



# ACSM NATIONAL RAPPORT D'IMPACT 2023-2024



# LE CHANGEMENT À CŒUR



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

# UN MESSAGE DE NOTRE CHEFFE DE LA DIRECTION



Rana a fini de plier son linge, a planifié son souper et vient de sauter dans la douche avant d'aller faire une promenade : ces gestes en apparence tout simples auraient été impossibles il y a à peine un mois, en raison d'un grave épisode dépressif marqué par la solitude et des mois d'épuisement. Le parcours résilient de Rana pour améliorer sa santé mentale a été soutenu par des millions de personnes partout au Canada : des gens qui prennent la parole pour demander au gouvernement d'apporter des changements systémiques aux politiques et aux soins de santé; des gens qui normalisent le fait de parler de santé mentale en encourageant la discussion chez eux, au travail et dans leurs communautés; des spécialistes et des prestataires de soins spécialisés qui offrent des programmes et des services concrets à la filiale locale de l'ACSM de Rana.

Qu'est-ce qui motive tous ces gens? La compassion envers soi-même et envers les autres. Les humains sont faits pour être en relation, et la compassion permet exactement ça : entrer en relation avec les autres.

Rana est l'une des personnes que l'ACSM aide chaque jour grâce à votre soutien. Mais beaucoup d'autres ont besoin d'accéder à de meilleurs soins. Et pour répondre à ce besoin, l'aide

**Les humains sont faits pour être en relation, et la compassion permet exactement ça : entrer en relation avec les autres.**

d'autres personnes est nécessaire. Bailleurs de fonds, commanditaires, partenaires, donateurs et donatrices, bénévoles et personnel des bureaux et des installations de l'ACSM partout au Canada : c'est vous qui faites avancer les choses; c'est grâce à votre compassion que l'histoire de Rana est possible.

**Merci.**

L'ACSM croit que la santé mentale est un droit humain universel. Au Canada, une personne sur trois aura des problèmes de dépendance, de santé mentale ou de santé liée à l'utilisation de substances. De surcroît, un autre tiers de la population n'a pas accès aux ressources et au soutien dont il a besoin.

Voici ce que nous avons accompli cette année pour tenter de remédier à ce problème.

Margaret Eaton  
Cheffe de la direction nationale de l'ACSM

Le présent Rapport d'impact porte sur l'exercice financier de l'ACSM National, soit du 1<sup>er</sup> avril 2023 au 31 mars 2024.



# UNE VOIX POUR NOUS GUIDER

Le [Conseil national des personnes ayant une expérience vécue](#) (CNPEV) est un comité consultatif de l'ACSM National et de son Conseil d'administration. Le CNPEV est composé de bénévoles de partout au Canada qui ont vécu ou qui vivent avec un trouble de santé mentale ou une dépendance. Ses membres mettent leur expérience au profit de notre travail, veillant à ce que les besoins des personnes que nous servons avec compassion demeurent au centre de ce que nous faisons.

Les membres du CNPEV aux côtés de Margaret Eaton, cheffe de la direction (rangée arrière, au bout à gauche) et de Rebekah Sears, spécialiste nationale en matière d'expérience vécue (première rangée, deuxième à partir de la gauche).



Trois nouveaux membres ont intégré le CNPEV, soit deux provenant de régions rurales de Terre-Neuve-et-Labrador et un autre de la région du Grand Toronto.



En mars dernier, pour la première fois depuis la pandémie, le comité s'est réuni en personne, à Toronto.



Les neuf membres ont eu l'occasion de tisser des liens et de forger l'orientation et la vision futures du CNPEV.

Merci à l'ensemble des membres du CNPEV de nous avoir donné de leur temps, et d'avoir partagé avec nous leurs expériences, leurs connaissances et leurs points de vue. Votre (com)passion à l'égard du changement permet d'améliorer notre travail.

Lisez l'histoire des membres du CNPEV [en ligne](#).

# NOTRE ENGAGEMENT ENVERS LA VÉRITÉ ET LA RÉCONCILIATION

À l'ACSM National, nous nous engageons envers la vérité et la réconciliation avec les peuples autochtones.

