



Être & Bien-Être

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

Pour une meilleure santé mentale en Chaudière-Appalaches

Le sentiment d'appartenance : L'avez-vous ?	2
Grandir en santé	3
Qu'est-ce que la santé mentale ?	5
Activités et services	6



**Appel à la générosité de la communauté !
Votre appui est nécessaire !**

(Voir page 7)

**Êtes-vous bien entouré ?
UN RÉSEAU ÇA SE CONSTRUIT !**

LE SENTIMENT D'APPARTENANCE : L'AVEZ-VOUS ?

Par Florent Francoeur, CRHA. Cet article a été publié dans le quotidien La Presse, le 3 décembre 2005.

Tous, nous appartenons à une famille, à un milieu, à une société...

Cette appartenance, dont nous sommes fiers, nous est nécessaire pour être heureux, bien dans notre peau.

Ce sentiment d'appartenance s'accompagne à tous les coups d'une notion de partage : valeurs, coutumes, religion, langue et même... cuisine. Nous salivons tous déjà, en cette période de l'Avent, à la perspective de déguster la tourtière, la dinde, la bûche de Noël à la manière d'antan.

Qui ne s'est pas déjà senti orphelin lors d'un long séjour à l'étranger ? C'est qu'en fait l'appartenance à un groupe nous donne une identité sociale qui peut être facilement fragilisée par toute rupture de l'environnement. Ce sentiment d'exclusion est généralement suivi d'un désir profond – et naturel – de se conformer soit au pays d'accueil, soit au nouveau groupe. Il en va de même au travail.

L'appartenance au milieu de travail

Avez-vous le sentiment de faire partie intégrante de votre entreprise ?

Avez-vous le désir de vous investir dans votre milieu de travail ? Êtes-vous plutôt réticent à l'idée de vous conformer à une culture d'entreprise ?

Adhérez-vous aux valeurs de votre organisation ?

Peut-être que non... Il y a cependant plusieurs avantages à s'impliquer dans son milieu de travail, à cultiver le sentiment d'appartenance. Évidemment, on peut se contenter d'en reporter toute la responsabilité sur son employeur, en se disant qu'il doit faire ce qu'il faut pour intégrer et conserver ses employés. Nous pensons au contraire qu'une grande part de responsabilité dépend de l'attitude de chacun et de ses efforts d'intégration.

Comment faire ?

Le sentiment d'appartenance, ça se construit et ça s'alimente.

Attention ! On ne parle pas ici d'embrigadement, mais d'intégration à l'équipe. Il ne s'agit donc pas d'être un collaborateur passif, mais bien de se prendre en charge. Il faut interagir avec les personnes, avoir le désir de s'engager davantage, de donner le meilleur de soi-même, en un mot de s'identifier avec enthousiasme au groupe dont on fait partie. Et cela, pas seulement pour le plus grand bien de l'entreprise, mais surtout pour se sentir heureux...

Il s'agit de favoriser le travail d'équipe, de partager ses idées, de cultiver les relations interpersonnelles, de participer aux

réunions professionnelles ou sociales, de s'impliquer dans l'organisation d'activités, etc. Et votre insertion dans un milieu n'empêche nullement de demeurer vous-même. Au contraire, connaissant vos affinités, vous prendrez conscience de vos différences et vous apprendrez à les estimer.

De multiples avantages

Développer un sentiment d'appartenance à son organisation est d'abord un antidote à la solitude, à l'isolement dans son groupe de travail; cela engendre quasi automatiquement une meilleure qualité de vie et une plus grande motivation à l'égard de son travail.

La plupart du temps, les relations avec les collègues de travail s'en trouvent améliorées. Une ouverture à l'influence mutuelle permet aussi la création de liens qui pourront être utiles pour l'avenir. Partageant des valeurs, vous pourrez adhérer aux objectifs communs de l'équipe; vous découvrirez ce qui lie entre eux les membres de votre groupe professionnel et vous sentirez peu à peu que vous en faites partie, ce qui sera une grande source d'énergie.

