



**PRENEZ COURAGE
TENDEZ LA MAIN
DITES-LE**

LA TÊTE HAUTE

Une initiative de **lutte contre la stigmatisation** en
santé mentale chez les jeunes



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

arhm
FONDATION
Santé mentale et handicap
Qualité de vie et autonomie

LE POIDS DE LA STIGMATISATION

La stigmatisation en santé mentale, particulièrement chez les jeunes, conduit à :

- o Un défaut ou un retard de demande d'aide ;
- o Une majoration des souffrances et des troubles ;
- o Une auto-stigmatisation des jeunes atteints de troubles psychiques ;
- o Des difficultés en terme de réussite scolaire et d'insertion sociale et professionnelle (isolement et discrimination).



SEULEMENT

9%

des jeunes filles déclarent avoir consulté un psychologue ou un psychiatre



SEULEMENT

5%

des garçons déclarent avoir consulté un psychologue ou un psychiatre.

Source : Rapport de mission « Bien-être et santé des jeunes », M-R MORO et J-L BRISON, 2016
https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/164000747.pdf

LE PROGRAMME LA TÊTE HAUTE

LA TÊTE HAUTE est un programme fondé sur des données probantes de lutte contre la stigmatisation en santé mentale pour les jeunes de 12 à 18 ans en milieu scolaire. Il a été créé par la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) et transféré en France par la Fondation ARHM depuis 2022.

Grâce à LA TÊTE HAUTE, les élèves apprennent à :



RECONNAÎTRE

quand et à qui demander de l'aide.



SENSIBILISER

les autres au bien-être mental.



COMPRENDRE

ce qu'est la stigmatisation en santé mentale et à la combattre.



ENTENDRE

que le rétablissement d'un problème de santé mentale est possible.



ASSIMILER

que la santé mentale fait partie de la santé.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Un modèle de changement en deux étapes durant l'année scolaire, avec le soutien des professionnels de la Fondation ARHM et d'intervenants spécialisés.

1

UN SOMMET LA TÊTE HAUTE

Rassemble en présentiel ou distanciel des petits groupes d'élèves en provenance de différents établissements scolaires sur un territoire, lors d'un temps d'apprentissage placée sous le signe de l'échange et de l'interactivité. Les élèves :

ENTENDENT

des témoignages d'espoir et de rétablissement en santé mentale.

PARTICIPENT

à des activités qui renforcent leurs connaissances et leurs moyens d'agir.

CONÇOIVENT

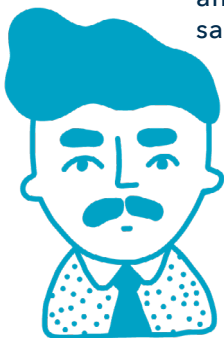
des plans d'action qu'ils mettront en œuvre dans leur établissement.

2

LA TÊTE HAUTE À L'ÉCOLE

Les élèves participants au « Sommet » créent ensuite au sein de leur établissement, un « Club - LA TÊTE HAUTE ». Chaque Club bénéficie d'un accompagnement de la Fondation ARHM et s'appuie sur une trousse à outils pour organiser des actions concrètes de sensibilisation dans leur établissement.

Ces actions peuvent être simples, comme la création d'une affiche ou plus complexes, comme la tenue d'un forum sur la santé mentale.



PUBLICS CONCERNÉS



Les jeunes de 12 à 18 ans :
collégiens, lycéens, apprentis,
étudiants, jeunes en décrochage scolaire.



Les acteurs de
la communauté
éducative.

UN CHANGEMENT POSITIF

Le programme LA TÊTE HAUTE a été élaboré et évalué par la Commission de la santé mentale du Canada.

Les principaux impacts mesurés :

- Des effets constatés chez les élèves participant au projet dans l'amélioration des attitudes en matière de stigmatisation, d'acceptation sociale envers les personnes ayant une maladie mentale;
- Le renforcement du lien social entre les jeunes, de l'engagement et de l'autonomisation.

CONTACT

Madame Margaux BRAHMI

Chargée de mission prévention en santé mentale

Fondation ARHM

margaux.brahmi@arhm.fr - 04 27 18 80 43

En savoir plus : www.institutbergeret.fr/la-tete-haute/

AVEC LE SOUTIEN DE



Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
du Rhône



Le projet territorial de santé mentale du Rhône

