

A simple line-art icon of a laptop computer, representing virtual training.

Les formations
virtuelles
de l'AFO

The logo for the Assembly of Francophones of Ontario, featuring a stylized 'A' in green and black, followed by the word 'Assemblée' in a black serif font, and 'de la francophonie de l'Ontario' in a smaller black sans-serif font below it.

Assemblée
de la francophonie de l'Ontario

La santé mentale dans la communauté ACN

Le combat silencieux

Table des matières

L'histoire de FAMHAS

Qu'est-ce que la santé mentale des
Noirs

Les statistiques

Les problèmes et les obstacles

Promouvoir la santé mentale dans
les communautés noires

Des ressources



**Les formations
virtuelles
de l'AFO**



Qui sommes-nous

La fondation Fabiola pour la sensibilisation et le soutien en toxicomanie et santé mentale

- Marie Fabiola Philippe
- 2018 Nous lançons FAMHAS
- Campagne de sensibilisation
- 2020 Nous créons le premier service de counseling ACN à Ottawa



Qu'est-ce que la santé mentale des Noirs

De nombreuses influences sociales peuvent contribuer à / ou aggraver la santé mentale d'une personne. Il est juste de supposer que tout le monde, indépendamment de sa race ou de son statut social, a des conditions dans sa vie qui peuvent nuire à son bien-être émotionnel. Cependant, en raison des antécédents de racisme et d'oppression, la quantité de facteurs de risque de maladie mentale et de stress émotionnel est significativement plus élevée chez les personnes de couleur.

Les statistiques

95% des personnes interrogées estiment que la sous-utilisation des services de santé mentale par les Canadiens de race noire est un problème qui doit être résolu.

60% des personnes seraient plus disposées à utiliser les services de santé mentale si le professionnel de la santé mentale était noir.

Il a été constaté que 35,4% éprouvaient une détresse psychologique importante.

Pendant Covid-19

27,9 % des répondants membres de la minorité visible noire affirmaient avoir une santé mentale passable ou mauvaise, comparativement à 22,9 % des répondants blancs.

32 % des répondants membres de la minorité visible noire ont déclaré avoir ressenti des symptômes correspondant à un trouble d'anxiété généralisée modéré ou sévère.

37,5 % des répondants membres de la minorité visible noire ont déclaré vivre de l'insécurité financière en raison de la pandémie de COVID-19, comparativement à 22,1 % des répondants blancs.

Les problèmes et les obstacles

- STIGMATISATION ET MYTHES
- INÉGALITÉS SYSTÉMIQUES
- MANQUE DE REPRÉSENTATION
- CONNAISSANCES EN SANTÉ MENTALE ET SENSIBILISATION

STIGMATISATION

- Un signe de faiblesse.
- C'est une malédiction (Sorcellerie).
- Peut être traité avec des prières et une foi plus forte en Dieu.
- C'est un choix (une excuse).
- Les problèmes de santé mentale font partie intégrante de l'expérience des noirs (anxiété, dépression, etc.).
- C'est tabou et souvent traité comme un secret de famille.

INÉGALITÉS SYSTÉMIQUES

- Au Canada, les personnes noires affichent un taux de chômage plus élevé et ont un salaire inférieur à la moyenne,
- Les personnes noires qui résident au Canada sont plus susceptibles d'avoir de la difficulté à trouver un médecin de famille.
- Le délai d'attente pour avoir accès aux soins de santé mentale atteignait en moyenne 16 mois, soit plus de deux fois le délai d'attente pour les Blancs.
- Il y a souvent une barrière culturelle et parfois linguistique dans les services de santé mentale actuels

MANQUE DE REPRÉSENTATION

- Il y a un manque de représentation dans les programmes de sensibilisation, ce qui ne sert qu'à valider l'illusion que cela ne nous affecte pas.
- Il est essentiel d'avoir des personnes de couleur à la table alors que de nouveaux projets et campagnes de sensibilisation sont lancés. Cela garantira que nous incluons différentes perspectives et que les programmes sont adaptés à diverses communautés.
- Déconnexion culturelle entre le client et le professionnel de la santé mentale.

CONNAISSANCES EN SANTÉ MENTALE ET SENSIBILISATION

- L'incapacité de reconnaître les symptômes de la maladie mentale.
- Ne pas savoir quand demander de l'aide.
- Penser que c'est de notre faute (avoir honte).
- Penser que vous n'avez pas besoin d'aide parce que vous pouvez le gérer vous-même.
- Ne pas pouvoir faire la différence entre la santé mentale et la maladie mentale

Promouvoir la santé mentale dans les communautés noires

- Il faut normaliser le sujet en en parlant davantage
- Nous devons inclure la diversité dans les campagnes de sensibilisation.
- Nous devons inclure plusieurs représentants des communautés noires dans l'élaboration de programmes et d'initiatives de santé mentale pour veiller à ce que les divers besoins de notre communauté soient pris en compte.
- Nous devons continuer à éduquer notre communauté et promouvoir le bien-être mental

Des ressources

- **Si vous avez besoin d'aide**
 - <https://obmhc.ca/resources/>
- **Si vous voulez en savoir plus**
 - [FAMHAS \(famhas.ca\)](https://famhas.ca)
 - [Braquer la lumière sur la santé mentale dans les communautés noires \(mentalhealthcommission.ca\)](https://mentalhealthcommission.ca)
 - [Black Health Alliance \(blackhealthalliance.ca\)](https://blackhealthalliance.ca)
 - [Ottawa Black Mental Health Coalition \(obmhc.ca\)](https://obmhc.ca)



Merci!

Liste d'icônes
pour
présentation

