



Montréal, le 18 janvier 2022

**Objet : Proclamons le 13 mars *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive***

Bonjour,

À titre de municipalité, **vous vous êtes engagée dans la promotion de la santé mentale** en soutenant des organismes communautaires, en développant des espaces verts où se ressourcer, en favorisant l'accès au logement, en offrant des loisirs et autres actions. Aujourd'hui, nous vous invitons à faire un pas de plus en adoptant le **13 mars 2022** comme ***Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*** qui sera lancée pour la première fois cette année.

Le projet de loi n° 498 (Loi proclamant la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive) était, le 2 décembre dernier, déposé à l'Assemblée nationale. Fait rare, tous les partis politiques se sont dits favorables au projet de loi.

La *Journée* veut faire la différence entre la santé mentale et la maladie mentale. Elle mettra de l'avant le triple objectif de sa promotion de la santé mentale : accroître et maintenir le bien-être personnel et collectif; soutenir la résilience; et prévenir l'émergence de problèmes sociaux et de santé mentale.

La *Journée* du 13 mars marquera aussi le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes membres. Son thème cette année : **CHOISIR, c'est ouvrir une porte**. CHOISIR est l'une des **7 astuces pour se recharger** mises en lumière à tour de rôle chaque année, de 2017 à 2026, comme moyen de protection de la santé mentale. Plus que jamais nous en avons besoin!

En suivant le lien ci-après, vous découvrirez des actions ayant trait aux **7 astuces pour se recharger** menées par les municipalités. Vous constaterez que votre engagement pour la santé mentale s'insère dans une action municipale plus large et combien importante!

<https://communitas-quebec.jimdofree.com/7-astuces-pour-les-municipalit%C3%A9s/>.

Nous vous invitons à poursuivre votre action en vous joignant au mouvement avec vos partenaires ainsi que vos citoyennes et citoyens pour favoriser une santé mentale positive. Voici comment :

- 1- **Adoptez la première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*** (voir la proclamation municipale ci-jointe).
- 2- **Découvrez et faites connaître les multiples outils de la Campagne CHOISIR** : affiche, dépliant, fiches d'animation pour populations variées, dessin animé et série d'entrevues « Duos de choix » avec notre porte-parole David Goudreault, écrivain, poète, travailleur social et slameur. [www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca)
- 3- **Participez à la Campagne tout au long de l'année, du 13 mars 2022 au 12 mars 2023** (voir le calendrier ci-joint).
- 4- **Soyez informé-es. Abonnez-vous à l'infolettre du Mouvement SMQ.** [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca)

Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous vous remercions chaleureusement de vous engager plus avant dans l'action pour la santé mentale de la population!



Renée Ouimet  
Directrice du Mouvement Santé mentale Québec  
911 rue Jean-Talon est, bureau 326  
Montréal  
H2R 1V5  
514-849-3291

p. j. Proclamation de la première *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*  
Calendrier d'activités à faire pendant l'année