Finalement, à travers les initiatives que vous prendrez, vous apprendrez énormément sur vous, ce qui vous donnera l'occasion d'évoluer à la fois professionnellement et personnellement.

En fin de compte, en cultivant votre sentiment d'appartenance à votre organisation, vous vous rendrez compte que c'est vous que vous servez en premier. Vous vous sentirez mieux dans votre peau, content d'aller travailler le matin, à l'aise parmi vos collègues de travail, sûr de vous, stimulé par les défis de votre tâche et fier de pouvoir les relever. En un mot, vous vous sentirez en famille. Et rappelez-vous qu'il est toujours plus intéressant de travailler dans un endroit agréable, même à moindre salaire, que dans une entreprise où l'on n'est pas heureux.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme un état de bien-être qui permet à une personne de se réaliser et de s'adapter aux exigences normales de la vie, ce qui lui permet également de travailler de manière efficace et productive, et d'apporter sa contribution à sa communauté. Elle reconnaît aussi que le travail et les conditions dans lesquelles il s'accomplit ont un effet sur la santé mentale, notamment le stress, l'iniquité, les pratiques discriminatoires, etc. À cette liste de facteurs, il faut ajouter le sens qu'un individu donne à son travail.

(IRSST, Prévention au travail, Printemps 2009)

GRANDIR EN SANTÉ

Source : Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches. Extrait du fascicule *Grandir en santé*, 2005.

UNE MINI-SOCIÉTÉ

La famille constitue la première cellule de la société dans laquelle on évolue. Dépendant du stade de la vie auquel on est rendu, elle nous influence d'une façon différente dans nos relations. Enfant, adolescent, adulte ou aîné, personne ne peut nier son impact sur soi, peu importe la nature des liens que l'on a avec sa famille.

Pour l'enfant, la famille constitue le centre de sa vie. Il a tout d'abord besoin d'elle pour répondre à ses besoins de base (exemple : se nourrir, se vêtir, se loger, etc.). L'enfant a besoin d'elle pour lui donner la sécurité et l'amour nécessaires pour lui permettre de s'épanouir. C'est également la famille qui sert de modèle à l'enfant, il y intègre les valeurs, les idées, les préjugés, etc. qui y sont véhiculés.

En atteignant l'adolescence, le jeune tente plutôt de se détacher de sa famille afin de découvrir son identité, de construire par lui-même sa propre échelle de valeurs, d'être autonome. Le rôle de sa famille, bien que plus caché, demeure important pour le développement de son estime personnelle. La sécurité procurée par la cellule familiale le fortifiera dans sa capacité de faire les bons choix concernant sa propre vie. Mais ce climat dépend aussi des moments de tension vécus lors de la petite enfance et de la façon dont ils ont été surmontés de part et d'autre. C'est pour cela que la période avant l'adolescence est très importante. Il est normal que l'enfance se soit déroulée avec des hauts et des bas. Mais si elle a permis de construire une relation sereine, une confiance réciproque, cela facilite les choses par la suite, on peut plus aisément « lâcher la bride ». Par contre, si tout a toujours été tumultueux ou difficile, c'est plus compliqué de faire confiance au moment de l'adolescence.

De nos jours, les modèles familiaux sont multiples. Il arrive fréquemment que l'un des deux parents ne soit plus présent au quotidien et soit remplacé par une nouvelle figure. L'essentiel, c'est que l'enfant comprenne et accepte cette nouvelle structure familiale comme son univers familial. Dans le cas contraire, de multiples tensions peuvent apparaître, tant avec le parent qui est parti qu'avec la personne qui est arrivée.

Il devient particulièrement important, au départ, de démontrer à chaque enfant qu'il est accepté par les deux conjoints, sans

aucune concurrence avec les autres membres de la famille. À l'âge adulte, la famille prend un tout nouveau sens. Chaque adulte reste un membre de sa propre famille. Il peut y vivre des liens très étroits ou, au contraire, très éloignés et difficiles.

