

L'espace que nous créons:



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Changer
les mentalités

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

L'espace que nous créons pour apprendre.

Pour acquérir les aptitudes nécessaires afin de nous soutenir mutuellement — pour écouter, pour agir avec empathie et détermination.

Pour voir la santé mentale comme un état sain et demander de l'aide comme un acte de courage.

L'espace que nous créons pour changer.

Pour confronter nos préjugés avec humilité, et nous libérer de la stigmatisation — en nous-mêmes et chez les autres.

L'espace que nous créons pour une empathie épanouie.

Pour écouter avec attention, parler avec tact et faire preuve de gentillesse, non seulement par de simples gestes, mais en tout temps.

L'espace que nous créons pour bâtir des environnements psychologiquement sains et sécuritaires — où les gens se sentent à l'aise, et où les équipes, la direction et les systèmes sont prêts à se soutenir mutuellement.

L'espace que nous créons pour accueillir les gens tels qu'ils sont

— sans peur du jugement, ni honte. En laissant place à l'honnêteté empreinte de compréhension.

Que cet état soit « brouillon », « en progression » ou simplement « du mieux qu'il peut ». **En laissant place à la résilience silencieuse — celle qui tient bon sans rien dire.**

L'espace que nous créons se trouve sur les lieux de travail, dans les salles de pause, dans les communautés, dans les salles de classe, à la table de cuisine, dans les cafés et dans les coins tranquilles. Ce ne sont pas les murs qui comptent — mais ce que nous mettons entre eux : la confiance, la compréhension et l'attention.

Créons une place pour nous aussi. Avec des limites. Des répit. Des moments de tranquillité qui assurent notre stabilité.

Et voici la meilleure partie : **nous agissons ensemble.** Animateur·rice·s, stagiaires, partenaires, agent·e·s de changement — partout, l'espace se crée par des gens pleins de bonne volonté.

En faisant évoluer la culture. En prouvant ce qu'on peut accomplir. Alors, si cette idée vous inspire — adhérez au mouvement.

Continuez à vous ouvrir. Faites-le pour vous. Pour les autres. Avec soin. Avec courage. Avec détermination. Ne sous-estimons jamais le pouvoir de l'espace que nous créons.

C'est important. Choisissons-le, façonnons-le, protégeons-le — comme s'il s'agissait de l'espace le plus important au monde.

Parce qu'il l'est.