L'Association canadienne pour la santé mentale, National, reconnaît que son bureau, situé à Toronto, se trouve sur le territoire traditionnel de plusieurs peuples, notamment les Mississaugas de Credit, les Anichinabés, les Chippewas, les Haudenosaunee et les Wendats. S'y côtoient aujourd'hui des membres de nombreuses Premières Nations et des peuples inuit et métis. Nous reconnaissons également que Toronto est couvert par le Traité 13, conclu avec les Mississaugas de Credit, ainsi que par les Traités Williams, conclus avec plusieurs bandes des Mississaugas et des Chippewas.

Nous reconnaissons les répercussions de la colonisation sur les soins de santé mentale pour les peuples autochtones au pays. Nous réfléchissons à notre rôle et à nos responsabilités dans ce domaine, et travaillons à répondre à la nécessité d'adopter une approche inclusive et antiraciste dans la prestation de nos services au sein des communautés au Canada.

Notre groupe de travail national sur la vérité et la réconciliation oriente nos efforts visant à décoloniser et à autochtoniser la fédération de l'ACSM, nos programmes, nos politiques et nos pratiques. L'ACSM National s'engage à faire progresser la réconciliation et à mieux soutenir les communautés autochtones. En tant qu'association alliée, nous collaborons avec les organismes de santé mentale autochtones et nous demanderons que les services de santé mentale dirigés par des Autochtones soient mieux financés.

Nous avons embauché un responsable principal du mieux-être autochtone et de la réconciliation avec les premiers peuples. Cette personne a facilité des conversations stimulantes au sein de notre fédération afin de nous aider à comprendre et à reconnaître l'histoire de l'ACSM et son rôle dans la colonisation. Nous apprenons ensemble, en étant à l'écoute de ce que les peuples autochtones ont à dire – de leurs expériences, de leurs points de vue et de leurs connaissances – tout en poursuivant notre chemin vers la réconciliation. Le fruit de cet effort sera la création d'un plan d'action pour guider notre important travail en faveur d'une véritable réconciliation, et nous avons hâte d'en parler davantage à mesure que nous progresserons.

# IMAGINEZ UN CANADA OÙ LA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT UNIVERSEL DE LA PERSONNE

L'année dernière a apporté son lot de défis bien particuliers, lesquels ont entraîné des répercussions en matière de santé mentale, de dépendance et de santé liée à l'utilisation de substances au Canada, particulièrement chez les jeunes. L'économie, les changements climatiques et l'épuisement professionnel ont tous eu une incidence sur la santé mentale dans le monde. Au Canada, la discussion s'est poursuivie en ce qui concerne les répercussions des inégalités sur la santé mentale et la santé liée à l'utilisation de substances. Deux enjeux sont devenus des priorités à l'ACSM National, soit l'aide médicale à mourir (voir page 11) et la crise des drogues toxiques.

## Le grand épuisement

Les gens vivent davantage de stress au travail et souffrent d'épuisement et d'un déséquilibre entre le travail et la vie personnelle. À cela s'ajoute aussi une plus grande fatigue émotionnelle causée par les nouvelles peu réjouissantes concernant les conflits, l'instabilité politique, les changements climatiques et l'inflation (1).

1 Ore, J. (26 mai 2024). « *Stressed at work? Anxious about the wider world? You might be part of 'The Great Exhaustion.'* » CBC Radio. (en anglais seulement) <https://www.cbc.ca/radio/costofliving/the-great-exhaustion-1.7210589>

## L'inflation

Une personne sur trois au Canada déclare maintenant avoir des problèmes de santé mentale, comparativement à une sur cinq en 2016. Les facteurs de stress économiques liés à l'abordabilité, au logement et à la sécurité alimentaire sont des facteurs contributifs, et le coût des soins de santé mentale demeure un obstacle (2).

2 Institut canadien d'information sur la santé. (21 mars 2024). *Les Canadiennes et Canadiens sont plus nombreux à déclarer avoir des problèmes de santé mentale; les préoccupations économiques grandissantes figurent parmi les facteurs contributifs.* <https://www.cihi.ca/fr/nouvelles/les-canadiens-sont-plus-nombreux-a-declarer-avoir-des-problemes-de-sante-mentale-les>

## La santé mentale des jeunes

Le taux de dépression est 1,3 fois plus élevé chez les jeunes et les jeunes adultes que chez les adultes (3). Au sein des 16 à 24 ans, on diagnostique 1,6 fois plus souvent une dépression clinique chez les jeunes de la communauté 2ELGBTQIA+ et 1,8 fois plus souvent chez les jeunes non binaires (3).

