

L'ACSM PARLE HAUT ET FORT à l'occasion de la Semaine de la santé mentale!

C'est la 64^e Semaine annuelle de la santé mentale (SSM) de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)! Et cette année, l'ACSM demande aux Canadiens de PARLER HAUT ET FORT pour la santé mentale.

Se fondant sur la campagne innovatrice de l'an dernier qui encourageait les gens à parler de leur santé mentale plus ouvertement et franchement, l'ACSM demande encore aux Canadiens : « Allez-vous bien ou pas pire? » Mais cette année, l'ACSM demande également aux Canadiens de PARLER HAUT ET FORT pour la santé mentale, car pas pire n'est pas la même chose que bien.

Trop souvent, les gens prétendent aller bien, quand ce n'est pas le cas. L'ACSM appelle cela « aller pas pire ».

L'ACSM veut que les Canadiens PARLENT HAUT ET FORT pour être entendus, sensibiliser les gens, réduire la stigmatisation, manifester leur soutien et, finalement, prendre les mesures nécessaires.

Pour savoir comment PARLER HAUT ET FORT pour la santé mentale, visitez le [site Web de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM](#).

La SSM, présentée pour la première fois par l'ACSM en 1951, est maintenant une semaine très appréciée pour ses divers événements, activités et campagnes d'éducation et de sensibilisation en matière de santé mentale et de toxicomanie, organisés dans tout le pays.

Partout au Canada, les quelque 105 filiales communautaires de l'ACSM tiennent des activités à l'occasion de la SSM pour sensibiliser les gens à la santé mentale dans leur région. Des activités, comme des séminaires, des événements portes ouvertes, des projections de films, des expositions d'œuvres d'art et des marches, offrent aux Canadiens de l'information, des ressources et des moyens pratiques de rester sains sur les plans mental et physique. Pour obtenir une liste complète des événements et activités organisés dans l'ensemble du Canada, veuillez visiter le [site Web de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM](#).

Cette année, l'ACSM met l'accent sur la sensibilisation des gens au sujet de la santé mentale et des maladies mentales chez les hommes et les garçons. Nous offrirons l'information, les ressources ainsi que les conseils et stratégies pratiques nécessaires pour aborder la santé mentale et le bien-être des hommes et des garçons.

La santé mentale est un état de bien-être important pour tous les Canadiens. L'ACSM reconnaît que la santé mentale commence là où nous vivons, travaillons et nous divertissons, et elle soutient activement et encourage la bonne santé

mentale dans tous les aspects de la vie quotidienne, pendant sa Semaine de la santé mentale et tout au long de l'année.