Il a été prouvé que les premières années de la vie d'un enfant ont une importance cruciale sur sa santé mentale tout au long de sa vie. Le développement de stratégies visant à promouvoir la santé mentale des jeunes enfants est donc d'une importance fondamentale. Ces stratégies comprennent des campagnes de sensibilisation sur l'importance du bien-être des enfants, ainsi que des interventions visant à faciliter les relations parents/enfants, à améliorer les conditions dans lesquelles les enfants se développent et à protéger les enfants vulnérables.

RÔLE DE LA FAMILLE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE LA SANTÉ MENTALE DES INDIVIDUS

La confiance que nous avons en nous-mêmes (image de soi), notre façon d'entrer en contact avec les autres, de gagner ou de perdre, d'aimer ou de détester, de dominer ou d'être dominé, dépend fortement des modèles relationnels que nous avons acquis au contact de nos parents. Les valeurs que nous trouvons importantes dans la vie, les buts que nous poursuivons, les causes que nous défendons, les amis que nous avons, notre façon de nous tailler une place dans le milieu, sont fonction des valeurs acquises dans l'environnement familial.

L'enfant dépend de ses parents dans son corps, dans sa tête et dans son groupe. Voilà pourquoi la relation parent / enfant est un ingrédient central dans le développement des jeunes. Il y a quelques années à peine, on croyait que la génétique était le principal moteur du développement du cerveau. Aujourd'hui, on sait que l'amour et l'expérience jouent un rôle décisif dans sa croissance et dans la mise en place de ses circuits. Autrement dit, les événements des premières années de la vie d'un enfant ont un effet considérable et à long terme sur sa santé, sa confiance en soi, son habileté à composer avec les défis de la vie, son rendement scolaire et même le genre de parent qu'il sera plus tard.



Votre appui est nécessaire !

(Voir page 7)

SOLIDITÉ MENTALE

Il semblerait que certains individus naissent avec une grande force de caractère, tandis que les autres doivent peu à peu l'acquérir et, dans ce cas, la manière dont ils ont été élevés compte énormément. Diverses études montrent que le comportement des parents et de l'entourage peut faire la différence. En tant que parent, vous êtes leur premier éducateur et le plus important. Vous avez la plus grande influence sur le développement de vos enfants et de leur sentiment de valeur personnelle. Leur estime de soi est influencée davantage par les relations qu'ils établissent avec les autres membres de la famille, leurs professeurs, leurs amis et d'autres adultes. Vous ne pouvez évidemment pas agir sur les facteurs génétiques, mais pouvez créer un milieu de vie et des attitudes favorables au développement d'une solidité mentale. Sans être exhaustif, l'encadré suivant décrit quelques conditions favorisant la solidité mentale.

QUELQUES CONDITIONS FAVORISANT LA SOLIDITÉ MENTALE

Montrer aux enfants qu'ils sont **aimés et acceptés** simplement parce qu'ils existent constitue la première et la plus importante étape au développement d'une saine estime de soi. Lorsqu'ils se sentent acceptés et aimés, qu'ils savent qu'ils sont importants, qu'ils comptent pour les personnes importantes dans leur vie, les enfants se sentent confiants, à l'aise et en sécurité, et sont disposés à communiquer. Les parents qui subviennent aux besoins essentiels de l'enfant, répondent à ses besoins d'attention et de calme et favorisent chez lui un sentiment de **sécurité et de confort** indispensables à la formation de liens d'attachement solide. Pour dissiper la crainte de l'inconnu, il faut **expliquer les choses de la vie** aux enfants, quel que soit leur âge.

Il est important d'aider les enfants à **découvrir leurs propres qualités et talents particuliers**. Après avoir découvert ce qui les particularise, ils doivent apprendre à reconnaître la valeur de leurs forces personnelles. Les complimenter leur fait voir le lien entre leurs actions et la réaction. Mais il faut enseigner aux enfants que de se sentir spécial ne veut pas dire se croire meilleurs que les autres mais plutôt de positivement reconnaître leur propre individualité. Leur apprendre à mettre leurs erreurs à profit, à travailler vers un but et à être fiers de leurs réussites, c'est leur enseigner la persévérance.

