

Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

Bell Cause pour la cause : Le 24 janvier 2024

La santé mentale a longtemps été un sujet tabou dans nos sociétés. Enfin, encore aujourd'hui, il y a un nombre important de préjugés entourant celle-ci. C'est pour cette raison que plusieurs personnes hésitent à parler ouvertement de leur santé mentale et préfèrent garder le silence lorsqu'elles vivent des défis. Toutefois, il est démontré qu'en parler avec les bonnes personnes peut souvent avoir plusieurs effets bénéfiques. Il faut briser le silence en ouvrant des conversations franches afin de démystifier les stigmatisations. La journée Bell cause pour la cause, est un moment opportun pour entreprendre une discussion sur la santé mentale.

Avez-vous déjà entendu parler de l'initiative Bell Cause pour la cause?

Cette initiative lancée en 2010 consacre tous ses efforts dans l'avancement de la cause de la santé mentale au Canada. Il s'agit d'ailleurs de la plus grosse initiative jamais entreprise au Canada jusqu'à maintenant en matière de santé mentale. En ce sens, Bell Cause pour la cause ancre ses efforts sur 4 piliers d'action clé : lutter contre la stigmatisation, améliorer

l'accès aux soins, soutenir la recherche de classe mondiale et faire preuve de leadership en matière santé mentale au travail.

Depuis ses tout débuts, Bell Cause pour la cause a remis plus de **139 millions** à différentes initiatives en santé mentale au Canada.

Statistiques sur la santé mentale tirées de la commission de la santé mentale du Canada

- Chaque année, une personne sur cinq est confrontée à un problème de santé mentale ou à une maladie mentale.
- À l'âge de 40 ans, la moitié d'entre nous aura eu un problème de santé mentale.
- 60 % des personnes souffrant d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale ne chercheront pas d'aide par crainte d'être étiquetées.

Voici un peu plus d'information sur les piliers d'action de Bell Cause pour la cause :

Lutte contre la stigmatisation :

Les personnes vivant avec une maladie mentale sont malheureusement souvent confrontées à la stigmatisation. En effet, dans nos sociétés les gens ont tendance à poser une certaine étiquette ou un jugement par rapport aux personnes aux prises avec un problème de santé mentale, ce qui les amène à s'isoler davantage.

Dans le but de rectifier cette situation, la campagne de sensibilisation annuelle de la Journée Bell Cause pour la cause offre l'opportunité d'aborder et de normaliser le



dialogue sur la santé mentale. En lançant cette discussion, les gens de partout au pays parlent et posent des gestes pour réduire la stigmatisation. De plus, cette initiative permet de sensibiliser les gens à la cause de la santé mentale et d'assurer une certaine compréhension de la part de tout le monde.

Soins et accès

Dans le but de faciliter l'accès à des services et du soutien en santé mentale pour tous, Bell appuie financièrement un nombre important d'organismes qui offrent des services en santé mentale.

Recherche

Puisque la recherche est le seul moyen d'assurer une meilleure compréhension des traitements et des solutions, Bell investit également une part de ses fonds dans divers programmes de recherche renommés qui ont la possibilité d'avoir un impact important sur la santé mentale et le bien-être de la population canadienne.

Leadership en milieu de travail

Avec le nombre important de réclamations de prestation d'invalidité en milieu de travail en raison de maladie mentale, Bell s'engage à faire figure de leader en adoptant la Norme nationale du Canada en matière de santé et de sécurité psychologiques en milieu de travail. Pour plus d'information sur cette norme, veuillez consulter : <https://commissionsantementale.ca/norme-nationale/>

Afin d'avoir un langage inclusif et éviter la stigmatisation, nous vous lançons le défi d'être plus attentif aux termes que vous privilégiez lorsque vous parlez de santé mentale. Pour plus d'information sur un langage inclusif consultez l'infographie **Comment avoir un langage inclusif?**

Saviez-vous que sur le site web du Centre Labelle il y a plusieurs outils et stratégies de bien-être à votre disposition?

