



Black Lives Matter –

Ressources de soutien et à visée éducative

Un mouvement en faveur des droits civils est actuellement en cours et League est solidaire de la communauté noire contre le racisme, la haine et l'injustice. Le racisme a des incidences profondes sur la santé mentale à long terme. Si vous vous sentez stressé ou anxieux, ou si vous voulez vous présenter comme un allié plus fort, nous sommes là pour vous écouter, vous aider et vous proposer des ressources.





Éducation

L'éducation est primordiale pour se présenter comme un allié plus fort. Vous trouverez ci-dessous quelques vidéos qui vous feront réfléchir et vous informeront sur les concepts clés de ce mouvement.

À regarder



La différence entre « ne pas être raciste » et « être antiraciste »

Ibram X. Kendi • TED2020



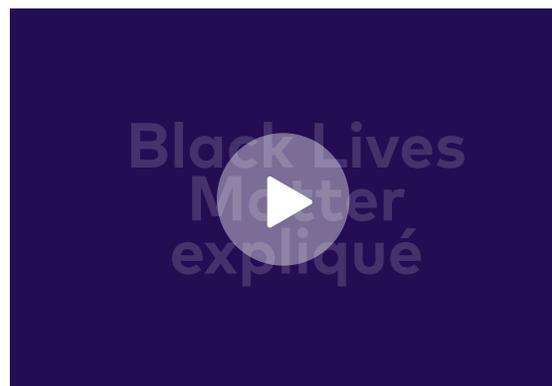
Comment passer outre nos préjugés? Allez vers eux, sans hésiter

Vernā Myers • TEDxBeaconStreet



Qu'est-ce que le racisme systémique?

Élaboré par Race Forward



Black Lives Matter expliqué

Channel 4 News



De l'aide auprès de League

Nous savons qu'il n'est pas facile de naviguer les événements actuels dans le monde. Vous pouvez compter sur notre aide quand vous en avez besoin.

1 Conseiller santé

Si vous vous sentez submergé et vous ne savez pas vers qui vous tourner pour recevoir de l'aide, notre équipe de conseillers santé constitue un excellent point de départ. Ils prendront le temps de comprendre où vous en êtes mentalement et de connaître votre historique de santé afin de pouvoir vous recommander des programmes et des ressources utiles pour vous aider à surmonter cette période stressante.

[Clavarder avec un conseiller santé >](#)

2 Inkblot

THÉRAPIE VIRTUELLE

Les événements traumatiques peuvent être difficiles à gérer seul. Si vous vous sentez perdu, stressé ou si vous avez besoin de parler à un professionnel, Inkblot est un service pratique et confidentiel. Souvenez-vous que vous avez accès aux services Inkblot dans votre appli League pour accéder à des centaines de thérapeutes qualifiés.

[En savoir plus >](#)

3 eMindful

SÉANCES DE PLEINE CONSCIENCE VENANT D'EXPERTS

Si vous aimez les cours en ligne et que vous souhaitez travailler sur votre stress et votre résilience, eMindful dispose de séances vidéo en direct et sur demande. Les membres de League disposent d'une séance d'essai eMindful jusqu'au 31 juillet qui vous offre un accès à des centaines d'heures de cours à la demande pour soutenir votre santé et votre bien-être.

[En savoir plus >](#)



Soutenir la communauté noire

Nous nous sommes associés avec des organismes de bienfaisances qui travaillent dur pour soutenir la communauté noire. Si vous avez la possibilité de faire un don, vous pouvez le faire via l'appli League.

1 Ontario Black History Society

Cet organisme de bienfaisance enregistré se concentre sur l'étude, la préservation et la promotion de l'histoire et de l'héritage des noirs.

[Faites un don maintenant >](#)

2 Black Health Alliance

La mission de BHA est de contribuer à réduire les disparités raciales dans les résultats de santé et de promouvoir la santé et le bien-être des personnes de diverses communautés noires. BHA met l'accent sur les plus grands facteurs déterminants de la santé, notamment le racisme.

