



Tilly O'Neill Gordon, députée  
MIRAMICHI

# COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

30 avril 2010

## Semaine de la santé mentale – du 3 au 9 mai 2010

Au cours de notre vie, il peut arriver que nous ayons besoin de donner un coup de pouce à notre santé mentale en ayant recours à l'aide d'un professionnel.

- Si vous vous sentez dépressif, consultez votre médecin.
- Pour surmonter des difficultés financières, cherchez l'aide d'un planificateur ou d'un conseiller financier.
- Pour orienter votre vie professionnelle, parlez à un conseiller en orientation et élaborer un plan de carrière.
- Pour améliorer vos relations avec vos proches et vos amis, parlez à un professionnel de la santé et réglez les problèmes.

### Une santé mentale solide commence par :

#### • Des relations positives au travail

Des relations positives dans votre milieu de travail sont importantes pour votre bonne santé mentale. Souciez-vous des gens qui vous entourent. Soyez attentif aux préoccupations de vos collègues. Riez avec eux. Cela vous aidera à diminuer votre stress. Vous serez aussi plus satisfait et plus confiant dans vos vies professionnelle et personnelle.

#### • Du bon voisinage

Regardez de l'autre côté de la rue ou du corridor. La plupart d'entre nous vivent près d'autres gens à qui nous parlons rarement. Un simple geste suffit pour créer une relation de soutien entre un voisin et vous. Saluez les gens. Souhaitez la bienvenue aux nouveaux arrivants dans votre voisinage. Soyez là pour vos voisins et ils seront là pour vous.

#### • Des liens avec votre communauté

L'adhésion à un groupe, un club ou un organisme communautaire permet de participer à quelque chose de plus grand. Participez aux activités de votre communauté. Cela enrichira votre réseau social. Vous vous sentirez ainsi mieux branché sur votre environnement.

#### • Des relations bienfaitantes

Lorsque nous prenons soin des autres et que les autres prennent soin de nous, on se sent bien. Vous pouvez développer une telle relation auprès d'un bon ami, d'un membre de votre famille, d'un voisin ou d'un professionnel de la santé.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site Internet de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale au : <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>

BUREAU PARLEMENTAIRE  
Édifice Confédération, pièce 533  
Chambre des communes  
Ottawa (ON) K1A 0A6  
Tél.: (613) 992-5335  
Télééc.: (613) 996-8418  
Courriel: oneilt@parl.gc.ca



BUREAU DE CIRCONSCRIPTION  
4, rue Renaud  
Miramichi (NB) E1V 6T1  
Tél.: (506) 778-8448  
Télééc.: (506) 778-8150  
Courriel: oneilt@parl.gc.ca