

## Nous avons besoin de vous!

### Devenez « Ambassadeur » de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2021-2022 « Ressentir c'est recevoir un message »

Bonjour,

En cette période particulièrement difficile, le Mouvement Santé mentale Québec **vous invite à collaborer en vue d'outiller la population à maintenir une bonne santé mentale. La situation que nous vivons est exigeante et fragilise notre santé mentale.** En devenant **Ambassadeur du Mouvement** nous pourrions allier nos forces en vue de promouvoir, soutenir et outiller la population du Québec.

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2021-2022 reprendra le thème « Ressentir c'est recevoir un message » pour une deuxième année. Elle débutera le 3 mai à l'occasion de la Semaine de la santé mentale.<sup>1</sup>

#### POURQUOI « RESENTIR C'EST RECEVOIR UN MESSAGE » ?

Parce que :

- Différentes recherches sur la **résilience** nous apprennent que le fait d'accepter nos émotions, de ne pas les refouler ou les éviter et de ne pas les voir comme un signe de faiblesse, permet un certain apaisement et une meilleure guérison à la suite d'un événement traumatique. Plus nous apprenons à écouter et à accepter les messages générés par nos émotions, moins celles-ci ont besoin de sonner à tue-tête pour attirer notre attention et plus les réactions physiques et mentales s'amointrissent.
- Notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions et celles des autres **contribue à notre fonctionnement en collectivité.** Ensemble, nous pouvons arriver à nous soutenir et à nous accompagner.
- Tout comme l'apprentissage d'une langue, l'apprentissage du langage des émotions se fait lentement.
- Nourrir les émotions positives favorise aussi la **résilience** et permet de prendre un certain recul pour trouver des solutions.
- **Les émotions sont un GPS** à prendre en considération tant dans les milieux de travail, la vie familiale, la vie en collectivité que dans notre vie personnelle.

#### POUR VOUS, NOUS AVONS CONCOCTÉ DU MATERIEL POUR TOUS LES GOÛTS !

À découvrir sur [www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca)

Des capsules vidéo d'animation et récits de vie, une courte bande dessinée en format dépliant, une affiche, un dépliant, un aide-mémoire sur les 4 étapes pour ressentir, des fiches d'animation pour les milieux de travail, les jeunes et la population, etc. Afin de faciliter la recherche de matériel pour les milieux de travail, le tout sera intégré à la médiathèque au [www.trousse7astuces.ca](http://www.trousse7astuces.ca). C'est simple, ça se fait en un clic !

**Prêtez main forte à un beau projet collectif et social en signant l'entente en pièce jointe. Tous les gestes, petits et grands, sont les bienvenus!**

Au plaisir de vous compter parmi nous!

**Le Mouvement Santé mentale Québec**

<sup>1</sup> La Semaine de la santé mentale est initiée par l'Association canadienne de la santé mentale depuis 70 ans.