



## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE 2010 : L'ORDRE DES PSYCHOLOGUES SOULIGNE L'IMPORTANCE D'ÊTRE BIEN ENTOURÉ.

**MONTRÉAL, LE 2 MAI 2010** – À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale dont le thème est *Êtes-vous bien entouré? Un réseau, ça se construit*, l'Ordre des psychologues du Québec souligne l'importance du soutien qu'apporte l'entourage des individus sur leur santé mentale. À l'heure où la reprise économique exige une meilleure productivité de la population québécoise, l'Ordre rappelle que les relations de soutien contribuent à diminuer le niveau de stress et les risques de dépression chez les travailleurs.

L'Ordre des psychologues du Québec est fier de s'associer à l'édition 2010 de la Semaine de la santé mentale se déroulant du 3 au 9 mai. Le thème sélectionné, *Êtes-vous bien entouré? Un réseau, ça se construit*, n'est pas sans rappeler la portée du support qu'apportent quotidiennement parents, amis, voisins ou encore collègues de travail dans la vie de tous. À cet effet, les psychologues constatent qu'un grand soutien social au travail est relié à un sentiment de contrôle, à une diminution du stress, à peu de risques de dépression et à une forte performance à l'emploi. « Améliorer l'environnement social dans les écoles, les milieux de travail ou les communautés en aidant les personnes à se sentir valorisées et supportées, c'est contribuer à améliorer leur santé mentale », affirme la présidente de l'Ordre, M<sup>me</sup> Rose-Marie Charest.

La Semaine de la santé mentale est organisée par la division québécoise de l'Association canadienne pour la santé mentale en collaboration avec l'Ordre des psychologues du Québec, Desjardins Sécurité Financière et le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Pour en connaître davantage sur les activités mises en place dans le cadre de la semaine, consultez le [www.etrebiendanssatete.com](http://www.etrebiendanssatete.com).

Rappelons que la mission de l'Ordre des psychologues du Québec est la protection du public. Pour ce faire, l'Ordre s'assure de la qualité des services offerts par ses membres, favorise le développement de la profession et défend l'accessibilité aux services psychologiques. Les individus qui désirent obtenir une référence d'un psychologue sont invités à joindre le Service de référence au 1 800 561-1223 ou à le consulter en ligne au [www.servicedereference.com](http://www.servicedereference.com).

-30-

### Pour renseignements :

Diane Côté, Directrice des communications  
514 738-1881 ou 1 800 363-2644, poste 235  
514 910-0287  
[dcote@ordrepsy.qc.ca](mailto:dcote@ordrepsy.qc.ca)