



Des liens plus forts, une meilleure santé mentale.

Tout d'abord, nous tenons à vous remercier. Merci d'aider à faire connaître la Semaine de la santé mentale à vos ami·es et aux personnes qui vous suivent partout au Canada.

Le thème de cette année, Rassemblons-nous, Canada, met en lumière le rôle puissant que joue le lien social dans le renforcement de notre santé mentale. À une période où de nombreuses personnes se sentent isolées, dépassées ou déconnectées, le fait de se rassembler est plus important que jamais.

Cette trousse à outils vise à faciliter votre participation à la Semaine de la santé mentale grâce à des messages, à des graphiques et à des ressources qui encouragent les échanges, la création de liens et le soutien.

Ensemble, nous pouvons rappeler aux gens partout au pays que les liens renforcent la santé mentale et que personne ne doit affronter ses problèmes seul.

Merci de faire partie du mouvement.

Suggestions de contenu pour les réseaux sociaux

Axé sur le sens : Expliquez pourquoi vous célébrez la Semaine de la santé mentale et votre lien personnel avec la santé mentale.

Communauté et connexion : Partagez comment vous vous rassemblez pour la Semaine de la santé mentale et encouragez les autres à faire de même.

Littératie en santé mentale : Partagez notre contenu et dirigez les gens vers notre site Web pour en apprendre davantage.

Exemples de publications sur les médias sociaux :

Publication 1

La Semaine de la santé mentale 2026 est placée sous le signe de la connexion 🤝

Du 4 au 10 mai, rassemblons-nous, Canada — parce que la connexion renforce la santé mentale.

#SemaineDeLaSantéMentale #RassemblonsNousCanada @CMHANational

Publication 2

Saviez-vous que des millions de personnes au Canada se sentent seules?



Rassemblons-nous, Canada

Des liens plus forts.
Une meilleure santé mentale.



Cette Semaine de la santé mentale, je me joins à l'ACSM pour choisir la connexion et encourager les autres à faire de même. [insérez vos façons personnelles de créer des liens cette semaine]

#SemaineDeLaSantéMentale #RassemblonsNousCanada @CMHANational

Publication 3

Les liens sociaux sont essentiels à la santé mentale, pourtant trop de gens au Canada se sentent seuls.

Du 4 au 10 mai, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM nous invite à nous rassembler, Canada, grâce à de petits gestes de connexion au quotidien.

Parce que la connexion renforce la santé mentale. ❤️

#SemaineDeLaSantéMentale #RassemblonsNousCanada @CMHANational

Publication 4

La santé mentale, ce n'est pas seulement ce que nous vivons individuellement — c'est aussi à quel point nous nous sentons connectés les uns aux autres.

Du 4 au 10 mai, la Semaine de la santé mentale de l'ACSM nous invite toutes et tous à nous rassembler, Canada. Par de petits gestes de connexion au quotidien, nous pouvons renforcer la santé mentale, réduire l'isolement et bâtir des communautés plus saines.

Parce que la connexion renforce la santé mentale. ❤️

#SemaineDeLaSantéMentale #RassemblonsNousCanada @CMHANational

Publication 5

La connexion commence avec nous. Cette Semaine de la santé mentale (du 4 au 10 mai), faites un petit geste pour créer un lien — envoyez un message, passez un appel ou prenez des nouvelles de quelqu'un qui compte pour vous.

Joignez-vous à nous pour créer des liens plus forts et favoriser une meilleure santé mentale.

#SemaineDeLaSantéMentale #RassemblonsNousCanada @CMHANational

