



FOR IMMEDIATE RELEASE

### **Responding with Kindness : CCPA Recognized Mental Illness Awareness Week**

OTTAWA (October 1, 2023) – This week marks Mental Illness Awareness Week from Oct 1 – 7th. This week is an opportunity for public dialogue to debunk common mental health myths and challenge mental illness stigma. Experiences of mental health and mental illness run along a spectrum from managing daily tasks with relative ease with no need for mental health services to have significant difficulties with meeting one’s basic needs and requiring intensive and ongoing support from various mental health professionals. Just as with physical health, everyone has mental health, not everyone has mental illness.

One common misconception is that adverse mental health is a result of mental illness. While this may be true for some, there are many different factors, like food insecurity, inflation of public goods and climate change, that can impact our emotions, behaviours, and the way we see the world in an unhelpful way.

“In this time of ongoing change, one thing we can do is turn towards those in our lives with understanding and kindness. Doing so can help others to feel comfortable to reach out to others for support,” said Carrie Foster, CCPA President. “By sharing our stories and opening up to others, we help spread awareness, and break down the stigma around mental illness. The more we know, the easier it can be to understand ourselves and empathize with other’s lived experience.”

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 may be struggling with your mental health, 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](mailto:laura@impactcanada.com) | (613) 233-8906**



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

**Réagir avec bienveillance : L'ACCP souligne la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales**

OTTAWA (le 1<sup>er</sup> octobre 2023) – La semaine du 1<sup>er</sup> au 7 octobre est la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales. Elle est l'occasion d'un dialogue avec le public pour réfuter des mythes courants sur la santé mentale et pour lutter contre des préjugés sur les maladies mentales. Les expériences en ce qui concerne la santé mentale et les maladies mentales vont d'être capable de gérer relativement bien des tâches quotidiennes sans avoir à recourir à des services de santé mentale à éprouver de grandes difficultés lorsqu'il s'agit de satisfaire des besoins essentiels et à nécessiter une aide intensive et continue de la part de différents professionnels de la santé mentale. Tout comme avec la santé physique, chacun a une santé mentale, mais tout le monde ne souffre pas de maladie mentale.

On croit souvent, à tort, que les problèmes de santé mentale résultent de maladies mentales. Il arrive que ce soit vrai dans certains cas, mais beaucoup de facteurs, comme l'inflation sur les biens courants, l'insécurité alimentaire et les changements climatiques, peuvent influencer sur nos émotions, nos comportements, et sur le fait de voir le monde d'une manière qui n'aide pas.

« En ces temps de perpétuels changements, nous pouvons faire une chose, qui est de nous montrer compréhensifs et bienveillants envers les personnes qui sont dans notre vie. Nous pouvons ainsi les aider à franchir le pas de demander de l'aide à autrui, déclare Carrie Foster, présidente de l'ACCP. En racontant notre histoire et nous ouvrant aux autres, nous aidons à sensibiliser aux maladies mentales et à lutter contre la stigmatisation dont elles font l'objet. Plus nous en savons, plus il devient facile de nous comprendre et de comprendre ce que vivent d'autres personnes. »

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-counselor/>

-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.



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

**Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez communiquer avec :**  
**Laura Rinaldi | [laura@impactcanada.com](mailto:laura@impactcanada.com) | 613-233-8906**