

L'objectif de cet outil est de vous aider à trouver des ressources informatives crédibles en ligne qui peuvent vous être utiles pour soutenir votre santé mentale et gérer vos problèmes de santé mentale, le cas échéant. Cette démarche est différente de celle qui consiste à rechercher de l'inspiration, des divertissements ou des personnes qui partagent vos centres d'intérêt. En outre, il existe d'autres moyens d'obtenir des informations fiables, comme la mise en relation avec des personnes, des ressources et des services dans votre école et dans votre communauté.

Faites preuve de prudence ou consultez une autre source d'information. Il se pourrait que ce site Web ne soit pas le meilleur endroit où chercher des informations sur la santé mentale.

Non

Non

Q1 Quoi?

Le contenu...

- reflète-t-il les données probantes les plus récentes plutôt que les simples expériences personnelles? Les messages diffusés sont-ils appuyés par d'autres sources?
- évite-t-il de proposer des solutions rapides ou simples à des problèmes complexes?
- tient-il compte du fait que les besoins et les expériences en matière de santé mentale varient d'un individu à l'autre?
- indique-t-il clairement que les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel en incitant les utilisateurs à rechercher un soutien professionnel, si nécessaire?

Oui

Q2 Qui?

L'auteur du contenu...

- a-t-il une formation, un diplôme ou des connaissances traditionnelles ou culturelles qui lui permettraient de diffuser des informations sur la santé mentale? Est-il affilié à un groupe ou à une organisation connue dans le domaine de la santé mentale? La passion pour la santé mentale ne saurait se substituer à ces éléments.

Passez à la question 2

Oui

Q3 Est-ce pour moi?

La source d'information...

- respecte-t-elle ma personne et mon identité? Est-elle accessible, compte tenu de ma langue, de ma culture et de ma communauté?
- respecte-t-elle les personnes atteintes d'une maladie mentale (p. ex., ne favorise pas la stigmatisation en mettant en scène les problèmes de santé mentale pour augmenter le nombre de vues)?
- cherche-t-elle à répondre à mes besoins plutôt qu'à ses propres besoins (p. ex., me vendre quelque chose ou recueillir mes informations personnelles)?
- est-elle intéressante, pertinente, facile à comprendre, sensible (p. ex., pas explicite ni choquante) ou encore revêt-elle d'autres aspects qui sont importants pour moi?

Passez à la question 3

Non

Si vous répondez « NON », il faut tout remettre en question et consulter une autre source d'information.

Oui

Si vous répondez « OUI » à la dernière série de questions, et « non » à une ou plusieurs questions précédentes, faites preuve de prudence ou consultez une autre source d'information.

Oui

Si vous répondez « OUI » à toutes les questions, il s'agit d'une source fiable.

N'oubliez pas : votre expérience en matière de santé mentale est unique et vous pouvez bénéficier d'une gamme variée de mesures de soutien!

