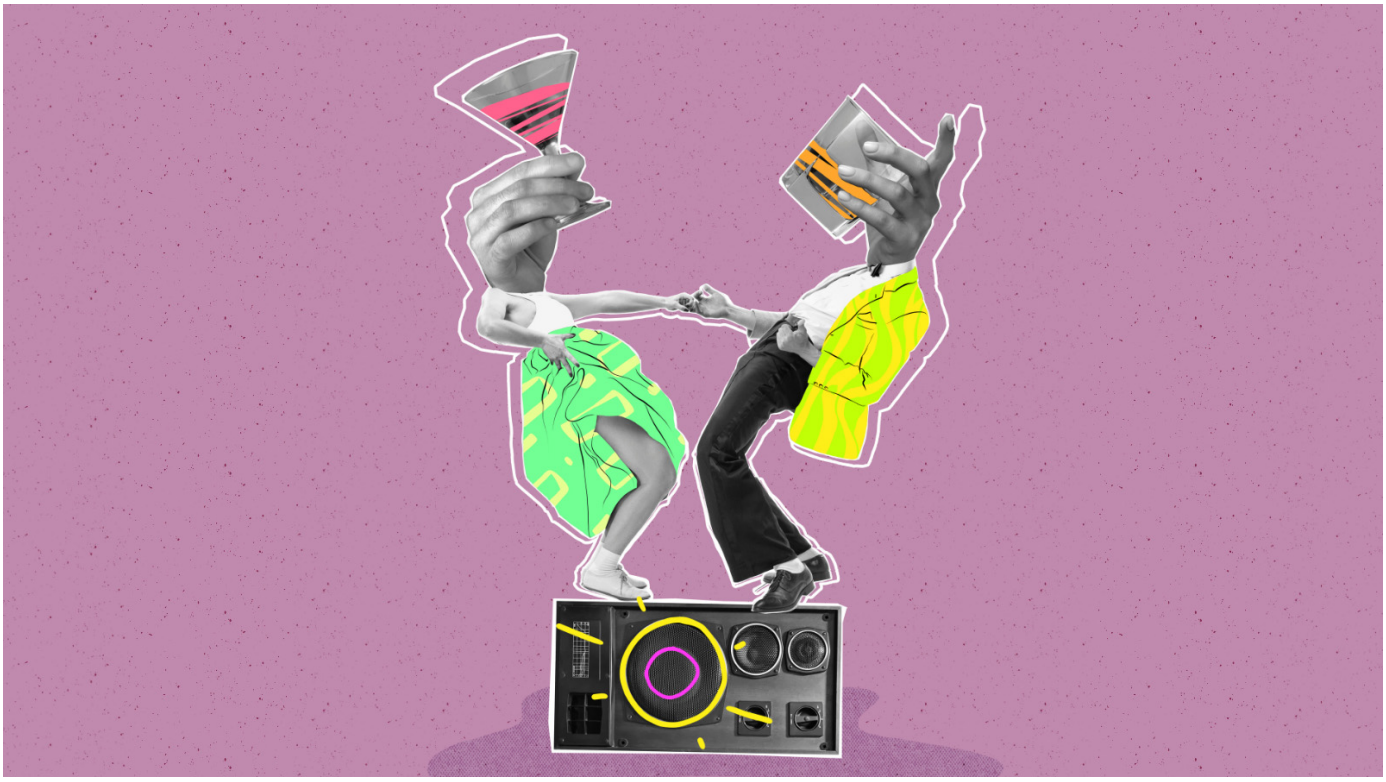
THE CATALYST

Un vecteur pour les Fêtes

Des histoires, des réflexions et du soutien pour vous accompagner tout au long de la saison.

By: Mental Health Commission of Canada | Posted: December 10, 2025

Les Fêtes peuvent apporter de la joie, de la complexité et tout ce qu'il y a entre les deux. Ces histoires du Vecteur partagent des expériences, des défis et de petits moments de lumière qui marquent cette période de l'année. Que vous célébriez, que vous traversiez des moments difficiles ou un peu des deux, nous espérons que ces récits vous offriront du soutien en cours de route.



Sons et sensations

Quatre membres d'un groupe ont vécu quatre décennies de découvertes musicales. Notre compréhension du tempérament et de la tempérance a évolué. Ce n'est pas seulement une question de musique : c'est aussi une question de résilience, de renouveau et de reconnaissance, tissés dans une histoire qui pourrait être une chanson.

Sœurs en déroute

Quand un frère ou une sœur s'égare, comment trouver un moyen aimant et sain de garder le contact?



