SANTÉ MENTALE ET DROITS HUMAINS

COMPRENDRE LES LIENS ENTRE LE BIEN-ÊTRE ET L'ÉQUITÉ

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne reconnaît son propre potentiel, parvient à faire face aux sources de stress de la vie, peut travailler de manière productive et contribue à sa communauté.

Divers facteurs sociaux, comme la situation socioéconomique, l'appartenance ou l'origine ethnoraciale et le niveau de scolarité, jouent un rôle important dans la santé mentale et dans l'accès au soutien en santé mentale. Des **obstacles systémiques**, notamment le racisme, le colonialisme, la pauvreté et le capacitisme, peuvent limiter l'accès aux soins et aux services en santé mentale. Ces facteurs sont appelés **déterminants sociaux de la santé** et entraînent souvent des inégalités de traitement et d'accès selon les personnes.

Maintenir une bonne santé mentale aide à composer avec les défis de la vie et réduit le risque de développer des difficultés en santé mentale. La santé mentale ne correspond pas seulement à l'absence de troubles mentaux : elle représente aussi un état positif de bien-être mental et émotionnel.



QUE SONT LES DROITS HUMAINS?

Les droits humains sont les libertés et protections fondamentales dont toute personne bénéficie du seul fait d'être humaine. Ils contribuent à garantir que chaque personne soit traitée avec dignité, équité et respect dans toutes les sphères de la vie : à l'école, à la maison, dans le système de santé, au sein de la communauté, et même en ligne.



COMMENT LA SANTÉ MENTALE EST-ELLE LIÉE AUX DROITS HUMAINS

Toute personne a droit au bien-être psychologique, à la dignité et aux soins. Le bien-être psychologique d'une personne influence sa capacité à exercer d'autres droits, comme le droit à l'éducation et le droit au travail.

Lorsque la santé mentale est protégée, les personnes sont mieux outillées pour participer de manière significative à la vie en société. Les droits s'appliquent à toute personne, quel que soit son statut.



LES DROITS DES JEUNES SONT PROTÉGÉS NOTAMMENT PAR :

1. **La Convention relative aux droits de l'enfant (CDE) des Nations Unies — articles 3, 12, 24, 31 et 39 :** Les enfants ont droit au meilleur état de santé possible, y compris à des soins en santé mentale, à un soutien non discriminatoire, à des décisions prises dans leur intérêt supérieur, ainsi qu'à des mesures favorisant le rétablissement à la suite d'un préjudice.
2. **La Charte canadienne des droits et libertés :** Elle garantit le droit à l'égalité et la protection contre la discrimination, y compris la discrimination liée à la santé mentale.
3. **Les lois provinciales et territoriales en matière de santé mentale :** Elles établissent des normes de soins et protègent l'accès au traitement, le droit au consentement, la protection contre la discrimination ainsi que le respect de la vie privée et de la confidentialité.



equitas

En tant que jeune, tu as :



Le droit à la santé: des soins en santé mentale gratuits, adaptés aux jeunes, tenant compte des traumatismes et culturellement appropriés.



Le droit de te reposer, de jouer et de créer. Prendre des pauses et faire des activités que tu aimes contribue aussi à ton bien-être mental.



Le droit d'exprimer tes pensées et tes sentiments sur toute question qui te concerne, y compris à propos de ton bien-être mental.



Le droit d'obtenir de l'aide pour guérir et te rétablir si tu as vécu un préjudice, de la violence, de la négligence ou un traumatisme. Cela comprend du soutien émotionnel et des services en santé mentale.



Que peux-tu faire?

Pour toi-même :

- ☐ Reconnaître que la santé mentale est importante pour ton bien-être global
- ☐ Connaître tes droits en matière de soins et de services en santé mentale
- ☐ Pratiquer le soin de soi et prioriser des activités qui t'aident à te détendre et à recharger tes batteries, comme écouter de la musique, passer du temps dehors ou te consacrer à tes passe-temps
- ☐ Développer des façons saines d'exprimer ce que tu ressens, par exemple en écrivant dans un journal ou en parlant avec une personne de confiance
- ☐ Exprimer tes besoins et demander de l'aide professionnelle au besoin

Pour les autres :

- ☐ Éviter d'utiliser un langage blessant ou de faire des blagues sur les troubles de santé mentale ou les difficultés émotionnelles, car cela peut être déclencheur pour les personnes autour de toi
- ☐ Respecter la vie privée de tout le monde : ce qu'une personne te confie reste entre vous, sauf si cela met la sécurité d'une personne à risque
- ☐ Inclure les autres : personne ne devrait se sentir exclu.e ou seul.e
- ☐ Partager des ressources utiles ou orienter vers une personne adulte de confiance
- ☐ Créer ou rejoindre un club ou un comité sur la santé mentale dans ton école ou dans ta communauté



equitas
educate. empower. change.

Mes droits, ma santé mentale



Tu trouveras ci-dessous une liste de droits issus de la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies. Ces droits contribuent à protéger et à soutenir ta santé mentale. Pour chacun d'eux, pense à un exemple tiré de ta vie, de ton école ou de ta communauté qui montre pourquoi ce droit est important pour toi ou pour d'autres.

Le Droit Qui Me Protège (Article No)	Mon Exemple Dans La Vie Réelle
EXEMPLE : Article 12 – Tu as le droit d'être entendu.e	EXEMPLE : J'ai dit à la personne intervenante jeunesse que je me sentais seul.e; elle m'a mis en lien avec un groupe de jumelage où je peux rencontrer de nouvelles personnes.
Article 12 – Tu as le droit d'être entendu.e	
Article 24 – Tu as droit au meilleur état de santé possible	
Article 31 – Tu as droit au repos, au jeu et aux loisirs	
Article 39 – Tu as droit d'obtenir de l'aide pour te rétablir si tu as été blessé.e ou si tu as subi un préjudice	

À quoi ressemble le fait d'exercer tes droits et d'en profiter?

(Utilise la forme d'expression de ton choix — dessin, poésie, graffiti, collage, etc. — pour montrer ce que signifie, pour toi, une bonne santé mentale.)



Sources (en anglais) utilisées pour élaborer ce contenu :

1. https://cmha.ca/brochure/brief-mental-health-as-a-human-right-cmhas-vision/
2. https://www.ohchr.org/en/health/mental-health-and-human-rights
3. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2016-07/Youth_Strategy_Eng_2016.pdf
4. https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/managing-your-health/mental-health-substance-use/brochure_-_youth_under_16.pdf
5. https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/services/rights-children.html
6. https://rightsofchildren.ca/wp-content/uploads/2019/08/Mental-Health-and-Childrens-Rights-Working-Paper.pdf

À propos d'Equitas

Equitas est un organisme à but non lucratif qui se consacre à faire progresser l'égalité, la justice sociale et le respect de la dignité humaine grâce à des programmes transformateurs d'éducation aux droits humains. Nous outillons les personnes afin qu'elles puissent remettre en question les inégalités et la discrimination, et passer à l'action pour rendre leurs communautés plus sûres et plus fortes.





equitas

educate. empower. change.