

THÈME 2020 : #PARLERPOURVRAI

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

#ParlerPourVrai
4 au 10 mai 2020

Chaque année, durant la première semaine de mai, les gens se mobilisent à l'occasion de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM. Il s'agit d'une tradition canadienne qui rassemble les communautés, les écoles et les milieux de travail pour célébrer, protéger et promouvoir la santé mentale.

Cette année, la situation est quelque peu différente. Nous sommes confinés dans nos espaces de vie individuels, à une époque d'incertitude collective et de distanciation sociale.

Nous découvrons que nous avons plus que jamais besoin les uns des autres. L'heure est précisément à l'entraide durant la pandémie, et elle le sera aussi pendant la période qui suivra. Même si nous ne pouvons être physiquement à proximité, nous pouvons rester proches émotionnellement.

Ayons de véritables conversations sur ce que nous ressentons. Nous sommes ensemble, malgré la distance. Voici sept façons de #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez – une pour chaque journée de la Semaine de la santé mentale.

1. Réfléchissez à ce que vous ressentez vraiment.

Combien de fois par semaine posez-vous la question « Comment ça va? » (ou y répondez-vous)? Et combien de fois faites-vous les choses par convention et ratez-vous l'occasion de tisser de véritables liens? Il y a fort à parier que vous n'allez pas seulement « bien ». La langue française comprend littéralement des milliers de mots pour décrire ce que nous ressentons. Jetez un coup d'œil à notre article « Plus qu'« aller bien » » pour obtenir une longue liste de façons de vous exprimer. La prochaine fois que quelqu'un vous demandera comment ça va, dites-lui ce qu'il en est vraiment. Vous verrez l'effet que cela aura sur vos conversations.

2. Socialisez sur les médias sociaux.

Nous vivons à une ère numérique où le monde est à portée d'écran tactile. Nous pouvons communiquer avec des centaines, voire des milliers d'amis, de membres de la famille et de pairs d'un simple mouvement du doigt. Il est maintenant temps de vraiment mettre les médias sociaux à profit et de saisir cette occasion d'utiliser nos plateformes pour faire le bien. Téléchargez notre trousse d'outils et commencez à #ParlerPourVrai en choisissant les images et publications pour les médias sociaux que vous préférez. Faites-en encore plus et personnalisez nos modèles d'images pour les médias sociaux avec votre propre texte, puis téléversez-les sur votre profil.

Conseil : Utilisez les mots-clés #ParlerPourVrai et #SemaineDeLaSantéMentale dans votre publication pour faire partie de la conversation en ligne!

3. Faites preuve de générosité.

Les recherches ont montré à maintes et maintes reprises qu'en faisant du bien aux autres, on se fait du bien à soi. Que ce soit en offrant son temps bénévolement, en posant gratuitement des gestes de gentillesse ou en donnant à une cause, aider les autres améliore la santé mentale et le bien-être. Nos communautés ont plus que jamais besoin de nous; alors, pour la Semaine de la santé mentale, apportez votre contribution. Comme vous le pouvez.

4. Entraînez-vous à écouter.

Le secret pour nouer de véritables liens? Écouter. Écouter pour vrai. Et selon certaines études, nous pourrions tellement mieux faire à ce chapitre. La bonne nouvelle, c'est que l'écoute est une compétence qu'on peut développer, et nous avons rassemblé quelques conseils pour vous aider à y arriver.

Nous vous invitons donc à vous investir et à perfectionner votre écoute. Consultez notre liste de [conseils à suivre et d'écueils à éviter](#) pour obtenir quelques pistes, puis mettez-vous à l'œuvre et entraînez-vous avec quelqu'un. Complétez le tout par une revue de vos compétences avec notre [liste de suggestions pour mieux écouter](#), et vous aurez une écoute attentive et active en un rien de temps.

5. Réfléchissez à votre propre santé mentale.

Pour célébrer la Semaine de la santé mentale, quoi de mieux que de réfléchir à votre propre santé mentale? Même si se sentir bien revêt différentes significations pour différentes personnes, certains aspects pourraient en fait s'appliquer à nous tous. En effet, pour nous épanouir, nous avons tous besoin d'une bonne estime de soi ainsi que d'un but, d'espoir, de résilience et de sentiments d'appartenance et de satisfaction.

