



Biographical Notes – Jean-François (“J-F”) Claude



Jean-François Claude was diagnosed with Double Depression (Persistent Depressive Disorder with Major Depressive Episode) in 2012 at the age of 40. Later, he was further diagnosed with General Anxiety Disorder. Jean-François turned his personal adversity into public advocacy for men's mental health, and started the website TheMensDEN.ca (The Men's Depression Education Network). His message is simple - don't try to tough out depression on your own.

His passion to help others enabled him to orchestrate the City of Ottawa's annual Proclamation of a "Men's Mental Health Awareness Day in Ottawa", held on the Tuesday immediately preceding Father's Day. It was the first municipal proclamation of its kind in Canada. For this initiative among others, Jean-François was presented with a 2016 Inspiration Award from The Royal Ottawa Foundation for Mental Health.

Jean-François has the courage and conviction to get the conversation around mental health started... because starting the conversation inevitably leads to a better understanding of mental illness, an appreciation for the struggles 1 in 5 Canadians face, and eventually the reduction if not outright elimination of stigma. He regularly shares his mental health story as a bilingual keynote speaker at the Canada School of Public Service, and for [Partners for Mental Health's Not Myself Today](#) workplace mental health campaign.

Notes biographiques – Jean-François (“J-F”) Claude

Jean-François Claude a reçu un diagnostic de double dépression (trouble dépressif persistant accompagné d'un épisode de dépression majeure) en 2012; il était alors âgé de 40 ans. Plus tard, il a également reçu un diagnostic de trouble anxieux généralisé. Il a transformé son épreuve personnelle en promotion de la santé mentale des hommes, et il a lancé le site Web TheMensDEN.ca (un réseau d'information sur la dépression chez les hommes). Son message est simple : n'essayez pas de combattre la dépression seuls.

Sa passion pour l'entraide lui a permis d'orchestrer la Déclaration annuelle de la ville d'Ottawa d'une « Journée de sensibilisation à la santé mentale des hommes à Ottawa », se déroulant le mardi précédent la Fête des pères. Ce fut une première déclaration municipale du genre au Canada. Pour cette initiative parmi d'autres, Jean-François s'est vu décerner un prix Inspiration de la Fondation de santé mentale Royal Ottawa en 2016.

Jean-François possède le courage et la conviction nécessaires pour commencer une conversation sur la santé mentale... parce que le fait d'amorcer une discussion crée inévitablement une meilleure compréhension des maladies mentales, en reconnaissance du combat que mène un Canadien sur cinq, et éventuellement une réduction, à défaut d'une élimination, des préjugés à cet égard. Il raconte régulièrement son vécu de la santé mentale en tant que conférencier bilingue à l'École de la fonction publique du Canada et au nom de l'organisme [Partenaires pour la santé mentale](#), dans le cadre de leur campagne de santé mentale en milieu de travail, *Je ne me reconnais pas*.