### **Mental Health Week 2023 | Semaine de la santé mentale 2023**

### **MY STORY |MON HISTOIRE**

**Social Media Copy Deck | Messages pour les réseaux sociaux**

|  |  |
| --- | --- |
| **Posts** | **Publications** |
| Universal mental health care means the services needed are available, they are funded through public health insurance plans and free to the individual, and they are the same – no matter where a person lives or who they are.    Together, let's advocate for affordable and accessible #mentalhealth care for everyone. Use #MyStory to join the conversation. #CMHAMentalHealthWeek | L’universalité des soins de santé mentale, c’est bénéficier de services accessibles, gratuits, financés publiquement et uniformes – peu importe où nous habitons et qui nous sommes.  Ensemble, exigeons que tout le monde ait facilement accès à des soins de #santémentale abordables. Utilise #MonHistoire pour prendre part à la conversation. #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |
| #UniversalMentalHealthCare means that people can easily find and receive free care and resources near where they live, work, and play.   If this speaks to you, join the movement! Visit mentalhealthweek.ca and share our #MyStory toolkit with others.    Let's work together to create better mental health care access for all.  #CMHAMentalHealthWeek | L’#UniversalitéDesSoinsDeSantéMentale, c’est avoir facilement accès à des ressources et à des soins gratuits là où on vit, travaille et joue.  Ça t’interpelle? Joins-toi au mouvement! Visite semainesantementale.ca et partage la trousse à outils #MonHistoire.    Ensemble, améliorons l’accès aux soins de santé mentale pour tous et toutes. #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |
| Let's prioritize #mentalhealth with universal mental health care. It's not only cost-effective, but essential for our well-being.    During #CMHAMentalHealthWeek, learn more about universal mental health care and let's use our voices to create change. Visit mentalhealthweek.ca and use the hashtag #MyStory. | Donnons la priorité à la #santémentale en assurant l’universalité des soins de santé mentale. Parce que c’est rentable. Et parce que c’est essentiel à notre bien-être.    En cette #SemaineDeLaSantéMentale de l’#ACSM, apprenons-en plus sur l’universalité des soins de santé mentale et utilisons nos voix pour changer les choses.    Visite semainesantementale.ca et utilise le mot-clic #MonHistoire. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Posts** | **Publications** |
| Collectively and individually, we have multiple layers and stories that make us who we are and while each year 1 in 5 Canadians experience a mental illness or mental health issue, 5 in 5 of us – that’s all people – have mental health.    Learn more about #mentalhealth and different ways to support yourself and each other. Download our toolkit and other resources – mentalhealthweek.ca.    #MyStory #CMHAMentalHealthWeek | De nombreuses dimensions et histoires nous caractérisent en tant qu’individus et en tant que collectivité. Chaque année, une personne sur cinq au Canada aura un trouble mental ou un problème de santé mentale, mais cinq personnes sur cinq, c’est-à-dire l’ensemble de la population, ont une santé mentale.    Apprends-en plus sur la #santémentale et découvre les différentes façons de protéger la tienne et celle des autres. Télécharge notre trousse à outils et d’autres ressources à semainesantementale.ca.    #MonHistoire #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |
| Stories let us share information in a way that creates empathy which in turn promotes a feeling of emotional connection between individuals, groups, families and communities.    During #CMHAMentalHealthWeek, we can harness the power of storytelling to help build connections and understanding between each other while strengthening our communities.    Use #MyStory to join the conversation. #CMHAMentalHealthWeek | Les histoires nous permettent de transmettre de l’information d’une manière qui suscite l’empathie. Celle-ci favorise à son tour l’attachement entre les individus et entre les membres d’un groupe, d’une famille et d’une communauté.    En cette #SemaineDeLaSantéMentale de l’#ACSM, nous pouvons mobiliser le potentiel de la mise en récit pour tisser des liens et favoriser la compréhension réciproque tout en renforçant nos communautés.    Utilise #MonHistoire pour prendre part à la conversation. #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |
| By hearing, seeing and learning of others’ experiences in the world through  storytelling, we can destigmatize mental health and raise awareness of important  issues, while encouraging individuals to seek help and support.    We all have different, yet equally valuable stories which can be used to share one key message: universal mental health care is important and needed now!    If this speaks to you, access resources to help create change (link) #MyStory #CMHAMentalHealthWeek | L’exposition aux expériences des autres, par l’entremise de la mise en récit, permet de déstigmatiser les problèmes de santé mentale et de sensibiliser la population à des enjeux importants. Elle encourage par ailleurs les personnes qui en ont besoin à demander de l’aide et du soutien.    Chaque personne a une histoire unique et précieuse qu’elle peut utiliser pour transmettre un message essentiel : l’universalité des soins de santé mentale est importante et nous devons l’assurer sans attendre!    Ça t’interpelle? Utilise nos ressources pour changer les choses. (lien) #MonHistoire #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |

