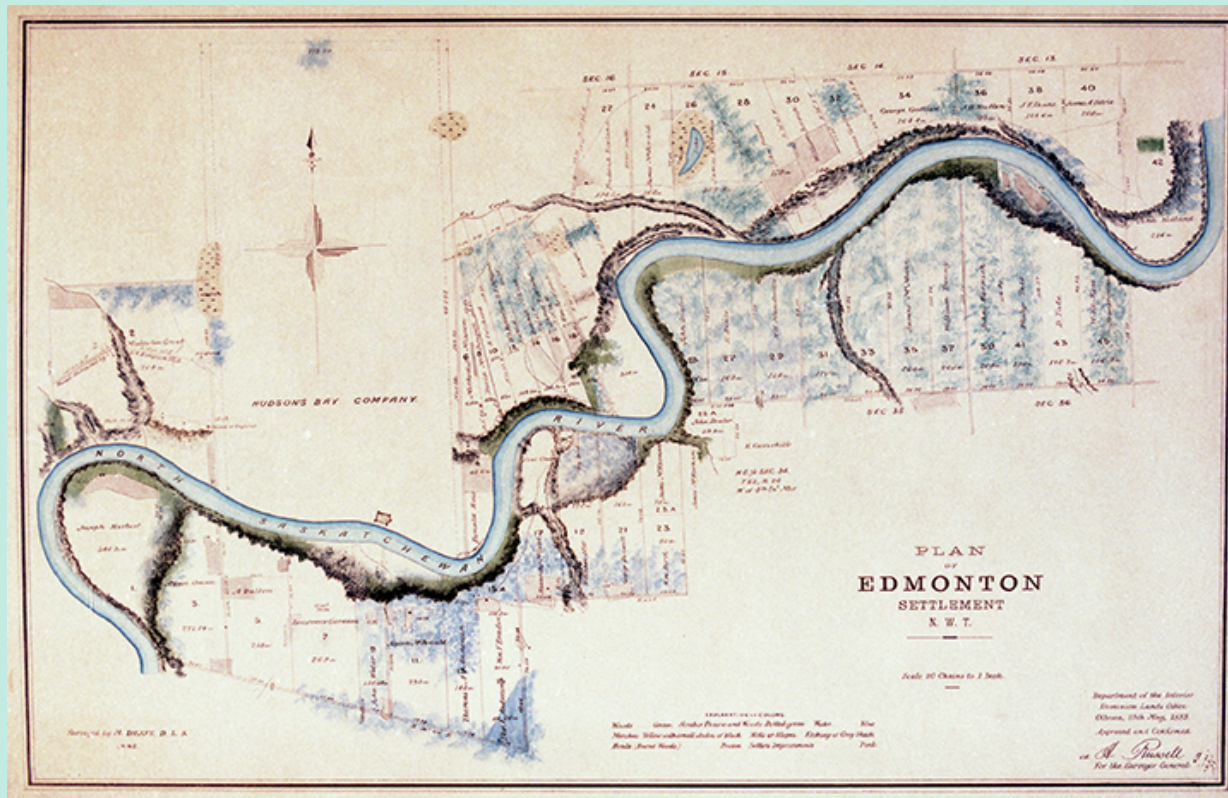


RECONNAISSANCE DU TERRITOIRE ET POSITIONNEMENT





SANTÉ MENTALE, ADAPTATION ET RÉSILIENCE EN CONTEXTE MINORITAIRE


*Farrah Cheriet, psychologue agréée et
spécialiste en réadaptation
professionnelle (CAP) M.S, CVRP*

POURQUOI EN PARLER ?
IMPACT SUR TOUS LES ASPECTS DE LA VIE :
FAMILLE, TRAVAIL, ÉCOLE, COMMUNAUTÉ
PERSONNE N'EST À L'ABRI
OSER PARLER, C'EST DÉJÀ AVANCER

SOMMAIRE

- Langue et santé mentale.
- Intersection et vulnérabilité
- Pratiques et résilience
- Ressources





« Si vous parlez à un homme dans une langue qu'il comprend, cela va à sa tête.

Si vous lui parlez dans sa langue, cela va à son cœur. »

Nelson Mandela

LANGUE ET SANTÉ MENTALE

*La langue comme déterminant
social de la santé*

*Alliance thérapeutique et
sécurité émotionnelle*

*Risque de sous-diagnostic et de
désengagement*

LA LANGUE COMME DÉTERMINANT SOCIAL DE LA SANTÉ

Le cadre de la Société Santé en français positionne explicitement la langue comme un déterminant de la santé.

Lorsque les services ne sont pas offerts en français :

Les nuances émotionnelles se perdent.

