

JOURNÉES DE LA SCHIZOPHRÉNIE DU 14 AU 21 MARS 2026

Schizophrénie : oser en parler... même parfois à une IA

Au Québec, près de **91 000** personnes vivent avec un **diagnostic de schizophrénie**, sans compter **les psychoses et les autres troubles mentaux** dont les premiers signes apparaissent le plus souvent **entre 15 et 25 ans**. Les idées fausses restent pourtant tenaces : dangerosité supposée, confusion avec le dédoublement de la personnalité, croyance qu'il est impossible de mener une vie normale. Résultat : **un retard diagnostique moyen de 7 ans**, avec des conséquences majeures sur la prise en charge, l'évolution de la maladie et la qualité de vie des personnes.

→ Pour leur édition 2026, **CAP santé mentale** est heureuse de se joindre aux **Journées de la Schizophrénie** afin de mettre en lumière un enjeu décisif : **permettre aux jeunes de se dévoiler plus tôt et soutenir les proches qui les entourent**. Car derrière le tabou des symptômes et du diagnostic, c'est souvent l'accès à une prise en charge précoce qui se joue, et avec lui la possibilité de limiter l'impact durable de la maladie sur une vie en construction. Pour l'entourage, l'isolement, le manque de reconnaissance de leur rôle et l'absence de soutien occasionnent une surcharge mentale, ce qui est contre-productif pour ceux qui sont souvent le premier rempart pour les personnes vivant avec un trouble mental.

👤 **Témoignages de personnes vivant avec une schizophrénie sur leur dévoilement de la maladie.**

👤 **Psychiatres et psychologues disponibles pour décrypter les réalités cliniques et déconstruire les idées reçues.**

Schizophrénie : faire son coming out, une société prête à entendre ?

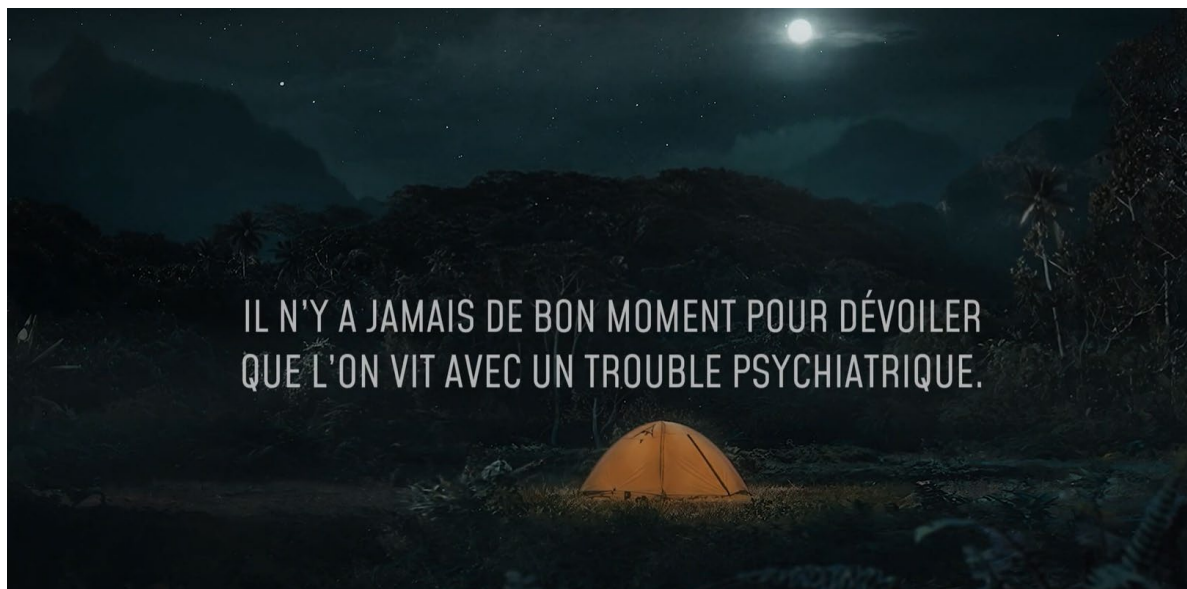
L'autostigmatisation est le premier frein à l'accès aux soins et au diagnostic précoce. Dire que l'on a des symptômes bizarres, que l'on entend des voix ou que l'on se sent menacé est inconcevable. Lorsque le diagnostic est posé, dire que l'on vit avec une schizophrénie, c'est affronter **l'un des tabous les plus persistants** de notre société. La peur du regard des autres, nourrie par des préjugés (notamment, l'association erronée avec la dangerosité), alimente le **silence**, **l'isolement** et **l'autostigmatisation**. Malgré une évolution des représentations (voir chiffres ci-contre), le coming out reste socialement risqué, voire impossible, dans certains contextes.

Pour les proches, un des enjeux spécifiques est **la stigmatisation secondaire**, qui résulte des **jugements sociaux**, de **l'auto-culpabilisation** et de **l'isolement**, et qui peut ultimement contribuer à la détérioration de leur propre santé mentale.

Lorsque le dévoilement est **choisi et accompagné**, il peut devenir un **levier d'émancipation** et faciliter l'accès aux soins : reprendre la main sur son histoire, élargir les soutiens, mieux faire comprendre la réalité d'une personne vivant avec la schizophrénie. Pour son entourage, cette démarche peut également favoriser son propre rétablissement, car on ne se rétablit jamais seul.

À l'occasion des Journées de la Schizophrénie 2026, PositiveMinders prend le contre-pied des discours habituels : l'enjeu n'est pas de faire parler à tout prix, mais de **préparer la société à écouter**. Pour cela, l'association a conçu et réalisé avec le concours de l'agence Strike une campagne nationale de sensibilisation intitulée **Le bon moment**.

