



Je vous souhaite santé et joie en cette période de fêtes

Alors que l'année 2021 touche à sa fin, [ECHOtape](#) se sent très reconnaissant. Nous sommes reconnaissants pour votre soutien extraordinaire, notre équipe exceptionnelle et les communautés remarquables dans lesquelles nous travaillons et vivons.

C'est dans cet esprit que nous réfléchissons à la manière dont nous pouvons donner en retour. Comme beaucoup d'entre vous le savent, au lieu d'envoyer des cartes et des cadeaux à nos partenaires pendant les fêtes de fin d'année, nous choisissons de faire don de notre budget de vacances à une organisation caritative visant à aider les autres. C'est une tradition que nous sommes fiers de respecter depuis plus de 25 ans, en soutenant généreusement des organismes de bienfaisance tels que [la Croix-Rouge](#), [Habitat for Humanity](#), [Médecins sans frontières](#), etc.

Cette année, nous avons sélectionné les [Association canadienne pour la santé mentale](#) et [Santé mentale Amérique](#) pour bénéficier de notre don !



Au cours des 18 derniers mois, la question de la santé mentale a fait surface, nous affectant tous de multiples façons. Outre les effets de la maladie sur la santé physique, le COVID-19 a conduit à l'isolement personnel et social, à la déconnexion de la famille et des amis, à la

quarantaine et à l'isolement, ce qui a entraîné un accroissement des sentiments d'impuissance, d'isolement, de chagrin, d'anxiété et de dépression. La demande de services de soutien à la santé a augmenté de façon exponentielle, et l'**ACSM** et l'**AMS** font des heures supplémentaires pour offrir des ressources et un soutien tangibles aux hommes et aux femmes qui ont des problèmes de santé mentale.

Les fêtes de fin d'année ne sont toujours pas ce qu'elles étaient, mais nous espérons que les choses importantes resteront : passer du temps avec les personnes que l'on aime, partager la joie et redonner ce que l'on peut. Nous espérons que grâce à notre participation, nous pourrions faire la différence. Et s'il vous plaît... si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale, nous sommes toujours là pour vous écouter.

Nous vous souhaitons une bonne santé, du bonheur et de la paix dans une nouvelle année pleine d'espoir. Cherchez ce qui vous apporte du réconfort et faites davantage ce qui vous apporte de la joie.

De joyeuses fêtes de la part de toute l'équipe d'ECHOtape.