

**L'espace
que
nous
créons:**

**Pour passer à l'action.
Un engagement personnel
à soutenir la santé mentale
chez soi et chez les autres.**

Je m'engage à créer un espace où la santé mentale est importante. J'écouterai avec empathie, je parlerai avec bienveillance et j'agirai pour me soutenir personnellement et pour soutenir les gens qui m'entourent. Je donnerai la priorité à ma propre santé mentale et je veillerai à celle des autres en cas de besoin.

Nom: _____ **Date:** _____

- ☐ Je dénoncerai la stigmatisation si je la perçois.
- ☐ Je prendrai des nouvelles d'un·e ami ou d'un·e proche.
- ☐ J'utiliserai un langage respectueux lorsque je parlerai de santé mentale.
- ☐ Je donnerai la priorité à ma propre santé mentale sans me sentir coupable.

Voici une initiative que je prendrai ce mois-ci pour soutenir ma propre santé mentale :



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



**Changer
les mentalités**

www.changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8
(1- 866- APPELLE au Québec) n'importe
quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou
rendez-vous à votre service d'urgence local.