



Autonomiser les communautés
Pour l'équité en santé et la justice sociale

JUILLET 2026

INFOLETTRE

MOIS DE LA SANTÉ MENTALE DES COMMUNAUTÉS MINORITAIRES



Juillet 2026

Votre guide pour
Passer à l'action

Bâtir des esprits plus forts.

Guérir **ensemble**.

Créer des communautés en **meilleure santé**.



SOUTENIR



GUÉRIR



AUTONOMISER

— Vous n'êtes pas seul(e). De l'aide est disponible. —

QUE CONTIENT NOTRE NEWSLETTER DE JUILLET

MESSAGE DE BIENVENUE

Message de notre directeur

Chers membres de la communauté,

En juillet, alors que nous commémorons **le Mois de la sensibilisation à la santé mentale des minorités**, rappelons-nous que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Trop souvent, la stigmatisation et le silence empêchent les gens de chercher le soutien qu'ils méritent.

Nos communautés font face à des défis uniques, mais vous n'avez pas à les affronter seul. Demander de l'aide est un signe de force, pas de faiblesse.

Ce guide a été créé pour fournir des outils pratiques, des ressources fiables et des encouragements pour vous et vos proches. Je vous invite à entamer une conversation, à prioriser votre bien-être et à soutenir les autres dans leur parcours de santé mentale.

Ensemble, nous pouvons briser le silence, réduire la stigmatisation et construire des communautés plus saines et plus fortes.

Ta santé mentale compte. Tu comptes.

Avec espoir et solidarité,

Luckenson Francois, MD, MPH

Directeur général

TABLE DES MATIÈRES

- 01 **Message de notre directeur**
- 02 **Qu'est-ce que le Mois de la sensibilisation à la santé mentale des minorités ?**
- 03 **Comprendre les obstacles que vous pourriez rencontrer**
- 04 **Comment le racisme et la discrimination affectent la santé mentale**
- 05 **Reconnaître quand vous avez besoin de soutien**
- 06 **Moyens efficaces de prendre soin de votre santé mentale**
- 07 **Comment trouver un soutien professionnel en santé mentale**
- 08 **Ressources disponibles dès maintenant**
- 09 **Comment soutenir les autres dans votre communauté**
- 10 **Passez à l'action en juillet**
- 11 **Activités à venir — juillet 2026**

« La santé mentale n'est pas une destination, mais un processus. C'est la façon dont tu conduis, pas où tu vas. »

— Noam Shpancer, PhD, Psychologue clinicien

QU'EST-CE QUE LE MOIS DE LA SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE DES MINORITÉS ?

Juillet est le Mois de la sensibilisation à la santé mentale des minorités, un moment pour sensibiliser aux défis uniques en santé mentale auxquels sont confrontées les communautés raciales et ethniques minoritaires aux États-Unis. Ce mois-ci est dédié à attirer l'attention sur les disparités en santé mentale et à promouvoir l'accès à des soins de santé mentale de qualité pour tous.

Cette commémoration a été créée pour honorer Bebe Moore Campbell, auteure et défenseure de la santé mentale qui a œuvré sans relâche pour briser les barrières et réduire la stigmatisation autour de la maladie mentale dans la communauté noire. Aujourd'hui, nous reconnaissons que toutes les communautés minoritaires — y compris les populations noires, latino, asiatiques américaines, insulaires du Pacifique, amérindiennes et autochtones de l'Alaska — rencontrent des difficultés similaires pour accéder aux soins de santé mentale.

Pourquoi cela t'importe-t-il ?

Les défis de santé de Ental touchent tout le monde, mais les personnes issues de communautés raciales et ethniques minoritaires rencontrent souvent des obstacles supplémentaires pour obtenir l'aide dont elles ont besoin. Bien qu'ils souffrent de troubles mentaux à des taux similaires ou supérieurs à ceux des Américains blancs, les populations minoritaires sont nettement moins susceptibles de recevoir un traitement.

