



**Nous avons besoin de vous!**  
**Devenez « Ambassadeur » de la Campagne annuelle de promotion  
de la santé mentale 2022-2023 **CHOISIR, c'est ouvrir une porte****

Bonjour,

La Campagne **CHOISIR, c'est ouvrir une porte**, initiée par le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres, sera lancée le 13 mars 2022 à l'occasion de la première ***Journée nationale de promotion de la santé mentale positive***.<sup>1</sup>

Le Mouvement Santé mentale Québec **vous invite à collaborer avec lui en vue d'outiller la population à maintenir une bonne santé mentale**. En devenant **Ambassadeur du Mouvement** nous pourrions allier nos forces en vue de promouvoir, soutenir et outiller la population du Québec. Nous vous invitons, pour ce faire, à vous engager tout au long de l'année selon vos capacités et intérêts. Redonnons au choix, à notre capacité d'autonomie et d'autodétermination, à notre marge de manœuvre, à la motivation intrinsèque et à l'empathie la place qui leur revient dans nos vies et notre santé mentale.

Parler de **Choisir, c'est ouvrir une porte** tout au long de l'année, c'est une manière de s'approprier un **facteur de protection** en santé mentale.

**En quoi **CHOISIR** est-elle une bonne astuce  
pour prendre soin de sa santé mentale?**

**Cette astuce permet d'ouvrir une porte à :**

- ↘ Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins
- ↘ Prendre le temps qu'il nous faut pour choisir
- ↘ Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités
- ↘ Avoir un sentiment de contrôle et de motivation interne
- ↘ Se sentir autonome
- ↘ Se sentir compétent, compétente

<sup>1</sup> La *Journée* a été initiée par le MSMQ qui a sollicité l'appui de tous les partis politiques québécois. Le Député libéral David Birnbaum en a fait un projet de loi qui a été déposé à l'Assemblée nationale à l'automne 2021 et a été appuyé par le Parti Québécois et Québec Solidaire.

- ↘ Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre
- ↘ Assumer ses choix
- ↘ Se donner le droit de reconsidérer ses choix, le droit de se tromper, le droit de se réorienter
- ↘ Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être

### Comment participer à la Campagne dans votre milieu?

- ↘ **Parcourez le Guide de l'ambassadeur** : [guide-choisir-guide-de-lambassadeur](#)
- ↘ **Engagez-vous à nous soutenir via diverses initiatives** (svp voir l'entente en pièce jointe)
- ↘ **Découvrez et appropriiez-vous les outils** sur [etrebiendanssatete.ca](#) : affiche, dépliant, fiches d'animation, dessin animé, les Duos de choix avec David Goudreault, webinaires avec des spécialistes et autres nouveautés à venir au cours de l'année.
- ↘ **Commandez les outils** – ils sont exceptionnellement gratuits! – **ou téléchargez-les** sur [etrebiendanssatete.ca](#).
- ↘ **Abonnez-vous à notre Infolettre** pour être à l'affût du déploiement de la Campagne au cours de l'année sur [mouvementsmq.ca](#).
- ↘ **Utilisez** la médiathèque pour les milieux de travail sur [www.trousse7astuces.ca](#).

### CÉLÉBRONS ENSEMBLE!

Nous vous invitons à être des nôtres **le dimanche 13 mars de 16h à 17h30** pour célébrer la première **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive**. Notre porte-parole David-Goudreault, écrivain, poète, slameur et travailleur social animera ce moment accompagné de Florence K et de nombreux invité-es.

Joignez-vous par ↓

Facebook en direct ([www.facebook.com/mouvementsmq](http://www.facebook.com/mouvementsmq))

Vimeo (<https://vimeo.com/674522915>)

Pour de l'assistance technique lors de l'événement : [support@senik.ca](mailto:support@senik.ca)

**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**

Pour toute information, veuillez communiquer avec moi ↓

**Caroline-Laure Drolet**

Responsable des communications et des partenariats

911, rue Jean-Talon Est, bureau 326

Montréal (QC) H2R 1V5

Tél.: 514-849-3291