Pour vous faciliter la tâche, nous avons créé un outil simple qui vous guidera dans votre introspection. Encouragez les personnes que vous aimez à l'utiliser également.

6. Activez votre caméra.
Nous sommes chanceux de vivre à une époque où nous pouvons avoir des conversations en face à face quelle que soit la distance qui nous sépare, grâce à la technologie vidéo. Si vous avez un ordinateur, un téléphone intelligent ou une tablette, vous pouvez échanger par vidéo gratuitement par l’entremise de Skype, de Messenger, de WhatsApp et d’autres services vidéo. Si vous voulez organiser une rencontre de groupe, Zoom est l’application qu’il vous faut (zoom.us).

Les possibilités sont vraiment infinies. Prenez un café virtuellement, jouez à des jeux de société à distance ou prenez simplement des nouvelles de quelqu’un. Même si vous ne pouvez pas être proches physiquement, ces rencontres en ligne renforceront vos liens.

7. Propagez la bienveillance.
Célébrez la Semaine de la santé mentale en faisant preuve de gentillesse envers les autres. Dans le Canada anglais, on a inventé un mot pour désigner ce concept : « caremongering » et « ça va bien aller », la propagation de la bienveillance. En fait, agir avec bonté peut réduire le stress, qui nous affecte davantage ces temps-ci. Remerciez quelqu’un pour son amitié ou envoyez un message attentionné sur les médias sociaux. Ou encore, prenez contact avec une personne de votre quartier qui a peut-être plus que jamais besoin de gentillesse. Ce qui vous prendra seulement quelques minutes peut ensoleiller la journée de quelqu’un.

Référence : <https://mentalhealthweek.ca/fr/7%E2%80%affacons-de-parlerpourvrai-de-ce-que-lon-ressent/>

Je vais bien, merci.  Ce que je veux vraiment dire... #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca	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
Je vais bien, merci.  Ce que je veux vraiment dire... #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca	Ce que je veux vraiment dire : Je n’ai pas dormi de la nuit à cause de mes deux petits. Je carbure aux cafés et je me sens comme si un camion m’avait roulé dessus, je n’arrive même plus à penser tellement je suis épuisé. #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca
Je vais bien, merci.  Ce que je veux vraiment dire... #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca	Ce que je veux vraiment dire : Je suis tellement heureux de notre amitié parce que je sais que je peux toujours compter sur toi et ça vaut plus que tout. Grâce à toi, je sens que je peux tout surmonter. #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca
Je vais bien, merci.  Ce que je veux vraiment dire... #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca	Ce que je veux vraiment dire : Je me sens optimiste en voyant tous ces gestes de solidarité qui rejaillissent de chacun, épaulant et prenant soin les uns des autres de manière créative, ça me donne de l’espoir pour l’avenir. #ParlerPourVrai semainedelasantementale.ca

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE DE L'ACSM – MESSAGES CLÉS



- 1. La Semaine de la santé mentale annuelle de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) aura lieu du 4 au 10 mai 2020.**
 - Chaque mois de mai au Canada, les communautés, écoles, milieux de travail et assemblées législatives se rassemblent autour de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.
 - Lancée en 1951 par l'ACSM, la campagne de cette année souligne la 69e Semaine de la santé mentale.
 - La Semaine de la santé mentale aide à changer les préjugés et les perceptions de la société à l'égard de la santé mentale. Elle aide à promouvoir des comportements et des attitudes qui favorisent le bien-être, qui appuient une bonne santé mentale et qui créent une culture d'inclusion, de compréhension et d'acceptation.
 - La Semaine de la santé mentale est largement reconnue et célébrée sur les réseaux sociaux, dans les médias et lors d'événements locaux comme des portes ouvertes ou des conférences. Afin de respecter les mesures de distanciation physique, ces événements se dérouleront virtuellement cette année.
- 2. Le thème de la Semaine de la santé mentale de cette année est les liens sociaux. Tisser des liens entre les personnes et les communautés ne fait pas seulement du bien, c'est bon pour la santé mentale.**
 - La recherche montre que le soutien et les liens sociaux sont des facteurs qui permettent de protéger et promouvoir une bonne santé mentale.
 - Se sentir proche les uns des autres signifie que nous pouvons ressentir une certaine proximité sociale, une connexion aux autres, malgré la distance physique. Nous pouvons entretenir un sentiment de proximité et de soutien social, malgré la distance physique.
 - Souffrir de la solitude et l'isolement social peuvent être néfastes pour la santé mentale de chacun.
- 3. Dans notre société, il est courant de demander aux gens comment ils vont. Malheureusement, il est aussi fréquent de ne pas fournir – ou de s'attendre à ne pas recevoir – une réponse sincère.**
 - Au Canada, il est fréquent de dire « je vais bien », même si nous ne le pensons pas vraiment.
 - Chaque fois que nous répondons par formalité, nous perdons une occasion de tisser un lien significatif avec les autres.
- 4. Alors que nous faisons face à une pandémie mondiale de la COVID-19, nous avons plus que jamais besoin des uns et des autres. C'est le moment de #ParlerPourVrai de ce que nous ressentons vraiment et de faire preuve de bienveillance.**
 - Cette année, pour la Semaine de la santé mentale, faisons plus que répondre « je vais bien ». Faisons-en sorte d'avoir de vraies conversations avec notre famille, nos amis, nos voisins, nos collègues en leur répondant comment nous nous sentons vraiment. Car, nous sommes tous dans le même bateau.
 - 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.

