

# Be Heard: Community Voices au sujet de la santé mentale et du bien-être

## Projet d'écoute communautaire

Au printemps 2024, le comté de King a financé 14 organisations communautaires axées sur la culture afin qu'elles organisent 106 séances d'écoute rassemblant 543 personnes concernant la santé mentale. 10 thèmes clés sont ressortis de ces séances.

### 01 La culture et le contexte comptent

Les croyances, les valeurs, les origines ethniques et la langue ont toutes un impact sur l'identité culturelle d'une personne, ce qui influence la perspective d'une personne sur la santé mentale et le bien-être.



### 02 La spiritualité et la santé mentale sont étroitement liées

La manière dont une personne interprète sa santé mentale est bien souvent liée à ses croyances spirituelles et aux traditions de ses ancêtres, ce qui peut influencer sa perspective sur la santé mentale.



### 03 Les perceptions, les connaissances et la stigmatisation de la santé mentale varient d'une communauté à une autre

Les personnes affectées par des problèmes de santé mentale sont souvent perçues de manière négative par les autres, ce qui conduit à la stigmatisation.

### 04 Les problèmes de santé mentale communs comprennent l'anxiété, la solitude et la dépression

*“Les gens ne sont pas pris au sérieux et lorsque [leurs problèmes de santé mentale] atteignent un niveau extrême, on leur reproche de ne pas avoir appelé à l'aide. Ils se retrouvent isolés de leur communauté et du système de soutien.”*  
**-Alimentando al Pueblo**

### 05 Les traumatismes et les facteurs de stress contribuent aux problèmes de santé mentale

Les traumatismes liés à la guerre et à la violence dans les pays d'origine sont courants et sont amplifiés par le stress lié au déplacement, à la migration et à l'adaptation à un nouveau pays.

### 06 Désir d'une guérison intergénérationnelle

*“Les générations précédentes disent aux jeunes adultes d'aujourd'hui qu'ils se plaignent trop car, à l'époque, ils ne pouvaient pas exprimer leurs sentiments par peur de sembler faibles.”*  
**-CHARMD Behavioral Health**

**07** Les communautés souhaitent obtenir une formation, des ressources et du soutien concernant la toxicomanie

*“J’estime qu’on passe beaucoup de choses sous silence [concernant la toxicomanie]. On change vite de sujet et on n’est pas suffisamment ouvert. C’est un sujet difficile à aborder.”*  
**-Filipino Community of Seattle**



**09** Il existe de nombreux obstacles aux soins

Les obstacles à l'accès aux soins comprennent : un manque de services adaptés à la langue et à la culture des patients, un manque de confiance dans les prestataires, ne pas savoir où aller pour bénéficier des services, le coût des services et la prise en charge par l'assurance, et les problèmes de transport.

**08** Les inquiétudes concernant le bien-être des jeunes varient différent entre les aidants et les jeunes

Les jeunes souhaitent parler de la santé mentale au sein de leur famille et en communauté, mais les générations précédentes sont plus réticentes.



**10** Besoin de soins de santé mentale et de traitement de la toxicomanie adaptés à la culture, conçus pour et dispensés par les communautés

*“Offrez plus d’opportunités aux membres de la communauté de se former en tant que thérapeutes et professionnels de la santé mentale et d’apprendre à gérer les traumatismes. Partagez aussi des idées sur les moyens dont les communautés peuvent créer des groupes d’entraide.”*  
**-Association of Zambians in Seattle**



**Nous tenons à remercier tous les partenaires communautaires qui ont participé aux séances d’écoute.**

Alimentando al Pueblo, Association of Zambians in Seattle, Ayan Maternity Health Care Services, CHARMD Behavioral Health, Communities of Rooted Brilliance, Congolese Integration Network, Ethiopian Community in Seattle, Filipino Community of Seattle, Indian American Community Services, Korean Community Service Center, NAMI Eastside, New Americans Alliance for Policy and Research, Vietnamese Health Board, Therapy Fund Foundation.

**Plus d’informations**

- Rapport complet du projet Be Heard: Community Voices: [bit.ly/BeHeardReport](https://bit.ly/BeHeardReport)
- Pour obtenir de l’aide en cas de crise, appelez ou envoyez un message au 988.
- Numéro des services aux clients de la Division de la santé comportementale et du rétablissement du DCHS: 1-206-263-8997



Department of Community and Human Services