



COMMUNIQUÉ

Semaine nationale de la santé mentale VOIR AUTREMENT POUR CONTRER LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

MONTRÉAL, 6 mai 2019 – L'importance de promouvoir la santé mentale devient un enjeu de société majeur au moment où de plus en plus de gens s'éclipsent de la vie active, ne pouvant plus suivre le rythme. On estimerait que deux étudiant-e-s sur trois au niveau secondaire vivraient un stress qui a une influence négative sur leurs études, que la moitié des étudiant.e.s à l'université ressentirait des symptômes dépressifs, que le quart des travailleur.e.s éprouverait de la détresse psychologique et que trois personnes agricultrices sur cinq vivraient de l'anxiété. Et aujourd'hui, on ne peut pas oublier le stress que vivent les milliers de personnes affectées par les inondations ni la montée de l'écoanxiété.

Dans une époque où l'on tente de trouver un équilibre travail-vie personnelle alors que nous sommes en pénurie de main-d'œuvre, d'intensification des demandes au travail et d'adaptations constantes, il est urgent de voir autrement et de mettre de l'avant des stratégies pour favoriser une bonne santé mentale.

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale, qui se tient du 6 au 12 mai, le Mouvement Santé mentale Québec** lance aujourd'hui un cri du cœur afin de mobiliser la société face à ce mal de l'âme pour qu'ensemble nous puissions découvrir de nouvelles pistes de solutions.

La santé mentale : une priorité

L'Organisation mondiale de la santé mentionne qu'il n'y a pas de santé *sans* santé mentale. On oublie que beaucoup de gens vivent de manière presque permanente à la limite de leurs capacités ou dans un état de vulnérabilité important. Cette situation a un impact sur les personnes et sur leur environnement. Au travail, par exemple, « *la surcharge de travail, l'intensité et la complexité des tâches provoquent du stress, de l'épuisement professionnel, des symptômes de dépression et d'anxiété et même de la violence et du harcèlement psychologique*, indique Sonia Ethier, présidente de la CSQ. *Les études le montrent clairement. Il s'agit d'un problème d'organisation du travail et non pas de performance individuelle.* »

On estime que le tiers des réclamations d'assurances découlerait d'un problème de santé mentale¹ et que le coût de l'absentéisme serait estimé à 16 milliards de dollars annuellement au Canada². Pour Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, « *nous contribuons trop souvent à cette souffrance, aux exigences de performance, à la volonté de faire plus avec moins et à la "banalité du mal", comme dirait Hannah Arendt* ». Pourtant, parler de santé mentale et revoir nos manières de faire peuvent être profitable socialement. En effet, au niveau du travail seulement, on estime que les organisations qui prennent soin de la santé mentale de leurs employé.e.s les rendraient plus heureux et économiseraient jusqu'à *trois fois* leurs investissements³. Il faut donc non seulement outiller les individus, mais aussi mettre en place des stratégies collectives.

¹ Données de la Financière Sun Life.

² Conference Board of Canada

³ Forest, J., Gilbert, M.-H., Beaulieu, G., Le Brock, P., & Gagné, M. (2014). Translating research results in economic terms: An application of economic utility analysis using SDT-based interventions. In M. Gagné (Ed.), *The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory* (pp. 335-346). Oxford: Oxford University Press.

Une alliée au potentiel insoupçonné

« *La santé mentale est primordiale pour nous permettre d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, explique Renée Ouimet. Elle nous permet de nouer et d'entretenir des relations, d'apporter sa contribution à la collectivité, de découvrir des loisirs qui nous plaisent et de trouver le temps pour s'y adonner. Malheureusement, on ne fait pas de la santé mentale une priorité.* »

« *Je m'estime chanceux d'avoir croisé la route de professeurs et d'intervenants qui m'ont aidé à identifier mes forces et découvrir de nouveaux horizons,* » témoigne David Goudreault, porte-parole pour le Mouvement Santé mentale Québec. *Ils m'ont permis de développer une passion, de rester à l'école et de trouver ma voie. Cette ouverture me permet aujourd'hui de m'épanouir en tant que romancier, poète, chroniqueur et travailleur social. J'essaie de poser un regard différent face aux défis de chacun. Je rencontre malheureusement trop souvent des jeunes en détresse et des gens qui ont perdu le sens de leur vie. Je souhaite que l'enjeu de la santé mentale soit mis de l'avant de façon plus importante afin que tous et toutes puissent trouver leur propre voie et contribuer à un monde meilleur.* »

Une invitation à la découverte

« **Découvrir c'est voir autrement** » est le slogan de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement SMQ. *Découvrir* est l'une des astuces qui favorisent le bien-être psychologique. Cette dernière invite à découvrir comment sous ce qui semble connu peut se cacher une autre réalité et nous ouvrir à un monde de possibilités. Dans le cadre de la *Semaine nationale de la santé mentale*, de nombreuses activités sont organisées par le Mouvement SMQ, ses groupes membres et de nombreux relayeurs. Elles se dérouleront à travers toute la province. Pour clore la *Semaine*, le Mouvement SMQ, en collaboration avec l'Association des art-thérapeutes du Québec, invite toute la population à les rejoindre **le samedi 11 mai de 10 h à 17 h** au Pavillon EV de l'Université Concordia situé au 1515, rue Sainte-Catherine Ouest à Montréal (il est aussi possible de participer aux panels par Facebook en direct). Lors de cette journée on entendra des panellistes stimulant.e.s, on rencontrera des livres vivants qui partageront un chapitre de leur vie avec notamment : un camelot du journal *L'Itinéraire*, une femme immigrante engagée dans sa communauté, une personne transgenre impliquée dans la lutte féministe, un homme qui a choisi de quitter sa famille et sa communauté religieuse pour vivre autrement, ainsi qu'une retraitée de la GRC. La population pourra aussi découvrir la thérapie par les arts à travers de nombreux kiosques et participer à une dérive urbaine. Retrouvez tous les détails sur la page Facebook de l'évènement : <https://bit.ly/2Gt6LH2>.

En visitant le site etrebiendanssatete.ca il est possible de commander et de télécharger des outils portant sur la santé mentale (affiches, dépliants, fiches d'activités) et d'y visionner des webinaires. Vous pouvez aussi visionner une vidéo sur la santé mentale en [cliquant ici](#).

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec, regroupant 13 organismes communautaires membres, est un leader incontournable en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique au Québec. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale. La *Semaine nationale de la santé mentale* est le lancement d'une *Campagne annuelle de promotion de la santé mentale*. Elle est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, FIG, Défi Santé et le Groupe entreprises en santé.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez mouvementsmq.ca et suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #découvrirMSMQ #SNSM2019