



**C'EST QUOI**

**LA SANTÉ MENTALE**



SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



C'est un

**ÉQUILIBRE DYNAMIQUE**

entre les différentes

**SPHÈRES DE LA VIE**

Mouvement Santé mentale Québec

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

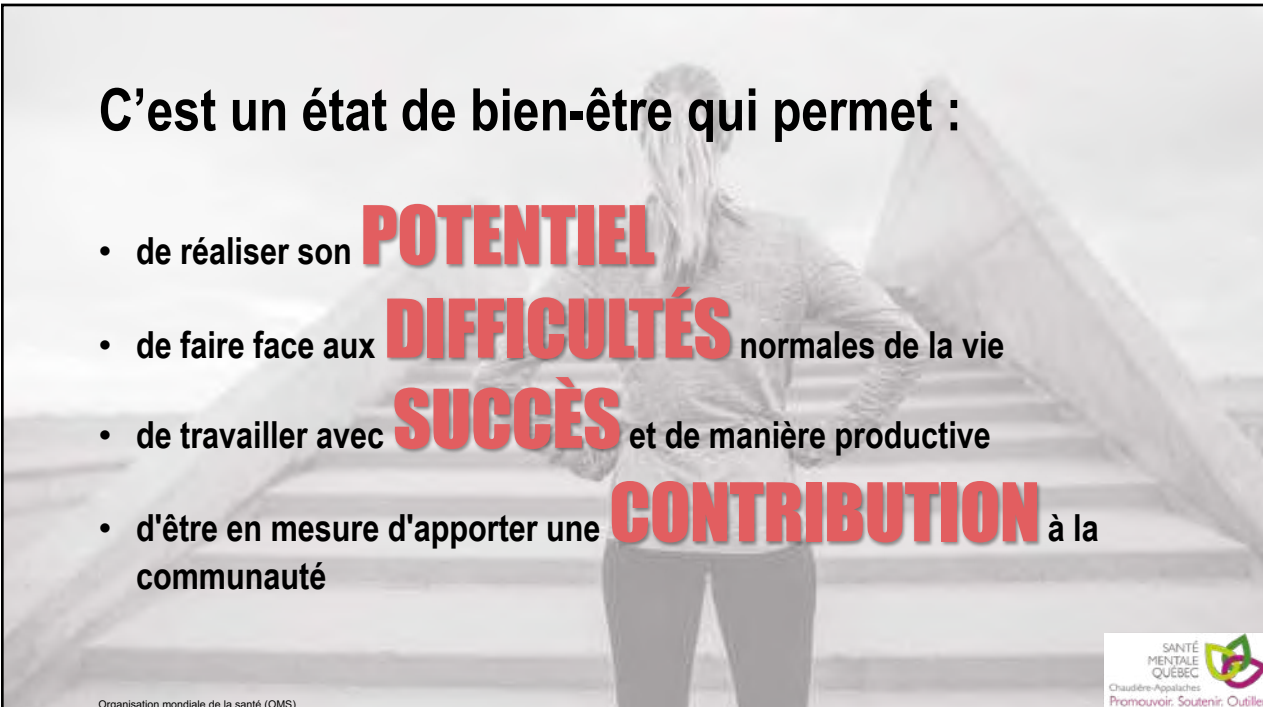


C'est un **ÉQUILIBRE DYNAMIQUE** entre les différentes **SPHÈRES DE LA VIE**

**SOCIALE**  
**MENTALE**  
**PHYSIQUE**  
**SPIRITUELLE**  
**ÉCONOMIQUE**  
**ÉMOTIONNELLE**

Mouvement Santé mentale Québec

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



C'est un état de bien-être qui permet :

- de réaliser son **POTENTIEL**
- de faire face aux **DIFFICULTÉS** normales de la vie
- de travailler avec **SUCCÈS** et de manière productive
- d'être en mesure d'apporter une **CONTRIBUTION** à la communauté

