

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



La 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 convient à « **agir pour donner du sens** » dans votre milieu.

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.

**Participer à la Campagne peut contribuer à atteindre cet objectif collectif.**

**Du 7 mai 2018 au 31 mars 2019, prévoyez dans votre agenda des activités de promotion de la santé mentale.**

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**.

- Quelle importance a-t-elle pour notre bien-être et celui de notre entourage ?
- Comment donne-t-elle du sens à nos vies et à nos communautés ?
- Quel pouvoir d'action révèle-t-elle ?
- Quelle place redonne-t-elle à la gratitude ?

Découvrez tous les messages de l'astuce **AGIR**, à travers les outils suivants :

- ✓ 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

Visitez <[santementaleca.com/intro\\_2018-2019.html](http://santementaleca.com/intro_2018-2019.html)> pour plus d'informations sur la campagne, les outils, les fiches d'animation et les webinaires.

**Soyez au cœur du mouvement!**

*Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion prévention  
Marie-Josée Delisle, adjointe de direction*

**Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches**  
5935, rue Saint-Georges, bur. 110, Lévis QC G6V 4K8  
(418) 835-5920 | [info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com)

Produit par

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## À vous de jouer!

Des moments forts à prévoir... pour s'occuper de notre santé mentale pendant 365 jours !		
	<b>5 avril 2018</b>	 Inscrivez-vous au <b>webinaire gratuit sur l'importance de donner du sens</b> et invitez vos partenaires/membres/employés à y participer.
<b>Semaine nationale de la santé mentale</b>	<b>7 au 13 mai 2018</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Commandez ou téléchargez les outils promotionnels pour l'année &lt;<a href="http://santementaleca.com/outils_2018-2019.html">santementaleca.com/outils_2018-2019.html</a>&gt;.</li> <li>✓ Mettez les affiches dans vos locaux.</li> <li>✓ Distribuez les outils pour les 60 à 128 ans.</li> <li>✓ Offrez une activité à partir de celles proposées dans les fiches d'animation téléchargeables.</li> <li>✓ Organisez une journée mieux-être en tenant, par exemple, une conférence, une table d'information, une porte ouverte, un souper-spaghetti, un jeu-questionnaire, des jeux, ou des kiosques.</li> </ul>
	<b>Automne 2018</b>	 <b>Octobre : Inscrivez-vous au webinaire sur la gratitude</b> et invitez vos partenaires/membres/employés à y participer. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Créez un mur de la gratitude et invitez les gens à y coller un <i>post-it</i>, une photo, une carte ou autre.</li> <li>✓ Participez à la vague massive de gratitude au Québec en distribuant les cartes « Merci » lors de vos événements et rencontres. On peut reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique.</li> </ul>
<b>Fête des voisins au travail</b>	<b>Novembre 2018</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Organisez une fête entre collègues ou partenaires pour développer le soutien social et la confiance. Des idées, conseils et outils téléchargeables sur &lt;<a href="http://fetedesvoisinsautravail.ca">fetedesvoisinsautravail.ca</a>&gt;</li> </ul>
	<b>Janvier 2019</b>	 Inscrivez-vous au <b>webinaire sur le pouvoir d'agir</b> et invitez vos partenaires/membres/employé.e.s à y participer. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Déterminez collectivement vos objectifs pour l'année.</li> </ul>
<b>Défi Santé</b>	<b>Printemps 2019</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inscrivez-vous et participez, en groupe, en famille ou seul.e au Défi ! &lt;<a href="http://defisante.ca">defisante.ca</a>&gt;</li> </ul>

## Autres engagements

### Devenez Partenaire de diffusion ou ambassadeur :

La promotion de la santé mentale vous tient à cœur ? Devenez visible sur notre site Internet comme partenaire de diffusion ou ambassadeur. Détails au : [santementaleca.com/partenaires.html](http://santementaleca.com/partenaires.html)

**Vos idées sont précieuses :** Partagez ce que vous ferez pendant l'année à [info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com). Nous pourrions les partager pour nourrir les organisations en recherche d'idées !

Produit par

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.