

**Communiqué**  
*Pour diffusion immédiate*

**Prenons soin de nous !**

Salaberry-de-Valleyfield, 16 décembre 2020 – En tant que mandataire pour le développement social au nom de la MRC Beauharnois-Salaberry, la CDC Beauharnois-Salaberry diffuse les ressources disponibles en santé mentale et invite tous les citoyens à veiller les uns sur les autres, et cela peu importe leur âge.

C'est avec la collaboration des organismes communautaires en santé mentale, des travailleurs du réseau de la santé et de l'éducation, tous œuvrant sur le territoire de la MRC, que la CDC lance une série d'outils pour diffuser les services disponibles pour aider les gens qui ont besoin de parler, qui sont anxieux ou qui ont des idées noires. Ces ressources pourront aussi être utiles pour un parent ou un proche qui souhaite aller chercher de l'aide pour un adolescent ou un adulte.

Le premier outil pour les usagers adultes fut diffusé dans les municipalités et sur les réseaux sociaux il y a plusieurs semaines déjà. Cette semaine, sera diffusée une brochure des ressources pour les adolescents directement dans les écoles secondaires des Patriotes à Beauharnois et de la Baie-Saint-François à Salaberry-de-Valleyfield.

Edith Gariépy, directrice générale de la CDC Beauharnois-Salaberry lance un cri du cœur aux citoyens : « La crise sanitaire qui sévit nous affecte tous. Que ce soit par l'isolement, des pertes financières, la pression vécue au travail ou dans le quotidien familial ou encore l'écoeurement des jeunes d'être dans une bulle classe, chaque personne a une réalité différente. Ultimement, une grande partie de la population est épuisée mentalement. Humainement, nous devons prendre le temps de vraiment nous arrêter et de prendre soin de nos proches. Ce sont ces petits coups de téléphone pour dire bonjour qui pourront sauver des jeunes et des moins jeunes de la détresse. Ce sont les conseils bienveillants de références vers de l'aide, qui pourront mener à des prises de conscience et des actions pour prendre soin de nous avant qu'il ne soit trop tard. »

Vous pourrez trouver les outils de références de la CDC Beauharnois-Salaberry sur le site internet de celle-ci, sur les réseaux sociaux et dans plusieurs infomunicipaux de votre municipalité. Puis, n'oubliez pas de prendre le temps de parler à vos adolescents, d'appeler vos jeunes de 18-24 ans et tous ceux et celles qui pourraient bénéficier d'une bonne jasette !

*La CDC Beauharnois-Salaberry regroupe 54 organismes communautaires de la région. Elle assure leur représentation et favorise une meilleure reconnaissance du secteur communautaire pour le développement socio-économique de son milieu.*

- 30 -