



## COMMUNIQUÉ

### 31 millions pour la santé mentale, une bonne nouvelle en temps de pandémie.

#### LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC RAPPELLE TOUTEFOIS L'IMPORTANCE D'INVESTIR AUSSI EN PROMOTION ET EN PRÉVENTION

**MONTRÉAL, 7 mai 2020** – Lors de l'allocution de la vice-première ministre Geneviève Guilbault, le Mouvement Santé mentale Québec s'est réjoui que le Gouvernement du Québec ait décidé d'investir 31 millions de dollars pour la mise en œuvre d'un plan d'action en services psychosociaux et en santé mentale.

Comme l'affirme l'Organisation mondiale de la santé : [il n'y a pas de santé sans santé mentale](#). En cette Semaine de la santé mentale qui se termine le 10 mai, le Mouvement célèbre le fait que le gouvernement québécois priorise autant la santé mentale que la santé physique lors de cette crise de la COVID-19, car ces deux aspects forment un tout chez l'être humain qui vit globalement une situation de pandémie anxiogène.

« Nous aimerions toutefois insister sur le fait que, dans la mise en œuvre de ce plan d'action, il ne faudra pas négliger d'investir dans la **promotion** de la santé mentale, en amont des problèmes et pas uniquement sur l'aspect thérapeutique de l'intervention en vue de favoriser la résilience individuelle et collective », déclare Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec ».

Elle ajoute : « De tout temps, c'est la promotion de la santé qui est mise au second plan quand nombre de recherches démontrent qu'agir en amont permet de réduire la détresse et les coûts individuels et sociaux liés à la maladie. Les efforts pour informer et rappeler aux personnes comment prendre soin de leur santé mentale doivent faire partie prenante d'un plan d'action efficace. Le déploiement de la campagne *Aller mieux* est un pas en ce sens, mais doit être accompagné de tous les efforts des groupes communautaires travaillant en promotion de la santé mentale ».

Il importe de rappeler que 100 % de la population a une santé mentale, parfois elle est petite, parfois elle est grande et on peut ensemble en prendre soin. Malheureusement, trop souvent nous mettons au second plan le fait de muscler notre santé mentale. Pourtant cela favorise la résilience et nous aide à nous relever plus facilement suite aux tempêtes de la vie comme celle que nous vivons présentement.

#### 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. Le Mouvement propose de nombreux outils pour développer sa santé mentale sur [etrebiendanssatete.ca](#), incluant « [7 astuces pour se recharger](#) ». La campagne annuelle du Mouvement porte sur le thème de « Ressentir, c'est recevoir un message ». Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez [etrebiendanssatete.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).