



COMMUNIQUÉ
Pour diffusion immédiate

LANCEMENT DU DÉFI « SURFE LA VAGUE » : 21 JOURS POUR PRATIQUER LA BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME ET LES AUTRES!

Granby, le 21 février 2022 – Faire des actions bienveillantes pendant 21 jours et promouvoir des façons de prendre soin de soi et des autres, diffuser des messages axés sur la compassion et l'entraide, le tout afin d'aider la santé mentale de tous : voilà le défi qui est lancé par plusieurs partenaires à la population!

Tous réunis autour d'un même but, soit de renforcer la résilience de la communauté et des individus en cette nouvelle réalité pandémique, la MRC de La Haute-Yamaska, la Ville de Granby, le CIUSSS de l'Estrie – CHUS, le Cégep de Granby, le Centre de services scolaire du Val-des-Cerfs (CSS du Val-des-Cerfs), la Corporation de développement communautaire de la Haute-Yamaska (CDC Haute-Yamaska) et le Comité des usagers et des résidents de la Haute-Yamaska se mobilisent en lançant le défi « Surfe la vague », 21 jours de bienveillance.



Comment ça fonctionne?

Du **7 mars au 27 mars 2022**, la population yamaskoise est invitée à relever différents défis hebdomadaires, tous plus bienveillants les uns que les autres, tant pour soi que pour autrui. Chaque semaine, les participants recevront par courriel des suggestions de défis ou d'actions à réaliser.



Première semaine : bienveillance envers soi-même
Deuxième semaine : bienveillance envers ses proches
Troisième semaine : bienveillance envers la communauté



Pour participer, les citoyens doivent s'inscrire au www.surfelavague.ca. Petit bonus, les 100 premiers participants recevront un macaron à l'effigie du défi, à arborer fièrement pendant les 21 jours où la vague nous soulèvera. L'objectif ? Créer un véritable tsunami de bonté et développer des approches plus positives dans nos milieux de vie.



Contexte du défi

La pandémie de la COVID-19 a eu des impacts majeurs sur le plan social et économique pour la population, ainsi que pour l'ensemble de la communauté. En juin 2021, la Table de développement Haute-Yamaska a donc invité les acteurs de sa communauté à une grande réflexion portant sur le rétablissement. Cette rencontre a réuni plus de 75 partenaires municipaux, de la santé et des services sociaux, communautaires, scolaires et économiques qui, ensemble, ont réfléchi à ce qu'ils souhaitaient réaliser collectivement comme action pour favoriser le rétablissement de la population du territoire de la Haute-Yamaska.

C'est ainsi que quelques mois plus tard, dans un contexte où les dommages de la pandémie sur la santé mentale sont démontrés et où les impacts collatéraux exacerbent les inégalités déjà présentes, les membres de la communauté de la Haute-Yamaska font front commun.

« Une mobilisation de cette envergure ne peut se résumer à une série d'actions posées sans concertation. Il faut une vision commune et c'est pourquoi la MRC est fière de rassembler divers partenaires d'importance autour de ce grand défi et de nous permettre, à tous, de transformer une partie de notre vision du rétablissement en réalité. »

- Paul Sarrazin, préfet de la MRC de La Haute-Yamaska

« Quelle belle initiative! 21 jours de bienveillance, tout le monde en a besoin! C'est pourquoi la Ville de Granby est fière de participer au programme *Surfe la vague* et je me réjouis de collaborer à ce beau projet avec mes homologues de la Haute-Yamaska. J'invite d'ailleurs l'ensemble des citoyens et des citoyennes de Granby à rejoindre le mouvement. Il est si simple et agréable de téléphoner à un proche pour prendre de ses nouvelles ou de partager un mot d'encouragement à son collègue de travail »

- Julie Bourdon, mairesse de la Ville de Granby

« La santé psychologique de la population a été mise à rude épreuve depuis le début de la pandémie, notamment celle de nos jeunes. Une approche préventive offerte directement dans les milieux de vie en maillage avec nos partenaires aura une résonance importante et un impact positif pour la santé psychologique des citoyens. À situation extraordinaire, solutions extraordinaires! »

- Dr Stéphane Tremblay, président-directeur général, CIUSSS de l'Estrie – CHUS



« S'il est vrai que le virus nous en fait voir de toutes les couleurs, il ne faudrait pas sous-estimer notre esprit de résilience et notre capacité à s'adapter à des situations exceptionnelles. Une capacité d'ailleurs, dont notre jeunesse et l'ensemble de notre réseau scolaire se font les ambassadeurs depuis le tout début. Ils continuent jour après jour à nous inspirer. »

- **Eric Racine, directeur général du CSS du Val-des-Cerfs**

« Le Cégep de Granby est heureux et fier de surfer la vague de la bienveillance en s'associant à cet effort collectif régional. Notre communauté étudiante et notre personnel bénéficieront assurément de ce grand mouvement de solidarité. »

- **Yvan O'Connor, directeur général du Cégep de Granby**

« La pandémie a eu des impacts majeurs sur le plan social et économique pour la population. Les organismes communautaires n'en sont pas en reste. Une communauté qui veut prendre soin d'elle est une communauté plus résiliente. Ce défi permettra à tout un chacun de souligner le courage et les forces qui nous ont caractérisés ces derniers mois. Nous en avons tous besoin ! »

- **Nicolas Luppens, directeur général de la CDC Haute-Yamaska**

- 30 -

Sources : Gabrielle Lauzier-Hudon
Coordonnatrice aux communications
MRC de La Haute-Yamaska
glauzierhudon@haute-yamaska.ca
450 378-9976, poste 2276

Équipe des relations avec les médias
CIUSSS de l'Estrie - CHUS
relationsmedias.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca
819 679-6538