Canadian Mental Health Association
Champlain East
Association canadienne pour la santé mentale
Champlain Est

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

Semaine de sensibilisation aux maladies mentales, 4 – 10 octobre 2026

Les soins de santé mentale sont un droit, pas un privilège

Soumis par Jennifer Meyer, promotrice de la santé mentale, ACSM Champlain Est

Chaque année, la **Semaine de sensibilisation aux maladies mentales** nous rappelle avec force que la santé mentale nous concerne toutes et tous. Cette campagne nationale de sensibilisation du public vise à mieux faire connaître les obstacles auxquels les personnes sont confrontées lorsqu'elles cherchent du soutien, à lutter contre la discrimination et à encourager des conversations significatives sur la santé mentale. Elle rassemble également des personnes militantes, des organismes et des collectivités qui unissent leurs voix pour favoriser des changements systémiques et un meilleur accès aux soins.

Le thème de cette année, **« Les soins de santé mentale sont un droit, pas un privilège »**, reflète une réalité incontournable. Chaque année, une personne sur cinq au Canada vivra un problème de santé mentale, et avant l'âge de 40 ans, la moitié de la population canadienne aura connu un défi lié à la santé mentale. Bien que plusieurs personnes perçoivent encore les maladies mentales différemment des maladies physiques, leurs répercussions peuvent être tout aussi graves, voire mettre la vie en danger.

Les statistiques sont préoccupantes. Plus de 4 000 Canadiennes et Canadiens décèdent par suicide chaque année, et les personnes vivant avec une maladie mentale sont plus susceptibles de faire face à des problèmes de consommation de substances, à des maladies chroniques et à une mortalité prématurée. Que ce soit par nos propres expériences ou celles d'un membre de notre famille, d'un ami, d'un collègue ou d'un voisin, chacun d'entre nous sera touché par la maladie mentale à un moment ou un autre de sa vie.

Malgré l'ampleur de son impact, un écart important subsiste entre les personnes qui ont besoin de soutien et celles qui y ont réellement accès. De nombreuses personnes au Canada affirment que leurs besoins en matière de soins de santé mentale ne sont pas pleinement comblés, et trop d'enfants, de jeunes et d'adultes continuent de rencontrer des obstacles à l'accès à des services appropriés et en temps opportun. Ces lacunes mettent en évidence le besoin urgent d'accroître les investissements, la sensibilisation et le soutien communautaire.

L'**Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) Champlain Est** s'engage à contribuer à réduire cet écart. Guidée par la conviction que les soins de santé mentale constituent un droit fondamental, l'ACSM Champlain Est travaille à réduire la stigmatisation entourant la maladie mentale, à promouvoir la compréhension et à créer des occasions permettant aux personnes de demander de l'aide sans crainte d'être jugées.

Canadian Mental Health Association
Champlain East

Association canadienne pour la santé mentale
Champlain Est

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

Par l'entremise de programmes d'éducation, d'activités de sensibilisation, d'initiatives de mieux-être et de soutien communautaire, l'ACSM Champlain Est aide les personnes à développer leurs connaissances en santé mentale ainsi que des compétences favorisant le bien-être et la prévention. En offrant de l'information, en encourageant l'intervention précoce et en orientant les personnes vers les ressources et services locaux, l'organisme donne aux membres de la communauté les moyens d'obtenir le soutien dont ils ont besoin pour mener une vie saine, enrichissante et pleine de sens.

La **Semaine de sensibilisation aux maladies mentales** nous rappelle que la création d'une communauté mentalement saine est une responsabilité collective. Ensemble, nous pouvons combattre la stigmatisation, revendiquer un accès équitable aux soins et faire en sorte que chaque personne ait la possibilité d'obtenir le soutien qu'elle mérite. Car les soins de santé mentale ne sont pas un privilège réservé à quelques-uns; ils sont un droit qui appartient à chacune et chacun d'entre nous.

Pour plus d'informations, contactez Jenny, promotrice de la santé mentale, au 613-551-2490 ou envoyez un courriel à meyerj@cmha-east.on.ca

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 services sociaux 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 qualifié. 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.