



## COMMUNIQUÉ

Pour publication immédiate



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE : PARLONS POUR VRAI!

**Saint-Basile-le-Grand, le 3 mai 2021** – Sous la recommandation du comité du plan d'action à l'égard des personnes handicapées et dans le but de mobiliser la population grandbasiloise, la Ville de Saint-Basile-le-Grand profite de la Semaine de la santé mentale, se déroulant du 3 au 9 mai pour sensibiliser ses citoyens à la cause. Ayant pour thème « comprendre nos émotions », cette semaine permettra de souligner toute l'importance que nous devons accorder à la santé mentale et faire connaître davantage les organismes qui peuvent nous venir en aide. Reconnaître, décoder et accepter nos émotions, c'est contribuer à protéger notre santé mentale. Nommer, exprimer et gérer nos émotions, même lorsqu'elles ne sont pas agréables, est une première étape vers le mieux-être.

### Parlons pour vrai!

« La pandémie de COVID-19 qui sévit actuellement nous confronte à diverses situations pouvant générer du stress, de l'anxiété et de l'incertitude. Dans ce contexte, il est important de trouver du soutien auprès de nos proches, mais également auprès des organismes. À l'occasion de la Semaine de la santé mentale, il est tout indiqué de promouvoir les ressources mises à la disposition des citoyens afin de les appuyer dans leur démarche. Il est primordial de ne pas rester seul et de parler des situations qui nous rendent malheureux ou qui nous préoccupent. Parlez à vos amis, à vos proches, car votre vie est importante. Vous aurez le cœur plus léger! Il est possible de se sortir de ce tourbillon! » de dire le maire de Saint-Basile-le-Grand, Yves Lessard.

## **Si des émotions vous envahissent, plusieurs organismes peuvent vous aider!**

Des organismes spécialisés de la région sont disponibles et attendent votre appel. Ne tardez pas! Consultez le répertoire de services [InfoSVP.ca](http://InfoSVP.ca), indexé par catégorie et par ville, pour connaître les diverses ressources de la Vallée-du-Richelieu.

### **Informations**

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur la Semaine de la santé mentale ou pour trouver des outils, visitez [semainesantementale.ca](http://semainesantementale.ca). Toutefois, si des émotions vous submergent, persistent ou interfèrent avec vos activités quotidiennes, il est important d'aller chercher du soutien en santé mentale.

- Visitez le site [acsm.ca/retrouver-son-entrain](http://acsm.ca/retrouver-son-entrain).
- Consultez l'[Espace Mieux-être](#) du gouvernement du Canada.
- Vous pensez au suicide? Composez sans frais le 1-866-277-3553

- 30 -

**Source :** Emmanuelle Joly, agente d'information  
Service des communications et des relations avec les citoyens  
450 461-8000, poste 8100 | [e.joly@villesblg.ca](mailto:e.joly@villesblg.ca)

### **Demandes médias**

Stéphanie Plamondon, directrice  
Service des communications et des relations avec les citoyens  
450 461-8000, poste 8107 | [s.plamondon@villesblg.ca](mailto:s.plamondon@villesblg.ca)

Pièce jointe : IM-2021-04-27-semaine-sante-mentale.jpg