L'alliance thérapeutique peut s'affaiblir.

Le risque d'erreur diagnostique augmente.

L'engagement diminue.

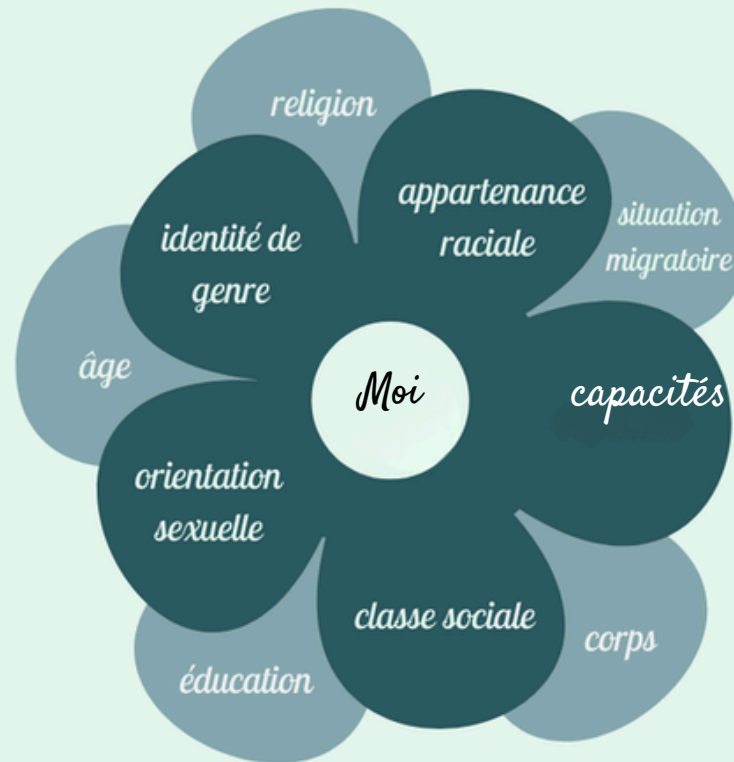
INTERSECTIONALITÉ ET VULNÉRABILITÉS

*Stigmatisation
cumulative*

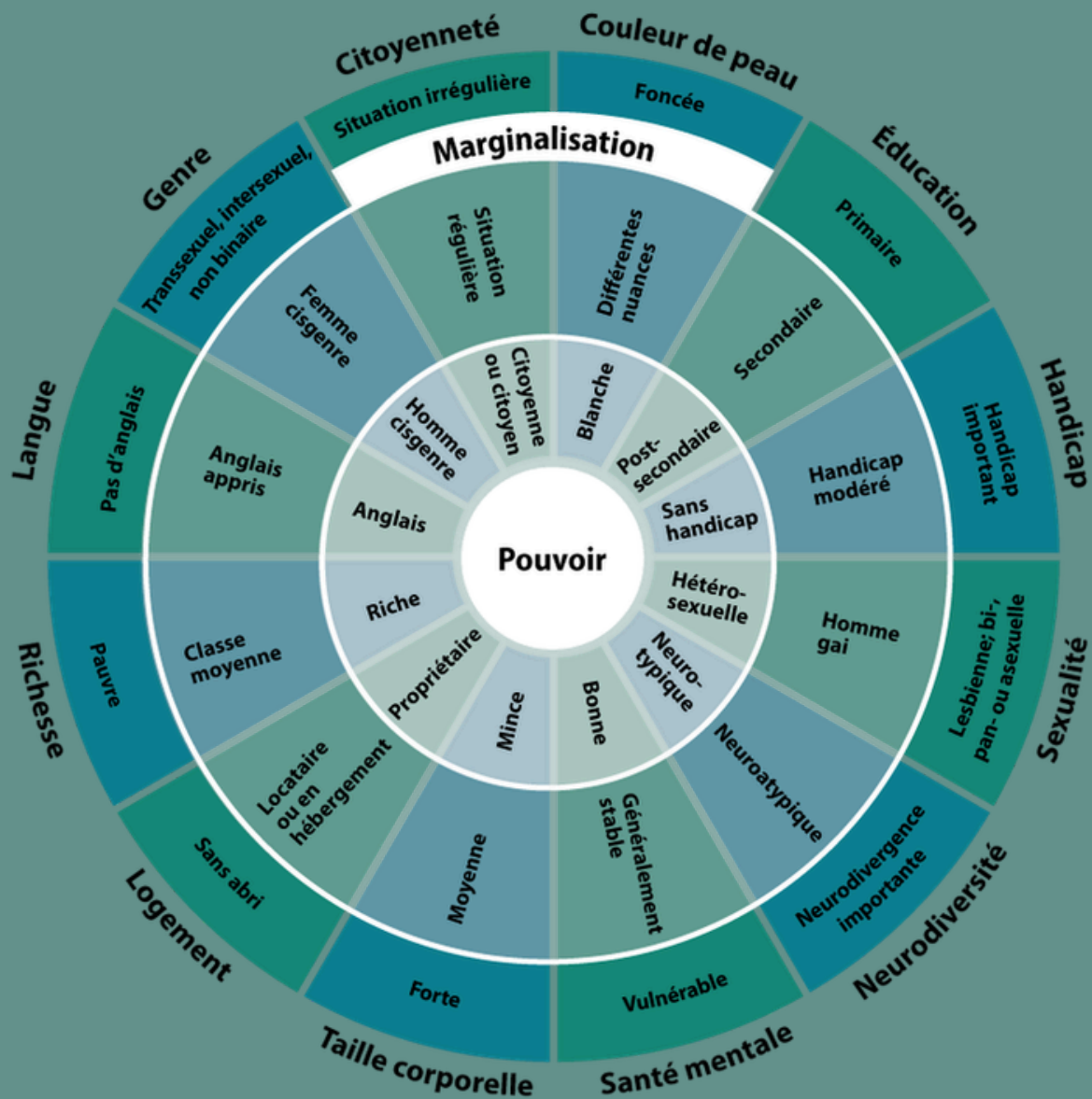
Stress migratoire

*Les expériences traumatiques de
l'enfance*

INTERSECTIONALITÉ



VULNÉRABILITÉS



LES EXPÉRIENCES TRAUMATIQUES DE L'ENFANCE

Pendant vos 18 premières années :

1. Est-ce qu'un parent ou un autre adulte du ménage vous a souvent ou très souvent :

Insulté, rabaissé, humilié, crié dessus

Ou a agi d'une manière qui vous a fait craindre que vous puissiez être blessé physiquement ?

2. Est-ce qu'un parent ou un autre adulte du ménage vous a souvent ou très souvent :

Poussé, empoigné, giflé ou jeté quelque chose dessus ?

Ou bien frappé si fort que vous en aviez des marques ou des blessures ?

3. Est-ce qu'un adulte ou une personne d'au moins 5 ans votre aînée vous a :

Touché ou caressé ou fais toucher leur corps de manière sexuelle ?

Ou tenté ou obtenu un rapport sexuel (oral, anal ou vaginal) ?

4. Avez-vous souvent ou très souvent eu l'impression que :

Personne dans votre famille ne vous aimait ou pensait que vous étiez importante ou spéciale ?

Ou les membres de votre famille ne faisaient pas attention les uns aux autres, ne se sentaient pas proches les uns des autres, ou ne se soutenaient pas mutuellement ?

5. Avez-vous souvent ou très souvent eu l'impression que :

Vous n'avez pas eu assez à manger, avez dû porter des vêtements sales, et n'aviez personne pour vous protéger ?

