



ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE!

Présentation de l'événement



Semaine de
la Santé
Mentale 2018

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le 5 mai 2018 au CEGEP Gérald Godin, 15615 Boul. Gouin Ouest

L'événement : *Ensemble pour la Santé Mentale*

L'événement *Ensemble pour la Santé Mentale*

La promotion de la santé mentale renvoie au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'améliorer leurs connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique. L'efficacité de la promotion en santé mentale nécessite l'implication individuelle, collective et politique (Source : Mouvement Santé Mentale Québec).

Toutefois, la santé mentale ne dépend pas que des individus. C'est pour cette raison que le 5 mai prochain nous nous rassemblerons afin d'unir nos forces pour contribuer à la réduction de la stigmatisation et

de l'exclusion sociale. C'est ensemble que nous réussirons ce mandat qui est à la fois individuel et collectif.

Venez-vous joindre à notre événement annuel de hockey annuel qui réunit sous un même toit; sportifs, politiciens, artistes, policiers, intervenants psychosociaux, médecins, gestionnaires, pharmaciens et tout autre personne faisant parti de notre collectivité.

Déroulement

17h00 - Accueil : activité réseautage et léger goûter

18h00 - Match de hockey balle

19h15 - Mots de clôture

Visibilité (voir plan de commandites pour plus de détails)

Nous remercions nos commanditaires et collaborateurs :



Mot du directeur général

Nous demeurons bien souvent seuls, isolés et en ayant du mal à gérer nos difficultés. Par peur de décevoir ou de déranger notre entourage, nous nous retrouvons sans le soutien nécessaire pour surmonter nos problèmes. L'équipe de Perspective communautaire en santé mentale (PCSM) intervient chaque jour auprès des citoyens de l'Ouest-de-l'Île, des personnes comme vous et moi. Toujours présent dans la communauté pour offrir son soutien, PCSM vous aide à vous ressourcer.

La maladie mentale ne fait pas de discrimination et nous concerne tous. Si vous n'êtes pas touché personnellement, vous connaissez sûrement quelqu'un qui l'est. L'appui de la communauté est essentiel afin de réunir les acteurs clés du milieu et pour lutter contre la stigmatisation.

C'est pourquoi aujourd'hui nous sommes heureux et fiers de vous convier à notre événement de sensibilisation « *Ensemble pour la santé mentale* ».

Le 5 mai prochain, nous vous désirons à nos côtés, pour dénoncer la stigmatisation, pour encourager nos pairs, et pour encourager tous ceux qui affrontent des défis liés à la santé mentale! Nous sommes convaincus qu'ensemble, nous pourrons faire une différence majeure dans la vie de ces milliers de personnes affectés dans l'Ouest de l'Île de Montreal!



David Ronai

Directeur

Perspective Communautaire en Santé Mentale

Perspective Communautaire en Santé Mentale

(2016-2017)

Services de suivi et de soutien communautaire

Intervention offert dans l'Ouest de l'Île pour des personnes atteintes d'une maladie mentale



3498

Rencontres et interventions
Dans la communauté

1219

Participations aux activités
et groupes de soutien



37%

Des demandes de services
Provenant du CIUSSS de l'Ouest de l'Île

Programme Chez Soi / HomeRun

Assistance à trouver un logement dans l'Ouest de l'Île
pour des personnes atteintes d'une maladie mentale

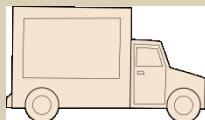


269

Rencontres et interventions
Dans la communauté

35

Assistance et présence de l'intervenant
le jour du déménagement



39%

Des demandes de services
Provenant du CIUSSS de l'Ouest de l'Île

Population desservie

Diagnostic

Dépression	36%
Anxiété	21%
Schizophrénie	15%
Trouble Bi-polaire	10%
Trouble de personnalité	7%

Âges des usagers

18-30	9%
31-45	22%
45-65	51%
65+	18%

Villes et arrondissements

Pierrefonds-Roxboro	35%
Dollard-des-Ormeaux	19%
Pointe-Claire	12%
Dorval	7%
Autre- Ouest de l'Île	20%
Grand Montréal	8%

Mot du Mouvement Santé Mentale Québec (MSMQ)

C'est tous ensemble que nous pouvons créer, développer et renforcer la santé mentale.

Le Mouvement Santé mentale Québec propose comme slogan de la Semaine nationale de la santé mentale « Agir pour donner du sens ». On ne parle pas ici de se perdre dans un tourbillon d'activités, mais bien d'agir en étant fidèle à soi, à ses valeurs, à ses principes. De prendre le temps de célébrer ses réussites, de prendre des pauses pour vivre le moment présent et faire le point.



Le Mouvement SMQ souhaite qu'avec ce slogan on n'oublie jamais qu'on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens qu'on possède, pour faire partie de la solution et qu'« agir » c'est aussi aller chercher des ressources pour y arriver. N'oublions pas qu'une parole prononcée, un vote, le refus d'une situation, une implication dans un groupe, un sourire peuvent éviter une tornade intérieure ou sociale. Le Mouvement désire aussi faire de cette Semaine une grande vague de gratitude, que l'on prenne le temps de dire merci pour ce qui nous fait du bien. Ne vous inquiétez pas, il n'y a aucun danger de perdre son sens critique, car notre cerveau détecte plus facilement ce qui ne va pas!

Tous ensemble pour une bonne santé mentale.



Renée Ouimet

Directrice

Mouvement Santé Mentale Québec

Un mot de Benz Antoine, porte-parole de l'événement

Despite mental health difficulties being a common issue many of us face, the stigma around mental illness persists and it is this fear of stigma that is one of the main reasons people don't seek help. It is for these reasons that I am here to support PCSM create awareness during Mental Health Week and to encourage all those who experience difficulties to know that it's okay to talk about our wellbeing, and to get help when it is needed. Together we can change our culture's perceptions and recognize that seeking support for mental health is not a sign of weakness, but demonstrates an act of true resilience and strength.



Benz Antoine

Porte-parole bénévole de l'événement *Ensemble pour la Santé Mentale 2018*

Un mot de Georges Laraque, porte-parole de l'événement

One major challenge in mental health is taking the first steps to get support. A big part of what makes asking for help a challenge is that people feel afraid of stigmatization or embarrassed to ask for help.

Together we can break the culture of stigma that causes people to struggle in silence. To achieve this, we need to start having more open and realistic conversations about mental health so that we can bring the people who feel isolated with their struggle, into the conversation. The more that mental health is talked about among community members, the more normal help seeking behaviour becomes. Together with our community partners we overcome the barriers to seeking support, and we can forge sustainable, community based solutions to make sure people feel confident in asking for the care and help they deserve



Georges Laraque

Porte-parole bénévole de l'événement *Ensemble pour la Santé Mentale 2018*