



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. He 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.

Jean-François is a communications leader with over 25 years of progressive career growth and management experience in the areas of public affairs, strategic policy and corporate planning in a governmental operating environment. His passion to help others enabled him to orchestrate the City of Ottawa's Proclamation of June 10, 2014 as "Men's Mental Health Awareness Day in Ottawa", a first such municipal proclamation in Canada.



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 story as a keynote speaker 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.

Jean-François est un chef de file en communications qui mène depuis plus de 25 ans une carrière progressive en gestion dans les domaines des affaires publiques, des politiques stratégiques et de la planification organisationnelle dans un contexte de fonctionnement gouvernemental. Sa passion pour l'entraide lui a permis d'orchestrer la Déclaration de la ville d'Ottawa du 10 juin 2014 comme « Journée de sensibilisation à la santé mentale des hommes à Ottawa », la première déclaration municipale du genre au Canada.

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 histoire en tant que conférencier 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*.