



Pour publication immédiate

COMMUNIQUÉ

COMMUNIQUER POUR SA SANTÉ MENTALE

Sherbrooke, le 13 avril 2021 - Dans le cadre de la 70e édition de la Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 2021, Secours-Amitié Estrie, organisme formateur agréé depuis 1972, présente différentes activités pour partager les effets bénéfiques de l'écoute à la population.

Le jeudi **6 mai 2021 de 13 h 30 à 15 h 30**, une visioconférence gratuite « [Introduction à l'écoute active](#) » sera ouverte à tous. L'écoute active est une forme de relation qui se veut empathique et non directive. Ce n'est pas le temps d'écoute qui compte, mais la qualité de présence. Cette visioconférence donne des outils concrets afin d'améliorer son écoute et aider ses proches à parler réellement de ce qu'ils ressentent.

De plus, à la suite du succès de la dernière formation « [L'art d'écouter pour mieux communiquer](#) » pour le grand public, Secours-Amitié Estrie l'offre de nouveau **les mercredis 5, 10 et 19 mai 2021 de 18 h 30 à 20 h 30**, soit trois rencontres de deux heures en visioconférence. Le coût est de 95 \$/personne, taxes incluses. Elle explore les diverses formes de l'écoute à l'aide d'exercices variés et de situations vécues. Les participant(e)s reçoivent des outils pour améliorer concrètement leur communication et leur capacité d'écoute.

Pour l'écouter et la personne écoutée, être à l'écoute de l'autre a des effets positifs au niveau de la santé, des relations interpersonnelles et professionnelles ainsi qu'au niveau de sa communauté. L'écoute permet de créer un environnement dans lequel les gens apprennent à se faire confiance mutuellement et à se sentir bien et en sécurité.

Cette édition de la Semaine de la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale nous invite à mettre à l'avant l'importance de nommer ce qu'on ressent vraiment. Pour eux, c'est « essentiel pour maintenir une santé mentale saine. Les émotions intenses peuvent s'apaiser lorsque nous les verbalisons. En mettant des mots sur ce que nous vivons, la douleur s'atténue. »

Pour de plus amples informations, vous pouvez contacter Mylène Vincent, coordonnatrice des services d'écoute et de formation sur mesure chez Secours-Amitié Estrie, au 819-823-5400 ou à son adresse courriel mylene.vincent@secoursamitieestrie.org.

- 30 -

Marie-Michèle Morissette
Agente de communication et de philanthropie
Secours-Amitié Estrie
Marie.morissette@secoursamitieestrie.org
Tél. : 819 823-5400