OUTIL D'INTROSPECTION- ACSM

Il existe de nombreux courants de pensée au sujet de la santé mentale. Alors, à l'Association canadienne pour la santé mentale, nous avons exploré plusieurs domaines, allant de la psychologie occidentale aux connaissances traditionnelles autochtones, et voici ce que nous avons constaté : lorsque l'on examine différentes descriptions de la santé mentale, les correspondances sont frappantes.

Nous avons constaté que, bien que **se sentir bien** revête différentes significations pour différentes personnes, certains aspects pourraient en fait s'appliquer à nous tous. En effet, pour nous épanouir, nous avons tous besoin d'une bonne estime de soi ainsi que d'un but, d'espoir, de résilience et de sentiments d'appartenance et d'être utiles.

Nous avons résumé ces connaissances en une liste informelle que vous pouvez utiliser pour évaluer votre propre santé mentale. (Vous trouverez ci-dessous les sources que nous avons consultées.)

Veuillez répondre à toutes les questions suivantes aussi honnêtement que possible. **Lisez chaque énoncé et notez si vous êtes « D'accord » ou « En désaccord ».**

Il ne s'agit pas d'un outil scientifique ou d'un moyen de vous auto-diagnostiquer. Elle consiste seulement en **un moyen de réfléchir à votre propre santé mentale et d'explorer les moyens pouvant peut-être la renforcer ou l'améliorer.**

L'estime de soi

- J'assume pleinement mes propres opinions, même si elles sont différentes de celles des autres.
- Je crois que les gens me respectent et mon sentiment de confiance n'est pas affecté lorsque nous sommes en désaccord.
- Je suis l'expert en ce qui concerne ma vie.
- Je me considère comme une bonne personne.
- Je mérite de me sentir bien.

Les buts et le sens de votre vie

- Je sens que je développe pleinement mon potentiel.
- J'ai l'impression d'évoluer en tant que personne.
- Je suis capable de me remettre en question et de critiquer ma vision du monde.
- J'ai l'impression que mes buts et ma vie ont du sens.
- Ma présence enrichit ma communauté.
- Je suis bon dans les choses qui sont importantes à mes yeux.
- Je sais voir les bénéfices que me procurent mes accomplissements.

Le sentiment d'appartenance

- Comme je m'entends bien avec les autres, j'ai de bonnes relations personnelles et je me sens bien dans les interactions sociales.
- Je sens que je fais partie de quelque chose de plus grand que moi.
- Je me sens à ma place dans ma communauté.
- Lorsque j'ai besoin de soutien, je peux compter sur les gens de mon réseau.

La participation

- Ce que je fais est important pour les autres.
- Je me sens utile et productif.
- Je contribue au bien-être de ma communauté
- Je contribue à changer les choses.