La Santé Mentale Pendant Les Fêtes

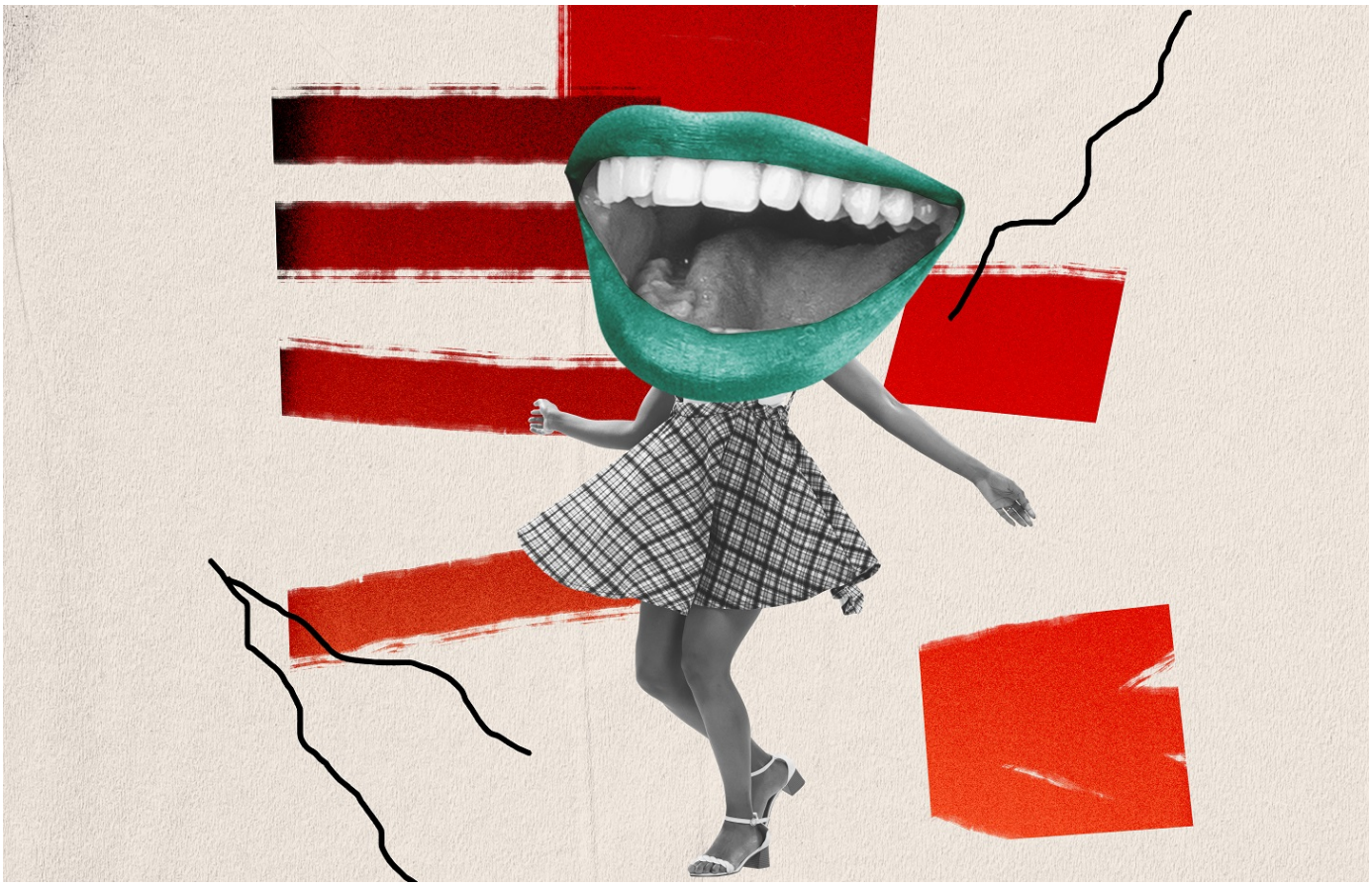
Lorsque nous parlons ouvertement de nos difficultés, maladies et problèmes et de notre bien-être, nous reconnaissons que la santé mentale fait partie intégrante de notre santé générale. De telles conversations peuvent mener à des changements de taille, et le temps des Fêtes est une période tout indiquée pour s’attaquer à la complexité et à la pluralité des problèmes de santé

mentale.

Que vos jours soient aussi joyeux et lumineux que possible

Vivre avec un trouble de l’humeur, c’est être continuellement à l’affût de la moindre étincelle de joie. Pour passer de la déprime à l’espoir pendant les fêtes.





Entre traditions revisitées et effluves de sucreries

À l’occasion des fêtes de fin d’année, ma voix intérieure se fait particulièrement critique alors que je suis partagée entre la fascination suscitée par un Noël commercial et celle, profondément ancrée, de Kwanzaa. Comment s’orienter dans le dédale des ornements tapageurs, des guirlandes clinquantes et autres atours artificiels du temps des fêtes?

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