3 Association canadienne pour la santé mentale. (Décembre 2023). *La pandémie tire à sa fin, mais les jeunes continuent de déclarer des taux élevés de problèmes de santé mentale.* <https://cmha.ca/wp-content/uploads/2024/02/CMHA-YouthMHRC-Final-FRE.pdf>

Tous ces signes indiquent la nécessité évidente de faire de la santé mentale un droit universel de la personne. Voilà notre vision et voici ce que nous faisons pour la concrétiser :



### CONSOLIDATION DE LA FÉDÉRATION

Une fédération de l'ACSM unifiée, efficace et hautement respectée



### CHANGEMENTS SOCIAUX

Une société qui comprend et favorise la santé mentale



### CHANGEMENTS SYSTÉMIQUES

Un meilleur système de santé mentale communautaire et un accès universel à des services communautaires de santé mentale au Canada

[Découvrez notre Théorie du changement](#)

# CONSOLIDATION DE LA FÉDÉRATION

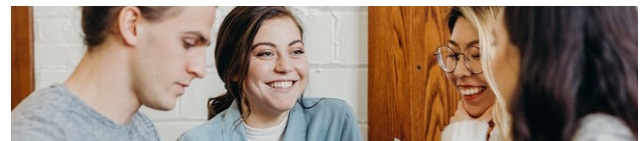
À l'ACSM National, nous savons que l'union fait la force. C'est pourquoi nous travaillons à bâtir une fédération unifiée, efficace et hautement respectée. Nous travaillons au nom des filiales, des régions et des divisions (notre fédération) pour maximiser notre impact. Nous renforçons la capacité de la fédération à offrir des programmes et des services de qualité en accordant des subventions, en partageant des connaissances, en harmonisant les pratiques dans les communautés et en élaborant des outils et du matériel destiné à l'usage de la fédération.



## ► Faire mieux, ensemble : un nouveau guide favorisant la collaboration

Nous avons collaboré au sein de la fédération de l'ACSM pour déterminer la direction que nous souhaitons prendre et comment y arriver ensemble. Notre guide pour collaborer tire parti de nos forces pour qu'il soit plus facile pour chacun et chacune d'entre nous de faire ce que nous faisons le mieux, tout en respectant notre raison d'être commune. Ce guide nous aide à maximiser notre impact collectif à l'échelle du Canada et à travailler à faire en sorte que la santé mentale soit un droit universel de la personne.

## ► Expansion du programme des *Recovery Colleges* de l'ACSM



En octobre dernier, la [fiducie familiale Green Fischer a fait un don de 1 M\\$](#) pour améliorer et multiplier les centres [Recovery Colleges](#) gérés par la fédération à l'intention des gens de partout au Canada, et ce, sur une période de cinq ans. Environ 5 000 personnes fréquentent nos centres Recovery Colleges chaque année. Ces personnes développent de nouvelles compétences qui les aident à se refaire une santé mentale et à retrouver leur bien-être, tout en tissant des liens avec d'autres membres de leur communauté.



« Rien ne me semble plus significatif que de faire profiter mes compatriotes de la chance qui a souri à ma famille en soutenant les soins de santé mentale communautaires. »

George Fischer



## Autres faits marquants

### › Établir une culture organisationnelle forte, productive et saine

**Joindre l'action à la parole en matière de santé mentale au travail.** Selon le classement de janvier du magazine Forbes, l'ACSM fait partie [des meilleurs employeurs au Canada](#) pour la quatrième année consécutive, se classant au 11e rang sur 300 employeurs. Des initiatives comme notre projet pilote de semaine de travail de quatre jours et les heures de travail flexibles favorisent le bien-être et soutiennent la vie personnelle de notre personnel en dehors du travail.

### › Soutenir et souder la fédération

**Favoriser les liens au sein de notre fédération.** Notre fédération veut favoriser davantage les relations, être plus engagée et plus consciente de ce qui se passe à tous les niveaux. Nous avons lancé une stratégie de mobilisation à l'échelle nationale qui offre plus de possibilités de créer des

liens et de collaborer. Nous avons également lancé un bulletin de la fédération qui est envoyé à plus de 900 personnes. Ce bulletin contient des mises à jour trimestrielles à propos des initiatives nationales et des histoires liées à l'ACSM de partout au Canada.

