

COMMUNIQUÉ DE PRESSE  
Pour diffusion immédiate – 7 juin 2021

Contact : Yolaine Dupont  
[ydupont@anxietycanada.com](mailto:ydupont@anxietycanada.com)  
(Tél.) 604-616-5171

**Titre :** Anxiété Canada mènera, le 10 juin, la Journée action anxiété, la première journée mondiale de sensibilisation à l'anxiété avec le soutien de citoyens à travers le monde et de gouvernements.

VANCOUVER, C.-B., CANADA, 7 juin 2021 — Anxiété Canada, organisme de bienfaisance enregistré et organisation sans but lucratif consacré à l'anxiété et aux troubles anxieux, a créé un **mouvement mondial** pour sensibiliser les gens, éliminer la stigmatisation et plaider pour l'élargissement de l'accès aux ressources pour la gestion et le traitement de l'anxiété. Le 10 juin, toutes les personnes touchées par l'anxiété et les troubles anxieux, ainsi que leurs familles, amis et collègues, sont encouragées à AGIR, en s'unissant et en participant à la **Journée action anxiété**.

Au cours de leur vie, plus d'un tiers de la population peut recevoir un diagnostic de trouble anxieux. « Ce que la plupart des gens ignorent, c'est que la famille des troubles anxieux figure parmi les troubles psychologiques les plus répandus dans le monde », déclare le Dr Bouchard, titulaire de la *Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique* à l'Université du Québec en Outaouais et directeur du conseil d'administration d'Anxiété Canada (AC). « La pandémie nous a secoués et a souligné à quel point il est important d'apprendre des techniques de gestion de l'anxiété et de fournir un traitement accessible pour les troubles anxieux. Le moment est venu de s'exprimer et d'agir, en commençant par la proclamation de la Journée action anxiété. ».

« Les gens ont assumé une charge immense tout au long de la pandémie, et la transition vers un retour à la normale pourrait amplifier le stress et l'anxiété », a déclaré Sheila Malcolmson, ministre de la Santé mentale et des Dépendances de la Colombie-Britannique. « Nous sommes reconnaissants envers Anxiété Canada pour son travail de sensibilisation et de soutien aux problèmes de santé mentale auxquels sont confrontées les personnes anxieuses. »

Plusieurs gouvernements municipaux au Canada ont déclaré le 10 juin « Journée action anxiété » : Halifax (N.-É.) ; Fredericton (N.-B.) ; Whitby, Ottawa et Newmarket (Ont.) ; Calgary (Alb.), ainsi que Vancouver et Victoria (C.-B.).

Des points de repères dans 5 pays seront illuminés en bleu et en orange, couleurs de l'événement, du 8 au 10 juin. Au Canada : Government House à St. John's (T.-N.-L.) ; l'hôtel de ville d'Halifax (N.-É.) ; Place du centre-ville et rue Downing à Moncton (N.-B.) ; Pont et panneau de la ville de Cambridge (Ont.), Riverwalk Commons et pont Fred A. Lundy à Newmarket, l'horloge du Mississauga Civic Centre, la Tour CN à Toronto et Niagara Falls (Ont.) ; l'hôtel de ville de Winnipeg (Man.) ; l'hôtel de ville de Regina et Sask Tel Centre à Saskatoon (Sask.) ; Calgary Tower et l'hôtel de ville de Lethbridge (Alb.) ; l'hôtel de ville de Coquitlam, l'hôtel de ville de Port Coquitlam, Sails of Light à Canada Place et BC Place à Vancouver (C.-B.). Aux États-Unis : Niagara Falls (NY). En Australie : Bell Tower, le pont Matagarup, le pont Mount Street Bridge, Sky Ribbon, Joondalup Drive Bridge à Perth. Au Royaume-Uni : Green's Mill & Science Centre à Nottingham, et à Qatar : The Torch Doha. Mme Nickie Lewis présentera aussi une inspiration créée spécifiquement pour l'événement à Burnaby (C.-B.).

Comment participer :

- visiter le site de la [Journée action anxiété](#) et signer la [proclamation en français](#) de la **Journée action anxiété** ;
- télécharger et utiliser les éléments de la boîte à outils ;
- préparer vos actions à entreprendre pour **#AGIRcontrelanxiété** et votre **histoire** à partager avant ou lors de la journée du 10 juin (réseaux sociaux, blogue, photos, vidéo, etc.) ;
- préparer votre tenue avec du **bleu et / ou de l'orange** (ou des accessoires ou un décor, etc.) pour le 10 juin. N'hésitez pas à être créatif(ve) !
- faire un don à Anxiété Canada ou à votre organisme de bienfaisance local de soutien à l'anxiété ;
- suivre Anxiété Canada sur les réseaux sociaux : [Facebook \(@anxietycanada\)](#), [Instagram - @anxiety\\_Canada](#), [Twitter - @anxiety\\_canada](#), [LinkedIn - @anxietycanada](#).

### À propos d'Anxiété Canada

Anxiété Canada<sup>™</sup> est un chef de file dans le développement de ressources gratuites d'autoprise en charge de l'anxiété, fondées sur des données probantes et en ligne. Nous avons mis au point l'application primée gratuite MindShift<sup>™</sup> TCC pour les appareils iOS et Android, qui aide les individus à travers le monde à gérer leur anxiété grâce à des stratégies scientifiquement prouvées. Nous mettons sur pied des services et des programmes dignes de confiance, notamment nos cours en ligne (Mes plans contre l'anxiété) et notre répertoire en ligne (Obtenir de l'aide). Anxiété Canada, organisme de bienfaisance enregistré et organisation sans but lucratif, a été fondé il y a plus de vingt ans pour réduire les barrières qui empêchent les individus d'obtenir de l'aide afin qu'ils puissent vivre la vie qu'ils souhaitent.

En savoir plus <https://www.anxietycanada.com/fr/>

###

Pour organiser une entrevue, veuillez contacter :  
**Yolaine Dupont**  
Gestionnaire du marketing et de la communication  
[ydupont@anxietycanada.com](mailto:ydupont@anxietycanada.com)  
(Tél.) 604-616-5171