L'espoir et le plaisir

- J'envisage mon avenir avec optimisme.
- Je me sens bien dans ma peau.
- Je m'apprécie et je m'accepte comme je suis.
- Je m'attends généralement à ce que de bonnes choses se produisent.
- J'aime ma vie

La résilience

- La vie est parfois difficile, mais je crois que je m'adapte plutôt bien.
- Je sais que je ne peux pas tout contrôler, mais j'agis lorsque c'est possible.
- Quand je tombe, je me relève et je persévère

Vous cherchez des services ou du soutien dans votre région?
Visitez acsm.ca/trouvez-votre-acsm-locale pour trouver votre ACSM la plus proche.

Si vous êtes en crise ou avez besoin d'aide immédiate, veuillez visitez le www.crisisservicescanada.ca/fr/ ou téléphonez sans frais au :

Canada : 1-833-456-4566
Québec : 1-866-APPELLE (277-3553)

Référence : <https://mentalhealthweek.ca/fr/outil-d-introspection/>

LES LIENS SOCIAUX COMME REMÈDE



Bien avant qu’apparaisse la COVID-19, la solitude exerçait un certain son poids sur notre société. Ces dernières années, la détresse liée à la solitude est devenue un problème de santé publique croissant. On en parle même comme d’une épidémie. Des chercheuses et chercheurs ont commencé à sonner l’alarme, et certains gouvernements, à agir. En 2018, le Royaume-Uni a ainsi vu une ministre de la Solitude être nommée au gouvernement.

La solitude : mais de quoi parle-t-on exactement?

D’abord, une personne doit *se sentir seule* pour *souffrir* de solitude, car la solitude en elle-même ne doit pas nécessairement être perçue comme une expérience négative : le problème réside dans le fait de subir la solitude sans trouver un moyen de répondre à nos besoins. C’est pour cela que la solitude est une expérience humaine *subjective*. Quant à lui, l’isolement social découle de liens sociaux insuffisants ou insatisfaisants. Et à l’évidence, de nombreuses personnes se sentent seules. Ainsi, près d’un tiers des Vancouvéroises et Vancouvérois de 18 à 24 ans ont déclaré se sentir seuls lors d’une enquête réalisée en 2017 par la *Vancouver Foundation*¹. En 2019, une étude² d’Angus Reid révélait que la population canadienne perçoit la solitude comme un problème, et que les personnes à mobilité réduite, issues d’une minorité visible ou d’une communauté autochtone ou s’identifiant comme LGBTQ en souffrent particulièrement.

La détresse liée à la solitude n’est pas seulement une expérience courante chez nous. Aux États-Unis, un sondage mené en 2018³ auprès de 20 000 adultes a dévoilé une situation à la fois étonnante et alarmante. **Près de la moitié** des personnes sondées ont déclaré se sentir parfois ou toujours seules (46 %) ou se sentir parfois ou toujours exclues (47 %). Dans une proportion similaire, elles ont indiqué avoir l’impression de ne pas entretenir de relations significatives (43 %) et se sentir isolées par rapport aux autres (43 %).

Le problème est principalement attribuable à l’isolement social, comme expliqué ci-haut. Nous le savons, l’être humain est un animal social. Nous sommes biologiquement programmés pour vivre en interrelation. Sans liens sociaux, nous souffrons. Et pas seulement de solitude. De fait, l’isolement social et un réseau réduit peuvent entraîner une foule de problèmes de santé physique et mentale, dont la dépression, l’anxiété et le déclin cognitif (chez les personnes âgées). Paradoxalement, ces troubles de santé mentale peuvent nous conduire à nous isoler davantage, à nous désengager de notre communauté, et ainsi accroître la détresse liée à la solitude. L’absence de relations significatives peut en outre causer des décès prématurés : une étude a même démontré que l’isolement social réduit l’espérance de vie de façon comparable à la **consommation de 15 cigarettes par jour**⁴.

Les personnes marginalisées sont plus à risque de se sentir exclues et isolées socialement, notamment les personnes âgées, les personnes sans emploi, les personnes de minorités visibles et celles stigmatisées. Heureusement, à travers le monde, la recherche démontre que la détresse liée à la solitude est réversible et que le meilleur traitement consiste à tisser des liens sociaux significatifs.

Mais qu’est-ce qu’un lien social?

Le lien social est l’inverse de l’isolement social.

Nos liens sociaux incluent les relations que nous tissons avec nos proches, nos collègues et les membres de notre communauté. Le lien social se traduit aussi par du soutien chaque fois qu’une personne⁵ :

- Nous offre son écoute attentive;
- Nous conseille en situation de crise;
- Nous permet de nous confier;
- Comprend nos problèmes.

