Rapport annuel

1er Août 2020 — 31 juillet 2021

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Le sens du nom et du logo

MOUVEMENT

- Pour être un rassembleur en promotion de la santé mentale auprès de ses organisations membres ;
- Pour allier les forces vives à travers le Québec afin de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et des Québécois.

SANTÉ MENTALE

- Pour que la population saisisse que la santé mentale est quelque chose de positif, que nous en possédons tous une, qu'il est possible d'en prendre soin et de la bonifier en créant des contextes favorables à la santé mentale ;
- Pour contribuer à démystifier la santé mentale ;
- Parce que nous sommes le seul regroupement québécois voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale.

LE LOGO

- Un lotus pour symboliser la résilience ;
- Trois éléments pour figurer la force d'un réseau, le mouvement, l'entraide ; pour trois actions : promouvoir, soutenir, outiller ;
- Des couleurs pour représenter la régénérescence, l'intensité, la protection, l'harmonie et la complémentarité.

Mouvement Santé mentale Québec, bien plus qu'un regroupement provincial : un leader en promotion et prévention de la santé mentale.

Merci

À tous ceux et celles qui s'impliquent au sein du Mouvement Santé Mentale Québec

- La super équipe du Mouvement
- Les contractuel·les qui contribuent avec cœur et croient au travail du Mouvement
- Les personnes administratrices au sein du conseil d'administration
- La cinquantaine de bénévoles essentiel·les au Mouvement
- Les comités consultatifs pour la Campagne de promotion de la santé mentale
- Les membres dynamiques et synergiques de la Table des membres
- Les membres du Comité Campagne qui développent du contenu populationnel
- Les personnes rédactrices pour le blogue qui offrent à la population leur expérience et expertise

Table des matières

1 — Qui sommes-nous ? 5

2 — Gouvernance 6

2.1 — Conseil d'administration 6

2.2 — Membrariat 6

2.3 — Assemblée générale annuelle 6

2.4 — Bénévoles 7

2.5 — Équipe du Mouvement 7

3 — Le Mouvement SMQ en action 8

Objectif 1 8

Avoir une gestion efficace assurant la continuité

Objectif 2 11

Favoriser la vie associative

Stratégie 1 : Avoir des groupes membres impliqués et satisfaits

Stratégie 2 : Maintenir l'entraide entre et pour les groupes

Stratégie 3 : Faire connaître le travail des groupes membres et du Mouvement aux groupes et à la population

Stratégie 4 : Avoir des projets de recherche et d'évaluation communs

Objectif 3 13

Faire connaître notre travail de promotion à travers tout le Québec

Stratégie 1 : Produire et raviver la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale

Stratégie 2 : Faire rayonner la promotion de la santé mentale : communication personnelle

Stratégie 3 : Faire rayonner nos positions politiques

Stratégie 4 : Faire rayonner largement la promotion de la santé mentale et redonner son sens à la santé mentale

Stratégie 5 : Avoir un tronc commun de communication avec les groupes membres

Conclusion 27

ANNEXES 28

Rapport de communication de la Campagne Ressentir c'est recevoir un message – août 2020 à juillet 2021

Rapport de communication du projet « Opération COVID »

1 — Qui sommes-nous ?

Le **Mouvement santé mentale Québec** est un regroupement d'organismes communautaires à travers le Québec. Leader incontournable en promotion et en prévention de la santé mentale, il a été fondé en 1955. Il porte le nom d'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec, jusqu'à sa désaffiliation en 2016.

Notre mission

Créer, développer et renforcer la santé mentale

Nos rôles

RASSEMBLER les groupes membres à travers le Québec

MOBILISER des milliers de partenaires, d'ambassadeurs et de relayeurs en vue de promouvoir la santé mentale

INITIER une Campagne annuelle pour promouvoir la santé mentale à travers tout le Québec.

13 GROUPES-MEMBRES ENGAGÉS POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS LE QUÉBEC

SMQ—Bas-Saint-Laurent | SMQ—Chaudière-Appalaches | SMQ—Côte-Nord | SMQ—Haut-Richelieu | SMQ—Lac-Saint-Jean | SMQ—Rive-Sud | SMQ—Pierre-De Saurel | ACSM – Filiale de Québec | ACSM – Filiale Saguenay | CAP Santé Outaouais | Perspective communautaire en santé mentale | Le RAIDDAT| Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon

2 GROUPES-MEMBRES DE SOUTIEN

Le Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM)

Le Regroupement provincial en Santé et Bien-être des hommes

2 — Gouvernance

2.1 — Le conseil d'administration

Au cours de l'année 2020-2021, **dix** CA ont eu lieu par courriel et par visioconférence.

2.2 — Membrariat

13 groupes membres collaborent quotidiennement à la vie du Mouvement. La Table des membres a pour rôle de permettre d'échanger de l'information, notamment sur les pratiques, la gestion, les enjeux politiques et le contexte dans lequel évoluent les organismes communautaires travaillant en santé mentale et spécifiquement en promotion et prévention au Québec. Elle permet aux membres de s'exprimer et d'interagir sur les actions du Mouvement, de participer activement à l'élaboration du plan d'action de la corporation, d'alimenter le conseil d'administration et de lui donner des avis sur toute question pertinente.

De plus, **2 groupes membres de soutien** collaborent à la vie du Mouvement SMQ.

La Table des membres est composée d'une personne employée représentant chaque membre régulier et affilié, désignée annuellement par ces derniers.

Au cours de l'année 2020-2021, **10 rencontres** de la Table se sont tenues par visioconférence.

2.3 — Assemblée générale annuelle (AGA)

Une **assemblée générale spéciale** a eu lieu le 15 octobre 2020 visant à apporter des modifications aux règlements généraux.

La **66e assemblée générale** a eu lieu le 17 novembre 2020.

Étaient présentes **13 personnes**, dont 10 avec droit de vote, 1 membre de soutien et 2 personnes invitées.

2.4 — Bénévoles

Plus d'une cinquantaine de bénévoles s'impliquent au MSMQ. Certaines personnes s'impliquent dans le conseil d'administration, d'autres dans l'élaboration du contenu de nos outils, d'autres prennent la parole lors de point de presse, de lancements, de webinaires. D'autres encore s'impliquent au niveau de la promotion, de la formation, des envois promotionnels, de la tenue de tables d'information, de l'organisation du lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, de la rédaction d'articles pour le blogue ou à titre de personnes consultantes pour certains dossiers. Les bénévoles contribuent à la richesse et la qualité du travail accompli par le Mouvement.

2.5 — Équipe du Mouvement

Tout le travail est fait en synergie, avec la force positive de l'équipe. L'équipe est composée de personnes dynamiques, autonomes, dédiées, avec une diversité de compétences.

Tout au long de l'année, des formations sont suivies à travers la participation à des colloques, conférences et webinaires, avec la collaboration d'experts externes et à travers le partage de connaissances avec les groupes membres.

- Webinaire « Promouvoir la santé mentale » par Janie Houle, septembre 2020
- Formation « Le racisme systémique » offerte par la TRPOCB, septembre 2020
- Formation continue sur le marketing social dispensée par le Cégep de Rimouski, octobre et décembre 2020
- Webinaire « Retour au travail » par Alessia Negrini, 6 avril 2021
- Webinaire de présentation de la plateforme *Resilient* par Dre Geneviève Belleville, Centre AXEL, mai 2021
- Formation Office 365 offerte par le Cegep de Ste-Foy, février 2021
- Cours en ligne « The Science of Well-being » offert par Coursera, Université Yale, hiver 2021
- Atelier interactif « Travailler jusqu'à en éclater » par *Post mortem*, juin 2021
- Cours en ligne « Introduction to Self-Determination Theory: An approach to motivation, development and wellness » offert par Coursera, Université de Rochester, été 2021.

3 — Le Mouvement Santé mentale Québec en action

Ce rapport annuel est conçu en relation avec le Plan d'action 2020-2025.

Objectif 1

Avoir une gestion efficace assurant la continuité

Mise à jour des règlements généraux

La mise à jour des règlements généraux **a été adoptée en octobre 2020**. L'objectif était de donner les mêmes droits aux membres réguliers et affiliés et de réduire le nombre de personnes administratrices en vue de combler tous les postes.

Revoir la politique de gestion du personnel

Cette politique vise à respecter les lois et à offrir un milieu de travail sain favorisant le mieux-être au sein de l'équipe. La politique a été révisée et les propositions apportées au CA.

La politique sera adoptée en octobre 2021.

Avoir une politique salariale

En vue de se donner des moyens de stabiliser, de pérenniser et de mieux reconnaître financièrement le travail de l'équipe du Mouvement SMQ, une politique salariale est en développement. Des exemples de politiques salariales d'organismes à but non lucratif et communautaires autonomes ont été répertoriés et présentés aux administratrices.

La politique sera adoptée en janvier 2022.

Mettre à jour les outils de gestion

En vue d'améliorer le suivi et d'interagir en permanence avec les ambassadeurs, les relayeurs et les donateurs, le Mouvement SMQ a mis en place un CRM (Customer Relationship Management), une stratégie de gestion de relations.

L'entrée de données dans le CRM sera complétée en décembre 2021 et mis à jour tout au long de l'année.

Agir en vue d'avoir un budget récurrent d'au moins 75 % du budget global

Dans le cadre de notre année financière, nous avons reçu 149 370 $ pour le financement à la mission sur un total 469 450 $. De ce 469 450 $, un montant discrétionnaire de 150 000 $ a été octroyé par la Direction nationale de Santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) en vue de protéger la santé et le mieux-être de la population du Québec dans le contexte de la pandémie de COVID-19.

Cependant, le Mouvement Santé mentale Québec ne reçoit toujours pas de budget récurrent du MSSS pour concevoir et promouvoir la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, un joyau de santé publique. Un budget récurrent serait une reconnaissance et un socle solide sur lequel nous pourrions échafauder un montage financier. Rappelons qu'un budget récurrent n'entrainerait pas de nouvelles dépenses pour le MSSS puisque depuis plus de 30 ans, il soutien de manière indéfectible la Campagne à travers des budgets discrétionnaires. Pour la Campagne 2021-2022, un montant de

100 000 $ provenant des Directions nationales de la Santé mentale, de la Santé publique et du ministre de la Santé et des Services sociaux a été alloué à la Campagne ***Ressentir c'est recevoir un message***.

