



**Votre municipalité joue un rôle essentiel
dans la promotion de la santé mentale**

Ensemble pour une bonne santé mentale !

Le **13 mars**, l'occasion nous est donnée de faire ensemble un pas de plus pour mettre en lumière l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif, de soutenir le mieux-être et de prévenir l'émergence de problèmes sociaux et de santé mentale.

Votre municipalité joue un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale.



Proclamez le **13 mars** comme la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive** lors d'une séance du conseil municipal.

En mars 2023, ce sont **206 municipalités de partout au Québec** qui ont joint leur voix à la nôtre.

Voir le modèle de proclamation joint.



Portez fièrement l'**épinglette de la Journée**.

Commandez-la au coût de 3 \$ plus les frais de transport.



Dès le 15 janvier 2024, découvrez et faites connaître à vos équipes et à la population les **outils de notre campagne « S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble »** qui se tiendra du 13 mars 2024 au 12 mars 2025.

Vous pourrez nous faire savoir comment vous souhaitez être soutenu-es à cet égard un peu plus loin.

etrebiendanssatete.ca



Abonnez-vous à notre **infolettre** pour ne rien manquer de nos initiatives de promotion tout au long de l'année.

mouvementsmq.ca



Découvrez sept astuces pour favoriser la santé mentale positive au sein de votre communauté.

msmq-municipalites.jimdofree.com



Regardez la vidéo de Sophie Allard, élue municipale, sur l'astuce de l'année « S'ACCEPTER ».

<https://msmq-municipalites.jimdofree.com/7-astuces/s-accepter/>

Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Nous vous remercions chaleureusement de votre engagement pour la santé mentale de la population !



Renée Ouimet, directrice

info@mouvementsmq.ca

mouvementsmq.ca

p. j. **Modèle de proclamation**
Calendrier d'activités à faire pendant l'année

Entrez dans le mouvement pour créer, développer et renforcer la santé mentale

PROCLAMATION DE LA
JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE
LE 13 MARS 2024

Considérant que le 31 mars 2022, les élu·es de l'Assemblée nationale se sont prononcés à l'unanimité en faveur de la reconnaissance du **13 mars** comme ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*** ;

Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres lancent en cette journée leur campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « **S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble** » ;

Considérant que dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population sont offerts tout au long de l'année ;

Considérant que la promotion de la santé mentale positive vise à accroître et à maintenir le bien-être individuel et collectif de la population et à favoriser la résilience ;

Considérant qu'il a été démontré que les municipalités peuvent jouer un rôle de premier plan pour favoriser la santé mentale positive de leurs **concitoyennes et concitoyens** ;

En conséquence,

le conseil municipal de (*votre municipalité*) _____

lors de sa séance du (*date*) _____

proclame la ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*** et invite les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « **S'ACCEPTER, c'est être soi-même ensemble** ».

Veuillez retourner par courriel une copie de votre proclamation au Mouvement Santé mentale Québec à : campagne@mouvementsmq.ca.

Campagne de promotion de la santé mentale positive 2024-2025

QUAND PARTICIPER ?



LE 13 MARS 2024

Proclamez la Journée nationale de la santé mentale positive

- Signez la proclamation municipale ;
- Annoncez la signature de la proclamation sur vos médias sociaux et dans votre bulletin municipal ;
- Faites connaître les outils de la Campagne aux groupes communautaires, organisations et milieux de travail de votre municipalité et invitez-les à préparer des activités pour la Semaine de la santé mentale.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Faites la promotion de la Campagne

- Faites connaître le matériel aux membres de votre équipe et outillez-vous comme gestionnaire sur la gestion par les forces ;
- Rejoignez la population, apposez l'affiche dans vos locaux et dans les lieux publics ;
- Publiez des exercices, des vidéos, des outils, des vignettes sur vos médias sociaux ;
- Distribuez les dépliants à la population et aux milieux de travail ;
- Organisez une activité, une conférence ([contactez-nous, nous pouvons vous aider](#)) ;
- Publiez des articles dans le bulletin ou le périodique municipal.
Vous pourrez nous faire savoir comment vous souhaitez être soutenu-es à cet égard un peu plus loin.

EN NOVEMBRE (ou au moment qui vous convient dans l'année)

Faites la Fête des voisins au travail

- Organisez une Fête en présence ou à distance avec les organisations communautaires, privées et publiques de votre municipalité pour tisser des liens, développer un réseau social fort et créer une synergie. Des idées pour faire la Fête sur fetedesvoisinsautravail.ca.

Campagne de promotion
de la santé mentale positive
2024-2025

COMMENT
POUVONS-NOUS
VOUS AIDER ?

Retourner ce formulaire rempli à :
biendanssatete@mouvementsmq.ca



Cocher les éléments qui vous seraient utiles

Nous aimerions...

- ☐ Avoir de l'information sur les conférences et ateliers offert dans notre région par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres ;
- ☐ Avoir de l'information sur les outils de la campagne « S'ACCEPTER c'est être soi-même, ensemble » ;
- ☐ Obtenir des publications clé en main sur la santé mentale positive pour nos médias sociaux ;
- ☐ Obtenir des publications clé en main à propos des divers moments forts de la campagne « S'ACCEPTER c'est être soi-même, ensemble » ;
- ☐ Avoir accès à divers articles sur la santé mentale positive que nous pourrions partager (infolettre, intranet, hebdomadaires régionaux, etc.) ;
- ☐ Obtenir une image (bouton) que nous pourrions ajouter à notre site web pour référer au site du Mouvement SMQ ;
- ☐ Autres besoins :
Préciser :

Vos coordonnées

Prénom

Nom

Titre

Nom de la municipalité

Courriel

Téléphone

Adresse complète

Entrez dans le mouvement pour créer, développer et renforcer la santé mentale