

CHOISIR

c'est ouvrir une porte

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2022-2023

Lévis, le 24 janvier 2022

Objet : Proclamons le 13 mars *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*

Bonjour,

À titre de municipalité, **vous vous êtes engagée dans la promotion de la santé mentale** en soutenant des organismes communautaires, en développant des espaces verts où se ressourcer, en favorisant l'accès au logement, en offrant des loisirs et autres actions. Aujourd'hui, nous vous invitons à faire un pas de plus en adoptant le **13 mars 2022** comme ***Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*** qui sera lancée pour la première fois cette année.

Le projet de loi n° 498 (Loi proclamant la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive) était, le 2 décembre dernier, déposé à l'Assemblée nationale. Fait rare, tous les partis politiques se sont dits favorables au projet de loi.

La *Journée* veut faire la différence entre la santé mentale et la maladie mentale. Elle mettra de l'avant le triple objectif de sa promotion de la santé mentale : accroître et maintenir le bien-être personnel et collectif; soutenir la résilience; et prévenir l'émergence de problèmes sociaux et de santé mentale.

La *Journée* du 13 mars marquera aussi le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes membres. Son thème cette année : **CHOISIR, c'est ouvrir une porte**. CHOISIR est l'une des **7 astuces pour se recharger** mises en lumière à tour de rôle chaque année, de 2017 à 2026, comme moyen de protection de la santé mentale. Plus que jamais nous en avons besoin!

En suivant le lien ci-après, vous découvrirez des actions ayant trait aux **7 astuces pour se recharger** menées par les municipalités. Vous constaterez que votre engagement pour la santé mentale s'insère dans une action municipale plus large et combien importante!

<https://communitas-quebec.jimdofree.com/7-astuces-pour-les-municipalit%C3%A9s/>.

Nous vous invitons à poursuivre votre action en vous joignant au mouvement avec vos partenaires ainsi que vos citoyennes et citoyens pour favoriser une santé mentale positive. Voici comment :

- 1- **Adoptez la première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*** (voir la proclamation municipale ci-jointe).
- 2- **Découvrez et faites connaître les multiples outils de la Campagne CHOISIR** : affiche, dépliant, fiches d'animation pour populations variées, dessin animé et série d'entrevues « Duos de choix » avec notre porte-parole David Goudreault, écrivain, poète, travailleur social et slameur. www.santementaleca.com
- 3- **Participez à la Campagne tout au long de l'année, du 13 mars 2022 au 12 mars 2023** (voir le calendrier ci-joint).
- 4- **Soyez informé-es. Abonnez-vous à l'infolettre de Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches.** santementaleca.com

Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous vous remercions chaleureusement de vous engager plus avant dans l'action pour la santé mentale de la population!



5935, rue Saint-Georges, bureau 110
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél.: (418) 835-5920 | Téléc.: (418) 835-1850
info@santementaleca.com
santementaleca.com

p. j. Proclamation de la première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*