En 2021-2022, différentes représentations seront faites au sein du MSSS afin qu'un budget récurrent pour la Campagne soit alloué.

Collaborer au rehaussement du financement du communautaire

Participer aux campagnes CA$$$H et Engagez-vous pour le communautaire.

La campagne CA$$$H concerne les groupes communautaires autonomes financés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Nous collaborons à la Campagne en vue d'obtenir **des gains face à nos trois revendications** :

1. L'augmentation du financement à la mission : 370 M$ d'ici 2022 pour couvrir les besoins des 3 000 groupes
2. L'indexation des subventions sur la base de la hausse des coûts de fonctionnement des groupes (estimée à 3,25 %)
3. L'équité dans le financement et le traitement des groupes

CA$$$H!

COMMUNAUTAIRE AUTONOME EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

HAUSSEZ LE FINANCEMENT

www.trpocb.org

Plusieurs publications ont été faites sur nos médias sociaux démontrant la réalité du Mouvement en lien avec les revendications de la Campagne CA$$$H.

Publication du mercredi
23 juin 2021, sur Facebook

Publication du mercredi
30 juin 2021, sur Facebook

Publication du mardi
6 juillet 2021, sur Facebook

Quant à la Campagne *Engagez-vous*, elle unit les différents secteurs de l'action communautaire autonome de partout au Québec. Elle vise une société plus juste où les droits humains sont pleinement respectés.

Concrètement, elle vise à ce que le gouvernement soutienne adéquatement l'action communautaire autonome (ACA) par l'augmentation de son financement et le respect de son autonomie, tout en réalisant la justice sociale, notamment en réinvestissant massivement dans les services publics et les programmes sociaux.

S'autofinancer

Les groupes membres payent une cotisation annuelle au Mouvement SMQ pour un montant total de 5 150 $. Ils s'impliquent également dans la création de la Campagne annuelle et achètent au prix coûtant les outils promotionnels de la Campagne.

Le contexte de la pandémie a soulevé beaucoup d'intérêt pour la santé mentale et a entrainé un grand appui de la population. Nous avons reçu cette année 74 820 $ en dons comparativement à 6 620 $ l'année précédente. Ces dons nous ont permis d'élargir nos interventions dans le contexte de la pandémie. À titre d'exemples d'implication sociale et de collecte de fonds, la boulangerie le Pain voyageur a décidé de faire des pains sourires et de donner 1,00 $ pour chaque pain vendu au Mouvement SMQ, tout en distribuant des dépliants de la Campagne Ressentir c'est recevoir un message. Quatre infirmières inspirantes ont couru 50 kilomètres reliant huit hôpitaux et deux 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 lors de la Semaine de la profession infirmière. Elles ont aussi invité les gens à donner au Mouvement. Elles souhaitent faire de cette course un événement mensuel.

Un immense merci à tous ces gens et organisations qui ont donné au Mouvement SMQ.

Objectif 2

Favoriser la vie associative

STRATÉGIE 1: AVOIR DES GROUPES MEMBRES IMPLIQUÉS ET SATISFAITS

En vue d'atteindre ses objectifs, le Mouvement est attentif aux besoins des groupes. Il se réajuste régulièrement pour répondre à ceux-ci de manière ciblée. Nous transmettons aux membres par courriel hebdomadaire ou à travers un journal toutes les informations et les formations pertinentes qui permettent d'approfondir les notions en promotion de la santé mentale. De plus, des formations leur ont été offertes, dont une sur le marketing social offerte par le Cégep du Bas-Saint-Laurent.

Cette année, nous avions une rencontre aux trois semaines et toutes les rencontres se sont tenues par visioconférence. Les groupes membres participent en grand nombre aux réunions et aux divers comités.

STRATÉGIE 2: MAINTENIR L'ENTRAIDE ENTRE ET POUR LES GROUPES MEMBRES

Le Mouvement apporte son appui aux groupes membres, et les membres entre eux partagent des outils de gestion, la création de vidéos, du soutien aux publications sur les médias sociaux, des conseils, des conférencier·e·s, etc. Encore cette année, la pandémie a entraîné un grand vent de solidarité.

STRATÉGIE 3: FAIRE CONNAÎTRE LE TRAVAIL DES GROUPES MEMBRES ET DU MSMQ AUX GROUPES ET À LA POPULATION

De multiples stratégies sont utilisées. D'abord, chaque semaine, un **courriel de nouvelles** est envoyé aux membres et permet un partage d'information. Lors de nos **rencontres collectives**, un temps est alloué aux groupes et au Mouvement pour partager. Quant aux **médias sociaux**, ils sont un moyen collectif de faire connaître à toute la population du Québec certaines activités ou outils de promotion de la santé mentale des groupes membres.

De plus, lors de toutes les représentations et dans le cadre de nos partenariats externes, le Mouvement se fait un devoir de présenter le travail des groupes membres et d'évaluer les types de partenariats possibles, tout en respectant la mission et les disponibilités de chaque groupe.

Le contexte de la pandémie a donné lieu à deux programmations collectives à travers le Québec, en septembre 2020 (Voir cette programmation à l'annexe 1) et à l'occasion du lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, en mai 2021. Les compétences de chacun.e ont été mises au profit de tous.

STRATÉGIE 4 : AVOIR DES PROJETS DE RECHERCHE ET D'ÉVALUATION COMMUNS

Le Mouvement SMQ et ses groupes membres étaient engagés dans un projet de recherche mené en partenariat avec Cécile Bardon (PhD), Coralie Mercerat *et al.* portant sur l'évaluation du lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Nous avons travaillé depuis 2017, en collaboration avec l'équipe de recherche de Madame Bardon, à la création d'un modèle logique et au développement d'outils permettant une évaluation continue de nos activités liées à la Campagne. Cette démarche évaluative s'est conclue par la rédaction d'un outil et une présentation de celui-ci à l'équipe du Mouvement SMQ et à celles des groupes membres. Cet outil permettra d'ajuster nos activités aux besoins et contextes changeants des groupes ciblés, de maintenir la qualité de nos actions, de renforcer l'efficacité de la Campagne, mais aussi, à plus long terme, de développer des outils en vue d'évaluer toutes nos activités de promotion de la santé mentale de manière autonome à travers une démarche réflexive avec les groupes membres. L'amélioration constante de notre travail de promotion de la santé mentale vise à mieux rejoindre la population et à convaincre les partenaires financiers de se joindre à la cause, en vue de pérenniser nos engagements.

Objectif 3

Faire connaître notre travail de promotion à travers tout le Québec

STRATÉGIE 1 : PRODUIRE ET RAVIVER LA CAMPAGNE ANNUELLE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

3.1.1 - Les objectifs de la Campagne sont :

- **Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique**
- **Faire prendre conscience que nous avons un rôle important dans l'amélioration et le maintien de notre propre santé mentale et de celle des gens nous entourent**
- **Diffuser des moyens pour maintenir et améliorer la santé mentale de la population**

La campagne parapluie de 9 ans : « 7 astuces pour se recharger »

Les « **7 astuces pour se recharger** » sont le socle de nos campagnes annuelles jusqu'en 2026. Elles visent à faire connaître à la population des éléments qui favorisent la bonne santé mentale à partir de contenus accessibles, clairs et efficaces. Elles sont issues d'une vaste revue de littérature.

Jusqu'en 2026, chacune des 7 astuces sera mise en lumière successivement.

En 2018-2019, l'astuce ***Agir*** a fait l'objet de la Campagne. En 2019-2020, l'astuce ***Découvrir*** était à l'honneur. De 2020 à 2022, c'est l'astuce ***Ressentir*** qui poursuit son envol. Dans le contexte de la pandémie, nous avons décidé avec les groupes membres de promouvoir l'astuce « Ressentir » pendant deux ans.

Pour découvrir tous les outils issus de cette Campagne parapluie, rendez-vous sur **etrebiendanssatete.ca**. Tous les outils sont conçus pour être pérennes. En 2026, la population aura accès à un coffre à outils complet sur les « 7 astuces pour se recharger ».

Nous travaillons à promouvoir nos campagnes tout au long de l'année à travers **divers moments forts**, les médias sociaux, des tables d'information, des conférences, la vente et la distribution de matériel promotionnel.

9 ANS POUR ADOPTER LES 7 ASTUCES

- **AGIR** 2018-2019
- **RESSENTIR** 2020-2022
- **S'ACCEPTER** 2024-2025
- **SE RESSOURCER** 2025-2026
- **DÉCOUVRIR** 2019-2020
- **CHOISIR** 2022-2023
- **CRÉER DES LIENS** 2023-2024

La Campagne 2020-2022 « RESSENTIR c'est recevoir un message »

Pourquoi poursuivre cette Campagne pendant deux ans ? Parce que les recherches 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 difficile. Elles sont un signal, un message pour nous amener à répondre à un besoin.
- Qu'il est important d'agir en amont, de mettre en place plusieurs stratégies pour permettre aux personnes de s'exprimer, de mettre des mots sur ce qu'elles vivent afin de réduire les effets préjudiciables à long terme d'une crise sur leur santé mentale et de favoriser leur bien-être.
- Que les émotions positives sont un ingrédient actif primordial pour faire face à la vie et à une crise et pour s'en sortir plus fort. Leurs effets bénéfiques sont mesurables sur la santé physique et mentale.
- Que notre capacité à reconnaître, exprimer, comprendre et évaluer nos propres émotions et celles des autres contribue à notre fonctionnement en collectivité.

La population est rejointe de mille et une manières tout au long de l'année :

- Mise à la disposition d'une médiathèque
- Promotion sur nos médias sociaux, Infolettre, communiqué de presse, lettre d'opinion
- Promotion par les groupes membres, les ambassadeurs, les relayeurs
- Déploiement de divers moments forts, lancement de la Campagne, propositions d'activités à l'occasion de la Semaine de la santé mentale, projets jeunesse, Fête des voisins au travail, Journée de la santé mentale au collégial, partenariat avec la campagne Tougo
- Offre de conférences et d'ateliers

La portée de ces mille et une manières du 1er août 2020 au 31 juillet 2021 a été de 20 992 550.

Nous vous invitons à jeter un œil au rapport de communication à l'annexe 1.

