

Créer des collectivités en bonne santé mentale grâce au sport

Engagement à développer des communautés sportives mentalement saines

Notre communauté sportive reconnaît que **nous avons TOUS une santé mentale**. Nous travaillerons en équipe pour créer une communauté où nous parlerons de notre santé mentale et où nous nous sentirons à l'aise pour demander de l'aide.

Prendre le temps d'écouter et de demander de l'aide nous rend plus fort.

Nous pouvons contribuer à créer une **communauté en meilleure santé Mentale** en prenant les mesures suivantes :

- Nous informer sur la santé mentale et le bien-être
- Contester le langage et les comportements stigmatisants
- Prendre des nouvelles des autres et reconnaître s'ils éprouvent des difficultés
- Prendre le temps d'écouter l'autre et de répondre sans jugement
- Chercher du soutien et aider les autres à obtenir de l'aide lorsqu'ils en ont besoin

