



#GetReal

CMHA Mental Health Week

May 3-9, 2021

Visit mentalhealthweek.ca
for info and tools!

2021 Mental Health Week | Semaine de la santé mentale 2021
Social Media Bank | Banque de publications externes

Pre-promo | Promotion avant la SSM

<p>This year marks the 70th annual CMHA #MentalHealthWeek. Download the 2021 toolkit and get ready to #GetReal for May 3-9. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Cette année marque le 70^e anniversaire de la #SemaineDeLaSantéMentale! Téléchargez notre trousse 2021 et préparez-vous à #ParlerPourVrai du 3 au 9 mai. semainesantementale.ca</p>
<p>This #MentalHealthWeek is all about how we feel. I'm ready to take off my brave face and #GetReal for May 3-9. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Cette #SemaineDeLaSantéMentale, nous explorons les #émotions. Préparez-vous à #ParlerPourVrai avec nous du 3 au 9 mai. semainesantementale.ca</p>
<p>Angry? Glad? Frustrated? Sad? It's all good. This #MentalHealthWeek is all about how we feel. Get ready to #GetReal: www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Ressentez-vous de la colère? De la joie? De la frustration? De la tristesse? Tout ça, c'est sain. Cette #SemaineDeLaSantéMentale, nous explorons ce que nous ressentons. Préparez-vous à #ParlerPourVrai du 3 au 9 mai. semainesantementale.ca</p>
<p>When it comes to difficult feelings, the only way out is through. #MentalHealthWeek is May 3-9. Get ready to #GetReal about how you feel. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>La seule façon se libérer d'une émotion désagréable est de passer au travers. La #SemaineDeLaSantéMentale est du 3 au 9 mai. Préparez-vous à #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. semainesantementale.ca</p>
<p>#MentalHealthWeek is just around the corner! Are you ready to #GetReal? Download the toolkit at www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>La #SemaineDeLaSantéMentale s'en vient! Êtes-vous prêts à #ParlerPourVrai? Téléchargez la trousse d'outils à semainesantementale.ca</p>

Week of | Durant la SSM

<p>Happy #MentalHealthWeek! Learn how you can #GetReal this week at www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Joyeuse #SemaineDeLaSantéMentale! Découvrez comment vous pouvez #ParlerPourVrai cette semaine à semainesantementale.ca.</p>
<p>Good mental health isn't about being happy all the time. This year's #MentalHealthWeek,</p>	<p>Être en bonne santé mentale ne veut pas dire filer le parfait bonheur tout le temps. Cette</p>

<p>let's #GetReal about how we feel. Learn more at www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>année pour la #SemaineDeLaSantéMentale, il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. Pour en savoir plus : semainesantementale.ca</p>
<p>Did you know: putting a name to your uncomfortable feelings can help you feel better. This #MentalHealthWeek, #GetReal about how you feel. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Saviez-vous que lorsqu'on met les mots, on apaise les maux? Nommer nos #émotions nous aide à nous sentir mieux. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. semainesantementale.ca</p>
<p>This #MentalHealthWeek, don't go uncomfortably numb. #GetReal about how your feel. Learn more at www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Cette #SemaineDeLaSantéMentale, ne refoulez pas vos #émotions. Il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. Pour en savoir plus : semainesantementale.ca</p>
<p>Heavy, painful feelings lighten when we put them into words. This #MentalHealthWeek, name it, don't numb it. #GetReal about how you feel. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Les #sentiments pénibles et douloureux s'apaisent lorsque nous les mettons en mots. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. semainesantementale.ca</p>
<p>Focusing on naming, expressing and dealing with our #emotions is important for our #MentalHealth. Learn how you can #GetReal for #MentalHealthWeek: www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Prendre le temps de reconnaître, exprimer et réguler nos #émotions est important pour notre #SantéMentale. Découvrez comment #ParlerPourVrai pour la #SemaineDeLaSantéMentale : semainesantementale.ca</p>
<p>A mentally healthy life includes the full range of human emotions—even the uncomfortable ones like sadness, fear and anger. This #MentalHealthWeek, #GetReal about how you really feel. www.mentalhealthweek.ca</p>	<p>Se sentir triste, en colère ou inquiet est inhérent à l'expérience humaine. Ressentir des #émotions que nous aimons ou non, ça fait partie d'une vie en santé. Cette #SemaineDeLaSantéMentale, il est temps de #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent. semainesantementale.ca</p>