Donner soutien et approbation aux enfants développe la **confiance en soi et en leurs capacités** les rendant plus aptes à mener une vie adulte heureuse et productive. Souvent, la force de caractère d'un enfant dépend de l'aptitude de ses parents à adapter leurs exigences en fonction de ses vraies capacités. Toute erreur dans ce domaine peut avoir des conséquences désastreuses.

Les enfants développeront le **respect de soi et des autres** s'ils viennent à croire que ce qu'ils pensent, ressentent et font est important. Si vous les découragez ou vous moquez d'eux, ils se sentiront inutiles. Si les critiques ou les punitions sont trop sévères, elles nuiront au développement de leur estime de soi. En laissant vos enfants exprimer leurs sentiments, ils apprendront à respecter les sentiments des autres. Si vous leur montrez la bonne manière d'exprimer leurs sentiments, ils apprendront à former des relations enrichissantes.

Même né dans une famille unie et entouré de parents affectueux, un enfant peut puiser une force accrue dans sa relation avec une tante préférée ou un professeur bienveillant. En **agrandissant le cercle familial**, en allant vers les autres, en encourageant leurs amitiés, nous montrons à nos enfants que le monde n'est pas si redoutable.

En partageant les corvées ménagères ou en gagnant un peu d'argent, les enfants prennent de l'assurance et acquièrent le sens du travail en équipe et le **sens des responsabilités**. Ils sont obligés de gérer leur emploi du temps, de résoudre des problèmes concrets et de manifester une certaine indépendance. C'est à travers une série de petites contrariétés que l'enfant apprend à affronter les vrais drames de la vie. Il faut imposer à l'enfant un niveau de difficulté qui lui permette de progresser, mais également de réussir. Cependant, il faut être attentif à l'évolution de l'enfant en lui donnant les doses de responsabilité et de liberté qu'il est capable de supporter.

« Pour le meilleur et pour le pire, chacun de nous transporte en soi sa famille originelle, en tant qu'ingrédient, en tant que constituant de son organisation comportementale propre, tantôt comme un poids et une source de limitations, tantôt au contraire comme une force et une richesse. »

« Les milieux ». OSTERRIETH, P. (1970). In H. Gratiot-Alphandéry et R. Zazzo (édit.). Traité de psychologie de l'enfant, Vol. 1, Paris, Presses Universitaires de France.



Votre appui est nécessaire !

(Voir page 7)

QU'EST-CE QUE LA « BONNE SANTÉ MENTALE » ?

Source : Tiré du Coffre à outils 2010. *Êtes-vous bien entouré ? Un réseau ça se construit*, ACSM-Division du Québec.

Difficile d'arriver à une définition courte, précise et universelle de la bonne santé mentale. Suite à une réflexion commune sur ce qu'on peut observer à ce sujet, le réseau québécois des ACSM a toutefois tiré quelques grandes lignes pour mettre en lumière quelques notions :

« Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter, à court, à moyen ou à long terme aux diverses situations de la vie faites de joies et de frustrations, de moments heureux et difficiles, de problèmes à résoudre. Elle éprouve un sentiment de bien-être avec elle-même et de plaisir dans ses relations avec les autres. Un milieu qui favorise l'épanouissement contribue à la bonne santé mentale.

La santé mentale n'est pas quelque chose de statique. C'est :

- Être capable d'aimer la vie.
- Réussir à mettre ses aptitudes à profit et à atteindre des objectifs.
- Nouer et entretenir des relations avec les autres.
- Être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres.
- Se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier dans la mesure du possible.
- Développer des stratégies pour faire face au stress, en milieu de travail notamment.
- Être capable de demander du soutien à ses proches ou de l'aide auprès d'organismes ou de personnes spécialisés lorsqu'on vit des moments difficiles.
- Découvrir des loisirs qui nous plaisent et trouver du temps pour s'y adonner.
- Parvenir à établir un équilibre dynamique entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, économique, spirituel et social.

