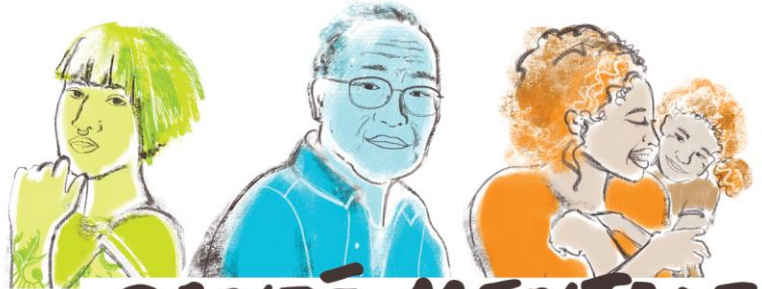




Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



ans dans la
communauté



#ParlerHautEtFort pour

démystifier la SANTÉ MENTALE.

Messages clés de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM

La Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) se tiendra du 6 au 12 mai 2019.

- 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.
- En 2019, nous célébrons la 68^e Semaine annuelle de la santé mentale de l'ACSM.

La santé mentale est un état de bien-être, et nous en avons tous une. Que nous ayons une maladie mentale ou non, nous pouvons tous nous sentir bien.

- 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 épanouissante et enrichissante.

#ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale

- C'est-à-dire d'avoir un but dans la vie, des relations significatives, avoir un sentiment d'appartenance envers sa communauté, savoir qui nous sommes, être en mesure de gérer notre stress et profiter de la vie.
- Il n'est jamais trop tard ou trop tôt pour promouvoir une bonne santé mentale.
- La promotion de la santé mentale permet d'avoir une longueur d'avance sur la maladie.
- Ce n'est pas quelque chose que vous faites pour vous, individuellement, c'est quelque chose que nous faisons ensemble, car nous avons tous besoin d'environnements sains et favorables pour travailler, vivre et apprendre.

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.
- Cette année, nous aidons les professeurs à en parler tôt en offrant une Trousse pour les écoles.
- De plus, nous vous dévoilerons un nouveau document politique pour aider le Canada à faire la promotion de la santé mentale, et ainsi avoir une longueur d'avance sur la maladie.