



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par : L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Changer la conversation autour de la santé mentale

S'il y a bien une chose que nous apprenons comme communauté, c'est que la santé mentale ne devrait pas être un sujet dont on parle seulement lorsque les choses vont mal.

De plus en plus, la conversation évolue — on passe du silence et de la stigmatisation à une plus grande ouverture, à la compréhension et à la prévention. Et ce changement est important.

Parce que lorsque les gens se sentent à l'aise de parler de santé mentale, ils sont plus susceptibles d'aller chercher de l'aide plus tôt, de soutenir les autres et de prendre des mesures pour maintenir leur bien-être.

Aller au-delà de la stigmatisation

Pendant longtemps, la santé mentale était un sujet tabou. Plusieurs craignaient d'être jugés ou mal compris. Encore aujourd'hui, la stigmatisation demeure l'un des plus grands obstacles à la demande d'aide.

Mais les choses changent.

On voit de plus en plus de conversations sincères — au travail, à l'école et autour de la table de cuisine. Les gens commencent à comprendre que la santé mentale concerne tout le monde, et que vivre des difficultés ne signifie pas être faible, mais simplement être humain.

Réduire la stigmatisation ne demande pas des mots parfaits. Il suffit d'écouter, d'être ouvert et de créer des espaces où les gens se sentent en sécurité pour s'exprimer.

Miser sur la promotion de la santé mentale

Bien que le soutien et les traitements soient essentiels, il y a un autre aspect souvent moins connu : **la promotion de la santé mentale.**

Il s'agit d'aider les gens à rester en bonne santé mentale. Cela veut dire renforcer la résilience, développer des stratégies d'adaptation, maintenir des liens avec les autres et se sentir à l'aise de demander de l'aide — ou de tendre la main à quelqu'un — avant qu'une situation ne devienne une crise.

C'est simple en principe, mais extrêmement puissant dans la pratique.



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Un effort collectif

Ce que plusieurs ignorent, c'est que la promotion de la santé mentale n'est pas financée par le gouvernement à l'ACSM Champlain Est. Ces initiatives reposent sur l'appui de la communauté — grâce aux dons, aux commanditaires et aux activités de financement.

Nous sommes reconnaissants du soutien continu de partenaires tels que Centraide SDG, Centraide Est de l'Ontario et la Fondation Trillium de l'Ontario, dont les contributions rendent ce travail possible. Les entreprises locales jouent également un rôle important. Par exemple, Au Vieux Duluth organise généreusement un souper-bénéfice annuel, rassemblant la communauté année après année au profit de la santé mentale dans notre région.

C'est véritablement un effort collectif, et chaque contribution nous permet de rejoindre davantage de personnes.

Apprendre ensemble

Une autre façon de réduire la stigmatisation et de bâtir une communauté plus forte est de miser sur l'éducation.

En tant qu'organisme sans but lucratif, nous sommes fiers d'offrir des **formations accessibles à faible coût**, ouvertes à tous. Parmi celles-ci :

- **safeTALK** – pour reconnaître les signes qu'une personne pourrait vivre des idées suicidaires et la connecter à de l'aide
- **ASIST** – pour développer des compétences afin d'intervenir auprès d'une personne à risque de suicide
- **Premiers soins en santé mentale (PSSM / MHFA)** – pour mieux comprendre et réagir face aux enjeux de santé mentale et de dépendance
- **L'Esprit au travail (The Working Mind)** – pour favoriser la santé mentale en milieu de travail

Il n'est pas nécessaire d'être un professionnel pour suivre ces formations — seulement d'avoir envie de mieux comprendre et soutenir les autres.

Le rôle de chacun

Promouvoir la santé mentale ne doit pas être compliqué. Cela peut commencer par de petits gestes au quotidien :



Canadian Mental
Health Association
Champlain East
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

- prendre des nouvelles d'un proche
- écouter sans juger
- parler ouvertement de ses propres expériences
- encourager les autres à demander de l'aide

Ces gestes contribuent à bâtir une culture où les gens se sentent soutenus — et où la stigmatisation continue de diminuer.

Pour la suite

La santé mentale nous concerne tous, et sa promotion est l'affaire de chacun.

Si vous souhaitez **organiser une collecte de fonds**, en apprendre davantage sur nos **formations**, ou vous impliquer, nous serions ravis d'entrer en contact avec vous. Vous pouvez communiquer avec **Chantal Tessier au 613-551-7493** ou visiter **cmha-east.on.ca** pour plus d'information.

Parce qu'ensemble, nous ne faisons pas que parler de santé mentale — nous la renforçons.

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.