

Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

2^e édition de la campagne Parler, c'est la solution Pour la santé et le bien-être des hommes

Saguenay, le mercredi 27 mars 2024 – Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay–Lac-Saint-Jean souhaite informer la population du lancement de la 2^e édition de la campagne *Parler, c'est la solution* qui cible la santé et le bien-être des hommes partout au Saguenay–Lac-Saint-Jean.

La demande d'aide des hommes demeurant un enjeu pour toutes les générations, il importe de poursuivre le travail de sensibilisation entamé avec la première campagne *Parler, c'est la solution*, et ce, même auprès des plus jeunes. Chaque jour, il doit être rappelé qu'il ne faut pas hésiter à s'ouvrir sur les situations que l'on vit et à demander de l'aide lorsqu'on en ressent le besoin.

Pour la majorité, il est encore très difficile de demander de l'aide et de visiter les organismes disponibles dans la région pour la santé et le bien-être des hommes. Il y a encore beaucoup à faire pour outiller les hommes à s'écouter, à se mobiliser et à identifier les signes lorsqu'ils vont moins bien. Cette campagne vise à sensibiliser les hommes à parler, écouter et à partager les difficultés qui pèsent encore trop sur leurs épaules et à les renseigner sur les services accessibles dans la région. Pour consulter les ressources disponibles dans la région, [cliquez ici](#).

Besoin d'aide? Composez le 811, option 2 (Info-Social)

Il est important de rappeler qu'une des bonnes stratégies pour demander de l'aide ou d'être référé dans les services de la région demeure le 811, option 2 afin d'obtenir un suivi adéquat en matière de santé mentale. Il est important de souligner que chaque discussion au sujet de la santé mentale auprès d'un proche ou d'un ami est essentielle pour le bien-être de chacun. Il est possible de prendre soin de sa santé mentale de plusieurs façons dont :

- Bouger et faire de l'exercice tous les jours
- Garder une saine alimentation
- Entretenir votre réseau social
- Établir un équilibre entre les divers aspects de la vie (social, physique, mental, émotionnel, etc.)
- Etc.

Pour en savoir plus sur la santé mentale et les ressources disponibles, consulter le lien suivant :

<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale>.

- 30 -

Source : Direction adjointe des communications et des affaires publiques
Téléphone : 418 545-4980, poste 200352
Courriel : 02ciuss.medias@ssss.gouv.qc.ca