STRATÉGIE 2 : FAIRE RAYONNER LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE : COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

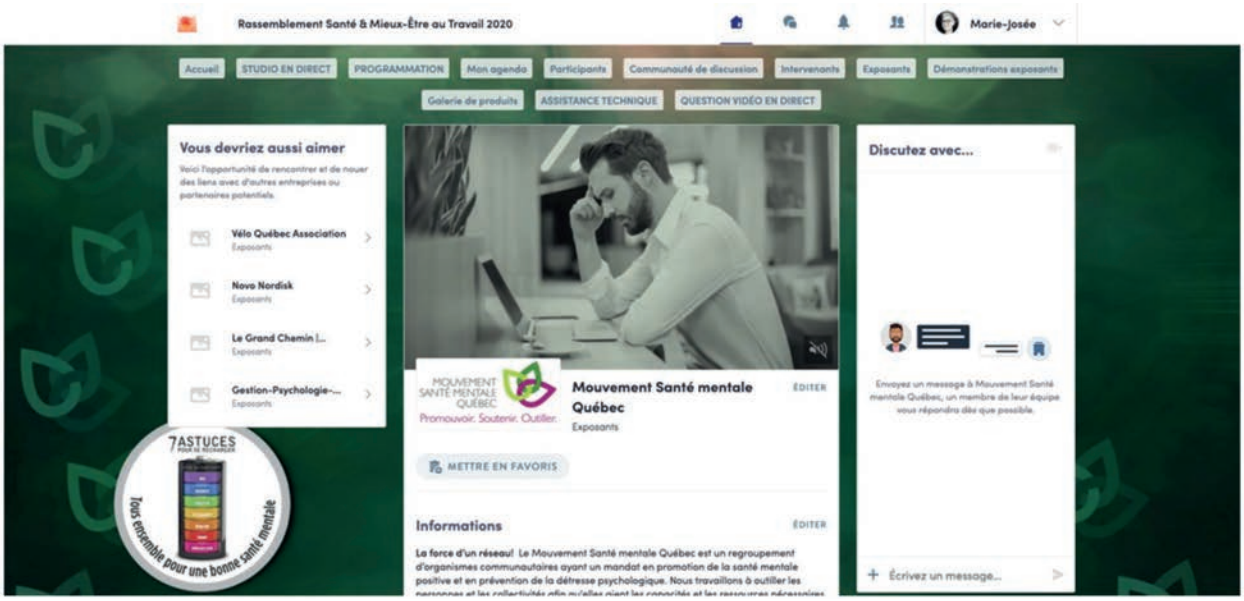
3.2.1 - Conférences

Au cours de l'année, le Mouvement est sollicité à de nombreuses reprises pour offrir des ateliers sur les 7 astuces et la promotion de la santé mentale. Cette année, nous en avons offert :

- Au Coup de pouce Centre-Sud
- À l'entreprise Vestechpro
- À l'Accueil pour immigrants et réfugiés
- À Financement agricole Canada
- À l'Institut d'été sur les collectivités sûres et en santé au Canada Atlantique : Forum sur les politiques pour la promotion de la santé mentale dans la région atlantique
- À Cie Emploi Laurentides sur les bienfaits de la conciliation travail-famille
- À Communauté Francophone Accueillante de Prince George en Colombie-Britannique
- Au Projet Genèse
- Au 23e congrès du Regroupement des Carrefours jeunesse emploi
- À Revenu Québec
- Au colloque annuel du Regroupement provincial en Santé et Bien-être des Hommes
- À la Société de recherche sur le cancer
- Au Syndicat des postiers STTP – Région du Montréal métropolitain

3.2.2 - Tables d'information

- Au Grand rassemblement du Groupe entreprises en santé



STRATÉGIE 3 : FAIRE RAYONNER NOS POSITION POLITIQUES

3.3.1 - Politiques publiques

- **Invitation du ministre Lionel Carmant**
  Participation aux consultations portant sur l'ensemble du continuum de services en santé mentale, la promotion de la santé mentale et les mesures de soutien dans la communauté en prévision de l'élaboration du prochain Plan d'action interministériel en santé mentale. Une présentation de 30 minutes a été faite par le Mouvement et 30 minutes de questions étaient allouées aux différentes personnes représentantes des divers partis politiques.
- **Lettre envoyée à Madame Stéphanie Morin par les regroupements et organismes nationaux en santé mentale**, directrice générale adjointe des Services en santé mentale, en dépendance et en itinérance au ministère de la Santé et des Services sociaux par les regroupements nationaux en santé mentale.
  L'objectif étant de solliciter une rencontre au moment où un nouveau Plan d'action interministériel en santé mentale (PAISM) est en cours de rédaction en vue de faire le point sur l'avancement des travaux et d'échanger sur la place et la contribution spécifique des organismes communautaires dans ce prochain plan d'action interministériel.
- **Lettre envoyée au ministre de la Santé et des Services sociaux Lionel Carmant**
  L'objet : Demande de rencontre relativement à la place de la promotion de la santé mentale dans le Plan d'action interministériel en santé mentale.
- **Présentation au Comité permanent de la santé de la Chambre des communes**
  Le Comité permanent a été mandaté pour mener une étude sur la situation d'urgence à laquelle les Canadiens font face avec la deuxième vague de la pandémie de la COVID-19. Il a invité le Mouvement SMQ à faire une présentation.
- **Rencontre du député de D'Arcy-McGee, M. David Birnbaum, à la suite de sa demande**
  Échange sur les enjeux actuels liés à la promotion de la santé mentale.
- **Nouvelle stratégie nationale de prévention du suicide**
  Présentation d'une mesure : Promouvoir la santé mentale tout au long de l'année par le biais de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale par le Mouvement SMQ.
- **Nous faisons rayonner nos positions politiques sur nos médias sociaux**

3.3.2 - Appuis

- **Appui au Collectif *Inside***
  Appui au collectif Inside dans le cadre d'une demande au Programme d'aide à la sensibilisation des personnes salariées et des travailleurs autonomes en matière de harcèlement psychologique ou sexuel au travail à la CNESST.
  Lors de sa création en mars 2018, nous avons eu l'occasion d'assister aux premières représentations du spectacle immersif *Post mortem*. Le jeune organisme INSIDE était entré en contact avec nous afin de nous interroger sur la santé mentale dans les milieux de travail. Leur but était alors d'approfondir leurs recherches pour créer un spectacle représentatif des divers éléments qui peuvent fragiliser la santé mentale dans les milieux de travail. Nous avons trouvé le scénario riche et percutant, leur démarche et leur intérêt à intégrer ce sujet dans leur pratique artistique multidisciplinaire des plus inspirantes.
  Nous souhaitions soutenir cette nouvelle étape de leur initiative, soit celle d'offrir des formations aux travailleuses et travailleurs.

- **Lettre d'appui au projet La Bêche, une application numérique en santé mentale agricole**
  Le Mouvement a été contacté par Mme Hélène Bourgouin et M. Étienne Gosselin relativement à leur projet d'application numérique en santé mentale agricole « La Bêche ». Ils ont une grande expérience dans le secteur agricole et un intérêt profond pour aider concrètement les agricultrices et les agriculteurs. Plusieurs initiatives ont vu le jour depuis les quinze dernières années pour soutenir les personnes du monde agricole souvent isolées dans leur rang. Cette nouvelle initiative serait un outil de plus pour favoriser leur santé mentale et proposer des ressources essentielles.
- **Signature d'une lettre collective dans le cadre de la Campagne *Engagez-vous pour le communautaire***
  Nous réclamons au gouvernement qu'il soutienne adéquatement l'action communautaire autonome (ACA) par l'augmentation de son financement et le respect de son autonomie, tout en réalisant la justice sociale, notamment en réinvestissant massivement dans les services publics et les programmes sociaux.
- **Lettre d'appui au projet de recherche sur l'expérience sociale des mères d'enfants diagnostiqués de TDAH**
  Cette lettre a été envoyée au comité d'éthique du département des sciences infirmières de l'UQO (campus de St-Jérôme) pour le doctorant Abdelmadjid Azzoug. Elle confirme que le Mouvement SMQ contribuera à travers ses réseaux sociaux au recrutement de mères. Comprendre les défis quotidiens relevés par les mères d'enfants diagnostiqués de TDAH nous permettra de comprendre comment il est possible d'agir en promotion de la santé mentale auprès de ces dernières en vue de collaborer à développer et renforcer leur santé mentale. Cette recherche permettra d'évaluer les défis individuels, familiaux, collectifs et sociaux auxquels elles ont à faire face.
- **Projet accepté et financé : *Qui sont-ils et comment les aider ?* Portrait de la santé mentale des élèves en formation professionnelle (FP) et pistes d'action pour leur réussite**
  Lettre d'appui à l'équipe de recherche de Mme Marie-Hélène Véronneau du département de psychologie à l'UQAM dans le cadre du concours du programme d'action concertée entre le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et les Fonds de recherche du Québec – société et culture, sur la persévérance et la réussite scolaires.

STRATÉGIE 4 : FAIRE RAYONNER LARGEMENT LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET REDONNER SON SENS À LA SANTÉ MENTALE

Cet objectif vise à rejoindre un public plus large et à maintenir l'intérêt de la population tout au long de l'année, ainsi qu'à ce que « la santé mentale » soit bien comprise par toutes et tous.

3.4.1 - Les médias sociaux

Rappelons ici que le Mouvement SMQ ne travaille pas seul à promouvoir la santé mentale à travers le Québec, il le fait avec tous ses groupes membres qui publient sur leurs médias sociaux. Les publications sont à leur couleur, ce qui ne nous empêche pas lors de moments stratégiques de publier ensemble à travers le Québec la même information.

Facebook

À partir d'une définition de *personas marketing* (qui détermine notre clientèle cible), certaines publications visent à promouvoir des astuces pour muscler sa santé mentale, d'autres font la promotion d'activités des groupes membres ou de partenaires et d'autres encore visent à partager des actualités.

Augmentation de 4 % du nombre d'abonnement

9 265	9 524
Juillet 2020	Juillet 2021

Augmentation de 68,7 % de la portée des publications Facebook

134 585	430 K
Mai 2019 à avril 2020	Mai 2020 à avril 2021 627 publications durant l'année

Lors de nos moments forts comme le lancement de la Campagne annuelle la portée peut aller jusqu'à **115 065 personnes**.

Twitter

Les publications sur cette plateforme sont davantage en lien avec l'actualité.

