



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

L'ACCP souligne la Semaine de la santé mentale de l'ACSM

OTTAWA (3 mai 2021) – Cette semaine, c'est la Semaine de la santé mentale, une initiative de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Le thème cette année : #ParlerPourVrai de ce que vous ressentez. La campagne rappelle que pour se sentir bien dans sa tête, il est essentiel de savoir nommer, exprimer et vivre ses émotions. L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) appuie ce message, reconnaissant elle aussi l'importance pour la santé mentale d'être en contact avec ce qu'on ressent, dans une attitude d'ouverture.

La visée de la campagne, c'est de promouvoir la santé mentale. Si elle peut être menacée, elle peut aussi être prônée et protégée. Quand notre intelligence émotionnelle est développée, on peut plus facilement composer avec nos émotions, ou les « réguler ». L'intelligence émotionnelle peut préserver, voire renforcer, notre santé mentale.

Cela dit, à cause de la COVID-19, les gens vivent du stress et de l'anxiété comme jamais auparavant. Ces épisodes difficiles peuvent déclencher des émotions très rapidement, voire automatiquement et inconsciemment. Selon une enquête, 40 % des Canadiens disent que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la crise¹.

« L'ACCP croit que la santé mentale se développe proactivement et se préserve en prenant soin de soi, en s'écoutant et en se laissant aider par les proches, a déclaré Kathy Offet-Gartner, future présidente de l'ACCP. En ce moment, la pandémie limite toujours l'accès aux systèmes de soutien. Cela dit, il faut que les Canadiens sachent que les conseillers et les psychothérapeutes de tout le pays font désormais des consultations en ligne et sont prêts dès maintenant. »

Les services des conseillers et des psychothérapeutes sont économiques et complémentaires au travail d'autres professionnels. Pour en savoir plus ou trouver un conseiller près de chez vous, consultez le répertoire des conseillers canadiens certifiés de l'ACCP : <https://www.ccpa-accp.ca/fr/>.

« Nous devons continuer à militer pour la santé mentale et l'accès aux services pour les Canadiens, a affirmé Cynthia Schoppman, administratrice francophone de l'Ontario. Nous voulons nous assurer que les gens obtiennent l'aide qu'il leur faut, quand il le faut. »

-30-

L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) est une organisation nationale bilingue qui offre aux conseillers et aux psychothérapeutes l'accès à des programmes de formation exclusifs et à des possibilités de certification et de perfectionnement professionnel, ainsi qu'un contact direct avec des collègues du domaine et des groupes spécialisés. L'ACCP assure la promotion de la profession et valorise sa contribution à la santé mentale et au bien-être de la population canadienne. Pour en savoir plus sur le counseling et la psychothérapie, consultez le www.ccpa-accp.ca/fr.

Pour en savoir plus, communiquez avec :

Ben Howe, ben@impactcanada.com | (613) 697-2105

¹ <https://cmha.ca/fr/documents/resume-des-conclusions>