En effet, sur le site web du Centre Labelle Centre, il est possible de visionner quelques vidéos présentant des stratégies et des outils pour vous aider à maintenir ou retrouver un certain équilibre dans votre vie de tous les jours. Ces outils vous aideront à améliorer votre bien-être ainsi qu'à maintenir une bonne santé mentale.

Voici le lien vers les ressources :

centrelabellecentre.ca/paef-ressources

Mot de passe : Labelle

Ressource

Ne pas hésiter à demander de l'aide

Comme mentionné dans ce bulletin, il est important d'en parler quand ça ne va pas. En effet, c'est en demandant de l'aide lorsqu'on traverse des moments plus difficiles dans notre vie, que l'on pourra plus facilement traverser nos épreuves. Chaque personne ne devrait pas affronter les défis de la vie seule. L'équipe du Centre Labelle Centre est composée de conseillères et de conseillers en santé mentale qui sont prêtes et prêts à vous écouter et à vous aider. Nos services confidentiels et bilingues sont offerts à la population du nord-est de l'Ontario.

Téléphone : (705) 335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : www.centrelabellecentre.ca/





Recette : Pâté-tourtière au porc

Voici une recette d'un plat réconfortant et cliché pour célébrer la nouvelle année!

Préparation 55 minutes -
Cuisson 1 h 30 minutes - Réfrigération 1 h -
Portions 8

Ingrédients :

Garniture

- 1 kg (2,2 lb) d'épaule de porc désossée et sans la couenne
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 55 g (1/4 tasse) de beurre ramolli
- 2 oignons, hachés finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 petite pomme de terre, pelée et coupée en petits dés
- 560 ml (2 1/4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 1 oeuf, battu
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

Pâte

- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau glacée
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre blanc
- 300 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé froid, coupé en dés

Préparation :

Garniture

- 1) Sur un plan de travail, hacher finement la viande à l'aide d'un couteau bien aiguisé (voir note).
- 2) Dans un bol, mélanger la farine et 30 ml (2 c. à soupe) du beurre du bout des doigts. Réserver le beurre manié.
- 3) Dans une casserole, cuire les oignons, l'ail et la viande à feu moyen-élevé dans le reste du beurre (30 ml/2 c. à soupe), 10 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la pomme de terre, le bouillon et les épices. Saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
- 4) Ajouter le beurre manié et bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Rectifier l'assaisonnement. Transvider dans un bol et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 1 heure.

Pâte

- 5) Entre-temps, dans un bol, mélanger le sel, l'eau et le vinaigre jusqu'à ce que le sel soit dissous.
- 6) Au robot culinaire, déposer la farine. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter la préparation liquide et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Retirer la pâte du robot et former 2 disques. Envelopper de pellicule de plastique et réfrigérer 30 minutes.
- 7) Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 8) Dans un petit bol, mélanger l'oeuf et l'eau. Réserver la dorure.
- 9) Sur un plan de travail fariné, abaisser les disques de pâte. Avec une abaisse, foncer un moule à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre. Y déposer le mélange de viande refroidi. Badigeonner le pourtour de dorure. À l'aide d'un petit emporte-pièce ou d'une petite douille d'environ 2 cm (3/4 po) de diamètre, faire un trou au centre de la deuxième abaisse pour laisser la vapeur s'échapper lors de la cuisson. Recouvrir la garniture de cette abaisse et former des rebords doubles. Si désiré, couvrir et congeler à cette étape ou badigeonner de dorure.
- 10) Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Laisser tiédir 10 minutes avant de servir.

Bibliographie

Bell Cause pour la cause. (2023). *Faire avancer la cause de la santé mentale*.
cause.bell.ca/

Commission de la santé mentale du Canada. (2023). *Lutter contre la stigmatisation*.
commissionsantementale.ca/ce-que-nous-faisons/lutter-contre-la-stigmatisation/

Ricardo. (2023). *Pâté-tourtière au porc*. ricardocuisine.com/recettes/6570-pate-tourtiere-au-porc