Augmentation de 5 % du nombre d'abonnements

1 978	2 084
— 2019-2020 —	— 2020-2021 —

YouTube

Plusieurs vidéos ont été produites cette année dans le cadre de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message*.

Augmentation de 263 % des vues et de 26 % des abonné·e·s

17 831	**64 774**
Vues — 2019-2020 —	Vues — 2020-2021 —
663	**833**
Personnes abonnées — 2019-2020 —	Personnes abonnées — 2020-2021 —

LinkedIn

Nous utilisons deux pages pour promouvoir notre information, celle du Mouvement SMQ et celle de la directrice.

Augmentation de 37 % des abonné·e·s à la page du Mouvement

902	**1 237**
Personnes abonnées — 2019-2020 —	Personnes abonnées — 2020-2021 —

Augmentation de 1 % de relations sur la page professionnelle de la directrice

3 580	**3 618**
Personnes abonnées — 2019-2020 —	Personnes abonnées — 2020-2021 —

Instagram

Le compte a été ouvert en avril 2019 pour mieux rejoindre les jeunes.

Augmentation de 78 % des abonné·e·s

989	**1 762**
Personnes abonnées — 2019-2020 —	Personnes abonnées — 2020-2021 —

Site Web

Le taux de rebond demeure très élevé, soit 54,6. Un contrat a été signé en juillet 2021 en vue de refaire le site web et d'y faciliter les recherches pour répondre aux besoins des personnes. Le nouveau site verra le jour à la fin 2021.

Augmentation des visites de 91 %

56 577	108 K
Visites — 2019-2020 —	Visites — 2020-2021 —
68,2 % de femmes	66,44 % de femmes
31,8 % d'hommes	33,56 % d'hommes

3.4.2 - Publication d'une Infolettre

L'objectif de l'Infolettre est de faire connaître les actualités du Mouvement, des groupes membres et des partenaires et d'informer les abonné·e·s en leur présentant divers outils, recherches et articles pertinents.

Augmentation de 8 % des abonnements

4 Infolettres publiées cette année

5 547	5 992
Personnes abonnées Juillet 2020	Personnes abonnées Juillet 2021

44,09 %

Taux d'ouverture moyen 2021

Selon Mailjet, un bon taux d'ouverture est généralement entre 15 et 25 %.

3.4.3 - Blogue du Mouvement

Une variété de personnes et d'organisations contribuent au blogue. L'objectif est d'avoir un contenu natif qui apporte un complément au matériel de promotion de la santé mentale du Mouvement SMQ.

Augmentation de 10 %

9 971	11 067
Vues (11 billets publiés) — 2019-2020 —	Vues (16 billets publiés) — 2020-2021 —

3.4.4 - Interventions dans les médias

Voici des interventions médias autres que celles que l'on retrouve dans le rapport de communication de la Campagne et dans le rapport Opération COVID.

- 6 capsules radio sur les émotions et les 7 astuces à l'émission d'Hélène Denis au Canal M, la radio de Vues & Voix
- Jeudi 28 janvier à 17 heures, entrevue avec l'animateur Fulgence Bla, à l'émission Regards croisés diffusée en direct à la radio numérique de CANAL M
- Pour le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, 77 articles et entrevues avec une portée de 20 320 321 millions
- Lors de la promotion de la Trousse 7 astuces pour les milieux de travail, 42 entrevues ou mentions ont été faites dans les médias avec une portée estimée à plus de 4 millions de personnes.

3.4.5 - Nourrir les liens avec les partenaires, les relayeurs et les ambassadeurs

Pour le Mouvement SMQ, les partenariats sont essentiels afin de partager les expertises, faire rayonner la promotion de la santé mentale et unir nos forces vers des objectifs communs. Nourrir les liens avec les relayeurs et les ambassadeurs est un enjeu du quotidien. Toutefois, cette année, un changement de personnel et un congé de maladie ont eu un certain impact sur le temps alloué aux liens avec ces derniers.

Association pour la santé publique du Québec

Le Mouvement fait partie du comité consultatif de la campagne sur le Trouble du spectre d'alcoolisation fœtale.

Les **objectifs du projet** :

Réduire la consommation d'alcool chez les femmes enceintes ou désireuses d'avoir un enfant et réduire l'incidence du TSAF auprès des femmes et des enfants.

Le Mouvement a été invité à collaborer en raison de sa grande expertise dans les campagnes sociétales. Pour le Mouvement, il est essentiel d'avoir une approche positive et non culpabilisante permettant de développer son pouvoir d'agir.

Association québécoise de prévention du suicide

Nous sommes **partenaires de diffusion** de nos campagnes d'information respectives.

Nous sommes **partenaires du Collectif pour une stratégie nationale en prévention du suicide**. Ensemble, nous croyons que pour s'attaquer de manière efficace et durable au taux de suicide trop élevé, une politique publique doit être mise en place. Pour le Mouvement, il est essentiel que la promotion de la santé ait une place dans la stratégie afin de favoriser la résilience de la population.

Les cahiers ma réussite

Les cahiers Ma Réussite se veulent une aide pour outiller les jeunes de 12 à 18 ans en matière de bien-être et d'avenir. Depuis de nombreuses années, ils soutiennent la promotion de la santé mentale du Mouvement SMQ en nous offrant des tarifs préférentiels pour les publicités. De plus, des groupes membres du Mouvement écrivent des articles dans les Cahiers.

Capsana

Nous poursuivons notre partenariat avec Capsana dans le cadre de leur campagne sociétale de prévention Tougo qui fait la promotion de la santé mentale. Le Mouvement collabore à certains contenus et à la production de certains outils. En cours d'année, des liens sont faits entre des défis proposés par Toumo et la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Nous sommes aussi partenaires de diffusion de nos campagnes respectives, dont leur campagne sociétale Pause.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes de l'Université de Sherbrooke

Le Centre RBC a développé un programme d'intervention précoce pour les élèves qui sont à risque de développer un trouble anxieux.

Nous sommes mutuellement partenaires de diffusion de nos projets.

Centre St-Pierre

En partenariat avec le Réseau de l'Action Bénévole au Québec (RABQ), le Centre St-Pierre travaille actuellement sur le projet ***Prendre soin des autres, prendre soin de soi*** qui consiste à développer une trousse, facilement accessible, afin d'aider les bénévoles à se protéger et à prendre soin d'eux dans leurs relations avec les personnes aînées vulnérables. Afin de s'assurer que la trousse réponde bien au besoin du milieu et soit en ligne avec les meilleures pratiques, nous avons été invités à faire partie du comité consultatif.

CESPA – Base de défense Marseille-Aubagne

Le Mouvement SMQ a autorisé le CESPA à s'inspirer des fiches d'animation des 7 astuces pour se recharger et à les adapter à son public (les personnels du ministère des armées françaises) afin de promouvoir la santé mentale auprès de cette population tout en faisant référence au Mouvement SMQ dans chacun des documents produits.

CRISE-UQAM

Le Mouvement SMQ est membre du Centre de recherche sur le suicide et l'euthanasie (CRISE) de l'Université du Québec à Montréal.

Il s'est associé à l'équipe de recherche de Madame Cécile Bardon (PhD) du département de psychologie de l'UQAM afin de développer une stratégie d'évaluation du premier moment fort de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale : le lancement dans le cadre de Semaine nationale de la santé mentale.

De plus, le directeur du CRISE a accepté de collaborer aux Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale en fournissant toute l'assistance technique nécessaire pour offrir gratuitement trois webinaires dans le cadre de la Campagne annuelle.

Direction de la santé publique de Montréal

La Direction de santé publique de Montréal explorait de nouvelles interventions populationnelles à mettre en place pour réduire les impacts psychosociaux de la pandémie. Nous avons exploré avec eux des projets sur lesquels nous pourrions collaborer.

Direction des affaires éducatives et de la recherche de la Fédération des Cégeps, Réseau inter collégial des intervenants psychosociaux (RIIPSO)

Une quatrième Journée de la santé mentale au collégial avec le thème de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale a été organisée dans les cégeps du Québec en novembre 2020. Cette journée a lieu chaque année, le deuxième jeudi de novembre.

Énergir

Afin de reconnaître leurs employé·e·s et de permettre une reconnaissance entre pairs, Énergir nous a demandé de produire notre Carte Merci avec nos logos respectifs.

Équilibre

Nous collaborons de multiples façons et depuis plusieurs années avec le Groupe Équilibre et nous faisons la promotion de nos campagnes mutuelles.

Groupe entreprises en santé

Nous sommes mutuellement partenaires de diffusion de divers événements.

Le Mouvement Santé mentale Québec a participé à la tournée provinciale du Groupe en offrant des tables d'information en promotion de la santé mentale.

Ministère de l'Éducation, Direction des politiques et programmes d'éducation en langue française, Unité des politiques et programmes

Nous avons autorisé que la Division de l'enseignement, de l'apprentissage et du rendement en français du ministère de l'Éducation de l'Ontario partage le nom du Mouvement SMQ et des hyperliens aux ressources des 12 conseils scolaires de langue française de la province.

Néo collège

Néo collège est une nouvelle plateforme d'apprentissage gratuite pour les jeunes. Dans chaque activité offerte en ligne, on trouve une histoire, des mini-jeux, des illustrations et beaucoup d'informations utiles. Le tout est présenté en 25 minutes ou moins. Nous avons collaboré à l'activité stress et bien-être.

Observatoire Québécois des inégalités

L'Observatoire a mis sur pied le Projet résilience : préparer l'après-crise des plus vulnérables. L'objectif est d'approfondir les connaissances sur les conséquences de la pandémie et de préparer l'après-crise sous l'angle multidimensionnel des inégalités. Le Mouvement SMQ fait partie du comité exécutif.

Origami

Autorisation donnée à la maison de production de mettre des affiches des Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale dans leur film de fiction *Écho à Delta*.

Regroupements nationaux en santé mentale

Les regroupements nationaux ont choisi de se doter de lieux de rencontre bisannuels afin de s'informer de leurs dossiers importants, de partager des analyses et d'agir ensemble lorsque nécessaire au sujet des politiques publiques en santé mentale.

