

Mental Health Sunday

May 4 is Mental Health Sunday. Here, from the United Church, are a few *Wisdom tips* for talking about mental health:

Be a friend: *A friend loves at all times.* (Proverbs 17:17)

Listen without judgement. Provide companionship. Offer a ride or a meal. Respect confidentiality. Avoid shame and guilt. Remember that we all have mental health issues and we are all impacted by ours and those of others.

Remember that words can hurt:

... The tongue is a small part of the body, but it boasts of great damages. Consider what a great forest is set ablaze by a small spark. The tongue also is a fire; it may be a world of evil among the parts of the body and stain the whole body; it sets on fire the whole cycle of life, and is itself set on fire by hell.” (James 3:5-6)

Pay attention to the words you use and how they affect people around you. Avoid labelling and stereotyping people.

Stop negative assumptions: *We, who are many, are one body in Christ.* (Romans 12:5)

Challenge negative attitudes toward mental health and neurodiversity whenever you encounter them. Question your assumptions. Correct misinformation about mental health challenges, substance-use disorders, trauma and brain differences.

Educate yourself:

Does not wisdom call, and does not understanding raise her voice? (Proverbs 8:1)

Learn the facts about the various challenges that can affect mental health, including substance abuse disorders, neurodevelopmental difference, trauma and brain disorders. Realize that mental health is physical health.

Thank God for multiple forms of intelligence: *Wonderful are your works.*

(Psalm 139:14)

Be aware that we all process the world around us differently. Celebrate and affirm neurodiversity and the many gifts that each person brings.

Le dimanche de la santé mentale

Ce dimanche est le dimanche de la santé mentale. L'Église Unie a préparé plusieurs ressources, dont ces quelques conseils :

Soyez une personne aimante : *Une personne amie aime en tout temps.*
(Proverbes 17.17)

Écoutez sans juger. Offrez de la compagnie, proposez un trajet ou un repas. Respectez la confidentialité. Ne favorisez ni honte, ni culpabilité. Rappelez-vous que nous avons toutes et tous des problèmes de santé mentale et que nous en subissons les effets tous et toutes.

N'oubliez pas que les mots peuvent blesser :

La langue est une très petite partie du corps, mais elle peut se vanter d'être la cause de dégâts considérables. Pensez au petit feu qui suffit à mettre en flammes une grande forêt ! Eh bien, la langue est pareille à un feu. Elle peut être une source maléfique installée dans notre corps et infecter notre être entier. Elle enflamme alors tout le cours de notre existence d'un feu provenant de l'enfer même. (Jacques 3. 5-6)

Faites attention aux mots que vous utilisez et à la manière dont ils affectent les personnes qui vous entourent. Évitez d'étiqueter et de stéréotyper les gens.

Mettez fin aux préjugés / idées préconçues : *A plusieurs, nous sommes un seul corps en Christ* (Romains 12.5)

Remettez en question les attitudes négatives à l'égard de la santé mentale et des intelligences multiples, chaque fois que vous les rencontrez. Remettez en question vos propres présuppositions. Corrigez les informations erronées sur les questions de santé mentale, les troubles liés à l'utilisation de substances et les traumatismes.

Éduquez-vous : *N'est-ce pas la sagesse qui appelle ? et l'intelligence qui donne la voix ?*
(Proverbes 8.1)

Apprenez les véritables faits sur les différents défis qui peuvent affecter la santé mentale, y compris les troubles liés à l'abus de substances, les différentes sortes d'intelligence, les traumatismes et les affections cérébrales.

Remerciez Dieu pour l'intelligence multiple : *Tes œuvres sont merveilleuses* (Ps. 139.14)

Prenez conscience que chacun.e de nous perçoit le monde qui nous entoure différemment. Célébrez et affirmez l'intelligence multiple et les différents dons que chaque personne apporte.