### › Moderniser notre structure et créer des politiques efficaces et intégrées

**Tirer le meilleur parti de votre soutien.** Nous savons que de nombreux organismes pertinents ont besoin de soutien, et nous vous sommes reconnaissants de votre confiance. Il est crucial pour nous d'utiliser nos ressources efficacement afin de réaliser notre vision. C'est pourquoi nous harmonisons notre travail avec [les normes d'Imagine Canada](#) en matière de gouvernance et de gestion. Nous avons effectué une vérification de nos politiques et pratiques et nous nous préparons à obtenir l'agrément en 2025.

## Une cheffe de file de la santé mentale

L'ACSM est une cheffe de file de la santé mentale communautaire depuis plus de 100 ans. Nous travaillons partout au Canada pour promouvoir la santé mentale pour tout le monde. La puissante fédération de l'ACSM comprend :



Chaque filiale, région et division de l'ACSM opère en tant qu'organisme de bienfaisance distinct et offre son propre éventail de programmes et de services communautaires en santé mentale et en santé liée à l'utilisation de substances, y compris les suivants :

- ▶ Aiguillage vers les bons services;
- ▶ Éducation et promotion de la santé mentale;
- ▶ Services en cas de crise;
- ▶ Mesures de soutien personnalisées dans la communauté;
- ▶ Traitements en milieu hospitalier ou dans un établissement résidentiel;
- ▶ Thérapies et soutien individuels et de groupe;
- ▶ Soutien dans d'autres systèmes et secteurs;
- ▶ Partenariat avec les communautés.



# CHANGEMENTS SOCIAUX



Les gens qui s'inscrivent aux programmes de l'ACSM apprennent des habitudes mentales saines qui les aident à s'occuper d'eux-mêmes et des autres, ce qui contribue à bâtir une société compatissante. Nous inspirons les gens à cultiver une bonne santé mentale et nous les mobilisons pour qu'ils agissent pour eux-mêmes et pour les autres. Pour favoriser une meilleure compréhension, nous parlons de l'état des soins de santé au Canada, car cela est directement lié à la santé mentale, aux dépendances et à l'utilisation de substances; et nous racontons les expériences vécues par de vraies personnes. Quand les gens comprennent mieux, ils se mobilisent davantage.

## ➤ 50 000 personnes unissent leurs efforts pour entraîner le changement en santé mentale



En février, 50 000 personnes ont mis leur endurance à l'épreuve pour notre [Défi Push-ups](#). Ensemble, nous avons fait plus de 44 millions de push-ups et recueilli près de 2,5 millions de dollars, tout en suscitant des conversations sur la santé mentale et en améliorant notre humeur grâce à l'exercice physique. Soyez des nôtres pour relever le Défi en 2025. Pour recevoir les mises à jour, inscrivez-vous ici : [thepushupchallenge.ca](https://thepushupchallenge.ca).

## ➤ Les jeunes font de la santé mentale une cause de choix

Un plus grand nombre de jeunes accordent la priorité à leur bien-être et au bien-être de leur communauté, ce qui témoigne d'un changement social positif. L'ACSM demeure l'un des principaux choix des jeunes souhaitant attribuer un don dans le cadre de la [campagne RBC Obtiens et donne](#) : ce sont plus de 250 000 \$ qui ont été remis à l'ACSM au cours des trois dernières années grâce à celle-ci.





## Autres faits marquants

### › Influencer les normes, attitudes, croyances et comportements par des communications et des interventions dans les contextes clés et ainsi créer un climat d'acceptation

**Aider les gens à s'entraider.** La compassion, c'est faire face à la souffrance – la nôtre et celle des autres – dans la bienveillance et avec le désir de l'atténuer. C'est ce que les gens font lorsqu'ils participent aux programmes de l'ACSM. Pour en savoir plus au sujet de tous nos programmes, consultez la page suivante : [acsm.ca/ce-que-nous-faisons/programmes-nationaux/](https://acsm.ca/ce-que-nous-faisons/programmes-nationaux/).