[Faites un don maintenant >](#)

3 Black Youth Helpline

BYH offre des services culturellement appropriés aux jeunes de tous les horizons culturels, notamment les cas les plus complexes.

[Faites un don maintenant >](#)

4 Le Black Business and Professional Association

La mission de cette organisation est de favoriser l'avancement des communautés noires du Canada en fournissant des programmes qui soutiennent l'excellence des entreprises et des professionnels, l'éducation supérieure et le développement économique.

[Faites un don maintenant >](#)



La santé mentale dans les communautés noires

Il est primordial d'avoir accès à des services et du soutien culturellement adapté en matière de santé mentale, qui prennent en compte les expériences uniques de chacun, surtout en cette période marquée par les injustices raciales. Si vous faites partie de la communauté noire et cherchez des prestataires de soins noirs ou ouvertement inclusifs, vous trouverez ci-dessous quelques options.

1 Black Health Alliance

SOUTIEN EN SANTÉ MENTALE

La Black Health Alliance est une organisation caritative agréée œuvrant à l'amélioration de la santé et du bien-être des communautés noires au Canada. L'association a rassemblé tout un tas de ressources dans le but de répondre à différents types de besoins, notamment en matière de santé mentale, de santé des hommes, de santé sexuelle, ainsi que de services pour la sécurité de la communauté, et plus encore.

[En savoir plus >](#)

2 BEAM (Black Emotional and Mental Health Collective)

GUÉRISON ET SOINS DE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

La mission du BEAM est de supprimer les barrières auxquelles sont confrontées les communautés en termes d'accès aux soins et aux traitements de la santé émotionnelle. L'éducation, la formation, la représentation de ces communautés et les arts créatifs font partie de leurs moyens d'action. Le collectif offre des séances de formation, un accès à des thérapeutes noirs, un soutien aux personnes trans noires, et bien plus encore.

[En savoir plus >](#)



Soins préventifs/primaires pour les communautés noires

Le racisme peut avoir une incidence psychologique à long terme. Les médecins et les prestataires de soins noirs sont importants. En effet, certains aspects du quotidien des personnes noires ne peuvent être compris que par des médecins noirs. Les membres de ce collectif comprennent ces enjeux et en tiennent compte dans la façon dont ils soignent leurs patients.

1 BPAO (Black Physicians' Association of Ontario)

DES MÉDECINS NOIRS DISPONIBLES

La BPAO œuvre à construire un réseau de médecins noirs pour servir la communauté. Cette organisation organise des forums, des événements, et met en relation des individus avec les ressources adéquates leur permettant d'obtenir le soutien dont ils ont besoin.

[Obtenir l'accès aux soins >](#)



Santé familiale et maternelle

Les femmes noires sont souvent confrontées à des défis pour accéder à des soins de qualité. Aux États-Unis, le taux de décès maternels des femmes noires non hispaniques est de 40 pour 100000, alors que pour les femmes blanches non hispaniques, ce taux est de 12,4 pour 100000. Nous avons listé ci-dessous des organismes dirigés par des femmes noires, dédiés à trouver des solutions pour surmonter ces obstacles à la santé.

1 Mommy Monitor

La mission de Mommy Monitor est d'éduquer, d'autonomiser et de fournir des ressources aux femmes enceintes qui tiennent compte des spécificités culturelles des populations noires dans le domaine de la santé, afin d'assurer que leurs grossesses se passent sans encombre. Afin d'améliorer la santé des mamans, une grossesse à la fois, cet organisme s'est engagé à fournir les meilleures ressources à ses patientes, y compris sur le plan culturel, par le biais de son application de soins de santé.

[En savoir plus >](#)

2 Black Mamas Matter

La Black Mamas Matter Alliance est un organisme dirigé par des femmes noires qui autonomise les femmes en défendant leurs intérêts, en menant la recherche, en créant du pouvoir et en changeant les mentalités quant à la santé maternelle des femmes noires, à leurs droits et à la justice.

[En savoir plus >](#)