Organisation mondiale de la santé (OMS)

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**C'EST QUOI**

**LA SANTÉ MENTALE POSITIVE**



SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**C'est la capacité des gens :**

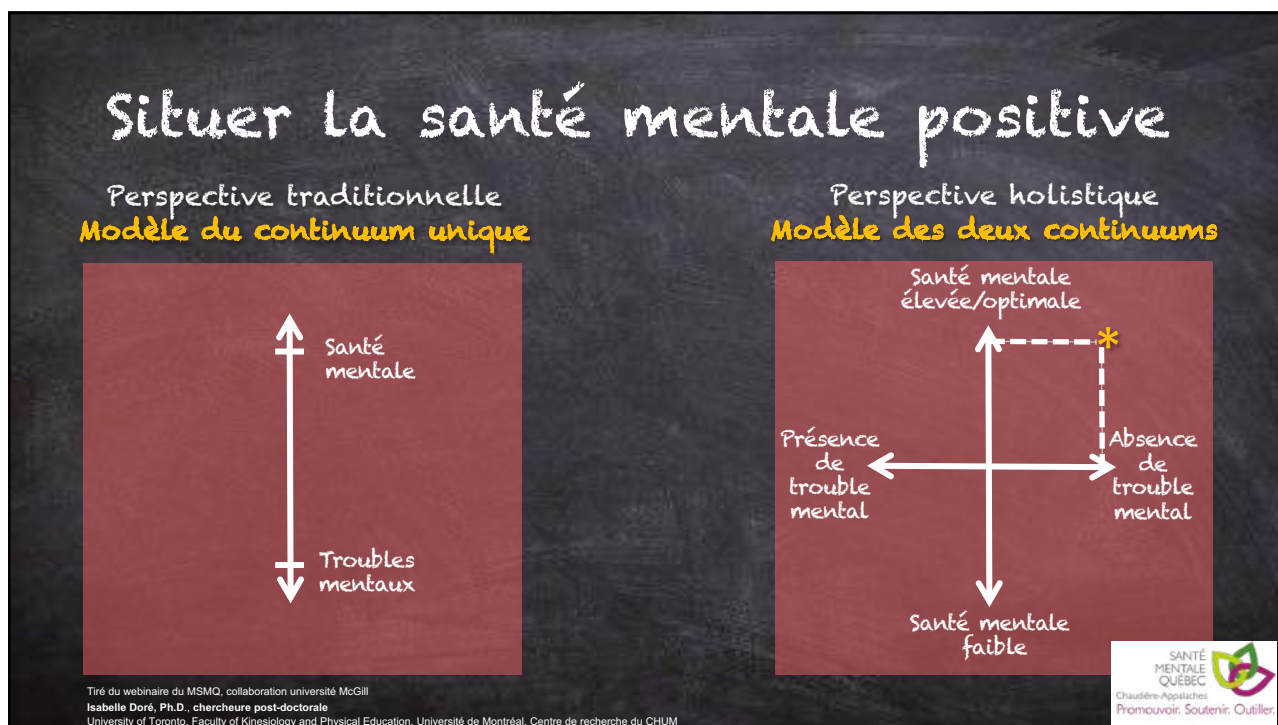
de **RESSENTIR**  
de **PENSER**  
et d'**AGIR**

