

## C'EST LE TEMPS DE PROCLAMER LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

La 67e Semaine nationale de la santé mentale, du 7 au 13 mai 2018, marque le début de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale à laquelle vous êtes invités à collaborer. Le Mouvement Santé mentale Québec et ses membres vous convie à « **Agir pour donner du sens** » au sein de votre communauté en devenant ambassadeur de la Semaine et pourquoi pas la Campagne annuelle qui suit.

La Politique gouvernementale de prévention en santé a comme objectif qu'en 2025, 80% de la population ait un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial.

Les municipalités jouent un rôle important pour atteindre cet objectif collectif.  
Elles contribuent grandement au mieux-être des citoyennes et citoyens.

La Campagne 2017-2018 proposait « 7 astuces pour se recharger », soit des facteurs de protection en santé mentale. La Campagne 2018-2019 met l'accent sur l'une d'entre elles : **AGIR**.

Découvrez des outils d'information pour toute la population et pour vos employées et employés sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca). Ils sont disponibles en français et en anglais :

- ✓ Affiche,
- ✓ Carte « Merci »,
- ✓ Outil jeunesse (12 à 17 ans)
- ✓ Outil adulte
- ✓ Outil milieu de travail
- ✓ Outil pour les 60 à 128 ans
- ✓ Fiches d'animation, webinaires,

## En 2018, proclamez la Semaine nationale de la santé mentale !

- 1- Nous vous invitons à proclamer la Semaine nationale de la santé mentale qui aura lieu du 7 au 13 mai 2018 (*voir la proclamation ci-jointe*).
- 2- La Semaine marque le début d'une Campagne annuelle ponctuée de moments forts. Le *tableau ci-joint* vous invite à organiser des événements ou des activités au cours de l'année.

## Des moments forts à prévoir... pour s'occuper de notre santé mentale pendant 365 jours !

|                                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | Avril<br>2018       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Proclamez la Semaine nationale de la santé mentale.</b><br/>(document ci-joint)</li> <li>✚ Inscrivez-vous au <b>webinaire sur l'importance de donner du sens</b> et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>La Semaine</b>                  | 7 au 13<br>mai 2018 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Commandez ou téléchargez les outils promotionnels pour l'année.</li> <li>✓ Mettez les affiches sur vos panneaux d'affichage numérique, dans vos locaux, les salles communautaires, les bibliothèques, etc.</li> <li>✓ Faites un lien entre votre site Internet et le site <a href="http://www.smq-bsl.org">www.smq-bsl.org</a></li> <li>✓ Choisissez une activité à faire avec les collègues sur l'heure du midi à partir de celles proposées dans les fiches d'animation téléchargeables.</li> <li>✓ Distribuez les <i>outils Milieu de travail</i> aux employé.e.s et les autres à la population.</li> </ul> |
|                                    | Automne<br>2018     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Octobre : Inscrivez-vous au <b>webinaire sur la gratitude</b> et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer.</li> <li>✓ Créez avec vos collègues et dans votre municipalité un mur de gratitude (corridor, parc, rang, etc.).</li> <li>✓ <b>Participez à la vague massive de gratitude au Québec</b> en distribuant les cartes « Merci » lors d'événements citoyens (vernissage, table-ronde, conseil municipal) et invitez-les à les remplir et les donner.</li> </ul>                                                                                                              |
| <b>Fête des voisins au travail</b> | Novembre<br>2018    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organisez une fête pour mieux connaître vos collègues ou partenaires, pour développer le soutien social et la confiance. Des idées, conseils et outils téléchargeables sur <a href="http://fetedesvoisinsautravail.ca">fetedesvoisinsautravail.ca</a></li> <li>✓ Organisez une fête dans le parc industriel pour permettre la rencontre entre les entreprises.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                    | Janvier<br>2019     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Inscrivez-vous au <b>webinaire sur le pouvoir d'agir</b> et invitez vos citoyennes et citoyens et votre personnel à y participer.</li> <li>✓ Déterminer collectivement vos objectifs pour l'année.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Défi Santé</b>                  | Printemps<br>2019   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inscrivez-vous et participez, en groupe, en famille ou seul.e au Défi !<br/>&lt;<a href="http://defisante.ca">defisante.ca</a>&gt;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions. À vous de jouer !

### Soyez au cœur du mouvement!

Nathalie Dumais, directrice

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent 315, Rouleau Rimouski, Qc G5L 5V5

Tél. : (418) 723-6416 ext 100 | [informations@smq-bsl.org](mailto:informations@smq-bsl.org)

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

Produit par

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.