

CMHA Mental Health Week
May 2-8, 2022

La Semaine de la santé mentale de l'ACSM
du 2 au 8 mai 2022

#GetReal
mentalhealthweek.ca

#ParlerPourVrai
semainesantementale.ca



Semaine de la santé mentale de l'ACSM – Messages clés

La perception

1. Lorsqu'une personne éprouve des difficultés, les gens ont tendance à lui offrir des solutions, ou à porter un jugement, alors que ce dont elle a le plus besoin est d'empathie. Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter.

- Lorsqu'une personne éprouve des difficultés liées à sa santé mentale, notre instinct peut nous pousser à vouloir offrir des solutions.
- En nous précipitant pour résoudre les problèmes, nous risquons de passer à côté de ce dont la personne a vraiment besoin, soit de savoir qu'elle n'est pas seule.
- Faire preuve d'empathie signifie notamment reconnaître la véracité du point de vue de l'autre, éviter de porter des jugements, comprendre les sentiments de l'autre et être capable de le faire comprendre à l'autre¹.

Les avantages

2. L'empathie, ou la capacité de comprendre ce qu'une autre personne peut vivre et éprouver, peut mener à une plus grande compassion et même, de résoudre les conflits².

- L'importance de l'empathie est le thème de la 71^e édition de la Semaine de la santé mentale.
- L'empathie est la capacité de comprendre ce que ressent quelqu'un parce que vous êtes en mesure de vous mettre à sa place³.
- L'empathie est fortement corrélée à un comportement compatissant, bienveillant, social, et apaisant⁴.
- À l'adolescence, des niveaux plus élevés d'empathie sont associés à une meilleure gestion et résolution des conflits dans les amitiés⁵.
- L'empathie est un élément central de la résolution des conflits internationaux. Par exemple: la négociation empathique a joué un rôle essentiel dans le succès de la médiation du conflit entre le gouvernement colombien et les rebelles des FARC dans les années 2010⁶.

¹ Inconnu (2020). Empathy builds connection. Université du Kentucky. <https://powell.ca.uky.edu/files/empathybuildsconnection.pdf>

² Klimecki OM. The Role of Empathy and Compassion in Conflict Resolution. *Emotion Review*. 2019;11(4):310-325. doi:10.1177/1754073919838609.

³ Sornson, S. (2014). *Developing Empathy in the Classroom*. Corwin-connect. <https://corwin-connect.com/2014/06/developing-empathy-classroom/>

⁴ Klimecki.

⁵ De Wied.M et al (2007). Empathy and Conflict Resolution in Friendship Relations Among Adolescents. *Aggressive Behavior*. Volume 33. Pp 48–55. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/ab.20166>

⁶ Centre for Empathy in International Affairs. (2016). Empathy in Conflict Resolution: If, How and When.

- La détresse d'une personne augmente lorsqu'elle se sent isolée. En faisant preuve d'empathie, vous pouvez aider une personne en détresse à se calmer.
- L'empathie favorise le sentiment de proximité (ou connexion) entre les personnes, les groupes, les familles et les communautés⁷.
- L'empathie est la capacité à comprendre comment une personne se sent parce que l'on est en mesure de se mettre à sa place⁸.
- L'empathie implique de se mettre dans la peau de l'autre personne et de comprendre **pourquoi** elle se sent comme elle se sent.
- En prenant conscience de la cause profonde des sentiments d'une personne, nous sommes en mesure de mieux la comprendre et de lui offrir un soutien approprié et de lui faire des suggestions pertinentes⁹.
- Lorsqu'une personne se sent isolée, sa détresse s'aggrave. En faisant preuve d'empathie, nous pouvons aider une personne en détresse à se calmer.

L'occasion

3. L'empathie est une compétence qui s'apprend, et qui est essentielle pour entretenir de bonnes relations avec les autres à la maison, au travail et à l'école.

- Quand vous parlez avec une personne qui vit des difficultés, vous pouvez montrer votre empathie des manières suivantes¹⁰ :
 - Pensez à ce que vous savez de la personne, et montrez-vous ouvert.e à en apprendre plus sur elle;
 - Ne la jugez pas trop rapidement;
 - Écoutez-la attentivement sans lui offrir de solutions;
 - Retenez-vous de l'interrompre pour partager votre propre expérience;
 - Efforcez-vous de comprendre *comment* la personne se sent et *pourquoi* elle se sent ainsi;
 - Prenez le temps de réfléchir.
- Les employés dont les dirigeants sont hautement empathiques sont moins touchés par l'épuisement professionnel¹¹.
- Quand un ou une gestionnaire est empathique, son équipe affiche un meilleur rendement¹².
- Les employés dont les gestionnaires font preuve d'empathie sont davantage mobilisés, éprouvent un sentiment d'inclusion plus fort, ont un meilleur équilibre entre leur vie personnelle et leur vie professionnelle et sont moins susceptibles de quitter leur emploi si leur gestionnaire écoute et respecte leur point de vue¹³.
- Les élèves des classes dans lesquelles le niveau d'empathie est plus élevé sont plus mobilisés, ont de meilleurs résultats scolaires, ont des compétences de communication plus développées, tissent de meilleures relations et sont moins susceptibles d'intimider

⁷ Ibid.