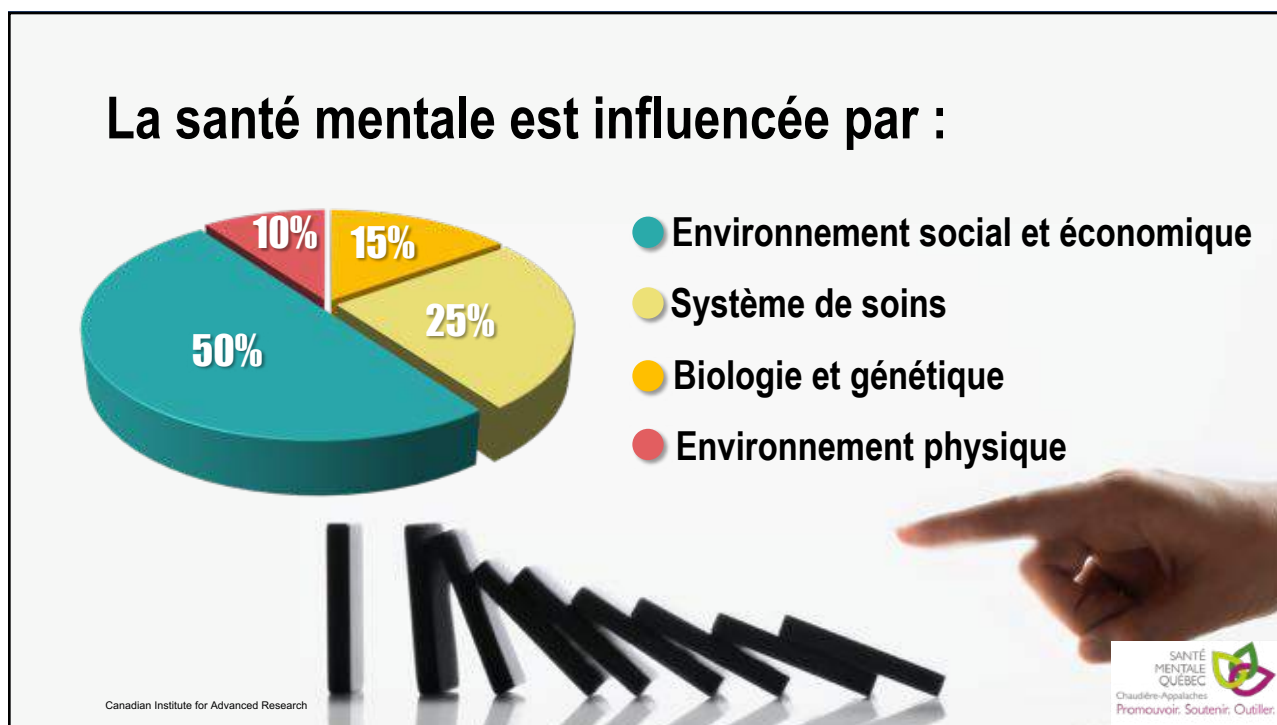
**de manière à améliorer leur aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels ils sont confrontés.**



Tiré du webinaire du MSMQ, collaboration université McGill  
Marie-Claude Roberge  
Institut national de Santé publique

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.







Pourquoi la **SANTÉ MENTALE** est-elle  
si importante pour les **ORGANISATIONS** ?



La plupart des travailleurs  
passent approximativement

**60 %**

de leurs heures d'éveil  
au travail









## AVANTAGES

Une **AMÉLIORATION** :

- du **moral** et de la **satisfaction** des employés
- de la **productivité**
- du **sentiment d'appartenance**
- de l'**engagement** dans leur milieu de travail



## AVANTAGES

Une **RÉDUCTION** :

- de l'**absentéisme**
- du **présentéisme**
- du **roulement** de personnel
- des congés de **maladie/invalidité**







**BÉNÉFICES**

1. Un **BONHEUR** accru
2. Un effet **DURABLE**
3. Un **MATÉRIALISME** réduit
4. Une **SOCIABILITÉ** accrue
5. Une meilleure **SANTÉ**

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



**COMMENT INTÉGRER LA GRATITUDE  
DANS NOS MILIEUX DE TRAVAIL?**

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



**VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉ-E**

À PARTICIPER À LA  
**Fête des voisins**  
AU TRAVAIL

[fetedesvoisinsau travail.ca](http://fetedesvoisinsau travail.ca)

**POUR**  
Améliorer la qualité de vie au travail en agissant de plein pied  
Créer des liens et mieux connaître vos collègues  
Cultiver le sentiment d'appartenance au travail

