

INVITATION À CONTRIBUER À LA CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION DE DIFFÉRENTES FAÇONS.

Le Mouvement Santé mentale Québec est le nouveau nom de l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec. Il réunit divers groupes membres à travers le Québec. Pour le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie, l'organisme se nomme désormais Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent. Son objectif central est d'allier les forces vives en vue de CRÉER, RENFORCER et DÉVELOPPER la santé mentale des Québécoises et des Québécois. Nous vous invitons à faire partie de ces forces vives et de contribuer à la Campagne de promotion de la santé mentale 2016-2017. **Comment ?**

- ✓ **En proclamant la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale** lors d'un conseil municipal. Déjà plus de 300 municipalités sont passées à l'action au Québec. Alors, pourquoi pas vous? Si vous l'avez déjà fait dans le passé, nous vous en remercions chaleureusement et vous invitons à reprendre cette action (*voir la proclamation en pièce jointe*). Elle sera aussi disponible sur notre site en format word à l'adresse www.smq-bsl.org dans la section Campagne annuelle.
- ✓ **En faisant la promotion des « 7 astuces pour être bien dans sa tête » à divers moment dans l'année.**
 - *Lors de la Semaine nationale de la santé mentale du 2 au 8 mai 2016 faites la promotion des « 7 astuces » à travers vos divers médias. Découvrez les outils et des idées sur etrebiendanssatete.ca*
 - *Lors de la Première semaine de novembre 2016, organisez une Fête des voisins au travail avec vos employéEs. Des conseils et du matériel, téléchargeable gratuitement, sont en ligne fetedesvoisinsautravail.ca;*
 - *Contactez Santé mentale Québec-Bas-Saint-Laurent (418-723-6416 ou par courriel informations@smq-bsl.org) pour qu'elle puisse vous fournir gratuitement des articles sur le stress, l'estime de soi, le bonheur, etc.. afin de les diffuser dans vos journaux municipaux. Soyez une municipalité qui outille ses citoyens sur les saines attitudes pour maintenir une santé mentale florissante.*

Tous ensemble pour une bonne santé mentale! Merci de contribuer.



NATHALIE DUMAIS, DIRECTRICE



LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC | Bas-St-Laurent | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu
Lac-Saint-Jean | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Pierre-De Saurel

Proclamation de la CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2016-2017

- Considérant que** la Semaine nationale de la santé mentale qui se déroule du 2 au 8 mai est le lancement d'une campagne annuelle de promotion de la santé mentale sur le thème « 7 astuces pour être bien dans sa tête »
- Considérant que** la population possède une santé mentale susceptible d'être renforcée et développée et que les 7 astuces peuvent y contribuer;
- Considérant que** les actions favorisant la bonne santé mentale relèvent d'une responsabilité à la fois individuelle et collective, que cette dernière doit être partagée par tous les acteurs de la société, et que les municipalités ont un rôle important à jouer dans ce mouvement ;
- Considérant que** Santé mentale Québec - Bas-St-Laurent est votre interlocuteur régional du Mouvement santé mentale Québec, qui pilote la campagne annuelle de promotion de la santé mentale et encourage l'implication de tous les acteurs de la société québécoise ;
- Considérant qu'** il est d'intérêt public que toutes les villes et municipalités du Québec soutiennent cette campagne :
- en invitant les citoyennes et les citoyens à consulter les outils promotionnels de la campagne <etrebiendanssatete.ca>;
 - en encourageant les initiatives et activités organisées sur le territoire (www.smq-bsl.org) ;
 - en proclamant le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale lors d'un conseil municipal.

Par conséquent, je _____ (votre nom), maire de _____ (votre ville), proclame par la présente la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2016-2017 dans la ville de _____ (votre ville) et invite tous les citoyens et citoyennes ainsi que toutes les entreprises, organisations et institutions à reconnaître les bénéfices des « 7 astuces pour être bien dans sa tête ».

N.B. Veuillez retourner une copie de la proclamation à Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent à l'adresse ci-dessous ou par courriel informations@smq-bsl.org ou par télécopieur 418-721-5811.