⁸ Sornson, S. (2014). *Developing Empathy in the Classroom*. Corwin-connect. <https://corwin-connect.com/2014/06/developing-empathy-classroom/>

⁹ Kislring, J. (2018). The Difference Between Empathy and Sympathy. *Psychiatric Medical Care*. <https://www.psychmc.com/articles/empathy-vs-sympathy>

¹⁰ Bariso, J. *There Are Actually 3 Types of Empathy. Here's How They Differ--and How You Can Develop Them All*. Inc. <https://www.inc.com/justin-bariso/there-are-actually-3-types-of-empathy-heres-how-they-differ-and-how-you-can-develop-them-all.html>

¹¹ The power of empathy in times of crisis and beyond <https://www.catalyst.org/reports/empathy-work-strategy-crisis>

¹² Gentry, W. A., Weber, T. J., Golnaz Sadri. (2007). *Empathy in the Workplace: A Tool for Effective Leadership*. *Center for Creative Leadership*. <https://cclinnovation.org/wp-content/uploads/2020/03/empathyintheworkplace.pdf>

¹³ The power of empathy in times of crisis and beyond <https://www.catalyst.org/reports/empathy-work-strategy-crisis>

les autres, d'avoir des comportements agressifs et d'être atteint.e.s de troubles émotionnels¹⁴.

- Quand un ou une enseignante montre qu'il se préoccupe de ses élèves et attend de ses élèves qu'ils fassent de même, cela peut aider les élèves à défendre une personne qui se fait agacer, à remarquer et à rejeter les stéréotypes, à respecter et à valoriser la différence, à diversifier ses intérêts, à écouter plus attentivement leurs pairs et les adultes, à gérer leurs sentiments difficiles comme la colère ou la frustration et à s'adapter à diverses situations sociales¹⁵.

Impliquez-vous

4. La Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale est une campagne de transformation sociale qui vise à changer les attitudes et les perceptions en lien avec la santé mentale. Le thème pour 2022 est l'importance de l'empathie.

- Chaque mois de mai, des communautés, des écoles, des milieux de travail et des assemblées législatives se réunissent partout au Canada pour souligner la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- La première édition de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM a eu lieu en 1951; du 2 au 8 mai 2022, nous célébrerons donc la 71^e Semaine de la santé mentale au Canada.
- La Semaine de la santé mentale est une campagne de transformation sociale qui vise à éduquer le public et à changer les croyances et les perceptions en lien avec la santé mentale. Elle contribue à promouvoir les comportements et les attitudes qui favorisent le bien-être, soutiennent la bonne santé mentale et créent une culture de compréhension et d'acceptation.
- Visitez le www.semainesantementale.ca pour trouver des renseignements sur la Semaine de la santé mentale de l'ACSM et des outils.
- Joignez votre voix à la nôtre sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.
- Restez à l'affût pour découvrir des centaines d'événements locaux comme des portes ouvertes, des séries de conférences et des célébrations virtuelles, sans oublier deux événements nationaux, soit un [Événement virtuel de la Semaine de la santé mentale en anglais le 2 mai](#) et un [Événement virtuel de la Semaine de la santé mentale en français le 4 mai](#).
- La Semaine de la santé mentale bénéficie du généreux soutien de son principal commanditaire Beneva et des commanditaires Les pharmacies Medicine Shoppe, Ça va pas aujourd'hui et Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale, ainsi que de ses partenaires des médias Twitter Canada, Rogers tv, OUTFRONT Media, DailyHive et TikTok.

¹⁴ Jones, S. et. al. (2018). How to Build Empathy and Strengthen Your School Community. Making Care Common Project. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>

¹⁵ Jones, S. et. al. (2018). How to Build Empathy and Strengthen Your School Community. Making Care Common Project. <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-educators/how-build-empathy-strengthen-school-community>

Obtenez de l'aide

5. Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soutien en santé mentale, il existe des programmes et services gratuits pour vous offrir l'aide dont vous avez besoin.

- Pour avoir gratuitement accès à des programmes, des services et du soutien en matière de santé mentale et de traitement des dépendances adaptés aux besoins de votre communauté locale, veuillez [communiquer avec l'ACSM de votre région](#).
- Pour obtenir des ressources gratuites et du counseling 24 h/24, 7 jours/7, veuillez visiter le portail [Espace Mieux-Être](#) du gouvernement du Canada.
- Si vous songez au suicide, veuillez communiquer sans frais avec le Service canadien de prévention du suicide au 1-833-456-4566 (1-866-277-3553 au Québec).