- Au cours de la dernière année du [programme pilote Pair-aidance sur le campus](#) financé par Santé Canada, nous avons formé 38 étudiantes et étudiants dans cinq campus postsecondaires pour qu'elles et ils puissent soutenir des camarades aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- [Peer Support Canada](#) (en anglais seulement) a relancé un programme de certification plus équitable et simplifié : 81 personnes sont devenues paires aidantes certifiées et pairs aidants certifiés, ce qui porte le nombre total à 293 à l'échelle nationale.
- Nous avons outillé plus de 50 organismes et des centaines de personnes pour les aider à créer des milieux de travail favorables à la santé mentale en offrant 80 cours d'introduction ou personnalisés et 10 cours portant sur [la santé et la sécurité psychologiques](#) (en anglais seulement) et menant à un certificat.

Au cours de la dernière année, notre programme Ça va pas aujourd'hui a mobilisé plus de 300 organisations et près de 250 000 employées et employés.

Margaret Eaton, cheffe de la direction, à l'émission CP24 Breakfast (7 mars 2024), parle de l'incidence de l'heure avancée sur notre sommeil et de la façon dont les perturbations du sommeil peuvent nuire à notre productivité et à notre bien-être physique et mental.

### › Informer le public sur les troubles de santé mentale, la santé mentale et les façons d'en prendre soin

#### Changer le discours en racontant des histoires.

Pour mieux comprendre la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances, il faut raconter le vécu des gens, des histoires authentiques et (souvent) difficiles. Il y a aussi des histoires remplies d'espoir, qui réduisent la stigmatisation et favorisent l'acceptation, car elles aident les autres à comprendre la réalité des gens qui vivent avec des troubles de santé mentale et d'utilisation de substances. Voici comment ces histoires se traduisent en chiffres :



Nous avons obtenu **1,4 milliard** d'impressions médias dans 1 518 organes médiatiques. Découvrez nos histoires ici : [acsm.ca/Impact2024](https://acsm.ca/Impact2024).

- » Notre campagne de la Semaine de la santé mentale 2023 a donné lieu à **5 pour cent** plus de reportages qu'en 2022.



Le pourcentage de personnes abonnées à nos médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, X) a augmenté de plus de **8 pour cent** et nous affichons une **croissance supérieure aux moyennes du secteur** sur chaque plateforme.



La fréquentation (nombre de pages vues) de notre site acsm.ca a augmenté de **27 pour cent** comparativement à l'exercice financier précédent.



L'engagement à l'égard de notre contenu social dépasse la moyenne du secteur (santé et bien-être) (4).

4 Hootsuite. (12 février 2024). « Average Engagement Rates for 12 Industries (January 2024). » (en anglais seulement) <https://blog.hootsuite.com/average-engagement-rate/>



# CHANGEMENTS SYSTÉMIQUES



Les gens ne devraient pas avoir à attendre pour obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin et devraient avoir accès à cette aide près de chez eux. Nous travaillons avec les décideurs à l'échelle fédérale pour créer un système de santé mentale plus fort et compatissant dans lequel les gens auront accès à des soins et à des services communautaires. Les gouvernements jouent un rôle clé dans l'amélioration des soins en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances partout au Canada. Nous savons que notre système de soins de santé peut être amélioré et doit l'être. Nous intervenons de façon proactive auprès des décideurs et leur offrons notre collaboration pour obtenir un meilleur accès local aux soins. Nous faisons ressortir des facettes négligées de leurs décisions et de leurs actions; et nous fournissons des recherches et des ressources afin que les décideurs disposent de l'information pertinente.

## › Lancement du 9-8-8, une ligne nationale d'écoute téléphonique

En novembre, le gouvernement du Canada a lancé la [ligne nationale et bilingue d'aide en cas de crise de suicide](#). Cette ligne vise à aider les gens qui pensent au suicide ou les personnes qui s'inquiètent pour quelqu'un. L'ACSM a joué un rôle consultatif clé dans le développement de ce projet de ligne d'aide téléphonique, et dix ACSM locales comptent parmi les quelque 40 partenaires qui répondent aux appels et aux messages textes. Plus de 200 000 appels ont été faits à la ligne d'assistance au cours des six premiers mois, pour une moyenne de plus de 1 000 appels par jour.

**>200 000**  
appels durant les  
six premiers mois,



**>1 000**  
appels  
chaque jour  
en moyenne

## › Renforcer la santé mentale et la résilience dans les communautés rurales

En janvier, West Fraser Timber, un fabricant canadien de produits de construction renouvelables en bois, a fait un don de 450 000 \$ à l'ACSM pour soutenir notre programme [Objectif résilience](#) en Alberta et en Colombie-Britannique. Ces fonds serviront à financer la recherche en vue d'élaborer une stratégie pour favoriser la santé mentale en milieu rural.



