

# Principes à adopter et ligne éditoriale

## Partenaires de diffusion du Mouvement Santé mentale Québec



**AGIR**  
POUR DONNER DU SENS

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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

Campagne  
annuelle de  
promotion de  
la santé mentale  
2018-2019

The banner features a purple background. On the left, the word 'AGIR' is written in large white letters, with 'POUR DONNER DU SENS' in smaller green letters below it. The logo for 'MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC' is positioned below, consisting of three interlocking leaf-like shapes in green, yellow-green, and purple. The tagline 'Promouvoir. Soutenir. Outiller.' and the website 'etrebiendanssatete.ca' are also present. On the right, a vertical cylindrical container holds a photograph of two people walking on a path towards a bright sunset. In the bottom right corner, text indicates it is the 'Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2018-2019'.

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

The logo consists of three interlocking leaf-like shapes in green, yellow-green, and purple, positioned to the right of the text.

Février 2018

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale** qui aura lieu du 7 au 13 mai 2018, Mouvement Santé mentale Québec publiera sur son blogue des billets rédigés par ses partenaires de diffusion.

À partir du début du mois d'avril, ces billets seront publiés régulièrement et seront annoncés par le biais de nos médias sociaux, soit Facebook et Twitter. Les billets des partenaires continueront d'être publiés tout au long de l'année dans le cadre de notre Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Deux **sujets** de rédaction s'offrent à vous :

### 1. Le sens

Le thème de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2018-2019 est *Agir pour donner du sens*. Ce thème se subdivisera en sous-thèmes au cours de l'année :

- Avril à août 2018 : donner du sens
- Septembre à décembre 2018 : la gratitude
- Janvier à mars 2019 : le pouvoir d'agir

Vous êtes donc invités à rédiger un ou des billet(s) en lien avec le thème du sens. Ce dernier est à la fois individuel, social, collectif. Libre à vous de trouver la façon dont vous désirez aborder le sens.

Pour connaître comment nous expliquons le sens, consultez nos outils : [www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca)

### 2. La promotion de la santé mentale

La mission du Mouvement est de promouvoir la santé mentale, c'est-à-dire créer, développer et renforcer la santé mentale des personnes. En quoi la mission, les actions, les activités de votre organisation maintiennent-elles ou améliorent-elles la santé mentale?

Vous êtes donc invités à rédiger un ou des billet(s) en lien avec la santé mentale positive. Libre à vous de trouver la façon dont vous désirez aborder la santé mentale sur l'axe du mieux-être.

L'objectif de publication est d'aborder la promotion et la prévention en santé mentale. En ce sens, la promotion de l'organisation, d'un produit ou d'un service mise au-devant du sujet n'est pas permise.

## La rédaction et la présentation d'un billet

### 1. Règles de rédaction

- Longueur : entre 700 et 2000 mots
- Titre : entre 7 et 10 mots
- Introduction : présente clairement le contenu du billet (10 % du texte)
- Division en paragraphes : la lecture à l'écran étant plus difficile que sur un support papier, nous vous demandons de faire des paragraphes de **3 à 5 phrases**.
- Intertitres : nous encourageons l'insertion d'intertitres pour faciliter le repérage et l'organisation du texte
- Format du texte : Document Word, Arial, 10 pts
- Tous les billets se terminent par les informations suivantes :
  - Nom du rédacteur.rice ou de l'organisation (ou les deux)
  - Hyperlien vers le site Internet de l'organisation
  - Logo de l'organisation
  - Courte description de l'organisation (3 à 4 phrases)

### 2. Images

Si vous souhaitez intégrer des images dans votre billet. Insérer le mot **[image001]** entre crochets, puis le mettre en rouge. Le nom de l'image doit correspondre au nom du fichier que vous nous ferez parvenir. SVP, ne copiez pas d'images dans votre billet. Nous devons recevoir vos images en fichiers joints au courriel et en format **.jpg**.

### 3. Hyperliens

Pour intégrer des hyperliens, insérer le lien entre crochets **[<http://www.adressedusite.com>]** à la suite du mot ou de la phrase associés au lien, puis le mettre en rouge.