Il est important de préciser que la santé mentale ne se définit pas par l'absence de maladie. En ce sens, une personne peut, par exemple, vivre avec une maladie mentale et éprouver un bien-être mental pouvant se refléter dans des relations satisfaisantes ou dans un emploi épanouissant. À l'inverse, il arrive aussi que nous n'arrivions plus à maintenir un équilibre mental sans pour autant souffrir d'une maladie mentale.

La santé mentale est liée aux valeurs collectives et à celles de chaque individu. Elle est influencée par les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. On considère donc la santé mentale comme une

ressource collective, à laquelle contribuent les institutions sociales, la communauté et les individus.¹ »

¹ Inspiré de Evans, Robert G., Morris L. Barer et Theodore R. Marmor (1996). *Être ou ne pas être en bonne santé. Biologie et déterminants sociaux de la maladie*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal.

« Pour tous les individus, la santé mentale, physique et sociale sont des aspects fondamentaux de la vie, intimement liés et étroitement interdépendants. Lorsque l'on a pris conscience de cette corrélation, il devient évident que la santé mentale est d'une importance vitale pour le bien-être général des individus, des sociétés et des pays. » (OMS, 2004)

D'AUTRES CONCEPTS DE LA SANTÉ MENTALE

Source : Extraits de *Investir dans la santé mentale*, Organisation mondiale de la santé (OMS), 2004.

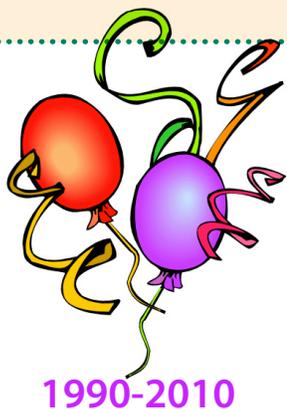
« Parmi les concepts de la santé mentale figurent le bien-être subjectif, l'autoperception de l'efficacité personnelle, l'autonomie, la compétence, la dépendance entre générations et la reconnaissance de sa capacité d'autoactualisation de son potentiel intellectuel et affectif. La santé mentale a également été définie comme un état de bien-être par lequel l'individu reconnaît ses capacités, est capable de faire face au stress normal de la vie, travaille de manière productive et fructueuse et apporte une contribution à sa communauté. La santé mentale signifie la possibilité pour les individus et les groupes humains de développer leurs compétences et d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés. Nous devons tous nous sentir concernés par la santé mentale »...

« Aucun groupe humain n'est épargné par les troubles mentaux, mais le risque est plus élevé chez les personnes démunies, les sans-abri, les chômeurs, les personnes ayant un bas niveau d'instruction, les victimes de violence, les immigrants et les réfugiés, les populations indigènes, les enfants et les adolescents, les femmes maltraitées et les personnes âgées délaissées. »



**Votre appui
est nécessaire !**

(Voir page 7)



20 ANS de promotion et prévention en santé mentale en Chaudière-Appalaches !

1990-2010

ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références
Publications
Site internet
Bulletin associatif
Semaine Nationale de la Santé Mentale
Conférences - Causeries

www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

CAUSERIES DE SENSIBILISATION

(Groupes de 15 - 20 personnes)

Ma santé mentale : 10 moyens pour l'entretenir
Sensibilisation aux attitudes favorisant le maintien et le développement d'une bonne santé mentale.

S'aimer soi-même... C'est pas facile !
Sensibilisation aux attitudes et comportements qui sont favorables à l'estime de soi.

Es-tu bien entouré ? Un réseau, ça se construit !
Sensibilisation à l'importance du sentiment d'appartenance et de solidarité.

Pour maintenir l'équilibre : connaître et répondre à mes besoins
Sensibilisation à l'importance de répondre adéquatement aux besoins fondamentaux de l'être humain pour maintenir ou retrouver l'équilibre.

