



## COMMUNIQUÉ

### COURIR D'UN HÔPITAL À L'AUTRE

## Même à bout de souffle, des infirmières courent pour rappeler l'importance de préserver sa santé mentale

**MONTRÉAL, le 11 mai 2021** – Quatre infirmières inspirantes défilèrent les 52 kilomètres qui séparent neuf hôpitaux et trois CHLSD de Montréal afin d'encourager leurs collègues à ne pas lâcher tout en leur rappelant l'importance de faire attention à leur santé mentale. L'événement prendra place le dimanche 16 mai et viendra conclure la *Semaine de la profession infirmière* qui se déroule du 10 au 16 mai.

« Tout comme pour l'ensemble de la population, l'année qui vient de passer a été particulièrement difficile pour les infirmières et infirmiers, et nous voulons rappeler à nos collègues à quel point leur travail est exceptionnel, expliquent les quatre coureuses. On veut aussi leur dire à quel point il est important de verbaliser ce qu'elles et ils ressentent et de prendre du temps pour se ressourcer. Nous, nous avons choisi de le faire en courant pour une cause qui nous tient à cœur afin de donner du sens à ce que nous vivons présentement. Cette course sera aussi l'occasion d'honorer la mémoire de Sonia Brown. »

#### COURIR POUR LA SANTÉ MENTALE

Sarah Bachand, Natalia Mursa Curchi, Rosein (Gülin) Yilmaz et Mélanie Myrand ont initié cette course. Elle débutera à l'Hôpital du Lakeshore de Pointe-Claire pour se terminer au sommet du Mont-Royal, tout en passant devant huit autres hôpitaux et trois CHSLD afin d'encourager leurs collègues infirmier.e.s. Les gens peuvent participer tout au long de la journée en faisant du bruit... masqués et à deux mètres de distance. Toute personne ayant le goût de bouger tout en célébrant l'extraordinaire travail des infirmières et infirmiers peut le faire de n'importe où ! Vous n'avez qu'à partager vos photos et vos kilomètres parcourus en courant, en pédalant ou en marchant le 16 mai et de les accompagner du mot clic #BougezAvecNous. Vous pouvez aussi faire un don au Mouvement Santé mentale Québec sur Race Roster en choisissant la cause [D'UN HÔPITAL À L'AUTRE](#). Pour plus de détails, visitez la [page Facebook de l'événement](#).

#### LE TRAJET

8 h 00 : Hôpital général du Lakeshore (DÉPART)  
9 h 35 : Hôpital de Lachine  
9 h 55 : Centre d'hébergement Nazaire-Piché  
10 h 40 : Hôpital de LaSalle  
10 h 50 : Centre d'hébergement de LaSalle  
11 h 20 : Institut universitaire en santé mentale Douglas  
11 h 35 : Centre d'hébergement Manoir de Verdun  
11 h 45 : Hôpital de Verdun  
12 h 30 : Site Glen – Centre universitaire de santé McGill  
13 h 20 : Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)  
13 h 30 : Hôtel Dieu de Montréal  
13 h 45 : Institut-hôpital neurologique de Montréal (Le Neuro)  
14 h 20 : Belvédère du Mont-Royal (ARRIVÉE)

## **SOULIGNER L'IMPORTANCE DE NOMMER SES ÉMOTIONS**

« Le Mouvement Santé mentale Québec salue l'initiative de ces quatre infirmières, car nous sommes inquiets pour la santé mentale des infirmières et infirmiers, souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Selon une étude nationale, une crise silencieuse en matière de santé mentale frappe le personnel infirmier et le personnel de la santé. Le manque de personnel et la lourdeur de la charge de travail est une réalité quotidienne contribuant au stress et à la souffrance<sup>1</sup>. Nous voulons rappeler qu'il est essentiel d'offrir des milieux de travail sains pour favoriser une bonne santé mentale, une richesse tant individuelle que collective, trop souvent sous-estimée. »

Dans le cadre de sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Ressentir c'est recevoir un message », le Mouvement SMQ propose une série de vidéos « émotions et histoires de vie » dont le [témoignage](#) de Sarah, l'une des coureuses. « Dans ce message vidéo, cette infirmière témoigne de la peur qu'elle a pu ressentir pendant la pandémie. Avec une simplicité désarmante, elle nous raconte comment elle l'a affrontée. Comment courir n'était plus suffisant pour évacuer le stress et se recharger et que le fait de raconter l'a préservée d'un choc post-traumatique. Pour Sarah l'important est de ne pas nier ses peurs et de trouver ses propres stratégies pour y faire face, » explique Mme Ouimet.

Dans le cadre de cette course, le Mouvement SMQ invite tous les milieux de travail à faire un pas de plus lundi pour favoriser la santé mentale des travailleuses et travailleurs. La [TROUSSE7astuces](#) peut vous donner des idées à cet effet.

## **À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC**

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Ils visent à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) et suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #ressentirMSMQ #BougezAvecNous

– 30 –

**Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue, veuillez communiquer avec Sophie Allard, ARP au 514 808-9474 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).**

---

<sup>1</sup> <https://fcsii.ca/campaigns/sante-mentale-au-travail-2/>