### 4. Sources

Si votre article fait part d'informations au sujet de recherches, études, statistiques, spécialistes, chercheurs, etc., vos sources (articles de journaux, sites Internet, etc.) doivent être mentionnées à la fin de votre billet.

### 5. Citations

Toutes paroles rapportées doivent être suivies du nom complet de la personne ainsi que de son titre.

### 6. Partage des billets

Votre organisation sera identifiée dans les publications Facebook et Twitter. Nous vous invitons à aimer notre page Facebook et Twitter.

Facebook : <https://www.facebook.com/mouvementsmq/>

Twitter: @MouvementSMQ

Une fois la publication en ligne, vous pourrez partager la publication du Mouvement sur votre page Facebook et Twitter. Vous pouvez inviter vos abonné.es à lire votre billet ou à suivre le Mouvement par exemple.

À noter, tous les billets auront aussi une deuxième vie. Puisque les publications sur les médias sociaux ne sont pas vues de tous les abonnés, les republier augmente les chances qu'elles soient lues d'un plus grand nombre. Ne soyez donc pas surpris d'être identifié sur une nouvelle publication qui parle d'un billet déjà publié par votre organisation.

Puisque le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires autonomes, nos membres peuvent partager vos billets sur leurs plateformes respectives à travers le Québec. L'intégrité des billets sera respectée. Dans l'éventualité où un membre souhaiterait publier votre texte dans une publication papier ou sur un autre blogue, vous en serez informé.e.

### La ligne éditoriale

Le **Mouvement Santé mentale Québec** agit sur l'axe du mieux-être individuel et collectif. En ce sens, il demeure important de respecter notre mission dans l'écriture de vos billets, soit de **promouvoir** et **prévenir** la santé mentale.

**Créer, développer** et **renforcer** la santé mentale sont les bases de nos actions, collaborations et campagnes.

**À cet effet, les textes ne doivent pas être à caractère raciste ou sexiste, contenir des préjugés, émettre des opinions sans fondement, omettre les sources ou se baser sur des sources non vérifiables.**

Tous les billets seront relus et corrigés. Des modifications pourraient être proposées à la rédactrice ou au rédacteur suivant son accord afin de respecter l'intégrité de la personne et du texte.

### Les principes

Le **Mouvement Santé mentale Québec** est le seul regroupement d'organismes communautaires autonomes au Québec œuvrant en promotion et prévention de la santé mentale.

Notre mission : promouvoir, soutenir, outiller.

À cet effet, il est important de cerner la différence entre ce qu'est la santé mentale et la maladie mentale.

#### **1. La santé mentale : une composante essentielle de la santé**

Elle est un **équilibre dynamique** entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. La santé mentale nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une

contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Il est important de spécifier que la santé mentale est plus que l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut vivre avec une maladie mentale et avoir un bien-être mental qui pourrait se refléter à travers des relations satisfaisantes ou un emploi épanouissant.

Par conséquent, la santé mentale favorise la qualité de la vie des individus, des familles, des populations et des nations. Nous estimons que l'objectif essentiel des actions menées dans le domaine de la santé mentale est **d'améliorer le bien-être et le fonctionnement des populations** en mettant en évidence leurs points forts et leurs ressources, en accroissant leur résilience et en stimulant les **facteurs de protection** individuel et social.

## 2. La promotion de la santé mentale

La promotion de la santé mentale renvoie au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.

Notre objectif : Créer, développer et renforcer le bien-être personnel et collectif

La santé mentale ne dépend toutefois pas que des individus. Les politiques publiques qui visent l'amélioration des conditions de vie (revenu, logement, etc.) et des milieux de vie (école, milieu de travail, conciliation travail-famille, etc.) exercent une influence importante sur la santé mentale de la population.

## 3. La prévention de la santé mentale

La prévention en santé mentale vise à réduire, voire éliminer, sinon composer avec la présence de certains facteurs ou conditions de vie qui fragilisent la santé mentale des individus, qui leur causent souffrance et troubles divers.

Notre objectif : Réduire l'incidence des problèmes de santé mentale et empêcher la santé mentale de décliner.