



FOR IMMEDIATE RELEASE

### **CCPA's Second Annual *Counselling and Psychotherapy* Month**

**OTTAWA (April 3, 2023)** – This month the Canadian Counselling and Psychotherapy Association (CCPA) is celebrating Canada's second annual [Counselling and Psychotherapy Month](#). 2022 was the CCPA's inaugural year highlighting the vital role of Counselling Therapists, Psychotherapists and Canadian Certified Counsellors in helping Canadians access mental health care. In the wake of the pandemic, and the rising numbers of burnout across helping professions, this year's focus is on supporting the well-being of our members.

"Acts of self-care and self-nourishment are a need not only to survive but to thrive post-pandemic. This is especially true for Counselling Professionals. As such, it is a minimum requirement of the profession to have the skills to take care of oneself, set boundaries and fill our own cups before we can serve," says CCPA's President Dr. Kathy Offet-Gartner.

Many Counselling Professionals are experts in the art of helping others with stress management and lifestyle management, but this does not mean they are immune to life's daily hassles, interpersonal stress and burnout. Taking care of one's well-being is central to the ability of Counselling Professionals to help clients flourish and ensure longevity in their own careers.

"For me it's vital to view self-care as a priority in my career," highlights Lindsey Thomson, CCPA's Director of Public Affairs and Registered Psychotherapist. "One of the best things that I can do for myself and my clients is to model prioritizing my health and life balance by meeting my basic needs and setting boundaries. In this way I ensure that I can be the best version of myself and continue to effectively support my clients."

The aim of Counselling and Psychotherapy Month is to recognize the important services that Canadian Certified Counsellors, Counselling Therapists and Psychotherapists provide and offer support to those practitioners via educational opportunities and community building. Members of the public can find a Canadian Certified Counsellor on our [public directory](#), and more resources on our public-facing [Talking Can Help](#) website. They can celebrate [Yellow Day](#) with us on April 12<sup>th</sup> and visit our [website](#) to discover upcoming webinars for self-care skills.

-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.*

**Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec :**  
**Laura Rinaldi | [laura@impactcanada.com](mailto:laura@impactcanada.com) | (613) 233-8906**



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

### **Deuxième Mois du counseling et de la psychothérapie de l'ACCP**

**OTTAWA (3 avril 2023)** – Ce mois-ci, l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP) célèbre pour une seconde année consécutive le [Mois du counseling et de la psychothérapie](#) au Canada. Le lancement de l'événement en 2022 par l'ACCP visait à souligner le rôle vital joué par les conseiller.ères, psychothérapeutes et les conseiller.ères certifiés canadien.nes pour aider les Canadiens à avoir accès à des soins de santé mentale. Au sortir de la pandémie, devant le nombre croissant de cas d'épuisement chez les professionnels aidants, nous avons choisi de nous concentrer cette année sur le bien-être de nos membres.

« Les gestes d'auto-soins et d'auto-satisfaction sont nécessaires non seulement pour survivre mais aussi pour s'épanouir en cette période post-pandémie. C'est particulièrement vrai pour les professionnels du counseling. Par conséquent, ceux-ci doivent tout au moins posséder les compétences requises pour prendre soins d'eux-mêmes, établir leurs limites et répondre à leurs propres besoins avant de répondre à ceux d'autrui, » indique Kathy Offet-Gartner, Ph. D., présidente de l'ACCP.

Bon nombre de professionnels du counseling sont experts dans l'art d'aider les autres à gérer leur stress et leur hygiène de vie, mais cela ne les met pas pour autant à l'abri des tracas quotidiens, des tensions interpersonnelles et de l'épuisement professionnel. Pour être en mesure d'aider leurs clients à s'épanouir et d'assurer la longévité de leur propre carrière, les professionnels du counseling doivent impérativement voir à leur propre bien-être.

« À mes yeux, il est crucial que l'auto-soin soit une priorité dans ma carrière, » souligne Lindsey Thomson, Directrice des affaires publiques de l'APPC et psychothérapeute enregistrée. « L'une des meilleures choses que je peux faire pour moi-même et pour mes clients est de donner l'exemple en priorisant ma santé et mon équilibre de vie par la satisfaction de mes besoins de base et l'établissement de mes limites. »

L'objectif du Mois du counseling et de la psychothérapie est de reconnaître les services importants fournis par les conseiller.ères, psychothérapeutes et les conseiller.ères certifiés canadien.nes et d'offrir un soutien à ces praticiens par le biais d'activités de formation et de réseautage. Les membres du public peuvent trouver un conseiller canadien certifié (CCC) en consultant notre [répertoire public](#) ainsi que d'autres ressources sur la page Web publique de notre campagne [#Parlez-en](#). Ils peuvent célébrer avec nous la [Journée jaune](#) le 12 avril et visiter notre [site Web](#) pour découvrir nos prochains webinaires sur les pratiques d'auto-soins.

-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 de plus amples informations, veuillez communiquer avec :**  
**Laura Rinaldi | [laura@impactcanada.com](mailto:laura@impactcanada.com) | (613) 233-8906**