



**#GetLoud**

about what **MENTAL HEALTH** really is.

**Mental Health Week**  
**May 6-12, 2019**  
**Social Media Bank**

**Semaine de la santé mentale**  
**Du 6 au 12 mai 2019**  
**Banque de publications pour médias sociaux**

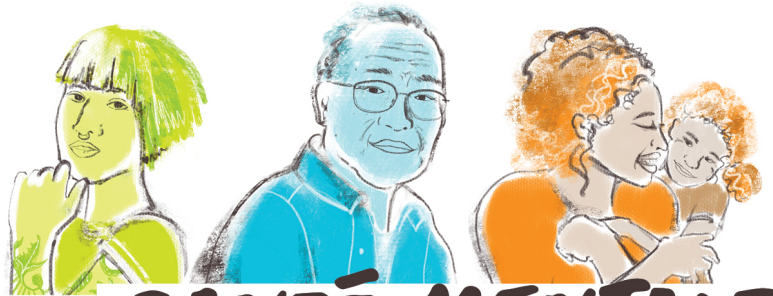
English	Français
<p>Mental health is about more than being happy all the time. It's about feeling good about who you are, having balance in your life, and managing life's highs and lows.            #GetLoud about what mental health really is.            #MentalHealthWeek  <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>La santé mentale c'est plus que d'être toujours de bonne humeur. C'est se sentir bien dans sa peau, avoir un équilibre dans sa vie et être en mesure de gérer les hauts et les bas du quotidien. #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale.            #SemaineDeLaSantéMentale  <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a></p>
<p>Happy #MentalHealthWeek! It's never too late or too early to start taking care of your #MentalHealth.            Let's #GetLoud about what mental health really is.  <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Joyeuse #SemaineDeLaSantéMentale! Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour prendre soin et améliorer sa #SantéMentale.            Prêts #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale?            Visitez : <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a></p>
<p>This week is #MentalHealthWeek. But what is #MentalHealth exactly?            Learn more at <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a> and #GetLoud about what mental health really is.</p>	<p>Selon vous, qu'est-ce que la santé mentale? Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, démystifions ce qu'est la santé mentale, apprenez-en davantage au <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a>            #ParlerHautEtFort</p>
<p>We all have #MentalHealth just like we all have physical health. Every one of us.            #GetLoud this #MentalHealthWeek about what mental health really is.  <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Nous avons tous une #SantéMentale, tout comme nous avons tous une santé physique. Chacun(e) d'entre nous. En cette #SemaineDeLaSantéMentale, #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale. <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a></p>
<p>Regardless of if you have #MentalIllness or not, we can all have good #MentalHealth. This week, #GetLoud about what mental health really is.            #MentalHealthWeek  <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Avec ou sans #MaladieMentale, nous pouvons tous avoir une bonne #SantéMentale. Cette semaine, #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé mentale. Visitez <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a>            #SemaineDeLaSantéMentale</p>
<p>#MentalHealth is not just the absence of mental illness. For #MentalHealthWeek, let's #GetLoud about what mental health really is.  <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>La #SantéMentale, ce n'est pas juste l'absence de maladie mentale. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, préparez-vous à #ParlerHautEtFort pour démystifier la santé</p>



Association canadienne  
pour la santé mentale  
La santé mentale pour tous



ans dans la  
communauté



#ParlerHautEtFort pour

# démystifier la **SANTÉ MENTALE.**

	mentale. Visitez <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a>
This week is #MentalHealthWeek. #RT to #GetLoud about what #MentalHealth really is. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	En cette #SemaineDeLaSantéMentale, #RT pour #ParlerHautEtFort et démystifier la #SantéMentale. <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a>
With the right tools, you can start improving your #MentalHealth today. In fact, you're probably already using some of these tools. Visit <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a> to learn more! #MentalHealthWeek #GetLoud	Avec les bons outils, vous pouvez améliorer votre #SantéMentale dès maintenant. En fait, vous utilisez probablement déjà certains outils. Visitez <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a> pour en découvrir d'autres! #ParlerHautEtFort
Having good #MentalHealth means you're supported in the places you live, work, play and learn. Learn more about what mental health really is: <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a> #MentalHealthWeek #GetLoud	Avoir une bonne #SantéMentale signifie que vous avez du soutien là où vous vivez, travaillez, jouez et apprenez. Pour démystifier la santé mentale, apprenez-en plus au: <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a> #ParlerHautEtFort #SemaineDeLaSantéMentale
Being part of a community and having a good support system are key to having good #MentalHealth. Learn more at <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a> #GetLoud #MentalHealthWeek	Avoir un sentiment d'appartenance et un réseau de soutien dans sa communauté sont la clé pour une bonne #SantéMentale. Pour en savoir plus, visitez <a href="http://www.semainedelasantementale.ca">www.semainedelasantementale.ca</a> #ParlerHautEtFort