Réseau de recherche en santé des populations

Le Réseau de recherche en santé des populations du Québec (RRSPQ) regroupe des chercheurs travaillant en santé des populations autour de six regroupements stratégiques, dont la santé mentale. Leurs efforts visent à identifier, comprendre et agir sur les déterminants sociaux de la santé afin d'orienter les interventions de santé publique et d'éclairer les politiques publiques dans le but de participer à l'amélioration de la santé des populations. Les collaborations interdisciplinaires, interinstitutionnelles et intersectorielles, essentielles pour la compréhension des problèmes de santé contemporains, sont fortement encouragées.

Être membre permet d'être à l'affût des recherches dans ce domaine.

Réseau francophone international pour la promotion de la santé (Réfips)

Le réseau est un lieu d'échange et d'entraide pour les professionnels de la santé intéressés par la promotion de la santé auprès de leurs communautés respectives. Être membre permet d'être à l'affût des développements dans ce domaine.

Qualaxia

Le réseau Qualaxia veut contribuer à remédier aux problèmes de santé mentale en soutenant des actions efficaces de promotion de la santé mentale, de prévention et de traitement des troubles mentaux les plus fréquents. Qualaxia travaille également à évaluer l'efficacité des interventions visant à améliorer la santé mentale des populations. La directrice du Mouvement SMQ est membre du CA du Réseau Qualaxia. Nous avons collaboré au printemps à publier un dossier COVID afin de rendre accessibles différents résultats de recherche.

Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)

Le Mouvement est membre de la Table et souhaite reconnaître le travail exceptionnel de celle-ci. Les rencontres de la Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles permettent de s'informer, de réfléchir collectivement et de prendre position face à différents dossiers tels que : le financement des groupes par le MSSS, le travail fait par la Coalition solidarité santé, le Réseau québécois de l'action communautaire autonome RQ-ACA, la convention proposée dans le cadre du financement PSOC, les différentes campagnes, etc.

De plus, les rencontres périodiques permettent de créer des alliances avec plusieurs groupes et nous outillent collectivement à saisir les enjeux sociaux et politiques dans le domaine de la santé et des services sociaux et du communautaire. La TRPOCB permet la mobilisation et la concertation entre les différentes organisations qui en font partie. De plus, elle permet de développer des analyses critiques portant sur différents aspects entourant le système de santé et de services sociaux en général, de même que sur toute politique pouvant avoir un impact sur la santé et le bien-être de la population.

Cette année, les membres du CA de la Table ont décidé de poursuivre les revendications en vue d'un rehaussement annuel de 355 millions de dollars pour la mission des organismes communautaires autonomes en santé et services sociaux (OCASSS) ; pour l'amélioration de la structure du PSOC, afin de garantir son avenir; et pour l'obtention de l'indexation annuelle des subventions en fonction de la hausse des coûts de système des OCASSS à travers la Campagne CA$$$H.

La directrice est membre du comité exécutif de la Table.

Nous avons de nombreux partenariats de diffusion à découvrir dans le rapport de communication de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2019-2020 et dans le rapport de communication du premier moment fort de la Campagne 2020-2021.

3.4.6 - Opération COVID

Dans le contexte de la pandémie, nous avons reçu du ministère de la Santé et des services sociaux un financement pour faire de la promotion de la santé mentale en contexte de pandémie.

Le budget a contribué :

- À la diffusion, la promotion et la poursuite du projet d'écriture jeunesse **Déconfine tes pensées** jusqu'au printemps 2021.
  Voir son impact à l'annexe 1 – Rapport de communication de la Campagne Ressentir c'est recevoir un message d'août 2020 à juillet 2021.
- À la création d'une **TROUSSE 7 astuces** pour les milieux de travail **www.trousse7astuces.ca**. Voir son impact à l'annexe 2 – Rapport de communication du projet **Opération COVID**.
- Au projet de notre groupe membre Santé mentale Québec-*Rive-Sud* pour développer un groupe Facebook de soutien à la communauté accessible à la population du Québec.
- Au soutien au groupe membre de l'Abitibi, le RAIDDAT, pour développer un projet de valorisation du sentiment de cohérence « Surfer sur la vague » qui pouvait être partagé sur les médias sociaux du Mouvement SMQ et des groupes membres à travers le Québec.
- Au concours diffusé sur les médias sociaux en collaboration avec le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale **On veut connaître ce que la pandémie t'a permis d'apprendre**.

La portée de l'Opération COVID a été de 4 123 803.

Nous vous invitons à jeter un œil au rapport de communication à l'annexe 2.

STRATÉGIE 5 : AVOIR UN TRONC COMMUN DE COMMUNICATION AVEC LES GROUPES MEMBRES

La pandémie nous a donné l'élan nécessaire pour commencer des programmations et communications communes sur les médias sociaux.

En conclusion

Travailler à un rapport annuel permet de voir tout le travail accompli. L'équipe du Mouvement SMQ est forte, dynamique, créative, toujours au rendez-vous et on se doit de la remercier.

La portée du travail du Mouvement est exceptionnelle étant donné la petite équipe de travail. L'expertise de notre relationniste de presse Sophie Allard nous donne l'opportunité de prendre la parole à travers le Québec.

La synergie avec les groupes membres permet de développer collectivement de nombreux outils, de les promouvoir à travers le Québec, de prendre la parole médiatiquement avec la couleur des régions.

En terminant, nous souhaitons dire un immense merci à toutes les personnes qui gravitent autour du Mouvement SMQ sans qui il serait totalement impossible d'atteindre les mêmes objectifs. On pense aux membres des comités experts, aux bénévoles, aux partenaires, aux ambassadeurs, aux relayeurs, aux membres du conseil d'administration, aux divers milieux relayeurs…

Nous en revenons à notre slogan :
Tous ensemble pour une bonne santé mentale.

Annexe 1

RAPPORT DE COMMUNICATION

Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* – août 2020 à juillet 2021

Rapport de communication de la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* – août 2020 à juillet 2021

SOMMAIRE

Une campagne annuelle qui résonne à travers le Québec

Parler de Santé mentale toute l'année

Poursuite et déploiement de la campagne de promotion de la Santé mentale 2020-2022
L'astuce *RESSENTIR* mise en lumière

Une médiathèque sur l'astuce *RESSENTIR*

Un porte-parole tout au long de l'année

Septembre 2020 à juin 2021, projet d'écriture jeunesse pour les 12-25 ans « Déconfine tes pensées »

Novembre 2020 : La fête des voisins au travail

Novembre 2020 : La journée de la Santé mentale au colllégial

Avril 2020 et tout au long de l'année : TOU GO

La promotion de la cmapgne en vue du premier moment fort

Juillet 2021 : lancement d'un concours sur les médias sociaux sur le thème de la campagne *RESSENTIR*

S'évaluer pour continuer

La campagne se poursuit jusqu'en avril 2022

Une campagne annuelle de promotion de la santé mentale qui résonne à travers le Québec

Pendant une trentaine d'années, le Mouvement Santé mentale Québec a agi comme maître d'œuvre de la Semaine nationale de la santé mentale au Québec à titre de représentant de l'Association canadienne pour la santé mentale, jusqu'à sa désaffiliation de cette dernière en 2016. Aujourd'hui, c'est à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale que le Mouvement lance sa Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

- L'objectif : sensibiliser la population québécoise à prendre soin de sa santé mentale comme on prend soin de sa santé physique, et ce, tout au long de l'année.
- Les moyens : une panoplie d'outils hors ligne et en ligne pour agir en faveur de sa santé mentale et de celle de la population.
- Le public cible : toute la population et tous les milieux : jeunes – adultes – aîné.e.s – milieux de travail.

En 2017 – 2018, la Campagne *7 astuces pour se recharger* présentait des facteurs de protection en santé mentale. Issues d'une vaste revue de littérature, ces astuces visent à muscler notre santé mentale et à favoriser la résilience individuelle et collective.

Jusqu'en 2026, chacune des 7 astuces sera mise en lumière successivement à travers une campagne annuelle.

Les astuces *Agir* et *Découvrir* ont déjà fait l'objet de campagnes annuelles. Découvrez-les sur : **etrebiendanssatete.ca**.

L'astuce *Ressentir* se déploie de 2020 à 2022.

Parler de santé mentale toute l'année

Le Mouvement a choisi de **parler de santé mentale toute l'année**. La combinaison de plusieurs méthodes d'intervention à différents moments de l'année permet de rejoindre davantage de personnes et de souligner plusieurs dimensions de la santé mentale.

DIVERS MOMENTS FORTS

À l'occasion de la Semaine de la santé mentale	Promotion dans les milieux jeunesse	Fête des voisins au travail	Journée de la santé mentale au collégial	Tougo Une référence en matière de prévention
Du 3 au 9 mai	Automne 2020 et hiver 2021	Novembre	Novembre	Tout au long de l'année
En 2021 Entrevues dans les médias Diffusion d'une programmation Web	**Déconfine tes penseés** Projet d'écriture pour les 12-25 ans	**En 2020** Maintenir et développer son réseau social en temps de pandémie	**En 2020** 5e édition Tous les cégeps rejoints	**En 2021** Plusieurs milieux rejoints

Des millions de personnes rejointes

De tout âge, tout milieu, à travers le Québec !

Milieux scolaires

Milieux communautaires

Milieux du travail

Milieux de la santé

Groupes associatifs

Communautés autochtones

Instances municipales, de la fonction publique, etc.

Poursuite et déploiement de la campagne de promotion de la santé mentale 2020-2022 : l'astuce *RESSENTIR* est mise en lumière

L'apprentissage du langage des émotions a un impact à la fois sur notre comportement social et sur notre bien-être psychique et physique. Les émotions sont un signal, un baromètre qui nous renseignent sur nos besoins. **Puisque le langage des émotions est un art qui est long à apprendre, nous avons choisi de parler de ressentir pour une année supplémentaire, soit jusqu'en avril 2022.**

Alors que la première année a servi à se familiariser avec les facteurs de protection en santé mentale et à ressentir en temps de pandémie, la seconde année vise à aller plus en profondeur dans l'exploration des émotions.

