



*(Le français suit l'anglais.)*

### **LET'S TALK MENTAL HEALTH: SHARING OUR STORIES TO STOMP OUT STIGMA**

Jean-François CLAUDE, Manager, Editorial Services, Natural Resources Canada and Founder, [TheMensDEN.ca](http://TheMensDEN.ca) and Men's Mental Health Awareness Day

Public Servant. Manager. One of us.

In sharing his personal story, Jean-François takes his audiences on a journey of discovery: from his fall into the depths of *double* depression; his struggles with mental illness stigma; and his ensuing travels on the road to mental health recovery following an unexpected and sudden leave of absence from work.

In the months following his breakdown, Jean-François would go on to discover he'd been unknowingly managing both a chronic depressive mood disorder and an anxiety disorder, likely since his teen years. And yet, coping with these conditions never prevented him from pursuing his studies, establishing himself professionally and progressing in his career.

His message is simple: mental health conditions are much more common than we care to admit. It's time we step out of the shadows, because only the sharing of our lived experience stories can help us stomp out the stigma of mental illness. MORE: [Speaker's Profile](#)

###

### **CAUSONS DE SANTÉ MENTALE : UN TÉMOIGNAGE TABOU POUR PÉTER LES PRÉJUGÉS**

Jean-François CLAUDE, Gestionnaire des Services langagiers, Ressources naturelles Canada et Fondateur, [TheMensDEN.ca](http://TheMensDEN.ca) et Journée de sensibilisation à la santé mentale des hommes

Fonctionnaire. Gestionnaire. L'un de nous.

De par son témoignage, Jean-François invite son auditoire à l'accompagner dans un voyage de découverte, couvrant sa chute dans les profondeurs d'une *double* dépression, sa lutte contre les préjugés envers la maladie mentale et son cheminement vers le rétablissement à la suite d'un congé de travail inattendu et soudain.

Dans les mois qui suivirent sa chute, Jean-François allait découvrir qu'il composait avec un trouble dépressif et un trouble d'anxiété chronique, vraisemblablement depuis son adolescence. Sans toutefois le savoir. Sans toutefois l'empêcher de poursuivre ses études, de s'établir professionnellement et de progresser dans sa carrière.

Son message est simple : les troubles de santé mentale sont beaucoup plus communs que nous ne l'admettons. Il est grand temps de sortir de l'ombre à la lumière, car seul le partage de notre vécu mènera à l'élimination des préjugés envers la maladie mentale. EN SAVOIR PLUS : [Profil du conférencier](#)