La réalité

1. Les communautés noires et latino-américaines sont moins susceptibles d'accéder aux soins de santé mentale, même lorsque le soutien est nécessaire.
2. Les progrès dans le traitement de la santé mentale n'ont pas été égaux pour tous les groupes raciaux et ethniques minoritaires.
3. Les personnes issues de communautés minoritaires sont plus susceptibles de recevoir des soins de santé mentale de moindre qualité.
4. Les personnes noires et latino-américaines sont plus exposées à un risque accru de diagnostics de santé mentale retardés ou erronés.

COMPRENDRE LES OBSTACLES QUE VOUS POURRIEZ RENCONTRER

Connaître les barrières existantes peut vous aider à les surmonter :

Barrières d'accès :

- Des services de santé mentale limités dans votre quartier
- Coûts élevés et absence de couverture d'assurance
- Quelques professionnels de la santé mentale qui comprennent votre contexte culturel
- Services non disponibles dans la langue de votre choix
- Longs délais d'attente pour les rendez-vous

Confiance et discrimination :

- Expériences négatives passées avec les systèmes de santé
- Préoccupations concernant le traitement injuste ou incompris
- Inquiéter-vous des prestataires qui ne comprennent pas vos expériences culturelles
- Des injustices historiques qui rendent difficile la confiance envers le système

Stigmatisation et préoccupations culturelles :

- Avoir honte face aux difficultés de santé mentale
- S'inquiéter de ce que pensent les membres de la famille ou de la communauté
- Croyances culturelles qui découragent la discussion sur la santé mentale
- Peur d'être jugé ou étiqueté
- Préoccupations concernant la vie privée et la confidentialité

Reconnaître ces obstacles est la première étape pour les surmonter.

COMMENT LE RACISME ET LA DISCRIMINATION AFFECTENT LA SANTÉ MENTALE

Expérimenter le racisme et la discrimination a un impact réel sur la santé mentale. Cela inclut :

- Être traité injustement au travail, à l'école ou dans les lieux publics
- Témoin ou expérience de violences raciales
- Voir des images de violence contre votre communauté sur les réseaux sociaux
- Vivre dans des quartiers aux ressources limitées en raison de politiques discriminatoires
- Face à des obstacles dans l'éducation et les opportunités d'emploi
- Discrimination dans les milieux de santé

Ces expériences peuvent conduire à la dépression, à l'anxiété, au stress post-traumatique et à d'autres troubles de santé mentale. Le stress constant lié au racisme affecte à la fois la santé mentale et physique.

Important à savoir :

Vos sentiments face à la discrimination sont valides. Chercher du soutien n'est pas un signe de faiblesse — c'est une réponse saine face à un vrai préjudice.

RECONNAÎTRE QUAND VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN

La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. Voici des signes que vous ou quelqu'un que vous aimez pourriez bénéficier d'un soutien :

Signes émotionnels :

- Se sentir triste, sans espoir ou vide la plupart du temps
- Se sentir anxieux, inquiet ou sur les nerfs régulièrement
- Se sentir en colère ou irritable plus que d'habitude
- Se sentir engourdi ou déconnecté de la vie
- Rencontrer des sautes d'humeur

Changements de comportement :

- Perte d'intérêt pour les activités que vous aimiez auparavant
- Se retirer des amis et de la famille
- Changements dans le sommeil (trop ou trop peu de sommeil)
- Changements d'appétit ou de poids
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- Utiliser de l'alcool ou des drogues pour faire face

Symptômes physiques :

- Maux de tête, maux d'estomac ou douleurs corporelles sans cause claire
- Je me sens fatigué tout le temps
- Agitation ou incapacité à rester assis

Signes d'alerte sérieux :

- Pensées de mort ou de suicide
- Pensées de se faire du mal ou de faire du mal aux autres
- Avoir l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue

Si vous avez des pensées suicidaires, appelez ou envoyez un SMS au 988 immédiatement.

L'aide est disponible 24h/24 et 7j/7.