Une médiatèque sur l'astuce *RESSENTIR*

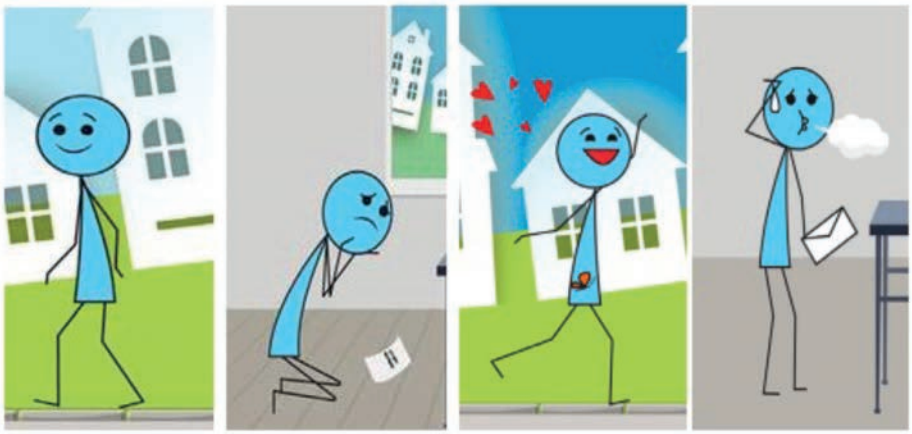
De nombreux outils ont été développés en 2020 pour promouvoir l'astuce « *Ressentir c'est recevoir un message* ». Ils ont été développés en collégialité avec un comité composé de groupes membres et un comité d'experts.

Pour la Campagne 2020-2021, **une affiche, un dépliant, un aide-mémoire, des fiches d'animation** ont été conçus.

Afin de poursuivre la Campagne en 2021-2022 de nouveaux outils sont venus compléter la médiathèque : **des vidéos d'animation, des vidéos récits de vie et une bande dessinée**.

Capsules vidéo d'animation « Claude et les Émotions »

Claude est un personnage qui est face aux nécessités de base concernant les émotions : d'où viennent-elles, qu'arrive-t-il quand on ne les écoute pas, les différences personnelles, etc. Six capsules ont été créées. **https://bit.ly/3zJmqLi**



Nombre de vues sur YouTube de mai à juillet : 5 729

Portée sur Facebook de mai à juillet : 16K

Capsules vidéo « Émotions et Histoires de vie »

Différentes personnes issues de différents milieux abordent une émotion et comment elles vivent avec. Une quinzaine de vidéos abordent ainsi la tristesse, la colère, les émotions positives, la peur, etc. **https://bit.ly/3iUFCyP**

Nombre de vues sur YouTube de mai à juillet : 2 336

Portée sur Facebook de mai à juillet : 30K

Bande dessinée

Tirée des capsules vidéo de Claude et les Émotions, la bande dessinée reprend le contenu des six capsules dans un dépliant.

Un porte parole tout au long de l'année

En avril 2019, le romancier, poète, chroniqueur et travailleur social rejoignait le Mouvement Santé mentale Québec en tant que porte-parole !

Engagé pour la promotion de la santé mentale, il mentionne le mandat du Mouvement Santé mentale Québec dans ses spectacles ainsi que dans ses chroniques sur la santé mentale dans les médias québécois. **Les 96K abonnés de sa page Facebook, ses différentes chroniques dans les médias et son implication donnent une grande visibilité au Mouvement.** Cette année, ses publications promouvant la Campagne *Ressentir c'est recevoir un message* et ses capsules vidéo pour la TROUSSE 7 astuces (**vues 18K fois** sur YouTube et Facebook en février et mars 2021) ont attiré de nombreux abonnés. Il a de plus animé les six lectures publiques du projet *Déconfine tes pensées* qui ont rejoint plus de **46K personnes** au cours de l'année.

Septembre 2020 à juin 2021, Projet d'écriture jeunesse pour les 12-25 ans « Déconfine tes pensées »

En vue de soutenir la santé mentale des jeunes et de favoriser leur résilience en temps de pandémie, le projet d'écriture ***Déconfine tes pensées*** a été lancé. Il s'adressait aux jeunes de 12-25 ans. Dans le cadre de notre Campagne Ressentir c'est recevoir un message, nous voulions permettre aux jeunes de s'exprimer sur comment ils vivaient la période de pandémie. Il est reconnu que l'écriture permet de développer la résilience et de mieux faire face aux situations difficiles. C'est par conséquent ce médium que nous avons privilégié.

Les jeunes étaient invité·e·s à écrire sans règles.

Des outils ont été conçus pour soutenir les jeunes et les personnes intervenantes dans le cadre du projet :

- Une vidéo promotionnelle
- Une vidéo avec David Goudreault donnant des trucs pour se lancer dans l'écriture
- Une fiche pour les jeunes, pour se lancer dans l'écriture
- Une fiche d'animation pour les personnes intervenantes

La promotion a été faite à travers le Québec, auprès de nombreux milieux jeunesse et sur les médias sociaux pour rejoindre directement les jeunes.

La Fondation Lani, SCYiBL, le Bistro Le Ste-Cath et la revue Reflet de Société ont été partenaires du projet. Des enseignantes et des intervenantes ont fait l'activité avec leurs groupes (environ la moitié des textes reçus) et des jeunes ont participé de façon individuelle.

Au cours de l'année, **6 lectures publiques** ont été présentées pour permettre de lire une soixantaine de textes de jeunes pigés au hasard. Ces lectures ont été animées par notre porte-parole David Goudreault qui recevait, à chaque lecture, une personne pour faire la co-lecture : André Lévesque Sioui, Kathia Rock, Queen Ka, Sans Pression et le CJE de Bonaventure.

Playlist YouTube des lectures :
https://bit.ly/3i7quyZ

500 jeunes ont participé

6 lectures publiques en web diffusion

Plus de 46 000 visionnements

Novembre 2020 : La fête des voisins au travail

L'objectif de la Fête des Voisins au travail est de favoriser les liens en vue de **diminuer les tensions, réduire le stress, favoriser la satisfaction et la motivation et renforcer le sentiment d'appartenance**. Grâce aux outils mis en ligne pour les travailleuses et travailleurs, tout est accessible pour organiser la Fête. Des prix sont à gagner pour les équipes qui y participent.

La Fête des voisins au travail
Initiée au Québec par l'acsm.qc.ca

Un guide de promotion de la Fête, clé en main, était accessible pour les ambassadeurs et les commanditaires afin qu'ils fassent connaître la Fête à travers leur réseau.

Les commanditaires de prix à gagner étaient les suivants : Groupe entreprises en santé, Kool Apparel, Capsana, Percolab, Petits fruits et Claudia-Sam Soul coaching.

- Plus de 35 fêtes organisées en contexte de pandémie
- 15 ambassadeurs (partenaires de diffusion)
- 16 099 pages vues du microsite de la Fête des voisins au travail
- 4 500 envois courriel
- 6 500 personnes informées à travers l'Infolettre
- 6 commanditaires pour les prix à gagner

Novembre 2020 : La journée de la Santé mentale au collégial

Fédération des cégeps

Un partenariat développé avec la Fédération des cégeps en 2016 permet d'inviter chaque année tous les cégeps du Québec à organiser une journée de sensibilisation relative à la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement.

La 5e édition de cet évènement provincial s'est tenue le deuxième jeudi de novembre 2020.

Le RIPSO, Réseau inter-collégial des intervenants psychosociaux, est porteur du projet. Le Mouvement Santé mentale Québec fait partie du comité organisateur de cette journée. Les cégeps avaient comme défi d'offrir des activités en ligne étant donné le contexte de la pandémie. Une belle programmation a été offerte et une vidéo de David Goudreault a été offerte pour diffusion à tous les cégeps.

Avril 2020 et tout au long de l'année : TOUGO

Tougo, anciennement le Défi santé, est la plus vaste campagne de promotion de saines habitudes de vie au Québec. Cette Campagne se poursuit maintenant tout au long de l'année.

Le Mouvement a été partenaire de rédaction à plusieurs reprises cette année.

Les contenus sur le site montougo.ca en 2021 en partenariat avec le Mouvement SMQ :

- Article – 10 activités zen à faire près de chez soi – 20 408 pages vues
- Article – L'art de ne rien faire – 6 184 pages vues
- Dossier – Ressentir… pour se sentir bien – 4 932 pages vues
- Article – Messages de gratitude – 4 266 pages vues
- Article – Éveiller ses 5 sens – 2 804 pages vues

Exemple de visibilité d'un article : Article – 10 activités zen à faire près de chez soi

- Nombre de pages vues : 20 408

Diffusion de l'infolettre de Tougo le 14 avril et relance le 18 avril

- Envois totaux : 594 511
- Ouvertures totales : 82 965
- Nombre de clics totaux : 13 630
- Taux d'ouverture moyen : 24,23 %
- Nombre de clics sur l'article : 6 431

Publication Facebook du 17 avril

- 382 439 impressions
- 166 254 utilisateurs atteints
- 19 306 interactions
- 17 649 clics

Quelques exemples de publications :

« Émotions et Histoires de vie : Ressentir la peur avec Sarah »
(vidéo du MSMQ publiée par Tougo le 16 juin 2021)

10 activités antistress à faire dans sa ville
(publié par Tougo le 17 avril 2021)

« L'art de ne rien faire pour améliorer son bien-être »
(publié par Tougo le 31 mai 2021)

La promotion de la campagne en vue du premier moment fort

Janvier 2021, **invitation aux organisations à se préparer à participer à la Campagne annuelle**.

Des courriels promotionnels envoyés à **4 500 organisations**, une Infolettre diffusée à **5 664 abonné·es**, des publications sur les réseaux sociaux et un message à la une du site internet. Une diffusion par les 13 groupes membres du Mouvement.

Février 2021, **invitation aux municipalités à proclamer la promotion de la santé mentale**.

L'objectif de la proclamation municipale est d'inciter les municipalités à prendre conscience de l'importance de la santé mentale et d'en faire la promotion auprès des milieux de travail, des élu·es et de la population. En 2021, 41 municipalités du Québec ont signé la proclamation. Elles se sont ainsi engagées à faire la promotion de la Campagne annuelle.

Avril 2021, une nouvelle Infolettre est envoyée à **5 992 abonné·es** qui sont invité·es à participer au lancement de la Campagne en ligne et à découvrir les nouveaux outils. **4 500 organisations** ont reçu l'invitation par courriel.