« À West Fraser, nous reconnaissons l'importance d'accorder la priorité à la santé mentale et de favoriser le bien-être des membres de nos communautés. »

Sean McLaren, président et directeur général de West Fraser

## Autres faits marquants

### › Développer des énoncés politiques pour améliorer le système de santé mentale communautaires (SSMC)

L'ACSM a publié 15 notes de breffages, fiches d'information et rapports de recherche pour guider les conversations en matière de politiques publiques et pour mobiliser les médias sur les nouveaux sujets concernant la santé mentale, les dépendances et la santé liée à l'utilisation de substances.

Voici nos trois textes les plus consultés :

- [Prévenir les décès liés aux drogues](#) : notre fiche d'information sur l'approvisionnement en drogues toxiques, la décriminalisation et la stigmatisation continue entourant l'utilisation de substances.
- [Défendons la liberté d'être soi-même – sans crainte – pour chaque enfant](#) : notre réponse aux changements législatifs et politiques visant à limiter les droits des enfants et des jeunes de diverses identités de genre.
- [Investir dans le communautaire](#) : notre mémoire présenté au Comité permanent des finances en prévision du budget fédéral de 2024.

### › Susciter des changements de la part des principaux décideurs

L'ACSM a participé à deux tables rondes dirigées par des parlementaires et a tenu 38 réunions avec 50 décideurs au palier fédéral afin de faire progresser les politiques et les lois en matière de soins de santé au Canada et de plaider en faveur d'un meilleur financement en santé mentale, en dépendances et en santé liée à l'utilisation de substances.

- En raison de préoccupations liées au manque de temps et de ressources pour assurer des mesures de protection appropriées, l'ACSM a demandé un report de [l'admissibilité à l'aide médicale à mourir pour les personnes dont le seul problème médical est un trouble mental](#). En janvier, le gouvernement du Canada a annoncé un report en invoquant la sécurité de la prestation des services comme raison.
- L'ACSM s'est présentée devant le Sénat pour [appuyer la Prestation canadienne pour les personnes handicapées](#) et pour fournir une expertise afin de renforcer la loi. L'ACSM a également participé à cinq tables rondes techniques pour guider la mise en place de la prestation à venir et continue de défendre les besoins des personnes vivant avec un trouble de santé mentale ou un trouble lié à l'utilisation de substances.



Cheffe de la direction nationale de l'ACSM s'adressant aux décideurs au palier fédéral et à d'autres personnes à Ottawa

Tous les textes  
publiés dans l'année  
peuvent être consultés à  
l'adresse [acsm.ca/Impact2024](https://acsm.ca/Impact2024)



# DES GENS ET DES ENTREPRISES DE CŒUR

## Agents de changement



La fiducie familiale  
Green Fischer

## Leaders



## Bienfaiteurs



Plus de 1500 donateurs et donatrices ont organisé des événements tiers, amassant plus de 230 000 \$ au profit de l'ACSM. Merci de votre appui.

« Soutenir l'ACSM dans le cadre des Jeux du MBA nous a permis de contribuer à un organisme qui a une incidence profonde sur la santé mentale dans nos collectivités, et nous espérons inspirer d'autres chefs d'entreprise à soutenir cette cause vitale et ainsi faire du Canada, un pays plus sain et plus résilient. »

Mudit Chhabra, Jeux du MBA, qui a amassé plus de 37 000 \$ pour l'ACSM en janvier 2024

## Donateurs et donatrices testamentaires

Succession de  
Patricia Anne Foster

Succession de  
Denis Wade Trust

Succession de  
Irene Pangrazio

Apprenez-en plus sur  
nos donateurs et  
donatrices à l'adresse  
[acsm.ca/Impact2024](https://acsm.ca/Impact2024)



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

# acsm.ca

✉ [info@cmha.ca](mailto:info@cmha.ca)

☎ 416-646-5557

📍 250 Dundas St. West, bureau 401, Toronto (Ontario) M5T 2Z5

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance :  
10686 3657 RR0001

📘 @CMHA.ACSM.National

✂ @CMHA\_NTL

📷 @cmhanational

🎵 @cmhanational

🌐 Canadian Mental Health  
Association