



Santé publique Ottawa a ajouté à sa série de vidéos promotionnelles sur la santé mentale [temps d'EN parler](#) cinq nouvelles vidéos offrant des outils et de l'information utiles consacrés aux sujets suivants :

1. **Comment parler de votre santé mentale** – Découvrez les moyens sans risques de parler de votre santé ou maladie mentale et de soutenir les personnes qui vous font part de leurs problèmes.
2. **Réduire la stigmatisation** – Trouvez des informations et des idées sur la manière dont nous pouvons réduire la stigmatisation qui entoure les maladies mentales.
3. **Améliorer sa résilience** – Informez-vous sur les façons d'améliorer votre résilience ou aidez les autres à améliorer la leur.
4. **Proche aidant, prenez soin de VOUS !** – Il est important de prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin des personnes qui souffrent d'une maladie mentale. Explorez les moyens de devenir le meilleur aidant possible.
5. **Améliorer ses liens sociaux** – Découvrez en quoi les relations humaines profitent à la santé mentale. Trouvez des façons d'améliorer vos relations ou d'en établir de nouvelles.

La série de vidéos s'accompagne d'un [guide d'activités](#) que les particuliers ou les groupes peuvent utiliser pour approfondir les sujets afin de favoriser et de maintenir une bonne santé mentale. Vous pouvez aider à promouvoir la santé mentale dans votre collectivité en consultant le site [www.tempsdenparler.ca](http://www.tempsdenparler.ca) et en montrant les vidéos à vos employés, à vos collègues, à vos amis et aux membres de votre famille.

Si vous souhaitez afficher les [vidéos](#) et notre [guide d'activités](#) sur le site Web de votre organisation, veuillez communiquer avec [Benjamin.Leikin@ottawa.ca](mailto:Benjamin.Leikin@ottawa.ca).

---