

Pour s'épauler, il faut d'abord s'écouter.

Communiqué de presse - Welland (Ontario), 2 mai 2022

Cette semaine, du 2 au 5 mai, la famille du Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara se joint au reste du Canada pour souligner la 71^e édition de la semaine de la santé mentale.

La semaine de la santé mentale est l'occasion de prendre une pause et pour réfléchir. C'est aussi le temps de discuter des progrès réalisés en matière de santé mentale mais aussi des moyens concrets qui doivent être mis en place afin d'améliorer l'accès aux soins et de réduire les listes d'attente.

C'est de plus le moment de faire une mise à niveau ; comment améliorer notre propre santé mentale et celle de notre famille, de nos amies-amis, de nos collègues.

Le conseil de cette année est de se mettre à la place des autres, de tenter de voir le monde comme ils et elles le perçoivent, et de prêter une oreille attentive sans jugement pour mieux comprendre. Bref en relevant le défi de l'**empathie**, thème de l'édition 2022 ; nous créerons des espaces sécuritaires où les vraies choses pourront être dites, des lieux sûrs pour #ParlerPourVrai.

Et si vous ne pensez pas être capable de faire preuve d'empathie, il suffit de pratiquer. Après tout, pas besoin d'être d'accord avec l'autre pour le comprendre – ni de régler ses problèmes pour l'aider. Il suffit simplement, après avoir écouté, de s'épauler les uns les autres. Et en plus d'aider les autres, la pratique de l'empathie peut vous aider à vous connaître et à reconnaître vos propres sentiments. Elle peut vous aider à communiquer, à soutenir et à vous rapprocher des autres.

Il y a un adage qui dit que *la santé mentale est essentielle à la santé générale* et nous ne pourrions pas être plus d'accord. Travaillons ensemble afin de créer du changement positif.

Renseignements :

France Vaillancourt, Direction générale

Tél. : (905) 734-1141 - www.cschn.ca



Before you weigh in, tune in.

Press release - Welland (Ontario), May 2nd 2022

This week, from May 2 to May 5, the Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara family joins the rest of Canada in celebrating the 71st edition of Mental Health Week.

Mental Health Week is a time to pause and reflect. It is also a time to discuss the progress that has been made in mental health but also the concrete ways that need to be put in place to improve access to care and reduce wait lists.

It is also a time to think about our own mental health and that of our family, friends and colleagues.

This year's advice is to put ourselves in other people's shoes, to try to see the world as they see it, and to listen without judgment to better understand. In short, by taking up the challenge of **empathy**, the theme of the 2022 edition; we will create safe spaces where real things can be said, safe places to #GetReal.

And if you don't think you're capable of empathy, just practice. After all, you don't have to agree with the other person to understand them - or solve their problems to help them. You just have to listen to and support each other. And on top of helping others, practicing empathy can help you know yourself and your own feelings and help you communicate, support and connect with others.

There is a saying that *there is no health without mental health* and we couldn't agree more. So let's work together to create positive change.

Information:

France Vaillancourt, Executive Director

Phone. : (905) 734-1141 - www.cschn.ca