

FOR IMMEDIATE RELEASE

“You Are Not a Burden”: CCPA Recognizes World Suicide Prevention Day

OTTAWA (September 10, 2023) – Today marks World Suicide Prevention Day. This day can be seen as one of reflection and mourning for many families, friends, and colleagues worldwide. Each year globally, more than seven hundred thousand individuals die by suicide worldwide¹. Rather than be brought down by the weight of all that loss, CCPA wants to help those in Canada shift to viewing this day proactively, with a focus on prevention and support. We can do this by taking the time to reach out to someone in your community, extend a helping hand, offer a kind word. Whether you’re struggling or see someone who isn’t coping well, take the risk to start a conversation – this could change someone’s life.

“So often mental health professionals hear from struggling clients that they don’t want to reach out to their supports for fear of being a burden. During this time of reflection and awareness, we all need to challenge that often-debilitating assumption by reaching out to trusted people in our lives, especially when the dark thoughts creep in,” said Carrie Foster, CCPA President.

CCPA recognizes the ongoing barriers of lengthy wait times and adequate access to culturally appropriate and accessible mental health services in rural areas. Canadian Certified Counsellors are highly qualified and specialized mental health professionals providing counselling and psychotherapy services.

If you are struggling with your mental health, or are supporting someone who is, contact a Canadian Certified Counsellor today. To learn more and find a counsellor near you, please visit the CCPA directory of Canadian Certified Counsellors across Canada at <https://www.ccpa-accp.ca/find-a-canadian-certified-counsellor/>

-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:
Laura Rinaldi | laura@impactcanada.com | (613) 233-8906**

¹ International Association for Suicide Prevention, <https://www.iasp.info/WSPD/resources/>



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

« Vous n'êtes pas un fardeau » : L'ACCP souligne la Journée mondiale de la prévention du suicide

OTTAWA (le 10 septembre 2023) – Nous soulignons aujourd'hui la Journée mondiale de la prévention du suicide, journée de réflexion et de deuil pour beaucoup de familles, d'amis et de collègues dans le monde. Chaque année, plus de 700 000 personnes s'ôtent la vie dans le monde². Plutôt que de se laisser abattre par le poids de toutes ces vies perdues, l'ACCP veut aider à faire en sorte que les Canadiens voient ce jour de manière proactive, en mettant l'accent sur la prévention et sur le soutien. Ainsi, vous pouvez prendre le temps de contacter quelqu'un dans votre collectivité, de lui tendre la main et de lui dire un mot gentil. Que vous éprouviez des difficultés ou que vous voyiez quelqu'un qui ne va pas bien, prenez le risque d'entamer une conversation – cela pourrait changer une vie.

« Si souvent, les professionnels de la santé mentale entendent des clients en difficulté dire qu'ils ne veulent pas demander de l'aide à leurs soutiens de crainte d'être un fardeau. En ce moment de réflexion et de sensibilisation, nous devons tous remettre en question cette supposition souvent invalidante en contactant les personnes de confiance dans nos vies, surtout quand les idées noires s'installent », déclare Carrie Foster, présidente de l'ACCP.

L'ACCP est consciente des obstacles que continuent de constituer les longs délais d'attente et le manque de services de santé mentale accessibles et adaptés aux particularités culturelles dans les régions rurales. Les conseillers canadiens certifiés sont des professionnels de la santé mentale très qualifiés et spécialisés qui proposent des services de counseling et de psychothérapie.

Si vous faites face à des problèmes de santé mentale, contactez dès aujourd'hui un conseiller canadien certifié. Pour en savoir plus et pour trouver un conseiller près de chez vous, consultez le répertoire national des conseillers canadiens certifiés de l'ACCP à <https://www.ccpa-accp.ca/fr/find-a-canadian-certified-counsellor/>

-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 obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec :
Laura Rinaldi | laura@impactcanada.com | 613-233-8906**

² International Association for Suicide Prevention, <https://www.iasp.info/WSPD/resources/>