Du 1er mars au 31 mai 2021, promotion des outils de la Campagne sur les médias sociaux

- Facebook : 35 publications et portée de 140 317
- Instagram : 2 publications et 581 personnes touchées
- Twitter : 32 publications et 14 235 impressions
- LinkedIn : 61 et impressions et vues: 6 431
- YouTube : 11 605 vues et 56 abonné·e·s de plus
- Site internet : 36 555 pages sur les outils consultées de mai 2020 à avril 2021
  16 929 pages sur les outils consultées du 1er mars au 31 mai

Un calendrier éditorial spécifique au lancement est développé en vue de faire connaître la Campagne Ressentir et son contenu, et comment l'utiliser toute l'année. Pour l'occasion, nous avons créé **un filtre Facebook** que nous avons proposé aux ambassadeurs, relayeurs et membres d'utiliser.

3 mai 2021, lancement média

- Un communiqué de presse en français : **https://bit.ly/3zyXmXg**
- Une lettre d'opinion : Et si on parlait de contagion… émotionnelle ? **https://bit.ly/2VaufdU**
- La revue de presse de la semaine : **https://bit.ly/2Vfti3Y**

77 articles et entrevues

Portée de 20 320 321 millions

3 au 9 mai 2021, une programmation en ligne

Dû au contexte particulier de la Covid-19, la programmation de la Semaine a été offerte en ligne pour une seconde année. Les groupes membres ont offert une programmation riche et variée. Retrouvez-la ci-bas avec la portée de chaque activité.

De plus, d'autres contenus web ont été offerts chaque jour par le Mouvement et ses membres : articles, entrevues, lancement de la chanson 7 c'est la recette, entrevues avec notre porte-parole, etc.

166 K personnes rejointes à travers la programmation web

PROGRAMMATION

MARDI 4 MAI

10h30 **COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS**
ACSM – Saguenay
→ Courtes vidéos en direct

12h00 13h00 **L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL**
Conférence-web gratuite
SMQ – *Lac-Saint-Jean*
→ Rencontre ZOOM

12h00 13h00 **GARDER L'ÉQUILIBRE**
Conférence-web gratuite
ACSM – Saguenay
→ Rencontre ZOOM

18h30 20h30 **RESSENTIR POUR PRÉVENIR LA TEMPÊTE**
Webinaire du soir
SMQ – *Bas-Saint-Laurent*
→ Inscription

Cette conférence s'attarde à l'une des 7 astuces pour se recharger : **AGIR**

Connaissez-vous les 7 astuces pour une bonne santé mentale ?

MERCREDI 5 MAI

AM restez à l'affût **PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL**
SMQ – *Bas-Saint-Laurent*
→ Découvrir

12h00 13h00 **PROMOUVOIR LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE DES 12-17 ANS**
Conférence-web gratuite
SMQ – *Lac-Saint-Jean*
→ Rencontre ZOOM

12h00 13h00 **AGIR POUR DONNER DU SENS**
Conférence-web
ACSM – Saguenay
→ Rencontre ZOOM

14h00 **COURTE VIDÉO SUR LES ÉMOTIONS**
ACSM – Saguenay
→ Courtes vidéos en direct

18h30 20h30 **LE SIGNAL D'ALARME DU TROP PLEIN**
Webinaire du soir
SMQ – *Bas-Saint-Laurent*
→ Inscription

19h00 20h30 **SOIRÉE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE**
SMQ – *Rive-Sud*
→ Inscription

PROGRAMMATION

JEUDI 6 MAI

10h30 **COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS**
ACSM – Saguenay
→ Courtes vidéos en direct

12h00 13h00 **L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**
Conférence-web gratuite
SMQ – *Lac-Saint-Jean*
→ Rencontre ZOOM

12h00 13h00 **DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT**
Conférence-web gratuite
ACSM – Saguenay
→ Rencontre ZOOM

PM restez à l'affût **PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL**
SMQ – *Bas-Saint-Laurent*
→ Découvrir

18h00 **LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ EN CONTEXTE DE PANDÉMIE**
Formation
SMQ – *Pierre-De Saurel*
→ Inscription

Cette conférence s'attarde à l'une des 7 astuces pour se recharger : **DÉCOUVRIR**

VENDREDI 7 MAI

AM restez à l'affût **PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL**
SMQ – *Bas-Saint-Laurent*
→ Découvrir

12h00 13h00 **LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE**
Conférence-web gratuite
ACSM – Saguenay
→ Rencontre ZOOM

19h00 20h30 **LA CHARGE MENTALE**
Soirée Mieux-être
SMQ – *Rive-Sud*
→ Inscription

Est-ce qu'on parle des problèmes de santé mentale de la même façon qu'on parle des problèmes de santé physique ?

SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

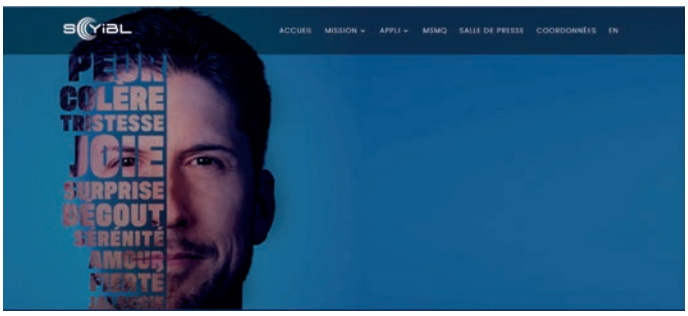
En mai 2021, des ambassadeurs au rendez-vous

41 organisations ambassadrices contribuent à la promotion de la Campagne annuelle.

Leur portée totale sur Facebook est de 235 K personnes

À titre d'exemples de ce que font les ambassadeurs, SCYiBL a ajouté une section MSMQ à son site web, plusieurs partagent des publications concernant la Campagne annuelle sur leurs réseaux sociaux ou mettent un lien vers notre site web sur leur site.

ANEB, Association pour la santé publique du Québec (ASPQ), Association québécoise de prévention du suicide (AQPS), Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale (AQIISM), Arrimage Estrie, Avant de craquer, Bell Cause pour la Cause, CANEVAS, Capsana, CEGEP de Ste-Foy, Centre communautaire l'Éclaircie, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (Université Sherbrooke), Centre d'Entrepreneuriat de l'Université de Montréal, Chuchotements d'éveil, Cie emploi Laurentides, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie - CHUS) (3 ambassadeurs: André Forest, psychologue et membre du conseil d'administration, Stéphanie Lemoine, directrice des programmes de santé mentale et dépendance, et l'équipe de proximité de la Direction de la santé publique de Lac-Mégantic.), Claudia-Sam Yoga, Conseil du Patronat, Espace OBNL, ESPUM (Groupe COHESION), Fondation Lani, Fédération des Kinésiologues du Québec, GASO, Groupe entreprises en Santé, Impact Réadaptation, KOOL, Le Cap, Les Talents M, MédiaVox, Neo Collage, Observatoire Québécois des inégalités, Olympe, Phobies Zéro, RÉFIPS Amériques, Reflet de Société, Regroupement des aidants naturels du Québec, Réseau Carrefour emploi jeunesse Québec (RCJEQ), Réseau Mentorat, CIBL, Spiritualité Santé, Union des producteurs agricoles.



ZOOM SUR LES RETOMBÉES DES ACTIONS DU MOUVEMENT

À L'OCCASION DU LANCEMENT DE LA CAMPAGNE ANNUELLE DU 3 AU 9 MAI 2021

- **+ 20,3 M** Portée médiatique totale estimée liée à 77 publications, articles et entrevues dans les médias
- **6 107** Visiteurs sur le site web du 2 mai au 9 mai 2021
- **+28 k** Pages visitées sur notre site web en mai 2021
- **+115 k** Portée de nos publications sur Facebook en mai 2021
- **+235 k** Portée médias sociaux des 40 ambassadeurs du Mouvement
- **+96 k** Abonné·es à la page Facebook de notre porte-parole David Goudreault
- **+22 k** Personnes rejointes par nos groupes membres sur Facebook
- **+139 k** Personnes atteintes à travers la programmation web du lancement
- **+15 k** Personnes rejointes à travers les activités hors-programme

Juillet 2021 : lancement d'un concours sur les médias sociaux sur le thème de la campagne *RESSENTIR*

La population a été invitée à travers les médias sociaux à participer à un concours en lien avec les **vidéos Émotions et Histoires de vie**.

CONCOURS

Le fait de reconnaître, accepter et vivre nos émotions contribue à la résilience.

Dans notre série de vidéos « Émotions et Histoires de vie » (**https://bit.ly/3jKqNAN**), nous avons rencontré une diversité captivante de personnes au sujet des émotions : en passant par un rappeur qui parle de la colère, une infirmière qui raconte sa peur au travail et une femme autochtone qui décrit la joie dans sa vie et sa communauté ! Chacun·e. nous explique comment il/elle observe, accueille, et identifie ses émotions pour ensuite choisir comment agir face à celles-ci.

QUELLE VIDÉO VOUS INTERPELLE LE PLUS ?

Courrez la chance de gagner le roman *Ta mort à moi*, ainsi que l'un des CD de l'album *Le Nouveau Matériel* de notre porte-parole David Goudreault, qu'il aura dédicacés !

Il suffit de trouver un titre alternatif à une vidéo qui vous a marquée dans la série « Émotions et Histoires de vie ».

Envoyez votre idée de titre à : communication@mouvementsmq.ca

Vous avez jusqu'au 31 août 2021.

Voir les vidéos ici : **https://bit.ly/3jKqNAN**

S'évaluer pour continuer

Un questionnaire de satisfaction

Chaque année, un questionnaire de satisfaction est mis en ligne afin de connaître le niveau d'appréciation des outils de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale ainsi que les modes d'utilisation de ces derniers. Ce sont les organisations et les personnes qui commandent les outils de la Campagne et qui participent aux activités qui sont sollicitées. Les commentaires reçus permettent d'ajuster annuellement nos stratégies de communication. Nous demandons également aux participant.es à nos ateliers de remplir un questionnaire d'évaluation à la suite de la rencontre.

Une évaluation comparative

Pour donner suite aux divers moments forts de la Campagne, un rapport de communication est rédigé permettant d'évaluer le taux de pénétration et de le comparer aux années précédentes. Sont répertoriés :

- Le nombre d'outils d'information commandés, distribués et consultés en ligne
- Les médias rejoints
- Le nombre d'activités réalisées ainsi que la variété de ces dernières
- L'impact de nos médias sociaux et de ceux des groupes membres et ambassadeurs
- La population rejointe
- Etc.

