

Soutien local

Dan's Legacy | #250-131 11th St, New Westminster, BC V3M 1K9

Fraser'side - Programme PEACE (enfants/jeunes victimes de violence) | 2nd Fl, 519 Seventh St, New Westminster, BC V3M 6A7

Fraser'side - Perspectives (consommation de substances psychoactives) - Youth & Families | 2nd Fl, 519 Seventh St, New Westminster, BC V3M 6A7

Frog Hollow Neighbourhood House - Programmes pour les jeunes | 5288 Joyce St, Vancouver, BC V5R 6C9 | yac.bsccp@gmail.com

SHARE Family & Community Services - Conseil communautaire | 2615 Clarke St, Port Moody, BC V3H 1Z4

START (Short-Term Assessment Response Treatment [Évaluation à court terme, intervention et traitement]) - Fraser Health | #101-7635 King George Blvd, Surrey, BC V3W 5B1

UBC Black Caucus - Black Mental Wellness Project (Caucus noir de l'Université de la Colombie-Britannique - Projet sur le mieux-être mental des Noirs) | Brock Commons South 4003, 6180 Walter Gage Rd, Vancouver, BC V6T 1Z1 | Contact : 604-827-1773

Vancouver Black Therapy & Advocacy Foundation (VBTAf) (Fondation pour la thérapie et la défense des droits des Noirs de Vancouver) | Metro Vancouver

« On attend de nous que nous soyons toujours forts, comme si montrer ses émotions était un signe de faiblesse. C'est épuisant ».



Avez-vous besoin d'aide?

310-Mental Health Support (310 Soutien en santé mentale) (C.-B.) | Appelez le 310-6789 (sans code régional)

Black Youth Helpline (à l'échelle du Canada) | Appelez le : 416-285-9944 ou Numéro sans frais : 1-833-294-8650 | info@blackyouth.ca

Foundry BC Mental Health Support (12 à 24 ans) | 1-800-784-2433 | 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) ou SMS/Texte : 45645, à tout moment

Here2Talk (étudiants de l'enseignement supérieur en Colombie-Britannique) | 1-877-857-3397 ou ligne directe 604 642-5212

Jeunesse, J'écoute (Canada) | 1-800-668-6868 ou envoyer CONNECT par texte au 686868

Talk Suicide Canada | 1-833-456-4566 numéro sans frais, à tout moment - ou textez le 45645 entre 16 heures et minuit Heure de l'Est

Afro-Canadian Positive Network of BC Society (ACPNet) (Réseau positif afro-canadien de Colombie-Britannique)



Nous contacter
+1(604) 626-9242



Notre courriel
acpnetworkbc@gmail.com



Notre adresse
3999 Henning Drive, Burnaby

Cette initiative a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.



Autonomisation des jeunes Noirs pour l'inclusion sociale et le bien-être mental

Ressources et soutien en matière de santé mentale en Colombie-Britannique

..... Appartenir. Bien se porter. Devenir.

« Il n'y a pas de mal à demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul »



« Parfois, j'aimerais ne pas avoir la peau foncée ou un accent. J'ai l'impression que je dois changer qui je suis juste pour m'intégrer. »



Qu'est-ce que la **santé mentale**?

La santé mentale est l'état de bien-être psychologique et émotionnel qui permet aux personnes de se sentir bien;

- **Gérer le stress**
- **Apprendre et grandir**
- **Établir et gérer des relations**



de jeunes souffrent d'une maladie mentale avant l'âge de 25 ans au Canada

Communes **préoccupations** en **matière de santé mentale** (Jeunes noirs)



Anxiété

L'anxiété, c'est quand vous vous sentez nerveux, tendu ou inquiet, parfois à propos de choses réelles, parfois à propos de choses que votre esprit imagine simplement.



Dépression

La dépression, c'est quand vous vous sentez triste, vide ou que vous perdez tout intérêt pour les choses que vous aimiez auparavant, et que ces sentiments persistent pendant longtemps.



Troubles de stress post-traumatique (TSPT)

Le TSPT peut survenir après avoir vécu ou été témoin d'un événement vraiment effrayant ou bouleversant. Cela peut vous rendre nerveux, vous faire sentir en insécurité ou vous rendre facilement irritable lorsque vous vous remémorez ce qui s'est passé.

Parmi les autres défis :

Trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH), trouble du spectre autistique (TSA) et troubles de l'alimentation.



« Je veux de l'aide, mais honnêtement, je ne sais même pas où aller. Personne ne parle des endroits où les jeunes Noirs peuvent obtenir du soutien ».

Références

Loprespub. (17 novembre 2022). Les jeunes et la santé mentale au Canada. Notes de la Colline. <https://notesdelacolline.ca/2022/11/17/les-jeunes-et-la-sante-mentale-au-canada/>
Mayo Clinic. (2024). Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Mayo Clinic; Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>
MedlinePlus. (22 mai 2020) Anxiété. MedlinePlus; National Library of Medicine. <https://medlineplus.gov/anxiety.html>
Commission de la santé mentale du Canada. (2017). Les enfants et les jeunes. Commission de la santé mentale du Canada. <https://commissionsantementale.ca/enfants-et-jeunes/>
Sawchuk, C. (14 octobre 2022). Dépression (Trouble dépressif majeur). Mayo Clinic; Mayo Foundation for Medical Education and Research. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
OMS. (2025). Santé mentale. Organisation mondiale de la santé. https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Soutien en santé mentale et **Ressources** en C.-B.

Lecture adaptée aux jeunes (15-24 ans)

A Gift Grows in the Ghetto: Reimagining the Spiritual Lives of Black Men (**Un cadeau pousse dans le ghetto :** Réimaginer la vie spirituelle des hommes Noirs). Gratuit en ligne

Black Enough: Stories of Being Young & Black in America (**Assez noir :** Histoires de jeunes Noirs en Amérique). Gratuit avec une carte de bibliothèque de la Colombie-Britannique (anthologie pour jeunes adultes)

The Great Black North: Contemporary African Canadian Poetry (**Le Grand Nord noir :** Poésie contemporaine afro-canadienne). Gratuit avec une carte de bibliothèque de la Colombie-Britannique

What Doesn't Kill You Makes You Blacker (Ce qui ne vous tue pas vous rend plus noir) (Damon Young). Gratuit avec une carte de bibliothèque de la Colombie-Britannique

You Are Your Best Thing (Vous êtes votre meilleur atout) (édité par Tarana Burke et Brené Brown). Gratuit avec une carte de bibliothèque de la Colombie-Britannique

Organisations communautaires dirigées par des Noirs

- African Descent Society BC (ADSBC)
- African Heritage Association of Vancouver Island (AHAVI)
- BC Community Alliance (BCCA)
- Black Lives Matter Vancouver
- Black Women Connect Vancouver
- Daughters of Hope (liens avec le logement)
- Embrace BC (lutte contre le racismisme et engagement multiculturel)
- Ghanaian Canadian Association of BC (GCABC)
- Hogan's Alley Society (HAS)
- Issamba Centre (AACCCS)
- Jr. Black Achievement Awards (JrBAA) Society
- Lead Disability Inclusive Society BC (LDIS BC)
- Nigerian Canadian Association of BC (NCABC)
- The Black Arts Centre (BLAC)
- Unity Centre Association for Black Cultures (UCABC)
- Vancouver Black Therapy & Advocacy Foundation (VBTAf)
- Zimbabwe Cultural Society of BC (ZCSBC)