

Ce document est un ressource à partir de *l'atelier de sensibilisation connaissances à la santé mentale* élaboré par le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents.

Vous pouvez [télécharger la présentation](#) sur notre carrefour des ressources.



www.excellencepourenfantsados.ca

Activité sur les préjugés : Mal d'oreille/Douleur psychologique

Activité à l'aide d'un tableau papier

- Inscrivez **Mal d'oreille** dans une colonne.
- Demandez aux participants quels symptômes ils auraient s'ils avaient un mal d'oreille (inscrivez leurs réponses sur le tableau).
- Demandez-leur ensuite ce qu'ils feraient s'ils avaient mal à l'oreille. Où iraient-ils? Combien de temps attendraient-ils avant d'aller consulter? À qui en parleraient-ils?
- Dans l'autre colonne, inscrivez **Douleur psychologique**.
- Demandez aux participants quels symptômes ils auraient s'ils souffraient de douleur psychologique (inscrivez leurs réponses sur le tableau).
- Demandez-leur ensuite ce qu'ils feraient, où ils iraient, combien de temps ils attendraient et à qui ils parleraient de leur problème.

Discutez ensuite avec les participants du fait que les symptômes des deux colonnes se ressemblent, mais que les réponses varient en ce qui a trait à ce qu'ils feraient, qui ils iraient voir, combien de temps ils attendraient avant d'aller consulter et à qui ils parleraient de leur problème.

- Pourquoi ces différences? Discutez de sentiments comme la honte.
- 63 p. 100 des jeunes disent que les préjugés les empêchent d'obtenir de l'aide pour leurs problèmes affectifs et de santé mentale.
- Il importe de réduire la stigmatisation pour que les personnes aux prises avec un problème de santé mentale puissent aller chercher de l'aide, de la même façon qu'elles le feraient pour un problème de santé physique.
- Il faut également souligner l'importance pour ces personnes d'obtenir du soutien afin de prévenir d'éventuels effets à court et à long terme comme la dépression, le suicide, l'automutilation, la toxicomanie, l'isolement social, le décrochage scolaire, etc.