Un processus d'évaluation du déploiement et du lancement de la Campagne

Le Mouvement santé mentale Québec s'est associé à une équipe de recherche du département de psychologie commun de l'UQAM en 2020 afin de développer un processus d'évaluation du déploiement et des effets du lancement de la Campagne. Cet exercice nous a permis de comprendre comment mieux créer nos futurs outils d'évaluation continue et de mieux analyser les réponses obtenues, afin d'adapter nos outils et ateliers en conséquence. Un guide pour créer ces futures grilles d'évaluation a également été créé par le CRISE-UQAM. Ceci nous permettra de savoir plus spécifiquement quels éléments sont à rechercher dans la création de nos futures évaluations d'activités.

La campagne « Ressentir c'est recevoir un message » se poursuit jusqu'en février 2022

- Relance des milieux jeunesse à la mi-août avec une invitation à participer à un projet jeunesse Parlons Émotions (12 à 17 ans et 18 à 30 ans)
- Relance des milieux de travail en novembre avec la Fête des voisins au travail
- Journée de la santé mentale au collégial le 11 novembre
- Publications sur nos réseaux sociaux tout au long de l'année
- Offre de conférences-ateliers

Annexe 2

RAPPORT DE COMMUNICATION

Projet
« Opération COVID »

RAPPORT DE COMMUNICATION DU PROJET « OPÉRATION COVID »

TROUSSE COVID POUR ALLER MIEUX POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL
« UN BATTEMENT D'AILES À LA FOIS »

……..

Grâce à ce portail, toute personne concernée par la santé et le mieux-être au travail peut désormais naviguer dans cette galerie de vidéos, de balados, d'outils dynamiques, et bien plus.

En cette période où plusieurs sont à bout de souffle, la TROUSSE COVID du **Mouvement Santé mentale Québec** offre une médiathèque, un contenu rapide à consulter et à faire circuler. On y découvre nos **7 astuces pour se recharger,** qui s'appliquent tant à un niveau organisationnel qu'individuel.
trousse7astuces.ca

Que sont ces astuces?

- Ce sont des facteurs de robustesse qui favorisent le bien-être psychologique
- Elles sont issues d'une vaste revue de littérature et validées par de nombreux experts
- Elles sont utilisables dans les organisations comme dans la vie personnelle
- Elles sont offertes en une déclinaison d'outils prêts à répondre aux besoins des milieux de travail

Création de nouvelles capsules vidéo en lien avec les 7 astuces avec notre porte-parole David Goudreault

↗ **34 660 personnes ont été atteintes sur Facebook**
↗ **6 686 personnes rejointes par YouTube**

Élaboration d'un plan mix promo pour faire connaître la TROUSSE

- **Envoi d'un communiqué de presse**
  Voir le communiqué à l'annexe 1

↗ **42 entrevues** ou mentions ont été faites dans les médias. Les réponses aux médias sont faites avec la contribution des groupes membres à travers le Québec.
↗ Une **portée estimée de plus de 4 millions de personnes**.

- **Marketing direct**

↗ Envoi ciblé à plus de **4 000 organisations**

- ↗ **Contacts téléphoniques et développement de partenariats avec de grandes organisations telles que : Hydro-Québec, Energir, STM, CISSS des Laurentides, syndicats, Conseil du patronat.**

- **Envoi de deux Infolettres principalement en lien avec la TROUSSE**
- ↗ **6 099 personnes** abonnées à l'Infolettre

- **Promotion de la TROUSSE régulièrement sur les médias sociaux du Mouvement SMQ et sur ceux des groupes membres.**
  De plus, un calendrier de publication a été partagé aux groupes membres qui, à leur tour, ont fait la promotion de la TROUSSE

Blogue

- ↗ **26 982 personnes atteintes sur Facebook**
- ↗ **14 825 impressions sur Twitter et 340 engagements pour 23 publications**
- ↗ **1 938 impressions sur le LinkedIn du Mouvement 458 vues pour 14 publications**
- ↗ **2 355 vues sur le LinkedIn de la directrice pour 13 publications**

- **Consultation du microsite TROUSSE COVID pour aller mieux au travail**
  - ↗ **16 998 vues**
  - ↗ **9 475 utilisateurs à ce jour**

PROJET D'ÉCRITURE JEUNESSE DÉCONFINE TES PENSÉES

……..

Le budget reçu a contribué à promouvoir le projet d'écriture jeunesse et à le poursuivre en 2021. Voir le bilan à l'annexe 1 du rapport annuel : Rapport de communication de la Campagne Ressentir c'est recevoir un message d'août 2020 à juillet 2021.

SOUTIEN À NOTRE GROUPE MEMBRE SANTÉ MENTALE QUÉBEC–*RIVE-SUD* POUR DÉVELOPPER UN GROUPE FACEBOOK DE SOUTIEN À LA COMMUNAUTÉ

……..

Pour soutenir les communautés, SMQ–Rive-Sud a créé un groupe Facebook ouvert à toute la population québécoise qui a offert ateliers, conférences, partages. De plus, de ces rencontres des vidéos « témoignages inspirants » ont émergé
https://www.youtube.com/playlist?list=PL6QqZysvr4LUkHP3EDjYgdnafskT_aab4
Ainsi qu'une série d'entrevues avec des experts
https://www.youtube.com/playlist?list=PL6QqZysvr4LXvJU1_-h0GwQuwS3gEsE40

GROUPE PRIVÉ • 433 MEMBRES

Cheminer Vers l'Équilibre

			personnes inscrites	hommes	femmes				
Groupe Facebook Cheminer vers l'équilibre			**432**	42	390				
Ateliers Cheminer vers l'équilibre du Groupe Facebook									
Date	Contenu	en ligne	participation	hommes	femmes	âge -34	âge 35-49	âge 50-64	âge 65 +
2021-01-14	7 astuces - Se ressourcer	x	60	9	51		25	30	5
2021-01-21	7 astuces - Se ressourcer	x	53	7	46		30	20	3
2021-01-28	7 astuces - Ressentir	x	53	8	45		29	20	4
2021-02-04	7 astuces - Ressentir	x	35	3	32		11	20	4
2021-02-11	7 astuces - S'accepter	x	34	2	32	1	9	20	4
2021-02-18	7 astuces - S'accepter	x	32	3	29		12	18	2
2021-02-25	7 astuces - Créer des liens	x	29	2	27		10	14	5
2021-03-04	7 astuces - Créer des liens	x	31	2	29		8	19	4
2021-03-11	7 astuces - Découvrir	x	26	1	25	2	9	12	3
2021-03-18	7 astuces - Découvrir	x	28	2	26		10	15	3
2021-03-25	7 astuces - Choisir	x	32	2	30	1	11	18	2
2021-04-01	7 astuces - Choisir	x	16	1	15	1	3	9	3
2021-04-08	7 astuces - Agir	x	12	0	12	2	3	5	2
2021-04-15	7 astuces - Agir	x	16	1	15	2	3	9	2
		Total	**457**	**43**	**414**	**9**	**173**	**229**	**46**

SOUTIEN AU GROUPE MEMBRE LE RAIDDAT DE L'ABITIBI POUR DÉVELOPPER UN PROJET DE VALORISATION DU SENTIMENT DE COHÉRENCE « SURFER SUR LA VAGUE »

Pour garder un bon moral en temps de pandémie, le RAIDDAT (organisme de défense de droits en santé mentale en Abitibi-Témiscamingue) a eu comme projet de partager des bons coups inspirants de toutes natures, principalement réalisés en Abitibi-Témiscamingue.

Une grande action SURFER SUR LA VAGUE a été lancée. Les expériences ont été partagées sur la page Facebook « Surfer sur la vague », sur le site web du RAIDDAT, dans le bulletin de nouvelles régionales TVA en Abitibi-Témiscamingue (85 capsules en 28 semaines), par des capsules audios de 60 secondes à WOW-FM, à CHUN-FM et à CKVM-FM (une capsule par semaine à plusieurs reprises durant tout l'hiver). Tous les groupes membres du Québec ont été invités à partager ces bons coups en vue de créer de l'espoir.

Pour voir les vidéos inspirantes, c'est ici
https://www.youtube.com/playlist?list=PLcTfrR9crzcDWprULc5SliXo7EGn0SYJf

CONCOURS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX EN COLLABORATION AVEC LE CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE

Avec le Centre RBC, le Mouvement a voulu trouver un moyen positif de valoriser les apprentissages faits en cette période de pandémie et ainsi, deux concours ont été lancés sur les médias sociaux.

Un pour les 12-25 ans avec le message suivant : on veut connaître ce que la pandémie t'a permis d'apprendre!

Tout au long de ta vie, tu apprendras… de toutes sortes de manières. Peut-être passeras-tu ton année scolaire avec des notes acceptables, peut-être l'étireras-tu sur deux ans, peut-être choisiras-tu de prendre une pause et de revenir plus tard, peut-être découvriras-tu une nouvelle passion, peut-être vivras-tu de doux moments...

Peu importe quel sera ton chemin, tu feras des apprentissages… de toutes sortes. TOUS les apprentissages, même ceux faits en dehors du contexte scolaire, sont valables et ont une importance dans ta vie.

Un pour les 18-125 ans avec un message similaire : on veut connaître ce que la pandémie vous a permis d'apprendre!
Tout au long de notre vie, nous apprenons… de toutes sortes de manières. Cette année exceptionnelle a amené son lot de changements, parfois éprouvants, parfois rassembleurs, enrichissants, heureux, épuisants...
Peu importe les situations, nous faisons des apprentissages qui ont une importance dans notre vie.

- **7 257 personnes atteintes sur la page Facebook du Mouvement SMQ**
- **276 personnes ont participé au concours**

EN CONCLUSION

La TROUSSE COVID deviendra une TROUSSE 7 astuces pour se recharger à la suite de la pandémie. Elle nous a permis de développer de nouveaux liens avec plusieurs milieux de travail et organisations. Elle a été une opportunité de mettre la promotion de la santé mentale en évidence.

Du projet « Surfer sur la vague », un livre a vu le jour pour garder bien vivantes ces expériences positives.

Du groupe Facebook, de nombreux vidéos demeurent une richesse collective à la fois en termes de partage d'expériences qu'en partage de connaissance par des experts.

Nous sortons de ce projet « COVID » fatigué.es mais heureuses et heureux des nouvelles alliances développées.

Mouvement Santé mentale Québec
911, rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal (QC) H2R 1V5

(514) 849-8372

mouvementsmq.ca