



JOIE



TRISTE



#ParlerPourVrai

**Semaine de la santé
mentale de l'ACSM**

3 au 9 mai 2021

Visitez semainesantementale.ca
pour y trouver de l'info
et des outils.



PEUR



COLÈRE

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

- 1. Être en bonne santé mentale ne veut pas dire filer le parfait bonheur tout le temps. En fait, toute la gamme des émotions humaines (y compris celles que nous aimons moins, comme la tristesse, la peur et la colère) fait partie d'une vie en bonne santé mentale.**
 - Se sentir triste, en colère ou en proie à l'inquiétude est inhérent à l'expérience humaine.
 - Tenter de réprimer nos émotions les plus pénibles ne les fait pas disparaître.
 - Prêter attention aux émotions désagréables ne les rend pas plus intenses. En réalité, nommer nos émotions est l'une des meilleures façons de les apaiser¹.
 - Quand nous les refoulons, nos émotions peuvent s'intensifier et même prendre de nouvelles formes. Ainsi, ne pas réagir lorsqu'un incident perturbant se produit au travail nous rend plus susceptibles de hausser le ton plus tard à la maison².
- 2. Cette année, la Semaine de la santé mentale a pour thème « comprendre nos émotions ». Reconnaître, décoder et accepter nos émotions, c'est contribuer à protéger notre santé mentale et à promouvoir une bonne santé mentale pour tous.**
 - Au Canada, une (1) personne sur cinq (5) est aux prises avec une maladie mentale ou un trouble de la santé mentale chaque année. Or, tout le monde – 5 sur 5 – a une santé mentale.
 - Que nous ayons ou non une maladie mentale, nous pouvons prendre soin de notre santé mentale.
 - Nous avons toutes et tous le droit de nous sentir bien, et comprendre nos émotions y contribue.
 - Reconnaître ce qui influence nos émotions, découvrir l'impact de celles-ci sur nos pensées et comportements, agir quand notre réponse émotionnelle n'est pas utile et apprendre à accepter nos émotions concourent à notre bien-être émotionnel³.
 - L'(auto)régulation émotionnelle, ou la capacité de nommer et de canaliser ses émotions, est un facteur de protection de la santé mentale⁴.
- 3. Du 3 au 9 mai 2021, célébrez avec nous la 70^e Semaine de la santé mentale de l'ACSM et profitez de cette occasion pour #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez.**

¹ <https://www.jstor.org/stable/40064633?seq=1>

² <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110323105202.htm>

³ <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2016/02/MH-for-Life-NTNL-brochure-FR-2014-web.pdf>

⁴ https://eerlab.berkeley.edu/pdf/papers/2011_Troy_Resilience_in_the_face_of_stress.pdf

- Trouver du soutien et du réconfort auprès des autres et exprimer nos sentiments normaux de tristesse, de peur et d'inquiétude est extrêmement important en cette période inhabituelle marquée par le stress, l'incertitude et le deuil.
- Chaque mois de mai, des communautés, des écoles, des milieux de travail et des assemblées législatives se réunissent partout au Canada pour souligner la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- L'année 2021 marque le 70^e anniversaire de la Semaine de la santé mentale, un événement organisé chaque année par l'ACSM depuis 1951.
- La Semaine de la santé mentale vise à modifier les croyances et perceptions collectives à l'égard de la santé mentale. L'événement fait la promotion des comportements et attitudes qui favorisent le bien-être et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation.
- La Semaine de la santé mentale bénéficie du généreux soutien de notre principal partenaire Shoppers Drug Mart, ainsi que de Westland Insurance, de Leith Wheeler, de Rogers TV et du programme Ça va pas aujourd'hui de l'ACSM.

4. Participez et obtenez de l'aide

- Trouvez de l'information, des articles utiles et des outils de communication téléchargeables gratuitement au www.semainedelasantemenatale.ca et célébrez vous aussi la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
- Téléchargez et partagez notre trousse d'outils gratuite pour les écoles. Vous y trouverez des activités et de l'information pour aider le personnel enseignant et les élèves de tout âge à mieux comprendre et à promouvoir la santé mentale.
- Suivez-nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clics #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale.
- Participez à un événement virtuel de la Semaine de la santé mentale, par exemple un cours gratuit sur la santé mentale offert par l'ACSM sur le site cmha.ca/recovery-college/courses (en anglais seulement).
- Si des émotions vous submergent, persistent et/ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, il est important d'aller chercher du soutien en santé mentale. Il y a de l'aide pour faire renaître l'espoir :
 - N'hésitez pas à [contacter votre ACSM locale](#).
 - Visitez le site acsm.ca/retrouver-son-entrain.
 - Consultez l'[Espace Mieux-être](#) du gouvernement du Canada.
 - Vous pensez au suicide? Composez sans frais le 1-866-277-3553 au Québec ou le 1-833-456-4566 ailleurs au Canada.