



**#Parlerhautetfort**

pour démystifier la santé mentale.

C'EST LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM

DU 7 AU 13 MAI 2018

## **Semaine de la santé mentale de l'ACSM**

### **Messages clés**

**La prochaine Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale se tiendra du 7 au 13 mai 2018**

- Chaque mois de mai, les Canadiennes et les Canadiens dans les communautés, les écoles, les milieux de travail et la Chambre des communes se mobilisent pour la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- L'année 2018 marque la 67<sup>e</sup> Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- La Semaine de la santé mentale est organisée par l'Association canadienne pour la santé mentale, qui célèbre aussi son 100<sup>e</sup> anniversaire cette année.

### **Parler de la santé mentale, ce n'est pas seulement parler de la maladie mentale**

- Une personne sur cinq au Canada souffre des problèmes de santé mentale, de maladies mentales ou de dépendances. Mais la réalité est que, parmi nous, cinq personnes sur cinq ont une santé mentale, tout comme nous avons tous une santé physique.
- Nous pouvons tous célébrer, promouvoir et reconnaître le rôle que joue la santé mentale dans une vie bien remplie et enrichissante.

### **Parlons haut et fort pour démystifier la santé mentale**

- Être en bonne santé mentale, ce n'est pas être heureux tout le temps. La santé mentale consiste à nous sentir bien dans notre peau, à avoir un équilibre dans notre vie et à être en mesure de gérer les hauts et les bas du quotidien.
- Nous méritons tous de nous sentir bien, que nous soyons ou non atteints d'une maladie mentale. Et nous avons tous besoin d'un réseau de soutien sur lequel nous pouvons nous appuyer.

### **Participez**

- Pour obtenir de l'information et des outils à propos de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM, visitez le [www.semainedelasantementale.ca](http://www.semainedelasantementale.ca)
- Sur ce site, vous pouvez PARTAGER des outils de communication, ÉCRIRE à votre député local ou FAIRE UN DON pour soutenir les programmes et initiatives de l'ACSM.