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS).

MISSION

Promouvoir la bonne santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles Collin
Stéphane Gagnon
Michel Girard
Louisette Munroe
Chantale Roy

PERSONNEL

Claire Bégin, directrice
Guylaine Gourgues, agente de promotion et prévention en santé mentale
Hélène Bégin, adjointe administrative

ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Octobre 2010.

ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épïcène.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

GRAPHISME

Claude Ferland

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ... C'EST RENTABLE ET PAYANT ! UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE =

- | | |
|---|---|
| + de tolérance | + de satisfaction personnelle |
| + d'estime de soi | + de sentiment de compétence |
| + de relations interpersonnelles de qualité | + d'emprise sur sa vie et son environnement |
| - de problème de comportement | - d'hospitalisation |
| - d'agressivité et de violence | - de dépenses en assurance |
| + de qualité de vie | - d'incapacité de travail |

EST-IL POSSIBLE DE PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET D'ÉVITER LES TROUBLES MENTAUX ?

Dans la gamme des interventions dont on dispose dans le domaine de la santé mentale, les actions de prévention et de promotion sont devenues réalistes et reposent sur des bases factuelles. Elles s'appuient sur des connaissances de plus en plus nombreuses provenant de champs aussi divers que la psychologie du développement, la psychobiologie, la prévention et les sciences de la promotion de la santé (OMS, 2002).

Les recherches ont également montré que les programmes de prévention et de promotion permettaient des économies considérables bénéficiant à la société tout entière (Rutz et al., 1992).

Oui... mais comment faire ?

Malheureusement, une somme insuffisante du budget provincial global de la santé est accordée en santé mentale compte tenu des besoins sans cesse croissants dans ce domaine. Et, en bout de ligne, la promotion et la prévention en santé mentale se voient presque laissées pour compte en terme d'appui financier provenant de ce budget.

L'OMS et plusieurs acteurs de la santé de tous lieux recommandent fortement, et ce, depuis des années, que des efforts soient orientés vers l'investissement nécessaire en promotion et prévention en santé mentale afin de favoriser une meilleure santé mentale. Cette dernière influe non seulement sur la santé physique, mais aussi économiquement en terme de créativité et productivité, et socialement, en terme de bien-être individuel et dans la collectivité.

Depuis 20 ans, l'ACSM de Chaudière-Appalaches tient la route et réussit à progresser, malgré tout, dans ses actions de sensibilisation au maintien et à l'amélioration de la santé mentale de la population de la région.

Cependant, la capacité de répondre aux demandes de la population, d'organisations et de groupes partenaires qui font appel à ses services et aux outils qu'elle propose a largement dépassé les limites en terme de ressources disponibles pour ce faire.



Êtes-vous bien entouré ? Un réseau ça se construit ! C'est dans cet esprit de solidarité essentielle aux individus et à la communauté de la région que l'ACSM-CA vous exprime que :

Votre appui est nécessaire !

APPEL À LA GÉNÉROSITÉ DE LA COMMUNAUTÉ !

Objectif : 30 000\$

L'ACSM-CA, organisme sans but lucratif, a un besoin pressant de généreuses contributions, essentielles au maintien de ses activités régulières d'éducation populaire en promotion et prévention en santé mentale.

L'organisme fait aussi face à des demandes accrues de tous milieux dans la communauté : l'intérêt de la population de Chaudière-Appalaches envers la sensibilisation à la bonne santé mentale s'accroît d'année en année.

Vous, votre organisation, vos proches, amis, collègues de travail croyez à l'importance de la promotion de la bonne santé mentale ? Vous pouvez faire la différence !

