



Faites partie du mouvement et découvrez comment faire vivre la campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2026-2027 *Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale !*

Travailler à favoriser la santé mentale n'est pas si simple ! C'est l'affaire de tout le monde. Nous sommes actuellement dans un contexte où nous faisons face à une polycrise : à des incertitudes politiques, économiques, sociales et environnementales. Cette Campagne propose de nous mettre en action pour sortir du sentiment d'impuissance, rallumer l'espoir et cultiver le sens. Un pas, un geste à la fois, à notre rythme. Aucun geste n'a à être grandiose pour que son effet soit marqué ! C'est par l'addition de prise de parole, de mains tendues, de sourires échangés, d'émotions partagées... que nous avancerons collectivement vers un monde souhaitable.

Découvrez les outils de la Campagne 2026-2027

Tous les outils sont disponibles ici : santementaleca.com

- Affiche
- *Plaidoyer en faveur de l'espoir : de l'impuissance à l'inspiration*
- Fiche d'animation clé en main pour les milieux jeunesse, adultes et de travail, créée en collaboration avec Cap Santé Outaouais : *Cap sur l'espoir, un pas à la fois* (À venir)
- Webinaire : *Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis* (Rediffusion à venir)
- Ensemble de cartons proposant des questions de réflexion et des actions concrètes pour cultiver le sens et l'espoir individuellement et collectivement
- Ensemble de cartons proposant des actions accessibles et concrètes pour les milieux de travail : *Santé mentale au travail — De l'impuissance à l'inspiration*
- Liste de lecture musicale pouvant inspirer l'espoir (À venir)

Nous vous demandons de contribuer au respect des droits d'auteurs.

Comment faire vivre la Campagne dans votre milieu ?

Un webinaire pour aborder l'importance de chaque pas qui peut contribuer à l'espoir et au sens.



- **De l'impuissance à l'inspiration — Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis.** Serge Marquis est médecin spécialiste en santé communautaire et auteur de nombreux livres, dont coauteur du titre *Espoirs* (Édito, 2025) auquel il a contribué. **Vous pourrez visionner le webinaire sur la chaîne YouTube de notre regroupement.**



Une vidéo pour en connaître plus sur la Campagne et les outils

- Dès le **12 mars**, à **10 h**, une vidéo explicative sur le thème de la Campagne, les outils proposés et leur utilisation sera disponible sur toutes nos plateformes. Partagez-la sans modération !



Faites rayonner le 13 mars, Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

- On vous invite à partager un extrait des outils que vous avez apprécié en mettant **#UnpasUngeste**



Faites connaître la Campagne à votre communauté

- Commandez, téléchargez, faites connaître les outils.
- Apposez l'affiche de la Campagne dans vos locaux.
- Faites appel à nous pour organiser des conférences, kiosques, etc.
- Partagez nos publications sur vos réseaux sociaux.



Devenez Ambassadeurs de la Campagne

- Allions nos forces afin de créer, développer et renforcer la santé mentale de la population du Québec. **(Pour en savoir plus, santementaleca.com/campagnes/campagne-2026-2027)**



Partagez-nous vos initiatives tout au long de l'année

- Faites-nous connaître vos bons coups ou la manière dont vous utilisez et faites rayonner les outils en écrivant à : promotion@santementaleca.com.

N'hésitez surtout pas à communiquer avec nous pour toute information additionnelle.

L'équipe de
Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches
info@santementaleca.com
santementaleca.com

Ensemble pour une bonne santé mentale !