



La maladie mentale peut toucher tout le monde — *même vous.*

1 SUR 5

Chaque année, une personne sur cinq au Canada sera confrontée à une maladie mentale quelconque.



La maladie mentale ne fait pas de distinction.

Elle touche les personnes de tout âge, de toute culture, et de tout niveau d'éducation et de revenu.

Il peut être difficile de demander de l'aide,

et beaucoup de Canadiens et de Canadiennes se sentent incapables de le faire lorsqu'il s'agit de leur santé mentale.



Ces personnes éprouvent parfois des sentiments de **honte, de peur ou ne savent par où commencer.**

Selon L'ACSM,

La stigmatisation rattachée aux maladies mentales présente un obstacle sérieux, non seulement pour le diagnostic et le traitement, mais également pour l'acceptation dans la communauté.

49%

des gens estimant avoir déjà été atteints de dépression ou d'anxiété

ont dit **n'avoir jamais consulté un médecin à ce sujet.**

Pourtant, au moment où les Canadiens et les Canadiennes atteignent 40 ans, 50 % d'entre eux souffrent — ou ont souffert — d'une maladie mentale.

Il importe de prendre soin de soi et de sa santé mentale.

Tout comme un bras fracturé a besoin d'être soigné, **vous devez prendre soin de votre santé mentale.**



Parlez à quelqu'un, cherchez de l'aide et surtout n'hésitez pas à demander de l'aide.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site :

PRODUCTEURSDEPOULET.CA