Il y a plusieurs façons de soutenir l'association :

FAIRE UN DON

Don personnel : Pour contribuer à sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer pour l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent. *Chaque don compte, aussi minime soit-il.*

Don de groupe : Des entreprises, groupes d'employés, organismes, clubs sociaux amassent des fonds pour des organismes communautaires. *Faites-en bénéficier l'ACSM-CA !*

DEVENIR MEMBRE

Pour une somme annuelle minime, recevez le bulletin Être & Bien-Être, la trousse promotionnelle de la Semaine nationale de la santé mentale, et soyez invité lors d'activités spécifiques et de l'assemblée générale annuelle.

Vous êtes déjà membre ? Des personnes que vous connaissez pourraient être intéressées aussi. *Passez le mot !*

ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE GROUPE

Vous faites partie d'une entreprise, d'une association, d'un club ? Des causeries et conférences sont disponibles. Ces activités sont de bonnes façons de susciter des échanges, des interactions, des réflexions et aussi de déclencher des actions pour favoriser de bonnes attitudes de vie. *Offrez-vous une activité collective à peu de frais !* (Informations : (418) 835-5920 ou courriel : promotion@acsm-ca.qc.ca)

VOUS SONGEZ À D'AUTRES FAÇONS ?

Cette levée de fonds se veut une aide DE la collectivité, POUR la collectivité. Chacun a sa manière d'amasser des fonds pour un projet qui lui tient à cœur. Quel est la vôtre ? *Lors de l'envoi de votre don, racontez-nous votre initiative !*

Mille Mercis ! Passez une belle journée !

Pour suivre l'évolution de cette levée de fonds, visitez notre site : www.acsm-ca.qc.ca



Appel à la générosité de la communauté !

Formulaire de dons et/ou d'adhésion (Pour remplir en ligne : *Écrire dans les cases grises, imprimer, poster*)

Prénom, Nom	
Organisation	
Adresse	
Municipalité	Code postal
Téléphone	Télécopieur
Courriel	Site internet

- | | |
|-----------------------------|--|
| (1) Don personnel : | <i>Chaque don, aussi minime soit-il, contribue à soutenir nos actions de sensibilisation à la bonne santé mentale.</i> |
| (2) Don de groupe : | <i>Si votre organisation a amassé des sommes pour l'ACSM-CA, merci d'inscrire la somme dans cette section. N'oubliez pas d'inscrire le nom de l'organisation et celui du responsable dans le haut de page.</i> |
| (3) Devenir membre : | <i>Pour une somme annuelle minime, vous recevez le bulletin Être & Bien-Être, la trousse de la Semaine de la santé mentale, et serez invité lors d'activités spécifiques.</i> |

Cocher la catégorie de membre appropriée

- Membre individuel**
 Membre partenaire
 Membre soutien
 Membre institutionnel
 Membre corporatif

Cotisation

Toute personne intéressée à la santé mentale	5\$
Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	10\$
Toute personne désireuse de soutenir notre mission	25\$
Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	50\$
Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	100\$

SVP, inscrire la date, le(s) montant(s) et cocher les cases appropriées

Date (aaaa/mm/jj)	
(1) Don personnel	\$
(2) Don de groupe	\$
(3) Cotisation membre	\$
Total (1+2+3)	\$

<p>Don supérieur à 10\$:</p> <p><input type="checkbox"/> Je désire (nous désirons) recevoir un reçu pour impôt au nom de :</p>
<p>Don supérieur à 25\$: Une liste de donateurs est mise en ligne sur le site de l'ACSM-CA</p> <p>Don Personnel <input type="checkbox"/> J'accepte que mon nom figure sur la liste <input type="checkbox"/> Je désire demeurer anonyme</p> <p>Don de groupe <input type="checkbox"/> Nous acceptons que le nom du groupe figure sur la liste</p> <p><input type="checkbox"/> Nous désirons demeurer anonyme</p>
<p>Nouveau membre : Je veux recevoir le bulletin Être & Bien-Être : Par la poste <input type="checkbox"/> Par courriel <input type="checkbox"/></p>

Retourner votre formulaire et votre paiement par la poste, à l'ordre de : ACSM-Chaudière-Appalaches (Ne pas envoyer d'argent en espèces)

**Merci de votre appui !
Passez une belle journée !**