THE CATALYST

# Le meilleur du magazine Le Vecteur 2025

*Histoires, réflexions et voix qui ont marqué notre année.*

By: Mental Health Commission of Canada | Posted: January 6, 2026

Chaque année, le magazine *Le Vecteur* met en lumière des récits qui approfondissent la compréhension, suscitent le dialogue et soulignent la force des expériences vécues et en cours. Nous vous invitons à redécouvrir — ou à découvrir — les moments qui ont façonné notre année.



## « Sans logement » et « sans-abri » – Quelle est la différence?

Le meilleur conseil des défenseurs de la cause : parlez des enjeux et utilisez les termes que les personnes touchées emploient pour parler de leur vécu



## Les espaces bleus et leur pouvoir thérapeutique

Il suffit de passer du temps au bord de l’eau, dans l’eau ou sur l’eau pour favoriser la détente, l’activité physique et les liens sociaux.



## Plus jamais maître dans l’art de se déguiser

Cette année, le thème de la Semaine de la santé mentale est « La santé mentale, sans masque » – c’est une invitation à retirer le « masque » que portent souvent les personnes vivant avec un problème de santé mentale afin de se protéger de la stigmatisation.



## Le lien entre le logement et la santé mentale

« Donner un logement à quelqu’un, puis s’occuper de ses besoins ».



# L’anxiété politique est-elle la nouvelle normalité?

Des experts se prononcent sur l’effet grandissant du stress politique sur la santé mentale.

Il y a encore beaucoup à venir en 2026. Assurez-vous de ne manquer aucune histoire en vous abonnant au magazine *Le Vecteur*.

**Auteure:** La Commission de la santé mentale du Canada

---

**Mental Health Commission of Canada**
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca