

## ARGUMENTAIRE DE PROMOTION DE LA TROUSSE



**EXPLICATION DU VISUEL :** Nous avons besoin des autres pour continuer à avancer dans ce beau monde à l'envers. Comme les outardes, nous pouvons nous relayer à la tête afin de réduire la résistance au vent pour celles qui suivent. La période que nous traversons n'est pas facile, alors ne soyons pas trop exigeant-e envers nous-même! La santé mentale se renforce ensemble, un battement d'ailes à la fois.

### 1) QUI EST LE MOUVEMENT

- ✓ Un regroupement d'organismes communautaires à travers le Québec
- ✓ Une expertise en santé mentale de plus de 65 ans
- ✓ Mandat : sensibiliser, soutenir et outiller la population et les organisations en vue d'accroître ou de maintenir le bien-être psychologique personnel et collectif

### 2) RENFORCEZ LA SANTÉ MENTALE DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE

#### **UNE TROUSSE COVID GRATUITE qui comprend des éléments à partager**

- ✓ Des vidéos, dont 8 capsules PUNCHÉES du slameur, écrivain, travailleur social David Goudreault, notre porte-parole
- ✓ Une fiche permettant de voir où nous en sommes aujourd'hui avec nos « 7 astuces pour se recharger »
- ✓ Des balados
- ✓ Des outils indispensables invitant à prendre des pauses pour se ressourcer
- ✓ Des webinaires
- ✓ De courtes fiches descriptives des facteurs de protection en santé mentale
- ✓ Nos services à la carte

### 3) LES BÉNÉFICES

- ✓ Les **7 astuces pour se recharger** sont des facteurs de protection en santé mentale validés pour muscler sa santé mentale
- ✓ Elles peuvent être intégrées au mode de gestion et utilisées individuellement
- ✓ La bienveillance accrue dans son milieu de travail réduit la détresse psychologique (des études scientifiques démontrent une baisse jusqu'à 24%)

### 4) DEVENIR RELAYEUR

- ✓ Partagez dans votre milieu, à travers vos communications internes, les éléments de la TROUSSE qui vous conviennent
- ✓ Partagez la TROUSSE aux milieux de travail qui vous entourent
  - Les outils pour le faire (visuel, bouton, communiqué) sont ici : [mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/boite-a-outils](https://mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/boite-a-outils)
  - Suivez-nous sur nos médias sociaux et partagez nos publications
- ✓ Pour être toujours informé.e.s de ce que fait le Mouvement SMQ, abonnez-vous à l'Infolettre sur [mouvementsmq.ca](https://mouvementsmq.ca)

Pour toute information contactez Marc Denoncourt à [communication@mouvementsmq.ca](mailto:communication@mouvementsmq.ca)