



COMMUNIQUÉ

Vers une première Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

MONTREAL, 2 décembre 2021 – Le Parti libéral du Québec a déposé aujourd’hui un projet de loi à l’Assemblée nationale afin que le 13 mars devienne la *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*. Le Mouvement Santé mentale Québec s’en réjouit et souhaite que tous les élu.es votent en faveur de ce projet de loi.

À l’automne, le Mouvement Santé mentale Québec a demandé à tous les partis de soutenir la création d’une *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*. Le Parti libéral a proposé un projet de loi. « *S’il est adopté, ce geste fort permettra de donner un élan majeur afin que tous les acteurs de la société se mobilisent pour maintenir, et même accroître, le bien-être personnel et collectif en permettant de développer des facteurs de robustesses et de renforcement ainsi que les conditions favorables à la santé mentale* », souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec.

Pourquoi 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, à la fois dans les milieux de vie et dans les organisations. Étant donné la trop grande confusion qui existe entre la *promotion* de la santé mentale **qui vise à accroître ou maintenir le bien-être personnel et collectif** et la *maladie* mentale, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres ont voulu mettre de l’avant une journée qui serait entièrement dédiée à faire connaître l’importance de poser des actions concrètes en vue de créer, développer et renforcer de la santé mentale.

« *Nous espérons que cette journée permettra de diminuer la confusion entre santé mentale et maladie mentale afin que tous se sentent interpellés à agir, autant par des petits gestes au quotidien, que par de grands projets au sein des différentes communautés*, explique Madame Ouimet. *Agir en promotion de la santé mentale c’est travailler au mieux-être de toute la population, tout au long de leur vie.* »

Selon l’Organisation mondiale de la santé, la promotion de la santé mentale vise à faire connaître les facteurs de protection individuels, collectifs et sociaux. Elle passe par des campagnes d’information populationnelles, des actions tendant à créer des conditions de vie et un environnement qui favorisent la santé mentale et permettent d’adopter et de conserver un mode de vie sain. Il existe ainsi un large éventail de mesures visant à augmenter la probabilité de voir plus de gens jouir d’une bonne santé mentale. La promotion de la santé mentale repose pour une large part, sur des stratégies intersectoriellesⁱ, comme l’éducation dans la petite enfance, la lutte à la pauvreté, l’accompagnement social des familles et des personnes âgées, les activités de promotion de la santé mentale en milieu scolaire et les milieux de travail, les politiques du logement, la prévention de la violence ou les campagnes contre la discrimination.

De plus, faire la promotion de la santé mentale revêt une grande importance quand on sait qu’une société en santé constitue une richesse collective et que pour chaque dollar investi en prévention et en promotion, on estime faire des économies de 5,60 \$ sur les dépenses en soin de santé.

Madame Ouimet conclut : « *On se doit de reconnaître que l'environnement social dans lequel nous évoluons a un impact sur la santé mentale. 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.* »

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres de partout au Québec sont des leaders incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Sa mission est de concerter et d'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois. Pour en savoir davantage, visitez 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), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue avec Renée Ouimet, veuillez communiquer avec Sophie Allard, au 514 499-3030, poste 771 ou sa@ahcom.ca.

ⁱ <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>