



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE C'est ça, l'empathie!

**Saint-Basile-le-Grand, le 2 mai 2022** – Sous la recommandation du comité du Plan d'action à l'égard des personnes handicapées et dans le but de mobiliser la population grandbasiloise, la Ville de Saint-Basile-le-Grand profite de la Semaine de la santé mentale pour sensibiliser ses citoyens à la cause. Se déroulant du 2 au 8 mai, cette 71<sup>e</sup> édition a pour thème « C'est ça, l'empathie ».

### Parlons pour vrai!

L'empathie se définit comme une capacité à comprendre les sentiments des autres et à les prendre en compte dans notre perspective. Elle est tout aussi importante dans un cadre personnel ou professionnel.

« L'empathie doit prendre une place importante au sein des relations que nous entretenons. Avec les deux dernières années qui ont été difficiles pour nous tous, créer un espace pour *parler pour vrai* nous rapproche et augmente les liens qui nous relient. Chers Grandbasilloises et Grandbasilois, prenez le temps de cultiver votre empathie et prenez part à la discussion lors de cette semaine nationale. Abordez le sujet avec vos proches, vos voisins, vos collègues : parlons pour vrai! », dit le maire, Yves Lessard.

### Comment être empathique ?

**Écoute active** : Avoir une écoute active permet de prendre part à la discussion tout en rassurant que vous ne faites pas seulement qu'entendre.

**Éviter les distractions** : Lorsque vous êtes en situation d'écoute, il est important de rester concentrer. Éloignez toutes distractions, comme un téléphone, jeux ou autre qui sauraient vous déconcentrer.

**Valider les sentiments des autres et les prendre en considération** : Lorsque l'on vous parle de situations, faites-leur savoir que vous comprenez leurs sentiments. Il n'est pas nécessaire d'être en accord, mais bien d'affirmer que vous saisissez leur sentiment dans le contexte.

**Offrir son aide lorsque c'est possible** : La simple action d'offrir de l'aide a beaucoup d'impact. Votre rôle n'est pas de trouver des solutions, mais bien de vous rendre disponible au besoin.

Pour obtenir davantage d'informations sur la Semaine de la santé mentale ou pour trouver des outils, visitez le [semainesantementale.ca](http://semainesantementale.ca).

Pour en savoir davantage sur le Plan d'action à l'égard des personnes handicapées, visitez le [villesblg.ca/accessibilite](http://villesblg.ca/accessibilite).

– 30 –

Source : Kristelle Villeneuve-Beauchamp, agente d'information  
Service des communications et des relations avec les citoyens  
450 461-8000, poste 8100 | [k.villeneuve@villesblg.ca](mailto:k.villeneuve@villesblg.ca)

**Demandes médias**

Stéphanie Plamondon, directrice  
Service des communications et des relations avec les citoyens  
450 461-8000, poste 8107 | [s.plamondon@villesblg.ca](mailto:s.plamondon@villesblg.ca)

Pièce jointe : IM-2022-05-02-semaine-sante-mentale\_1920x600.jpg