

Get ready to get loud and
#GetReal

CMHA

Mental Health Week

**May 4-10,
2020**

Visit mentalhealthweek.ca for info and tools!

May 4-10th is Mental Health Week. This year, the theme is ‘social connection’ and its importance for mental health. The campaign calls for us to **#GetReal** about how we really feel. It’s common in our society to ask people how they are. Unfortunately, it’s also common not to provide—or expect—a truthful answer.

When we say ‘Fine,’ it keeps us at arm’s length from real social connections with others. Every time we just go through the motions, we miss a chance to connect with others in a meaningful way. Each year, 1 in 5 Canadians will experience a mental illness or mental health issue, but 5 in 5 Canadians has mental health—we all need social connection.

An epidemic of loneliness

Even before there was COVID-19, loneliness and social isolation were already of major concern in our society. People with weak or few social connections are at increased risk for anxiety, depression, anti-social behaviour and suicidal behaviours.¹ Lack of strong relationships affects the risk of mortality in a comparable way to smoking up to 15 cigarettes a day.² Research shows that loneliness is more keenly felt by people who belong to a visible minority, who are Indigenous, who have mobility challenges and who are LGBTQ-identifying.³

What I really mean is:

I’m not feeling like myself right now and I’m worried about my family’s health and what’s going on with my work and I’m really not coping and I need someone to talk to.

#GetReal
mentalhealthweek.ca

As we face the COVID-19 global pandemic, we need each other now more than ever.

Some experts insist that social distancing should be called physical distancing, because we need each other socially. Phone calls, video calls and other digital technologies offer excellent opportunities for connecting face-to-face, even when we can’t be in the same room. Social connection can also help us recover as a community because socially connected communities have been shown to respond better to crisis and disaster, and rebound better afterwards. (Aldrich, 2017; Banwell & Kingham 2015; Carpenter, 2013.) To learn more about CMHA’s Mental Health Week visit <https://mentalhealthweek.ca/>, or check out their article **7 ways to #GetReal about how you feel** to learn seven ways to #GetReal about how you really feel – one way for every day of Mental Health Week.

Adapted from: CMHA Mental Health Week - Fact Sheet & CMHA Mental Health Week - Key Messages

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940247/>

² Harvard Health Publishing. 2010. “The health benefits of strong relationships.” *Harvard’s Women’s Health Watch*. Retrieved March 30, 2020, from https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships

³ <http://angusreid.org/social-isolation-loneliness-canada/>



Semaine de la santé mentale

de l'ACSM

Préparez-vous à parler haut et fort et à

#ParlerPourVrai

**4 au 10 mai
2020**

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

La semaine du 4 au 10 mai est la Semaine de la santé mentale. Cette année, le thème est le "lien social" et son importance pour la santé mentale. La campagne de cette année nous invite à #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons vraiment. Il est courant dans notre société de demander aux gens comment ils vont. Malheureusement, il est également courant de ne pas fournir - ou de ne pas attendre - une réponse sincère. Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres. Chaque année, une (1) personne sur 5 aura un problème de santé mentale ou une maladie mentale, mais 5 personnes sur 5 au Canada ont une santé mentale – nous avons tous besoin de liens sociaux.

Une épidémie d'isolement social

Même avant la COVID-19, l'isolement social était déjà une grande préoccupation dans notre société. Certains experts qualifiaient même ce problème d'*épidémie*. Les personnes qui ont un réseau social insuffisant sont plus à risque d'anxiété, de dépression, de comportements antisociaux et de comportements suicidaires¹. Un réseau social insuffisant a la même incidence sur l'espérance de vie que la consommation de 15 cigarettes par jour². La recherche a démontré que les personnes qui souffrent le plus de solitude sont celles issues de minorités visibles, les personnes autochtones, les personnes à mobilité réduite et les personnes s'identifiant LGBTQ³.

Ce que je veux vraiment dire :

Je ne me sens pas bien ces temps-ci. Je m'inquiète de la santé de mes proches et de ce qui arrivera de mon travail. Je me sens désemparée. Je n'y arrive plus, j'ai vraiment besoin de parler à quelqu'un.

#ParlerPourVrai
semainedelasantementale.ca



Alors que nous faisons face à une pandémie mondiale de la COVID-19, nous avons plus que jamais besoin des uns et des autres.

En ces temps de distanciation sociale (plus précisément nommée distanciation physique), nous apprenons que nous n'avons pas besoin d'être proches pour nous sentir proches. Nous sommes ensemble, même à distance. Tout le monde a besoin de soutien émotionnel, même dans les meilleurs moments. Il est plus pertinent que jamais, maintenant et lors de la phase de rétablissement de la pandémie, de nous épauler les uns et les autres. Même si nous ne pouvons être à proximité physiquement, nous devons rester à proximité, émotionnellement. Les appels téléphoniques, les appels vidéo et les autres technologies numériques nous offrent d'excellentes occasions de nous voir en face à face, même si nous ne sommes pas au même endroit. Pour en savoir plus sur la Semaine de la santé mentale, visitez <https://mentalhealthweek.ca/fr/> ou lisez leur article [7 façons de #ParlerPourVrai de ce que l'on ressent](#) – pour en apprendre une pour chaque journée de la Semaine de la santé mentale.

Adapté de : *La Semaine de la santé mentale de l'ACSM - Fiche de renseignements & Messages clés*

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2940247/>

² Harvard Health Publishing. 2010. "The health benefits of strong relationships." *Harvard's Women's Health Watch*. Retrieved March 30, 2020, from https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships

³ <http://angusreid.org/social-isolation-loneliness-canada/>