Sur un ton de comédie décalée, cette campagne illustre les pires moments pour se dévoiler. Tout en faisant sourire, elle conclut par le slogan « **Aider à en parler, c'est apprendre à écouter** », soulignant le rôle que chacun peut jouer pour faciliter la prise en charge des troubles de santé mentale. La campagne et le site onsefaitconfiance.com seront disponibles dès le 12 mars 2026. En attendant, le teaser est déjà [en ligne](#).



Schizophrénie et intelligence artificielle : se confier d'abord à une machine ?

Autre phénomène marquant mis en lumière cette année : **les jeunes, qu'ils soient français ou québécois, se dévoilent de plus en plus tôt... mais pas toujours à un humain.** Avant d'en parler à leurs proches ou à un professionnel de santé, certains confient leurs angoisses, leurs symptômes ou leurs questionnements à une IA. Accessible à toute heure, perçue comme neutre et sans jugement, elle devient un **premier espace de verbalisation**, parfois libérateur, parfois problématique.

Cette évolution interroge la **balance entre bénéfices et risques** : si l'IA peut aider à **lever la peur du jugement**, à mettre des mots sur des expériences difficiles et à amorcer une prise de conscience, elle expose aussi à des **interprétations erronées**, à l'**absence de cadre médical**, à un **retard de consultation**, ainsi qu'à des **enjeux éthiques et de protection des données**.

Pour autant, l'enjeu n'est pas d'opposer IA et humain. À l'occasion des Journées de la Schizophrénie 2026, PositiveMinders et Cap santé mentale ouvrent le débat : comment **entraîner les IA** pour qu'elles deviennent des **outils de santé publique** et qu'elles contribuent à la fois à la détection précoce des troubles psy et à l'orientation vers les ressources adéquates, en appui (et non en substitution) des experts **psychiatres et psychologues**, ainsi que des **intervenants formés et spécialisés en santé mentale**.

Il s'agit de transformer l'opportunité de **ces premiers dévoilements numériques en un bénéfice majeur pour la santé mentale des jeunes et leurs proches**. Une réflexion au cœur des enjeux contemporains de santé mentale, à la croisée de l'innovation technologique et du soin.

À propos de PositiveMinders

PositiveMinders est au cœur de la lutte contre les préjugés et la stigmatisation liés à la schizophrénie. L'association agit sur plusieurs fronts pour placer les troubles psy au centre des débats publics et encourager une prise de conscience collective.

- *Déstigmatisation : PositiveMinders crée et diffuse des campagnes grand public de sensibilisation*
- *Transmission : PositiveMinders est un centre de ressources*
- *Accélération des bonnes pratiques : PositiveMinders détecte et déploie les « pépites » lancées sur le terrain*

PositiveMinders est à l'origine des Journées de la Schizophrénie, créées en 2004 dans le but de sensibiliser le grand public, de déstigmatiser les troubles psy et de faciliter l'accès précoce aux soins et aux accompagnements adaptés. Cette année, soit pour sa 23^e édition, la manifestation s'étend dans une dizaine de pays. Depuis 2020, l'association a élargi son champ d'action à tous les troubles psy avec, notamment, l'organisation de webinaires thématiques. Au fil du temps, ces webinaires ont déjà rassemblé plus de 300 intervenants et touché plus de 35 000 participants. PositiveMinders collabore avec plus de 250 partenaires impliqués dans la connaissance, le traitement et l'accompagnement des personnes vivant avec un trouble psy : fondations pour la recherche, associations de patients et de proches, structures médico-sociales, hôpitaux, organismes publics, écoles, associations culturelles et sportives, etc., et quelques centaines de bénévoles. Aux côtés de 21 organisations, PositiveMinders est membre du Santé Mentale Collectif Grande Cause Nationale. Plus d'informations sur www.positiveminders.com

À propos de CAP santé mentale

La Confédération des associations de proches en santé mentale du Québec (CAP santé mentale) collabore avec PositiveMinders depuis six ans pour soutenir les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale. CAP santé mentale regroupe, représente et mobilise les organismes œuvrant auprès des proches, tout en portant leur voix sur le plan national.

Depuis près de 40 ans, CAP santé mentale sensibilise la population à cette réalité trop souvent méconnue et soutient les organismes qui travaillent quotidiennement pour améliorer le bien-être des proches et favoriser leur plein potentiel.

Avec 55 associations membres réparties dans toutes les régions du Québec et près de 150 intervenants qualifiés, CAP santé mentale accueille chaque année plus de 30 000 proches, en offrant de l'information, du soutien, de l'accompagnement, du répit et de la formation. Les associations réalisent aussi des activités de sensibilisation auprès de la population et des organismes partenaires.

Parce que personne ne devrait soutenir seul, CAP santé mentale met à disposition des outils gratuits pour accompagner les proches : ressources d'information et d'autogestion, ligne téléphonique de référence, groupes d'entraide virtuels, témoignages, formations et programmes adaptés aux besoins réels.

La confédération collabore avec des organismes communautaires, associations professionnelles et instances publiques, et participe à 38 projets de recherche touchant les proches en santé mentale.

CAP santé mentale et ses associations membres portent des valeurs de bienveillance, d'ouverture, de solidarité et d'excellence, afin d'offrir aux proches un soutien concret et accessible, et de renforcer l'impact des services à travers tout le Québec.

Plus d'informations sur www.capsantementale.ca

CONTACT PRESSE POUR CAP SANTÉ MENTALE

Manon Dion – mdion@capsantementale.ca – +1 418 687 0474

CONTACTS PRESSE POUR POSITIVEMINDERS

Aurélié Bois – aurelie@agencethedesk.com – +33 6 87 26 27 68

Marie Bienassis – marie@agencethedesk.com – +33 6 38 81 01 83