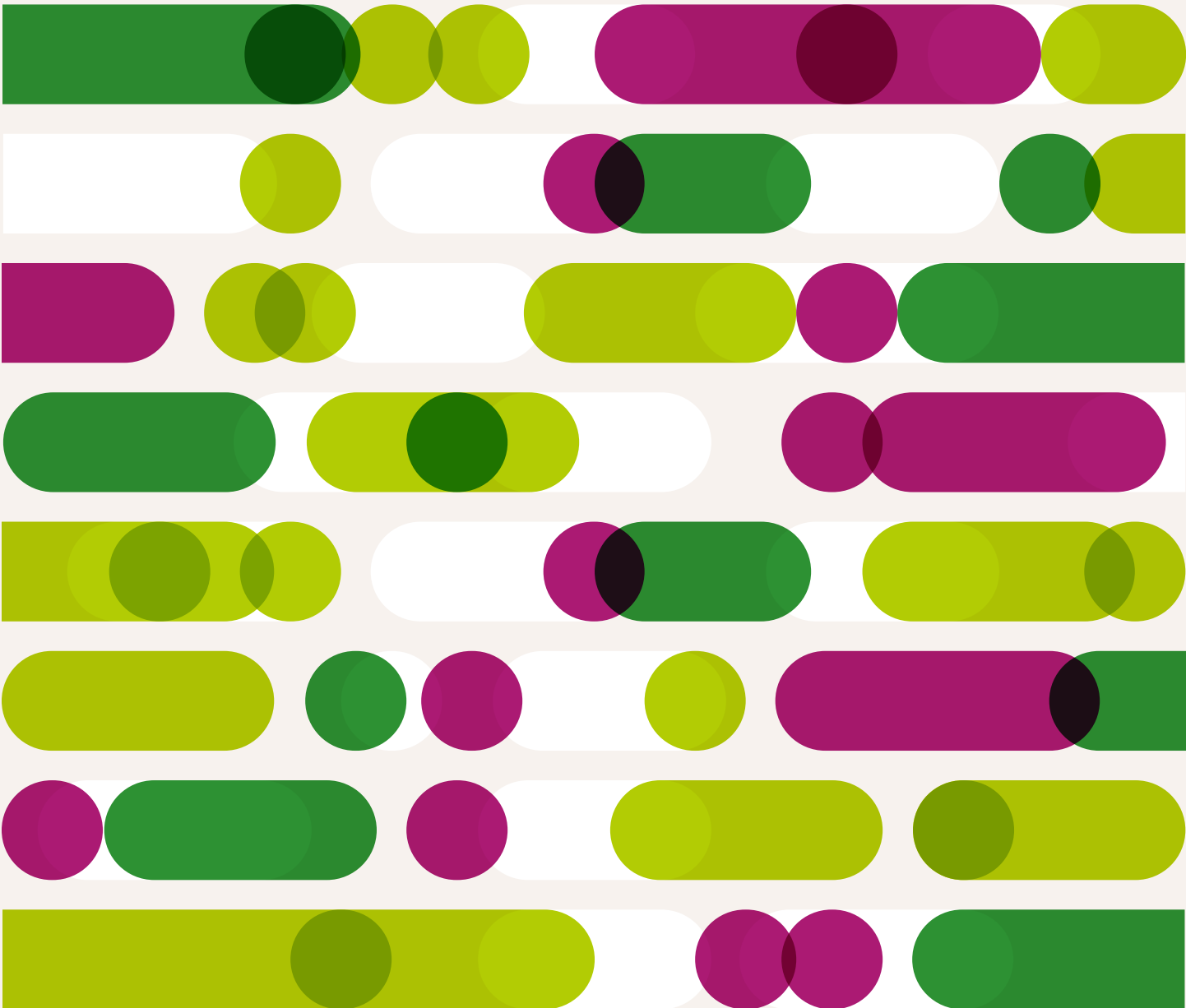


# RAPPORT ANNUEL 2022-2023



# merci

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

La super équipe

Les contractuel·les qui contribuent avec leur couleur et croient à la mission

Les membres du conseil d'administration

Les organisations membres fortement impliquées

La cinquantaine de bénévoles essentiel·les

Les membres du Comité Campagne et des comités consultatifs qui contribuent au développement de contenu rigoureux accessible à la population

