



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

### **Prendre un moment pour la santé mentale**

Saviez-vous que la journée Bell Cause pour la cause a eu lieu le 21 janvier ? Connaissez-vous l'objectif de cette journée et le thème de cette année ? Je vous encourage à poursuivre la lecture de cet article pour découvrir les raisons qui ont conduit à cette campagne spéciale, le thème de cette année et des conseils pratiques sur la santé mentale.

La Journée Bell Cause pour la cause est un mouvement national consacré à la santé mentale. L'objectif principal est de lancer la conversation, de réduire la stigmatisation et d'encourager tous les Canadiens et Canadiennes à faire de la santé mentale une priorité, en valorisant un moment à la fois. Le thème de cette année, « Prendre un moment pour la santé mentale », visait à créer de l'espace pour des gestes significatifs, petits ou grands, qui soutiennent le bien-être. La campagne a mis l'accent sur des actions simples et pratiques. Que ce soit de prendre une grande respiration, d'aller marcher, de connecter avec un proche ou d'exprimer sa gratitude, ces moments aident à nous ressourcer et à bâtir notre résilience. Même si le 21 janvier est déjà passé, nous pouvons continuer à faire avancer les choses en prenant le temps de nous occuper de notre santé mentale tout au long de l'année. Voici quelques idées partagées pendant la campagne pour engager la conversation avec d'autres personnes sur la santé mentale, ainsi que des conseils pour vous aider, vous et vos proches, à faire une pause, à vous ressourcer et à créer des liens :

#### **Exemples de discussion :**

- Pratiques d'autosoins : Partagez ce que vous faites pour votre santé mentale, comme la méditation, le yoga, les promenades, l'écoute de musique ou la lecture.
- Se connecter avec les autres : Initiez une conversation avec un ami ou un membre de votre famille, suggérez une activité partagée comme une promenade ou un dîner.
- Communauté et plaidoyer : Discutez des organisations que vous soutenez, consacrez du temps à en apprendre davantage sur la santé mentale et plaidez pour sa reconnaissance continue en tant que priorité publique et politique.

Le site Web de Bell Cause pour la cause propose également d'excellents outils (guides de conversation et livre de poche pour la santé mentale) pour entamer une conversation sur la santé mentale. Vous pouvez les consulter ici : <https://cause.bell.ca/outils-et-ressources/des-outils-pour-entamer-la-conversation/>



### Ressources de bien-être :

Bell Cause pour la Cause a aussi créé une trousse qui comprend des autocollants, des affiches et des activités à partager avec votre famille, vos amis et vos collègues pour lancer la conversation et montrer votre soutien : <https://cause.bell.ca/outils-et-ressources/la-trousse-bell-cause-pour-la-cause/>. Dans cette trousse, vous pouvez trouver :

- Une liste d'activités qui peut vous mettre le sourire aux lèvres ou qui peut faire naître un sentiment de calme et de sérénité;
- Des instructions pour construire une boîte réconfortante qui est un moyen facile et amusant de s'offrir ou d'offrir à quelqu'un que vous appréciez un souffle d'énergie positif !
- Un livre de poche qui vous fournira des conseils sur la manière de parler à une personne qui vous préoccupe, de l'écouter et de l'aider à trouver du soutien.

Ce mois-ci et tout au long de l'année, prenons un moment pour la santé mentale. Pour plus d'information sur la Journée Bell Cause pour la cause 2026 et pour des ressources supplémentaires, écrivez à [mentalhealth@bell.ca](mailto:mentalhealth@bell.ca) ou visitez <https://cause.bell.ca/>

### Sources :

<https://cause.bell.ca/>

<https://cause.bell.ca/outils-et-ressources/des-outils-pour-entamer-la-conversation/>

<https://cause.bell.ca/outils-et-ressources/la-trousse-bell-cause-pour-la-cause/>

### 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](http://www.cmha-east.on.ca).*