



## COMMUNIQUÉ

### Première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive* :

#### DAVID GOUDREULT ET FLORENCE K À LA BARRE D'UNE CÉLÉBRATION INSPIRANTE

**MONTRÉAL, le 7 mars 2022** – Qu'est-ce que l'augmentation de la longévité de la vie des personnes en CHSLD, l'amélioration de la satisfaction au travail et la persévérance scolaire ont en commun ? Elles sont toutes favorisées par la possibilité de faire des choix. *Choisir* est l'une des 7 astuces pour favoriser une bonne santé mentale. Cette astuce est mise de l'avant cette année par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres lors de la toute première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*. Cette journée veut donner un élan majeur afin que tous les acteurs de la société, les ministères, les organismes communautaires, les employeurs, les municipalités se mobilisent pour maintenir et accroître le bien-être personnel et collectif.

#### **Pourquoi une Journée nationale le 13 mars ?**

Le contexte de la pandémie et le long confinement qui a débuté le 13 mars 2020 ont ouvert un riche dialogue autour de la question de la santé mentale et ont permis de réaliser l'importance de mettre en place des astuces et stratégies en vue de favoriser et renforcer la bonne santé mentale de toutes et de tous.

La *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* met de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience. Afin de concrétiser cet objectif, le projet de loi n°498 (Loi proclamant la *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*) a été déposé à l'Assemblée nationale le 2 décembre dernier par M. David Birnbaum, député libéral. Tous les partis politiques se sont dit favorables à son adoption.

« Nous espérons que cette journée permettra que tous se sentent interpellés à agir, autant par des petits gestes au quotidien, que par de grands projets au sein des différentes communautés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale, explique Madame Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. *Agir en promotion de la santé mentale c'est travailler au mieux-être de toute la population, tout au long de la vie.* »

#### **La santé mentale positive, c'est l'affaire de tous**

Le concept de santé mentale positive a été développé par Corey Keyes. Il englobe le mieux-être affectif, psychologique et social. Il inclut toutes les personnes, qu'elles aient ou non un diagnostic. Faire la promotion de la santé mentale positive revêt tout son sens quand on sait qu'une société en santé constitue une richesse collective et amène beaucoup moins de souffrance. Pour chaque dollar investi en prévention et en promotion, plus de cinq dollars sont économisés en dépenses de soins de santé. Favoriser une santé mentale positive est possible quand on adopte une approche inclusive et intersectorielle prenant en compte différents éléments comme l'éducation, la lutte à la pauvreté, l'environnement, les conditions de travail, les politiques de logement, l'accompagnement social, l'accueil des personnes immigrantes.

« On se doit de reconnaître que l'environnement social dans lequel nous évoluons a un impact sur la santé mentale, poursuit Madame Ouimet. Il est essentiel de reconnaître que l'on peut toutes, comme personne, organisation, instance publique ou gouvernementale, contribuer à accroître ou maintenir le bien-être personnel et collectif. Nous espérons donc que cette nouvelle journée permettra de stimuler le dialogue à ce sujet. »

### **Choisir : une astuce qui ouvre des portes**

Cette journée sera aussi l'occasion de lancer officiellement la *Campagne annuelle de promotion de la santé mentale* du Mouvement SMQ et de ses organismes membres dont le thème est « Choisir, c'est ouvrir une porte ». CHOISIR est l'une des *sept astuces* pour se recharger et permet de :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins
- Avoir un sentiment de contrôle et de motivation internes
- Se sentir compétent, compétente
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre et d'assumer ses choix
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix, de se tromper, de se réorienter

### **Une célébration inspirante et des outils disponibles toute l'année**

Lors de la *Journée* du 13 mars, vous êtes invité-es à venir fêter en compagnie de David Goudreault, porte-parole du Mouvement SMQ. Il sera accompagné de nombreux invité-es dont le ministre Lionel Carman, le député David Birnbaum, Florence K, Claude notre mascotte, Marie-Philip Dufresne l'étincelle de cette Journée, des élu-es municipaux qui ont soutenu et proclamé la Journée et des intervenant-es qui ont à cœur la santé mentale des jeunes. Choisir sera au rendez-vous ! Vous pourrez choisir les chansons que chantera Florence K et les mots du slam de David Goudreault. Rejoignez-nous de 16 h à 17 h 30 par Facebook en direct ([www.facebook.com/mouvementsmq](http://www.facebook.com/mouvementsmq)) ou Vimeo (<https://vimeo.com/674522915>).

Découvrez du matériel gratuit à partager tout au long de l'année sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) : des Duos de choix avec David Goudreault, une vidéo d'animation ludique, des fiches d'animation, des dépliants, des affiches... Il y en a pour tous les goûts !

### **À propos du Mouvement Santé mentale Québec**

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres à travers le Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale. Pour en savoir davantage, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

### **Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :**

Sophie Allard

514 808-9474 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).