|  |  |
| --- | --- |
| **Posts** | **Publications** |
| Together, we can make a difference in the lives of those affected by mental illness. If this speaks to you, donate now and create lasting impact on #mentalhealth. [https://cmha.donordrive.com/index.cfm?fuseaction=donate.event&eventID=716](https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcmha.donordrive.com%2Findex.cfm%3Ffuseaction%3Ddonate.event%26eventID%3D716&data=05%7C01%7Cadesai%40cmha.ca%7Cfaba28f4454a4231ad5a08db429f5f60%7C86ddc44421e34bddaf8e31bff471c01b%7C0%7C0%7C638177024482583877%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=uwSlWKWFTDwMGZHuYDhpAl%2B1bjeEjJ7ajUewke%2BBIc4%3D&reserved=0) #CMHAMentalHealthWeek #MyStory | Ensemble, nous pouvons améliorer le bien-être des personnes touchées par les troubles mentaux. Ça t’interpelle? Fais un don maintenant et contribue à générer des retombées durables pour la #santémentale. <https://cmha.donordrive.com/?fuseaction=donate.event&eventID=716&language=fr>  #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM #MonHistoire |
| Your donation can make a difference in someone's life. If this speaks to you, help create lasting impact - [https://cmha.donordrive.com/index.cfm?fuseaction=donate.event&eventID=716](https://can01.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fcmha.donordrive.com%2Findex.cfm%3Ffuseaction%3Ddonate.event%26eventID%3D716&data=05%7C01%7Cadesai%40cmha.ca%7Cfaba28f4454a4231ad5a08db429f5f60%7C86ddc44421e34bddaf8e31bff471c01b%7C0%7C0%7C638177024482583877%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=uwSlWKWFTDwMGZHuYDhpAl%2B1bjeEjJ7ajUewke%2BBIc4%3D&reserved=0) | Ton don peut avoir un impact significatif sur la vie de quelqu’un. Ça t’interpelle? Contribue à générer des retombées durables – <https://cmha.donordrive.com/index.cfm?fuseaction=donate.event&eventID=716> |
| Take a step towards promoting mental health care by visiting mentalhealthweek.ca and downloading the #MyStory toolkit. #CMHAMentalHealthWeek | Contribue à promouvoir les soins de santé mentale en visitant semainesantementale.ca et en téléchargeant la trousse à outils #MonHistoire.  #SemaineDeLaSantéMentale #ACSM |
| Use #MyStory to join the conversation and spread awareness during #CMHAMentalHealthWeek. Download the toolkit – mentalhealthweek.ca | Utilise #MonHistoire pour prendre part à la conversation et contribuer à la sensibilisation en cette #SemaineDeLaSantéMentale de l’#ACSM. Télécharge la trousse à outils à semainesantementale.ca. |
| Are you passionate about #mentalhealth care and want to make a difference in your community? Visit MentalHealthWeek.ca and download the #MyStory toolkit to learn how you can share your experiences and spread awareness during #CMHAMentalHealthWeek | Tu as les soins de #santémentale à cœur et tu veux agir concrètement dans ta communauté? Télécharge la trousse à outils #MonHistoire à semainesantementale.ca pour savoir comment partager tes expériences et contribuer à la sensibilisation en cette #SemaineDeLaSantéMentale de l’#ACSM. |

For more information about our campaign and for additional resources, please visit [CMHA Mental Health Week - Canadian Mental Health Association](https://www.mentalhealthweek.ca/)

Additionally, you can tag us or share/retweet any content from our official social media pages – [Twitter](https://twitter.com/CMHA_NTL), [Instagram](https://www.instagram.com/cmhanational/), [Facebook](https://www.facebook.com/CMHA.ACSM.National/), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/canadian-mental-health-association/).

Pour obtenir plus d’information sur notre campagne et pour découvrir des ressources additionnelles, visitez [Semaine de la santé mentale - Canadian Mental Health Association (mentalhealthweek.ca)](https://www.mentalhealthweek.ca/fr/)

N’hésitez pas non plus à interagir avec nous sur [Twitter](https://twitter.com/CMHA_NTL), [Instagram](https://www.instagram.com/cmhanational/), [Facebook](https://www.facebook.com/CMHA.ACSM.National/) et [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/canadian-mental-health-association/) : partagez notre contenu et identifiez (« taguez ») nos pages officielles!