Ou vos parents étaient trop ivres ou trop drogués pour prendre soin de vous ou vous emmener chez le médecin si vous en aviez besoin ?

6. Vos parents se sont-ils séparés ou ont-ils divorcé ?

7. Est-ce que votre mère ou votre belle-mère :

a été souvent ou très souvent poussée, empoignée, giflée, ou reçu des objets jetés sur elle ?

Ou parfois, souvent, ou très souvent reçu des coups de pied, été mordue, frappée avec le poing ou un objet contondant ?

Ou frappé à plusieurs reprises au moins quelques minutes ou menacée avec un pistolet ou un couteau ?

8. Avez-vous vécu avec quelqu'un qui était alcoolique ou toxicomane ?

9. Est-ce qu'un membre du ménage a souffert de dépression ou de maladie mentale ?

Ou est-ce qu'un membre du ménage a tenté de se suicider ?

10. Est-ce qu'un membre du ménage est allé en prison ?

RÉSILIENCE

Approche sensible au trauma

*Les institutions renforcent le
sentiment d'appartenance;
un facteur majeur de
protection en santé mentale*

Connaître les ressources disponibles

RÉSILIENCE

La résilience, c'est :

- *La capacité à faire face à l'adversité*
- *La capacité à rebondir après des expériences difficiles*
- *La capacité à continuer à avancer malgré les pertes ou les traumatismes*
- *L'utilisation de ressources internes et externes pour s'adapter*

RESSOURCES DISPONIBLES

*Certificat Histoire du
cerveau*

*Institut Guy -
Lacombe de la
famille*

Comité Franco-Queer

Centre Neurodifférent

*Coalition des femmes
de l'alberta*

*The Wellness and
Prevention Center
for the Afro-
Canadians of
Alberta (CBEP)*