



Don't just get loud,
#GetReal

Parler haut et fort, mais surtout,
#ParlerPourVrai

CMHA Mental Health Week
May 4-10, 2020

Semaine de la santé mentale de l'ACSM
4 au 10 mai 2020

Mental Health Week 2020 | Semaine de la santé mentale 2020

Sample social media posts | Modèles de publication pour les médias sociaux

Sample post for the weeks leading up to Mental Health Week:
Modèles de publication pour les semaines avant la Semaine de la santé mentale :

EN	FR
As we face COVID-19, we need each other more than ever. #MentalHealthWeek is just around the corner and we're asking you to #GetReal about how you feel. Visit www.mentalhealthweek.ca to learn more and download the tools! #TogetherApart	Face à la COVID-19, nous avons besoin plus que jamais des uns et des autres. La #SemaineDeLaSantéMentale approche à grands pas et nous allons #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons. Visitez www.semainedelasantementale.ca pour en savoir plus. #EnsembleÀDistance
Get ready for our 69 th annual #MentalHealthWeek – May 4-10. This year, we're not just asking you to get loud – we're asking you to #GetReal about how you feel. Learn more at www.mentalhealthweek.ca #TogetherApart	Préparez-vous à la 69 ^e #SemaineDeLaSantéMentale annuelle, du 4-10 mai. Cette année, nous allons parler haut et fort, mais surtout, nous allons #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons. Pour en savoir plus: www.semainedelasantementale.ca #EnsembleÀDistance
Social connection protects and promotes good #MentalHealth. That's why this year's #MentalHealthWeek is about real connection. Learn more at www.mentalhealthweek.ca #GetReal #TogetherApart	Les liens sociaux protègent et favorisent une bonne #SantéMentale. C'est pourquoi, la #SemaineDeLaSantéMentale de cette année met de l'avant les véritables liens qui nous unissent. Pour en savoir plus: www.semainedelasantementale.ca #ParlerPourVrai #EnsembleÀDistance



Don't just get loud,
#GetReal

Parler haut et fort, mais surtout,
#ParlerPourVrai

CMHA Mental Health Week
May 4-10, 2020

Semaine de la santé mentale de l'ACSM
4 au 10 mai 2020

These days, it's hard to tell the weeks apart. Look forward to CMHA's #MentalHealthWeek May 4-10. We need each other more than ever so join us and #GetReal about how you feel. Visit www.mentalhealthweek.ca to learn more and download the tools!
#TogetherApart

Ces temps-ci, il est difficile de distinguer les semaines. Mais nous avons hâte à la #SemaineDeLaSantéMentale(4-10 mai). Nous devons nous soutenir plus que jamais et faire en sorte de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons.
www.semainedelasantementale.ca
#EnsembleÀDistance

Sample posts to use during Mental Health Week:

Modèles de publication pour la Semaine de la santé mentale en cours :

EN	FR
<p>We need each other more than ever now. So this #MentalHealthWeek let's #GetReal about how we feel. #TogetherApart. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Aujourd'hui, nous avons besoin plus que jamais de nous soutenir les uns et les autres. Donc, pour cette #SemaineDeLaSantéMentale, faisons en sorte de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons. #EnsembleÀDistance www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>Every time we just say I'm fine, we miss a chance to connect with others in a meaningful way. Don't just get loud - #GetReal. #TogetherApart www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Chaque fois que nous répondons «Je vais bien», nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres. Il est temps de parler haut et fort, mais surtout, de #ParlerPourVrai. #EnsembleÀDistance www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>This #MentalHealthWeek, let's say more than just "I'm fine." Let's have real conversations and #GetReal about how we feel. #TogetherApart www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Cette année, pour la #SemaineDeLaSantéMentale, faisons plus que répondre «Je vais bien». Faisons en sorte d'avoir de véritables conversations et de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons. #EnsembleÀDistance www.semainedelasantementale.ca</p>



Don't just get loud,
#GetReal

Parler haut et fort, mais surtout,
#ParlerPourVrai

CMHA Mental Health Week
May 4-10, 2020

Semaine de la santé mentale de l'ACSM
4 au 10 mai 2020

<p>Connecting with others doesn't just feel good. It's good for our #MentalHealth. This #MentalHealthWeek, connect with others and #GetReal about how you feel. #TogetherApart www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Tisser des liens avec les autres ne fait pas seulement du bien, c'est bon pour notre #SantéMentale. Cette #SemaineDeLaSantéMentale, tissez des liens avec les autres et assurez-vous de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. #EnsembleÀDistance www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>This is the time for real connection. So, how are you, really? For #MentalHealthWeek, don't just get loud - #GetReal. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>C'est le moment de tisser de véritables liens entre nous. Alors, comment allez-vous? Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, il faut parler haut et haut, mais surtout, #ParlerPourVrai. www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>It's common to say we're fine, even when we don't really mean it. For #MentalHealthWeek, don't just get loud - #GetReal and share how you really feel. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Il est courant de répondre je vais bien, même lorsque nous ne le pensons pas. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, il faut parler haut et haut, mais surtout, #ParlerPourVrai et partager ce que nous ressentons vraiment. www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>What if we asked "how are you?" and you told us how you really feel. #GetReal. #MentalHealthWeek. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Et si nous vous demandions «comment allez-vous?» et que vous nous répondiez ce que vous ressentez vraiment. #ParlerPourVrai #SemaineDeLaSantéMentale www.semainedelasantementale.ca</p>
<p>When someone asks "How are you?" don't just go through the motions. For #MentalHealthWeek tell it like it really is. Go for real connection. #GetReal. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Lorsque quelqu'un vous demande «comment ça va?», ne répondez pas par formalité. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, répondez avec sincérité de ce que vous ressentez vraiment. Tissez de véritables liens. #ParlerPourVrai www.semainedelasantementale.ca</p>