

**Semaine nationale
de la santé mentale
du 3 au 9 mai 2021**

1

2

3

4



Communiqué

Prendre soin de soi... comment?

Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais et Semaine nationale de la santé mentale (SNSM) 2021¹ du 3 au 9 mai 2021

Gatineau, vendredi le 30 avril 2021 - Nous avons beaucoup parlé de santé ces derniers mois. Comme société, nous sommes de plus en plus conscients que la santé ne s'arrête pas au physique mais inclut la santé mentale, émotionnelle et psychologique. Quand cette pandémie sera passée, dans quel état de santé serons-nous globalement? C'est primordial de prendre soin de soi maintenant. La Semaine nationale de la santé mentale (SNSM)¹ qui se tient du 3 au 9 mai 2021 est le moment culminant de la Campagne de promotion de la santé mentale 2021 en Outaouais. Cette campagne, sous le thème «RESSENTIR, c'est recevoir un message», nous invite à prendre soin de notre santé mentale en apprivoisant nos émotions et ce qu'elles nous disent.

La Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais 2021 est un moment privilégié pour s'arrêter et se demander comment nous prenons soins de nous. Elle revêt d'ailleurs une grande importance pour Mme Chantal Lamarche, préfète de la MRC Vallée-de-la-Gatineau et présidente de la Conférence des préfets de l'Outaouais : «La santé mentale, c'est un sujet qui me tient à cœur. On sait que ça touche tout le monde et les petits gestes de notre quotidien peuvent faire grande une grande différence. Avant tout, il faut apprendre à mieux se connaître, miser sur le positif et avancer dans la vie et demander l'aide nécessaire au moment opportun.»

Puisque nous passons une grande partie de notre vie à ressentir des émotions et ne savons pas toujours comment les vivre, nous proposons une démarche en quatre (4) étapes faciles pour nous aider à mieux vivre nos émotions. «La Campagne de cette année, sous le thème «RESSENTIR, c'est recevoir un message», nous invite à prendre soin de notre santé mentale en apprivoisant nos émotions afin de mieux comprendre nos besoins et comment les combler. Comme nos relations avec les autres sont remplies d'émotions, savoir mieux vivre les nôtres nous aide à accueillir celles de l'autre, et ainsi vivre des relations plus harmonieuses,» nous explique Mme Isabelle Côté, directrice générale de CAP Santé Outaouais. Des ateliers en format virtuels sont offerts gratuitement pour la population de l'Outaouais, et des vidéos et des outils en ligne sont disponibles à www.capsante-outaouais.org/campagne, tant pour la famille que pour le travail.



RESSENTIR
c'est recevoir un message





¹ La Semaine nationale de la santé mentale est initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale depuis 1951.

Peu importe nos conditions génétiques, neurologiques, hormonales ou physiologiques nous pouvons apprendre à ressentir, à composer avec nos émotions, et ainsi agir sur notre équilibre dans les différentes sphères de la vie. Et comme nous avons tous besoin d'un coup de pouce de temps à autre, il existe des organismes et des groupes d'entraide pour nous appuyer. Le répertoire des groupes d'entraide et de soutien, et il en existe plus d'une cinquantaine en Outaouais, se trouve sur le site web de CAP Santé Outaouais (www.capsante-outaouais.org).

Mme Chantal Lamarche nous invite à ne pas hésiter pour trouver le soutien dont on a besoin : «Les émotions qui nous habitent dans différentes situations nous en font voir de toutes les couleurs, c'est donc important de demander de l'aide si on se sent dépassé. J'invite tout le monde à profiter de la Semaine nationale de la santé mentale 2021 pour poser des petits gestes aux quotidiens pour notre santé mentale.»

CAP Santé Outaouais est un organisme sans but lucratif bien implanté dans la région, qui a comme mission de promouvoir la santé mentale et le mieux-être individuel et collectif auprès de toute la population de l'Outaouais. Membre du Mouvement Santé mentale Québec, CAP Santé Outaouais est l'organisme chargé d'organiser la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais avec des partenaires tels que le ROCSMO et le CISSSO, et travaille de près avec les autres organismes du territoire.

- 30 -

Horaire des ateliers et inscriptions www.capsante-outaouais.org/campagne

Répertoire des groupes d'entraide et de soutien www.capsante-outaouais.org/groupe

Pour plus de renseignements ou entrevues avec l'une des principales personnes-clés, veuillez communiquer avec Marie-Josée Bernier au (819) 772-4023 ou soutienaqst_gatineau@aqst.ca



RESSENTIR
c'est recevoir un message