Tout comme l’isolement social compromet la santé, les liens sociaux peuvent avoir des effets bénéfiques considérables sur la santé mentale et physique. Nos relations contribuent à réduire notre niveau de stress, confèrent un sentiment d’appartenance et donnent du sens et un but à nos vies (Cohen 2004; Thoits 1995). Les relations sociales peuvent avoir un effet immédiat sur notre bonheur et peuvent réduire la tension artérielle, la fréquence cardiaque et le taux d’hormones de stress.

Un réseau de soutien significatif est également favorable aux personnes âgées qui, selon certaines études, démontrent un risque de démence réduit lorsqu’elles sont bien entourées. D’autres recherches menées sur les enfants ont montré qu’avoir une seule amie proche ou un seul ami proche suffit à les protéger de la détresse liée à la solitude.

Il est possible d’améliorer le soutien social que nous apportent nos relations en apprenant à mieux communiquer et à développer notre empathie. Bien communiquer s’apprend. Éprouver de l’empathie aussi (Institut canadien d’information sur la santé 36). Nous pouvons favoriser l’apprentissage de ces compétences essentielles dans nos écoles, nos communautés et nos milieux de travail. Nous pouvons même concevoir le milieu bâti (bâtiments, parcs, lieux publics) de façon à réduire l’isolement social et à favoriser les liens sociaux (BC Centre for Disease Control).

Les liens sociaux et la COVID-19

Plus que jamais, alors que la pandémie nous contraint au confinement, les liens sociaux sont essentiels. Ces liens étant devenus difficiles à tisser au quotidien, nous devons choisir de les réfléchir de manière délibérée. Passer un coup de fil, faire un appel vidéo, communiquer à l’aide des nouvelles technologies numériques... voilà autant de bonnes façons d’entrer en relation même si nous ne pouvons nous côtoyer physiquement. Ce que nous qualifions d’interaction sociale « passive » – l’écoute, par exemple – favorise le lien social et réduit d’autant l’isolement⁶.

La pandémie nous offre aussi une occasion de nous rassembler de façon créative et inattendue. Au Canada, la population est à l’avant-garde d’un mouvement d’« entraïdisme » (*caremongering et ça va bien aller*) dont les membres prônent la solidarité en ces temps difficiles.

Les collectivités qui se sont relevées après des désastres naturels ou d’autres bouleversements de même ampleur – comme une pandémie – ont montré que les liens sociaux sont essentiels à la résilience et à la capacité d’une population de rebondir. C’est simple, les collectivités « tissées serrées » réagissent mieux face à une crise ou un désastre et se rétablissent plus facilement ensuite. Le séisme et le tsunami survenus au Japon en 2011 ont bien illustré cet état de fait. Là-bas, les communautés caractérisées par des liens sociaux serrés s’en sont mieux sorties, les familles et voisins s’entraïdant et les plus jeunes transportant littéralement leurs aînés hors du danger. Dans le sillage de la pandémie de COVID-19, il nous faudra particulièrement tenir compte des effets des liens sociaux sur notre rétablissement.

Alors que nous espérons la mise au point d’un vaccin contre le nouveau coronavirus, nous disposons déjà d’un remède pour soigner les effets de la détresse associée à la solitude. C’est en partageant ce que nous ressentons vraiment et en développant un réseau de soutien que nous pouvons renforcer le tissu social. Ce remède, il se trouve dans la communauté.

[1] <https://www.vancouverfoundation.ca/connectandengage/minireport/loneliness>
[2] <http://angusreid.org/social-isolation-loneliness-canada/>
[3] <https://www.cigna.com/about-us/newsroom/studies-and-reports/loneliness-questionnaire>
[4] Harvard Health Publishing. 2010. «The health benefits of strong relationships.» *Harvard’s Women’s Health Watch*. Consulté le 30 mars 2020 à https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-health-benefits-of-strong-relationships
[5] Institut canadien d’information sur la santé 105
[6] BC Centre for Disease Control

Référence : <https://mentalhealthweek.ca/fr/les-liens-sociaux-comme-remede/>

LA BIENVEILLANCE EST CONTAGIEUSE, ELLE AUSSI.



