



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

1. La Semaine de la santé mentale annuelle de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) aura lieu du 4 au 10 mai 2020.

- Chaque mois de mai au Canada, les communautés, écoles, milieux de travail et assemblées législatives se rassemblent autour de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- Lancée en 1951 par l'ACSM, la campagne de cette année souligne la 69^e Semaine de la santé mentale.
- La Semaine de la santé mentale aide à changer les préjugés et les perceptions de la société à l'égard de la santé mentale. Elle aide à promouvoir des comportements et des attitudes qui favorisent le bien-être, qui appuient une bonne santé mentale et qui créent une culture d'inclusion, de compréhension et d'acceptation.
- La Semaine de la santé mentale est largement reconnue et célébrée sur les réseaux sociaux, dans les médias et lors d'événements locaux comme des portes ouvertes ou des conférences. Afin de respecter les mesures de distanciation physique, ces événements se dérouleront virtuellement cette année.

2. Le thème de la Semaine de la santé mentale de cette année est les liens sociaux. Tisser des liens entre les personnes et les communautés ne fait pas seulement du bien, c'est bon pour la santé mentale.

- La recherche montre que le soutien et les liens sociaux sont des facteurs qui permettent de protéger et promouvoir une bonne santé mentale.
- Se sentir proche les uns des autres signifie que nous pouvons *ressentir* une certaine proximité sociale, une connexion aux autres, malgré la distance physique. Nous pouvons entretenir un sentiment de proximité et de soutien social, malgré la distance physique.
- Souffrir de la solitude et l'isolement social peuvent être néfastes pour la santé mentale de chacun.

3. Dans notre société, il est courant de demander aux gens comment ils vont. Malheureusement, il est aussi fréquent de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère.



- Au Canada, il est fréquent de dire « je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment.
- Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.

4. Alors que nous faisons face à une pandémie mondiale de la COVID-19, nous avons plus que jamais besoin des uns et des autres. C'est le moment de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons vraiment et de faire preuve de bienveillance.

- Cette année, pour la Semaine de la santé mentale, faisons plus que répondre « je vais bien ». Faisons-en sorte d'avoir de vraies conversations avec notre famille, nos amis, nos voisins, nos collègues en leur répondant comment nous nous sentons vraiment. Car, nous sommes tous dans le même bateau.
- En ces temps de distanciation sociale (plus précisément nommée distanciation *physique*), nous apprenons que nous n'avons pas besoin *d'être* proches pour nous *sentir* proches. Nous sommes ensemble, même à distance.
- Tout le monde a besoin de soutien émotionnel, même dans les meilleurs moments.
- Il est plus pertinent que jamais, maintenant et lors de la phase de rétablissement de la pandémie, de nous épauler les uns et les autres. Même si nous ne pouvons être à proximité physiquement, nous devons rester à proximité, émotionnellement.
- Les appels téléphoniques, les appels vidéo et les autres technologies numériques nous offrent d'excellentes occasions de nous voir en face à face, même si nous ne sommes pas au même endroit.

5. Participez et impliquez-vous.

- Visitez www.semainedelasantementale.ca pour obtenir des informations et des outils sur la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- Restons en contact sur les réseaux sociaux grâce à l'utilisation des mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.