THE CATALYST

Must-read mental health blogs for 2023

Discover the voices of lived experience and get access to resources, information, tips, and tools to support your mental health.

By: Mental Health Commission | Posted: April 6, 2023

Estimated reading time: 3 minutes

Discover the voices of lived experience and get access to resources, information, tips, and tools to support your mental health.

UVic Student Mental Health Blog

https://onlineacademiccommunity.uvic.ca/studentmentalhealth/

Dedicated to promoting positive mental health and reducing stigma. UVic students share their personal stories and tips for maintaining wellness. Learn ways to increase your happiness and wellbeing and decrease your stress as you navigate life as a student.

Mind your mind

https://mindyourmind.ca/

Mindyour**mind** exists in the space where mental health, wellness, engagement and technology meet. We work with young people aged 14 to 29 to co-create interactive tools and innovative resources to build capacity and resilience.

Youth Smart

https://youthsmart.ca/blog/

CMHA Calgary's YouthSMART (**Y**outh **S**upporting **M**ental **H**ealth and **R**esiliency **T**ogether) integrates collaborative, youth-initiated mental health learning opportunities in local junior and senior high schools.

Generation Mental Health

https://www.generationmentalhealth.org/blog

GenMH is improving the future for those living with mental ill-health through capacity building and

empowering youth with lived experience.

The Student Minds Blog

https://www.studentmindsblog.co.uk/p/explore-blog.html

Students and recent graduates sharing personal experiences with specific mental health difficulties, the actions they are taking to create change and how to tackle different challenges at university and navigate university and graduate life

Black Mental Health Canada

https://blackmentalhealth.ca/fr/blog/

Black Mental Health Canada (BMHC), est un organisme bénévole, sans but lucratif, basé sur la communauté, qui a été fondé en 2019 pour aider à répondre aux besoins en matière de santé mentale des diverses communautés noires du Canada.

Active Minds

https://www.activeminds.org/blog/

Through education, research, advocacy, and a focus on young adults ages 14–25, Active Minds is opening up the conversation about mental health and creating lasting change in the way mental health is talked about, cared for, and valued in the United States.

Francophone mental health blogs

Mindspace

https://www.mindspacewellbeing.com/fr/blogue/

Chez Mindspace, nous pensons que tout le monde gagne à entraîner son esprit, que ce soit pour améliorer sa santé mentale, améliorer son bien-être ou atteindre des objectifs de rendement élevés.

Black Mental Health Canada

https://blackmentalhealth.ca/fr/blog/

Black Mental Health Canada (BMHC), est un organisme bénévole, sans but lucratif, basé sur la communauté, qui a été fondé en 2019 pour aider à répondre aux besoins en matière de santé mentale des diverses communautés noires du Canada.

L’apogée

https://www.lapogee.ca/blogue

Nous avons créé un blogue dans le but d’informer, de démystifier et de sensibiliser différents sujets en lien avec la santé mentale.

Mouvement Santé Mentale Québec

https://mouvementsmq.ca/blogue/

Nous sommes le seul regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. Nous voulons outiller la population du Québec pour qu'elle développe et renforce sa santé mentale et pour en faire un projet collectif et social.

Mouvement Santé Mentale Québec Rive-Sud

https://www.smqrivesud.ca/blogue

La **mission** de Santé mentale Québec Rive-Sud est de promouvoir le bien-être des individus et de les aider à prévenir, rétablir et maintenir une bonne santé mentale par la réalisation d'activités de soutien auprès de toute la population.

Author: Mental Health Commission

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