MOYENS EFFICACES DE PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

Les recherches montrent que certaines stratégies fonctionnent particulièrement bien pour les personnes issues de communautés minoritaires. Voici des approches éprouvées que vous pouvez commencer à utiliser dès aujourd'hui :

Étapes à suivre :

1. Connectez-vous avec votre communauté de foi

La foi et la spiritualité peuvent apporter réconfort, espoir et résilience en période difficile.

Étapes à suivre :

1. Parlez avec un leader de foi de confiance
2. Assistez aux offices ou rejoignez un groupe de prière ou de soutien
3. Pratiquez la prière, la méditation ou d'autres activités spirituelles

2. Renforcez votre réseau de soutien

Les relations de soutien sont essentielles pour une bonne santé mentale.

Étapes à suivre :

1. Restez en contact avec votre famille et vos amis
2. Rejoignez une communauté ou un groupe de soutien
3. Partagez vos sentiments avec quelqu'un en qui vous avez confiance

3. Prioriser le soin de soi quotidien

Des habitudes saines soutiennent à la fois votre bien-être physique et mental.

1. Dors suffisamment et mange des repas équilibrés
2. Restez physiquement actif
3. Prenez du temps pour le repos et des activités agréables

4. Embrassez votre culture

Les traditions culturelles et la communauté peuvent être de puissantes sources de guérison et de force.

Étapes à suivre :

1. Participer à des événements ou traditions culturelles
2. Connectez-vous avec les anciens et les membres de la communauté
3. Exprimez-vous à travers la musique, l'art ou le récit

5. Protéger votre bien-être mental

Réduire l'exposition à des contenus stressants peut aider à diminuer l'anxiété et la détresse émotionnelle.

Étapes à suivre :

1. Limitez le temps passé sur les actualités et les réseaux sociaux
2. Faites des pauses numériques régulières
3. Choisissez un contenu positif et inspirant dès que possible

COMMENT TROUVER UN SOUTIEN PROFESSIONNEL EN SANTÉ MENTALE

Une aide professionnelle est disponible, et vous méritez des soins compatissants et de haute qualité. Voici six étapes pour vous aider à démarrer :

1. Commencez par votre médecin traitant

Discutez de vos préoccupations et demandez un dépistage de santé mentale ou une orientation.

2. Trouver un professionnel de la santé mentale

Cherchez un conseiller, psychologue, psychiatre ou thérapeute agréé qui répond à vos besoins.

3. Rechercher des soins adaptés à la culture

Choisissez un prestataire qui comprend et respecte votre origine culturelle et vos expériences.

4. Vérifiez votre couverture d'assurance

Examinez vos prestations pour savoir quels services et prestataires de santé mentale sont couverts.

5. Demander des recommandations fiables

Contactez la famille, les amis, les responsables religieux ou les organisations communautaires pour obtenir des recommandations.

6. Continuer à chercher si besoin

Si votre premier prestataire n'est pas le bon choix, n'abandonnez pas. Trouver quelqu'un en qui vous avez confiance est une étape importante de votre parcours de guérison.

RESSOURCES DISPONIBLES DÈS MAINTENANT

Soutien en situation de crise (24h/24 et 7j/7) :

- **988 Suicide and Crisis Lifeline** : Appelez ou envoyez un SMS au 988 (disponible en anglais et en espagnol)

- **Ligne de crise** : envoyez « HELLO » à 741741

- **Ligne d'assistance nationale SAMHSA** : 1-800-662-4357 (soutien gratuit, confidentiel, 24h/24 et 7j/7 pour la santé mentale et la consommation de substances)

- **BlackLine** : 1-800-604-5841 (soutien en situation de crise pour les communautés noires, noires LGBTQ+, brunes, autochtones et musulmanes)

- **Ligne nationale d'assistance contre la violence domestique** : 1-800-799-7233
Trouver des soins :

- **Localisateur de traitement SAMHSA** : findtreatment.gov (trouver un traitement pour la santé mentale et la consommation de substances)

- **Administration des ressources et services de santé** : findahealthcenter.hrsa.gov (trouver des centres de santé communautaires)

- **Ligne d'assistance de la National Alliance on Mental Illness (NAMI)** : 1-800-950-6264 ou envoyez un SMS « NAMI » à 741741

