

PARLER HAUT ET FORT signifie se prononcer contre la discrimination et la stigmatisation envers les personnes ayant un problème de santé mentale. Cela signifie utiliser notre voix pour sensibiliser les gens et susciter leur soutien. Cela signifie parler pour les personnes de votre entourage – et pour vous-même.

65<sup>e</sup> SEMAINE ANNUELLE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM, DU 1<sup>er</sup> AU 7 MAI 2017

# #PARLERHAUTETFORT

Ensemble, il faut parler haut et fort pour promouvoir la santé mentale.

**Plus fort nous parlerons, plus grande sera la différence que nous ferons.**

Nous voulons tous être en santé. Personne ne peut vraiment être en santé sans une bonne santé mentale. Cela concerne ce que nous ressentons, la manière dont nous pensons, agissons et interagissons avec le monde qui nous entoure. Être en bonne santé mentale, c'est faire face aux contraintes de la vie et apporter une contribution à sa collectivité. Demandez de l'aide ou sollicitez les conseils d'un spécialiste – accordez à votre santé mentale l'attention dont elle a besoin et qu'elle mérite.

Visitez  
[acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca) afin de  
**PARLER HAUT ET FORT**  
pour la  
santé mentale

## VOTRE VOIE VERS UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Pour avoir une bonne santé mentale, il ne s'agit pas d'éviter les problèmes ou de tenter de mener une vie « parfaite » ou « normale ». Il s'agit de bien vivre et d'avoir les outils nécessaires pour faire face aux situations difficiles et aux nombreuses difficultés de la vie.

La voie de chaque personne vers une bonne santé mentale est unique. Nous avons tous nos propres objectifs, nos propres difficultés, nos propres talents et nos propres appuis. Toutefois, la bonne santé mentale est à la portée de tous.

Le maintien d'une bonne santé mentale implique la même chose que le maintien d'une bonne forme physique : cela nécessite des efforts.

Mais la satisfaction en vaut la peine! Tout le monde doit faire face à des pressions et à des exigences dans la vie, mais nous avons tous besoin de prendre des pauses. L'activité physique quotidienne, par exemple, améliore non seulement votre forme physique et votre énergie, mais également votre humeur et votre sentiment de bien-être.

Commanditaire:



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

# Prendre en charge votre santé mentale

## DEMANDEZ L'AIDE D'UN SPÉCIALISTE

- Si vous avez un problème de santé mentale, parlez-en à votre médecin ou demandez à être référé vers un spécialiste, au besoin.
- Si vous avez besoin de soutien dans votre vie professionnelle, adressez-vous à un conseiller d'orientation ou à un conseiller en ressources humaines.
- Pour améliorer les relations avec vos proches et vos amis, demandez l'aide d'un psychologue.
- Si vous avez des problèmes financiers, communiquez avec un planificateur financier ou un conseiller en matière de dettes.
- Si vous êtes à la recherche d'aide pour vous orienter dans le système de services en santé mentale, vous pouvez vous adresser à une personne qui en a fait l'expérience, à un intervenant pivot ou à un gestionnaire de cas.
- En outre, d'autres personnes ayant vécu un problème de santé mentale peuvent être en mesure de vous fournir un soutien et des conseils précieux. Rappelez-vous seulement que la voie vers le rétablissement est propre à chacun, et ce qui est approprié pour une personne ne l'est peut-être pas pour vous.

## CONSEILS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

- Si vous éprouvez des problèmes de santé mentale, parlez-en à votre médecin.
- Communiquez avec votre filiale de l'ACSM ([acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca)).
- Renseignez-vous auprès de votre employeur ou votre compagnie d'assurance : vos programmes d'aide aux employés (PAE) ou d'assurance peuvent fournir des services de consultation psychologique.
- Faites appel aux personnes en qui vous avez confiance : les relations personnelles font partie des outils de rétablissement les plus efficaces.
- Menez une vie saine : un mode de vie sain peut améliorer votre humeur.

## RESSOURCES

Voici d'autres sources d'information et d'inspiration qui peuvent vous aider :

- Les sites Web d'organismes de santé mentale de bonne réputation, comme l'ACSM ([acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca)), la Commission de la santé mentale du Canada ([mentalhealthcommission.ca/Francais](http://mentalhealthcommission.ca/Francais)) et l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale ([camimh.ca/fr/](http://camimh.ca/fr/)).
- Des livres qui traitent de problèmes de santé mentale précis.
- Des ressources audio et vidéo.
- Des cours et des ateliers offerts dans les centres communautaires, les écoles et universités, comme BounceBack, les premiers soins en santé mentale, Vivre sa vie pleinement et ASIST.
- Recherchez les personnes que vous admirez pour leur capacité à trouver un équilibre.

## COMMENT L'ACSM PEUT VOUS AIDER

Chaque année, la remarquable équipe de l'ACSM, composée de plus de 10 000 employés et bénévoles répartis à travers tout le Canada, offre des services et du soutien essentiels à plus d'un demi-million de Canadiens. Communiquez avec votre filiale locale de l'ACSM ou avec un autre organisme communautaire de santé mentale, afin de vous renseigner sur les ressources et les services de soutien qui sont offerts près de chez vous. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes et services de santé mentale offerts dans votre collectivité ou pour faire un don à l'ACSM, visitez notre site Web : [acsmmontreal.qc.ca](http://acsmmontreal.qc.ca).



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, afin de permettre à tous les Canadiens et Canadiennes de s'épanouir pleinement.