**LIEU**  
**DATE**  
**HEURE**

**DES PRIX À GAGNER!**

FAITES-NOUS PART DE VOTRE FÊTE À BIENDANSATÉ@mouvementSMQ.CA AVANT LE 5 DÉCEMBRE 2018 ET COUREZ LA CHANCE DE GAGNER :

- Un entraînement de 30, 45 ou 60 minutes en milieu de travail. Offert par **Cardio plein air**. Valeur : **150 \$**
- Une conférence sur le mieux-être au travail animée par un professionnel de la santé de l'équipe de **Capevas**. Valeur : **850 \$**
- Un atelier de consolidation d'équipe d'une durée de 60 minutes. Offert par **Capevas** - Centre d'art-thérapie. Valeur : **795 \$**
- Une initiation à la danse swing de 60 minutes en milieu de travail par l'École de danse **JiveStudio**. Valeur : **250 \$**
- La conférence « Un boom d'initiatives pour favoriser le bien-être au travail » par le **Groupe entreprises en santé**. Valeur : **860 \$**

**I-MOBILISER**  
1 - FAIVRISSER LA PARTICIPATION À TOUTES

- Choisissez des thèmes intéressants pour vos collaborateurs. Les organisateurs et organisatrices ont accès aux données de participation de vos collègues. Plus vous êtes connectés, plus vous saurez comment et où vous appuyer dans la PMSQ, même le Québec à circuit personnalisé.

**II-CRÉER**  
2 - LANCEZ UN DÉFI À TOUTES

- Quel type de PMSQ souhaitez-vous organiser? Améliorer votre santé de manière globale, y compris mentalement (Mindfulness, breathing, méditation) ou de façon plus précise (boîtes à outils de travail, ateliers avec votre collègue, ateliers de réflexion, partagez vos idées, elles sont toutes bonnes).
- Vous pouvez organiser la rubrique « Ligne de Meilleure Santé » de [biendansate.com](http://biendansate.com).

**III-ORGANISER**  
3 - BIEN SÉLECTIONNER POUR INVITER?

- Vos collègues? Les voisins de bureau? Les collègues? Les partenaires? Choisissez l'endroit où vous êtes le plus à l'aise.

**IV-ÉVALUER**  
4 - ÉVALUEZ VOS EFFORTS ET CÉLEBREZ VOS SUCCÈS

- Évaluez la date et l'heure de votre événement. Choisissez la PMSQ dans une espace communautaire (salle de réunion, salle de conférence, salle de travail, salle de sport, salle de réunion, etc.).
- Avez-vous besoin d'un budget pour organiser la PMSQ de vos collègues? Votre milieu de travail peut vous offrir un budget supplémentaire pour de tels événements de votre entreprise. Discutez-en avec votre supérieur hiérarchique ou votre collègue.
- Partagez vos idées et votre enthousiasme. Partagez l'information, l'offre de la PMSQ, les idées et les actions de l'événement.

**5 - RÉPARTISSEZ LES TÂCHES**

- Mettez en place un comité qui pourra répartir les tâches (convocations, invitations, organisation de lieux, logistique, etc.) en fonction des talents et des intérêts de chacun.

**10 conseils**  
10 conseils  
10 conseils  
10 conseils

Plus vous êtes connectés, plus vous saurez comment et où vous appuyer dans la PMSQ, même le Québec à circuit personnalisé.

Plus vous êtes connectés, plus vous saurez comment et où vous appuyer dans la PMSQ, même le Québec à circuit personnalisé.

Plus vous êtes connectés, plus vous saurez comment et où vous appuyer dans la PMSQ, même le Québec à circuit personnalisé.

Plus vous êtes connectés, plus vous saurez comment et où vous appuyer dans la PMSQ, même le Québec à circuit personnalisé.

SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Chaudière-Appalaches  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