Ressources spécifiques à la communauté :

- **Collectif Émotionnel et de Santé Mentale Noir (BEAM)** : beam.community

- **Association nationale latino-américaine de santé comportementale** : nlbha.org

- **Association de psychologie asiatique américaine** : aapaonline.org

- **Conseil national de la santé indienne** : nihb.org

- **National Alliance on Mental Illness (NAMI)** : nami.org (propose des groupes de soutien et de l'éducation)

Pour la jeunesse :

- **The Trevor Project (jeunesse LGBTQ+)** : 1-866-488-7386 ou envoyez un SMS « START » à 678678

- **Ligne nationale de Boys Town** : 1-800-448-38

COMMENT SOUTENIR LES AUTRES DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

Vous pouvez faire une différence dans le parcours de santé mentale de quelqu'un d'autre.

Étapes à suivre :

- Prendre régulièrement des nouvelles de vos amis et de votre famille : « Comment allez-vous vraiment ? »
- Écouter sans jugement quand quelqu'un partage ses difficultés
- Évitez de dire des choses comme « priez juste pour ça » ou « soyez fort » — validez plutôt leurs sentiments
- Offrir une aide spécifique : « Puis-je vous aider à trouver un thérapeute ? » ou « Voulez-vous de la compagnie à votre premier rendez-vous ? »
- Partager des ressources et informations sur la santé mentale
- Parler ouvertement de la santé mentale pour réduire la stigmatisation
- Remarquer les panneaux d'alerte et encourager doucement l'aide professionnelle lorsque cela est nécessaire
- Respectez la confidentialité quand quelqu'un se confie à vous.

PASSEZ À L'ACTION EN JUILLET

Utilisez le Mois de la sensibilisation à la santé mentale des minorités comme point de départ pour le changement :

Actions personnelles :

- Prendre rendez-vous pour un bilan de santé mentale avec vous-même
- Essayez une nouvelle pratique d'auto-soin ce mois-ci
- Contactez un professionnel de santé mentale si vous y avez envisagé
- Parler à une personne de confiance de votre santé mentale

Actions communautaires :

- Partager des ressources sur la santé mentale sur les réseaux sociaux
- Organiser ou assister à une conversation communautaire sur la santé mentale
- Soutenir les organisations œuvrant à l'amélioration de la santé mentale dans les communautés minoritaires
- Défendre de meilleurs services de santé mentale dans votre quartier
- Remettre en question la stigmatisation quand on l'entend

Rappelez-vous : prendre soin de votre santé mentale n'est pas égoïste—c'est nécessaire. Vous méritez du soutien, de la guérison et du bien-être. Votre santé mentale compte, et de l'aide est disponible.

En juillet, travaillons ensemble pour briser les barrières, réduire la stigmatisation et garantir que chacun dans nos communautés puisse accéder aux soins de santé mentale dont il a besoin et qu'il mérite.

Rejoignez-nous ce mois-ci

Calendrier des événements de juillet 2026

08
JUL

Clinique VFC à Orange
3:15-6:30 PM- Berlitz

11
JUL

Services de traduction/interprétation chez Food Distribution Pantry
East Orange-Luckenson

15
JUL

Clinique VFC à Irvington
3:15-6:30 PM- Berlitz

17
JUL

Services de traduction/interprétation chez Food Distribution Pantry
East Orange-Wislande

19
JUL

Session de navigation communautaire sur les ressources
3-4:30 PM

25
JUL

Santé et bien-être communautaires
Emplacement : 881 South Orange Avenue, Newark, NJ
10h00-14h00
N'importe qui peut se joindre, et les participants sans inscription préalable sont acceptés.

26
JUL

Séance santé mentale et bien-être
3-4:30 PM



Lakay Acces Sante Inc.
Accès à la santé, Force de la communauté



(908) 620-5053



info@lakayaccessante.org



lakayaccessante.org



Contenu éducatif seulement—ne remplace pas un avis médical.
Consultez un professionnel de la santé qualifié.