Certaines personnes affirment que la peur de la COVID-19 est aussi contagieuse que le virus. Les scientifiques qui ont étudié les réseaux sociaux et l’imagerie cérébrale s’entendent pour dire que ce phénomène est réel, que la peur peut se transmettre d’une personne à l’autre. Lorsqu’on affirme que la peur est contagieuse, c’est parce qu’on réagit aux émotions transmises par les autres. Mais si l’inquiétude et la panique se répandent comme la pandémie, d’autres émotions sont sûrement transmissibles. C’est là que la solidarité et l’entraide entrent en jeu.

Avez-vous déjà remarqué à quel point un sourire est contagieux? Lorsqu’une personne sourit, la personne en face d’elle est plus encline de sourire à son tour. Donc, nous pouvons dire que sourire est contagieux. Et le calme et la bonté le sont aussi! Car comme le sourire, les bons sentiments et la bienveillance se transmettent facilement.

Manifestement, les médias sociaux et Internet arrivent à propager la peur et l’anxiété à un rythme et à une échelle jamais possible auparavant. Cependant, ces mêmes médias nous donnent la possibilité de nous tendre mutuellement la main et de faire circuler la bienveillance.

Aujourd’hui, les exemples de multiplication des liens sociaux foisonnent autant sur le Web que dans les médias traditionnels. Au Canada, les **alarmistes** (*scaremongers*) se font notamment éclipser par les **« entraïdistes »** (*care-mongers*). De fait, un nouveau

mouvement de solidarité s’organise dans la vie réelle comme dans le monde virtuel. On voit naître sur Facebook une multitude de groupes qui réunissent les personnes capables d’aider et celles qui ont besoin d’aide. D’autres espaces sont également créés, où citoyennes et citoyens braquent les projecteurs sur les actes de bienveillance qu’ils observent dans leur collectivité.

Bien que nous ayons acquis de nouvelles habitudes de « distanciation sociale », un mouvement s’est créé pour reformuler ce cadre en d’autres termes : « distanciation physique + lien social ». Autrement dit, il faut comprendre qu’en ces temps de pandémie, la seule distance que nous devons maintenir est *physique*. Ce n’est certainement pas le temps de s’isoler *socialement*. À ce sujet, nous vous recommandons une [lettre d’opinion](#) publiée dans le *Globe and Mail*. Rédigée par Margaret Eaton, cheffe de la direction nationale de l’ACSM, celle-ci aborde la nécessité de déployer nos liens sociaux. Nous pouvons être les uns pour les autres des modèles de soutien et de bienveillance attentive et c’est exactement à cela que nous nous employons.

Ce printemps, nous nous sommes distancés. On le constate néanmoins : le lien social et la proximité émotionnelle résistent et peuvent même s’épanouir. Cela, parce qu’il n’y a pas que le virus et la peur qui se transmettent. La bienveillance et le calme peuvent également s’attraper.

Référence : <https://mentalhealthweek.ca/fr/la-bienveillance-est-contagieuse-elle-aussi/>



Un seul numéro pour rejoindre le PAE : 1 877 MA SANTE ou 1 877 627-2683
Service confidentiel

Quand tu ne sais pas vers qui te tourner

211

Grand Montréal

2-1-1

211qc.ca

Info-Santé 811

Info-Santé 811

8-1-1

Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Info-Santé 811 permet de joindre rapidement une infirmière en cas de problème de santé non-urgent. Offert pour vous ou un proche 24 heures par jour, 365 jours par année.

Web : [Info-Santé 811](#)

SOS

VIOLENCE CONJUGALE

SOS violence conjugale

1-800-363-9010

Service gratuit, bilingue, anonyme et confidentiel aux victimes violence conjugale et à l'ensemble des personnes concernées cette problématique. Offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Disponible aussi par ATS et courriel.

Web : [SOS violence conjugale](#)



Suicide Action Montréal

1-866-277-3553

Services aux personnes suicidaires, à leur entourage, aux personnes touchées par un suicide, aux sentinelles et aux intervenants. Vous pouvez parler à un intervenant 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Web : [Suicide Action Montréal](#)

TEL-JEUNES

www.teljeunes.com

1 800 263-2266

Tel-jeunes

1-800-263-2266

Une ressource gratuite, confidentielle et accessible 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine pour tous les enfants et les jeunes Québec.

Web : [Tel-jeunes](#)

7