



CANADIAN COUNSELLING AND  
PSYCHOTHERAPY ASSOCIATION  
L'ASSOCIATION CANADIENNE DE  
COUNSELING ET DE PSYCHOTHÉRAPIE

FOR IMMEDIATE RELEASE

### **CCPA Celebrates CMHA Mental Health Week**

OTTAWA (May 2, 2021) – This week marks the Canadian Mental Health Association’s (CMHA) Mental Health Week, encouraging Canadians to #GetReal about how to help yourself and others. The Canadian Counselling and Psychotherapy Association (CCPA) supports this initiative and encourages Canadians to consider how they can use empathy to support themselves as well as their family, friends and community.

“As counsellors, counselling therapists and psychotherapists, we see firsthand how tuning in to ourselves and others, and striving to understand without judgement, is essential for improved mental health outcomes,” said Dr. Kathy Offet-Gartner, CCPA President. “In fact, studies have shown that empathy is a key factor to client outcomes in therapy and is more associated with positive outcomes in therapy than specific treatment methods<sup>1</sup>”.

CCPA encourages Canadians to reach out to a counsellor, counselling therapist or psychotherapist if they feel they need mental health support. To learn more or find a counsellor near you, please visit the CCPA directory of Canadian Certified Counsellors across Canada at <https://www.ccpa-accp.ca/>.

-30-

The Canadian Counselling and Psychotherapy Association (CCPA) is a national bilingual association providing professional counsellors and psychotherapists with access to exclusive educational programs, certification, professional development and direct contact with professional peers and specialty groups. CCPA promotes the profession and its contribution to the mental health and well-being of all Canadians.

**For further information, please contact:  
Ben Howe, [ben@impactcanada.com](mailto:ben@impactcanada.com) | (613) 697-2105**

---

<sup>1</sup> Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399–410. <https://doi.org/10.1037/pst0000175>



## POUR PUBLICATION IMMÉDIATE

### L'ACCP célèbre la Semaine de la santé mentale de l'ACSM

OTTAWA (2 mai 2021) - Cette semaine marque la Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), qui encourage les Canadiens à #GetReal sur la façon d'aider soi-même ainsi que les autres. L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) appuie cette initiative et encourage les Canadiens à réfléchir à la façon dont ils peuvent utiliser l'empathie pour se soutenir eux-mêmes ainsi que leur famille, leurs amis et leur communauté.

"En tant que conseillers, thérapeutes en counseling et psychothérapeutes, nous constatons de première main que le fait de s'écouter et d'écouter les autres, et de s'efforcer de comprendre sans jugement, est essentiel pour améliorer les résultats en matière de santé mentale", a déclaré le Dr Kathy Offet-Gartner, présidente de l'ACCP. "En fait, des études ont montré que l'empathie est un facteur clé des résultats des clients en thérapie et qu'elle est davantage associée à des résultats positifs en thérapie que des méthodes de traitement spécifiques<sup>2</sup>".

L'ACCP encourage les Canadiens à se tourner vers un conseiller, un thérapeute en counseling ou un psychothérapeute s'ils estiment avoir besoin d'un soutien en santé mentale. Pour en savoir plus ou trouver un conseiller près de chez vous, veuillez consulter le répertoire de l'ACCP des conseillers canadiens certifiés à travers le Canada à l'adresse <https://www.ccpa-accp.ca/>.

-30-

L'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) est une association nationale bilingue qui offre aux conseillers et aux psychothérapeutes professionnels l'accès à des programmes éducatifs exclusifs, à la certification, au perfectionnement professionnel et au contact direct avec des pairs professionnels et des groupes spécialisés. L'ACCP fait la promotion de la profession et de sa contribution à la santé mentale et au bien-être de tous les Canadiens.

**Pour plus d'informations, veuillez contacter :**  
**Ben Howe, [ben@impactcanada.com](mailto:ben@impactcanada.com) | (613) 697-2105**

---

<sup>1</sup> Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399–410. <https://doi.org/10.1037/pst0000175>