

etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR

c'est recevoir un message



ENSEMBLE POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE !

PREPAREZ-VOUS POUR PARLER DE SANTE MENTALE DU 4 AU 10 MAI 2020
DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE SANTE MENTALE.

Chaque année, jusqu'en 2025, Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent en collaboration avec le Mouvement Santé mentale Québec mettent de l'avant l'une des « 7 astuces pour se recharger », ces 7 solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2020-2021, découvrez l'astuce *Ressentir* et des outils pour vous et votre communauté !

↳ **SAVIEZ-VOUS QUE 90 % DE NOTRE TEMPS D'VEIL EST CONSACRE A RESSENTIR DES EMOTIONS ?** Elles peuvent autant être énergisantes que déstabilisantes, peu importe notre âge. Pour notre bien-être, il est essentiel de les apprivoiser, d'apprendre à vivre avec elles.

COMMENT PROMOUVOIR LA SANTE MENTALE ?

APPROPRIEZ-VOUS LES OUTILS DE LA CAMPAGNE ANNUELLE « RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE »

Commandez-les sur smq-bsl.org dans la section de la Campagne ou téléchargez-les gratuitement :

- ↳ **Un dépliant d'information et un aide-mémoire.**
- ↳ **Trois fiches d'animation population, jeunesse et travail**, proposant des pistes de réflexion et d'action à réaliser seul-e ou en groupe.
- ↳ **Des affiches.**
- ↳ **Trois webinaires** entre 2020 et 2021.

TOUS LES OUTILS, FICHES D'ANIMATION ET WEBINAIRES DES CAMPAGNES PRECEDENTES SONT DISPONIBLES GRATUITEMENT SUR ETREBIENDANSSATETE.CA !

PARTICIPEZ AUX MOMENTS FORTS DE LA CAMPAGNE ANNUELLE « RESSENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE »

Avril 2020 : Défi santé - Manger mieux - Bouger plus - Garder l'équilibre

- ↳ Inscrivez-vous avant avril sur defisante.ca et faites-en un projet de groupe !

4 au 10 mai 2020 : dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale

- ↳ Faites connaître la Campagne autour de vous.
- ↳ Mettez les affiches dans les espaces que vous fréquentez.
- ↳ Partagez massivement les outils en ligne et hors ligne.
- ↳ Faites une activité avec les fiches d'animation téléchargeables sur smq-bsl.org
- ↳ Organisez une journée mieux-être dans votre milieu.

Novembre 2020 : Fête des voisins au travail

- ↳ 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 fetedesvoisinsautravail.ca.

Avril 2020 à avril 2021 : Des webinaires pour s'outiller

- ↳ Trois webinaires gratuits entre avril 2020 et avril 2021.
Les dates seront dévoilées au courant de l'année, restez à l'affût en vous abonnant à l'infolettre provinciale sur etrebiendanssatete.ca et à celle de la région de l'est-du-Québec sur [notre site web](#).

**ET TOUT AU LONG DE L'ANNEE N'HESITEZ PAS A PARLER DE LA CAMPAGNE DANS VOTRE MILIEU !
PLUS D'INFORMATION SUR ETREBIENDANSSATETE.CA !**



AMBASSADEURS : la promotion de la santé mentale vous tient à cœur ? Devenez Ambassadeur de la Campagne annuelle en écrivant à informations@smq-bsl.org



VOS IDEES SONT PRECIEUSES : dites-nous ce que vous ferez pendant l'année en écrivant à informations@smq-bsl.org !

Les activités seront dévoilées bientôt ! Nous sommes en préparation !

- ↳ Questions et informations sur la Campagne régionale *Ressentir c'est recevoir un message*
Nathalie Dumais, directrice
315, Rouleau, Rimouski, Québec, G5L 5V5
(418) 723-6416poste 100 [|informations@smq-bsl.org](mailto:informations@smq-bsl.org)



PRESENT PARTOUT AU QUÉBEC ET ENGAGÉ DANS LES RÉGIONS PAR L'ACTION DES ORGANISMES MEMBRES :
SMQ – Bas-Saint-Laurent • SMQ – Chaudière-Appalaches • SMQ – Côte-Nord • SMQ – Haut-Richelieu SMQ – Lac-Saint-Jean • SMQ – Rive-Sud • SMQ – Pierre-De Saurel • ACSM – Filiale de Québec ACSM – Filiale Saguenay • CAP Santé Outaouais • Comité Prévention Suicide L-s-Q • PCSM • RAIDDAT