



**Nos histoires reflètent les soins de  
santé mentale dont nous avons besoin.**



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

La Semaine de la  
santé mentale de l'ACSM

**1 au 7 mai 2023**  
**[semainesantementale.ca](http://semainesantementale.ca)**

Chaque année, en mai, des gens de partout au Canada se rallient autour de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM. La semaine du 1er au 7 mai 2023 marquera la 72e édition annuelle de cet événement tenu pour la première fois au Canada en 1951.

La Semaine de la santé mentale est une campagne de transformation sociale visant à sensibiliser le public et à modifier les croyances et les perceptions au sujet de la santé mentale. L'événement fait la promotion des comportements et attitudes qui favorisent le bien-être et contribuent au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'à l'émergence d'une culture de compréhension et d'acceptation. **Le thème de l'édition de 2023 est MON HISTOIRE.**

Chaque personne a une histoire unique et précieuse qu'elle peut utiliser pour transmettre un message essentiel : l'universalité des soins de santé mentale est importante et nous devons l'assurer sans attendre! Nous pouvons mobiliser le potentiel de la mise en récit pour tisser des liens et favoriser la compréhension réciproque tout en renforçant nos communautés.

**La mise en récit fait partie intégrante de la nature humaine.** Nos histoires font notre humanité. Elles sont un vecteur d'information, de culture et de langue, de mode de vie. Elles nous relient à nos familles et à nos ancêtres. Le fait de partager nos expériences et nos histoires favorise la compréhension réciproque tout en nous ouvrant à différentes visions du monde.

**Les histoires contribuent à tisser des liens et à bâtir des communautés fortes.** Les histoires nous permettent de transmettre de l'information d'une manière qui suscite l'empathie. Celle-ci favorise à son tour l'attachement entre les individus et entre les membres d'un groupe, d'une famille et d'une communauté. Bien que nos vécus diffèrent, nous partageons un éventail similaire d'émotions, de craintes et d'espoirs.

**La mise en récit soutient la santé mentale et réduit la stigmatisation.** Le fait de partager nos expériences et nos histoires, particulièrement dans les moments difficiles, peut avoir un effet bénéfique

sur notre propre santé mentale et rappeler aux personnes qui nous entourent qu'elles ne sont pas seules. Les histoires de courage sont réconfortantes pour les personnes qui ont des problèmes de santé mentale. Elles suscitent un sentiment de communauté et contribuent ainsi à atténuer l'isolement.

La population canadienne est invitée à se joindre à la lutte pour l'universalité des soins de santé mentale en appuyant des organismes communautaires comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Tout le monde a besoin de soins pour s'épanouir. Mais dans l'état actuel des choses, seule une partie des gens obtiennent les soins dont ils ont besoin. Les besoins de santé mentale sont grandissants et mettent nos systèmes sous pression. Pour deux personnes sur trois, les soins ne sont pas accessibles en raison des coûts, des listes d'attente, de l'éloignement géographique ou de l'absence d'accès équitable.

Appelez votre députée ou député provincial pour demander que les services de santé mentale soient financés et rendus accessibles ailleurs qu'à l'hôpital ou que dans un cabinet médical. Ou faire un don à l'Association canadienne pour la santé mentale pour soutenir son travail en vue d'un avenir meilleur, où chaque personne a accès gratuitement à des soins de santé mentale universels.

Visitez le [www.semainesantementale.ca](http://www.semainesantementale.ca) pour obtenir plus d'informations et télécharger des ressources. Suivez-nous sur les médias sociaux en utilisant les mots-clés #MonHistoire et #SemaineDeLaSantéMentale.

**Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin de soutien en santé mentale, des programmes et des services communautaires gratuits existent.**

Pour avoir accès gratuitement à des programmes, des services et du soutien en matière de santé mentale et de dépendances adaptés aux besoins de votre communauté, visitez le [www.cmhatv.ca](http://www.cmhatv.ca).