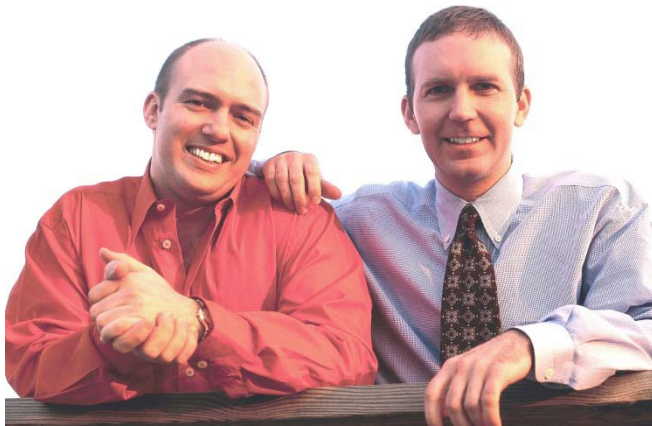




2 mai 2011

Semaine nationale de la santé mentale du 2 au 8 mai Merci de me faire confiance, ça me donne des ailes !



En 2011, la Semaine nationale de la santé mentale aborde l'importance de la confiance. Cette dernière n'est pas innée, illimitée ou totale, à toute épreuve. Elle s'acquiert avec le temps, petit à petit. Elle se construit à travers nos expériences et les gestes que nous posons, mais aussi à travers le regard positif que les autres posent sur nous.

Jean-Paul Sartre disait que « la confiance se gagne en gouttes et se perd en litres ». Il est donc essentiel de participer à la construction du sentiment de confiance

autant chez soi qu'en l'autre. Tout un chacun tient donc un rôle dans son développement. Ceci prend différentes formes : paroles valorisantes, regard bienveillant, gestes attentifs, soutien à l'apprentissage et autres.

D'un point de vue individuel, on peut également travailler sur notre propre confiance. [L'Association canadienne pour la santé mentale](#) donne d'ailleurs quelques conseils sur ce point, comme d'apprendre à accepter les compliments, offrir de l'aide et accepter d'en recevoir, gérer son stress, partager un problème avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires et apprendre à se connaître, notamment savoir ce qui nous rend vraiment heureux.

Activités à Hydro-Québec

Des activités auront lieu à Hydro-Québec dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, nous vous encourageons à y participer en grand nombre. Pour plus de détails, vérifiez les babillards.

Vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un ?

Programme d'aide aux employés : 1 866 871-5335 (24 h/24, 7 j/7)

Réseau des délégués sociaux : [consultez la liste des intervenants](#)