

**La Semaine de la santé mentale de l'ACSM**  
**2 au 8 mai 2022**

**CMHA Mental Health Week**  
**May 2-8, 2022**

**#ParlerPourVrai**  
semainesantementale.ca

**#GetReal**  
mentalhealthweek.ca



**Social Media Bank | Banque de publications**  
**Mental Health Week 2022 | Semaine de la santé mentale 2022**

**Hashtags | Mots-clics :**

#GetReal, #MentalHealthWeek  
#ParlerPourVrai #SemaineSantéMentale

Posts	Publications
When we understand each other, hate and fear just fall away. This is empathy. #GetReal this #MentalHealthWeek. Download the toolkit at <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Lorsqu'on arrive à se comprendre, la haine et la peur disparaissent. C'est ça, l'empathie. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai. Téléchargez la trousse à <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>
When someone is struggling, they don't need you to fix it. They need you to understand. Before you weigh in, tune in. #MentalHealthWeek #GetReal <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Lorsque quelqu'un est en difficulté, vous n'avez à résoudre ses problèmes. Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter. C'est ça, l'empathie. #ParlerPourVrai <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>
See the world as others see it. This is empathy. For #MentalHealthWeek, #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Se mettre à la place des autres. C'est ça, l'empathie. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>
#Empathy is something you can learn. It's a skill. It's also something that can help. For #MentalHealthWeek, #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Vous pouvez apprendre l'empathie. C'est une compétence qui s'acquiert. Qui nous permet d'aider. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>
When you say "you are not alone" and really mean it, this is empathy. For #MentalHealthWeek, #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Lorsqu'on affirme et pense vraiment « Je suis là pour toi », c'est ça, l'empathie. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>
There is no us and them. There is only us and we're in this together. This is empathy. #GetReal #MentalHealthWeek <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a>	Nos différences ne font pas de nous des adversaires. C'est ça, l'empathie. #ParlerPourVrai. #SemaineDeLaSantéMentale <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a>

<p>Climb in and walk around in someone else's shoes. This is empathy. It's #MentalHealthWeek. #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Se mettre à la place de l'autre. C'est ça, l'empathie. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>
<p>When someone wants to talk, listen hard. Listen with all you've got. This is empathy. #GetReal it's #MentalHealthWeek. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Être sensible et à l'écouter. C'est ça, l'empathie. Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter. Créons un espace pour #ParlerPourVrai pour la #SemaineDeLaSantéMentale. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>
<p>Understanding has the power to turn a life around. #GetReal about how to help. #MentalHealthWeek <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>La compréhension est une vertu qui peut faire une grande différence. Créons un espace pour #ParlerPourVrai. #SemaineDeLaSantéMentale <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>
<p>See the world through someone else's eyes and be the face of empathy. It's #MentalHealthWeek. #GetReal about how to help and get the toolkit here: <a href="http://www.mentalhealthweek.ca/2022-toolkit">www.mentalhealthweek.ca/2022-toolkit</a></p>	<p>Incarniez le visage de l'empathie. C'est la #SemaineDeLaSantéMentale! Nous allons créer espace pour #ParlerPourVrai. Pour obtenir la trousse, visitez : <a href="https://www.mentalhealthweek.ca/fr/2022-toolkit/">https://www.mentalhealthweek.ca/fr/2022-toolkit/</a></p>
<p>As humans, we share an ability to imagine what life is like for others. This is empathy. #GetReal for #MentalHealthWeek <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>En tant qu'humain, nous avons la capacité de nous mettre à la place des autres. C'est ça, l'empathie. Nous devons #ParlerPourVrai pour la #SemaineDeLeSantéMentale. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>
<p>Sometimes the best way to help is to make people feel seen and heard. #GetReal about how to help. Check out how <a href="http://www.mentalhealthweek.ca/info-articles">www.mentalhealthweek.ca/info-articles</a></p>	<p>Parfois, la meilleure façon d'épauler quelqu'un est de faire en sorte qu'elle se sente considérée et entendue. Créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="https://www.mentalhealthweek.ca/fr/info-articles/">https://www.mentalhealthweek.ca/fr/info-articles/</a></p>
<p>Pandemic fatigue. Burnout. Isolation. Can you relate? That's the first step in empathy. Find advice and tools on how to help. #GetReal <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>La fatigue pandémique. L'épuisement. L'isolement. Ça vous dit quelque chose? C'est le premier pas vers l'empathie. Découvrez des trucs et outils pour épauler les autres. #ParlerPourVrai <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>
<p>This #MentalHealthWeek is all about empathy! Download our 2022 toolkit and #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca/2022-toolkit">www.mentalhealthweek.ca/2022-toolkit</a></p>	<p>L'édition 2022 de la #SemaineDeLaSantéMentale met de l'avant l'empathie! Téléchargez notre trousse et créons un espace pour #ParlerPourVrai du 2 au 8 mai. <a href="https://www.mentalhealthweek.ca/fr/2022-toolkit/">https://www.mentalhealthweek.ca/fr/2022-toolkit/</a></p>
<p>When times are tough, we need to be there for each other. We need to practice empathy. It's #MentalHealthWeek. #GetReal about how to help. <a href="http://www.mentalhealthweek.ca">www.mentalhealthweek.ca</a></p>	<p>Quand les temps sont durs, nous devons être là les uns pour les autres. Nous devons faire preuve d'empathie. La #SemaineDeLaSantéMentale est du 2-8 mai. Créons un espace pour #ParlerPourVrai. <a href="http://www.semainesantementale.ca">www.semainesantementale.ca</a></p>

A friend who's struggling? You don't need to solve their problems. Understanding's a solution on its own. It's #MentalHealthWeek! #GetReal about how to help.  
[www.mentalhealthweek.ca](http://www.mentalhealthweek.ca)

Votre ami.e vit des difficultés? Vous n'avez pas à résoudre ses problèmes. Comprendre la situation est une solution en soi. Pour la #SemaineDeLaSantéMentale, créons un espace pour #ParlerPourVrai  
[www.semainesantementale.ca](http://www.semainesantementale.ca)