au public cible	53
Appuyez les conférenciers	54
Attendez-vous à des imprévus	54
La logistique de l'exposé	54
EXEMPLE DE CALENDRIER POUR LES ORGANISATEURS	54
<b>CONSEILS AUX CONFÉRENCIERS</b>	56
Pensez à votre auditoire	56
Pensez au message que vous voulez véhiculer	56
Déterminez ce dont vous voulez parler	57
Demandez l'avis d'autres personnes	57
EXEMPLE DE CALENDRIER POUR LES CONFÉRENCIERS	58
<b>OUTILS</b>	59
EXEMPLE DE PRÉSENTATION	60
PRINCIPALES QUESTIONS À POSER POUR STRUCTURER LES EXPOSÉS	61

## CINQUIÈME PARTIE : ÉVALUATION

5.1 Raison d'être de l'évaluation .....	65
Sommaire et résultats des évaluations antérieures .....	65
5.2 Évaluation du programme .....	67
Utiliser les résultats de l'évaluation pour promouvoir le programme .....	67
Conseils pour des évaluations réussies .....	68
AIDE-MÉMOIRE .....	69
OUTILS .....	69
FORMULAIRE DESTINÉ AUX ÉLÈVES – PRÉTEST .....	70
FORMULAIRE DESTINÉ AUX ÉLÈVES – POST-TEST .....	72
FORMULAIRE DESTINÉ AU PERSONNEL ENSEIGNANT .....	75

## ANNEXES

Annexe A : Aperçu du programme .....	79
COMMENT PARLONS DE LA MALADIE MENTALE EST-IL INTÉGRÉ DANS LE CURRICULUM ? .....	80
Annexe B : Sites Web sur la santé mentale .....	83
RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE POUR LES ÉDUCATEURS .....	83
SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE .....	83
ENFANTS ET JEUNES .....	84
TROUBLES ANXIEUX .....	84
TROUBLES DE L'ALIMENTATION .....	85
TROUBLES DE L'HUMEUR .....	85
SCHIZOPHRÉNIE .....	85
SUICIDE .....	86
Annexe C : Autres ressources .....	87
LIVRE .....	87
BROCHURES .....	87
DÉPLIANTS .....	88
NOUVEAUX FORMATS (CÉDÉROMS, DISCUSSIONS EN LIGNE, RESSOURCES AUDIOVISUELLES) .....	89
FORMATION EN PRÉVENTION DU SUICIDE .....	90
Annexe D : Services et lignes d'écoute téléphonique sans frais .....	91
Annexe E : Organismes de santé mentale de l'Ontario .....	93