<b>1\</b>	<b>QUI SOMMES-NOUS ?</b>	<b>4</b>
<b>2\</b>	<b>GOUVERNANCE</b>	<b>7</b>
	Conseil d'administration (CA)	7
	Membrariat	7
	Assemblée générale annuelle (AGA)	8
	Bénévoles	8
	Équipe du Mouvement	8
	Les 8 critères de l'Action Communautaire Autonome (ACA)	9
<b>3\</b>	<b>LE MOUVEMENT SMQ EN ACTION</b>	<b>11</b>
	Objectif 1 → Avoir une gestion efficace assurant la continuité	11
	Objectif 2 → Favoriser la vie associative	14
	Objectif 3 → Faire connaître notre travail de promotion de la santé mentale à travers tout le Québec	16
<b>4\</b>	<b>CONCLUSION</b>	<b>43</b>
	Annexe 1	44
	Annexe 2	65

# 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.

---

## MISSION

Créer, développer et renforcer la santé mentale

---

## 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.

## 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



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

---

## ORGANISATIONS MEMBRES

**15 organismes membres** engagés pour promouvoir la santé mentale à travers le Québec.

- SMQ—*Bas-St-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
- Centre Accalmie
- Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon
- Perspective communautaire en santé mentale
- Le RAIDDAT
- L'Ensoleillée

### **6 organisations membres de soutien**

- Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi
- Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE)
- Cri agence
- Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM)
- Regroupement provincial en Santé et Bien-être des hommes
- Ville de Montréal

## 2\ GOUVERNANCE

### CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)

Au cours de l'année 2022-2023, le CA a tenu 4 séances par courriel et 3 séances par visioconférence.

Les personnes administratrices sont :

- Monique Boniewski de ACSM—*Filiale de Québec*
- Carole Chevarie de SMQ—*Côte-Nord*
- Diane St-Germain de SMQ—*Haut-Richelieu*
- Suzanne Lemire
- Coralie Mercerat
- David Birnbaum, invité

### MEMBRARIAT

Au cours de l'année, une **15<sup>e</sup> organisation** s'est alliée au Mouvement SMQ, **L'Ensoleillée** du Lac Mégantic. Les organisations 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, **6 organisations membres de soutien** collaborent à la vie du Mouvement SMQ.

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

**Au cours de l'année 2022-2023, 7 rencontres de la Table se sont tenues par visioconférence.**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

La **68e assemblée générale annuelle** a eu lieu le **21 octobre 2022**. Étaient présentes **21 personnes**, dont **16** avec droit de vote.

## 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, deancements, 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.

## ÉQUIPE DU MOUVEMENT

L'équipe est composée de:

- Renée Ouimet → directrice
- Marie-Josée Delisle → responsable de la Campagne
- Alexandra Rioux → responsable aux communications et des partenariats,
- Benoit Bélisle → responsable aux finances
- Josephine Tschirhart → chargée de projets et responsable des relations publiques,
- Rébecca Gerber-Muir → contractuelle

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

Tout au long de l'année, des formations sont suivies à travers la participation à des colloques (par exemple JASP, CREVALE), conférences et webinaires, avec la collaboration d'experts externes et à travers le partage de connaissances avec les groupes membres. Les autres formations suivies étaient: *Les modes de rédaction d'une Infolettre*, *Créer du contenu engageant sur les médias interactifs*, *Le storytelling: un outil essentiel à la promotion de votre OBNL*.



# LES 8 CRITÈRES DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME (ACA)

---

## 1\ LIBRE DE DÉTERMINER MISSION, ORIENTATIONS ET APPROCHE

C'est l'assemblée générale et le CA en collaboration avec les organisations membres qui déterminent la mission, les orientations et les approches

---

## 2\ ENRACINEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ

Le Mouvement SMQ est enraciné dans la depuis près de soixante dix ans dans la communauté à travers ses organisations membres, ses partenariats, ses relayeurs, ses bénévoles.

De plus de grandes campagnes populationnelles de promotion de la santé mentale permettent de rejoindre des jeunes, adultes et milieux de travail à travers le Québec.

Le Mouvement SMQ est aussi membre de de la La Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB).

---

## 3\ ORGANISME SANS BUT LUCRATIF (OSBL)

Nous sommes un OSBL dûment enregistré

---

## 4\ VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Chaque année l'assemblée générale permet d'entériner le travail fait, le plan d'action, l'audit, les prévisions budgétaires. Les membres du conseil d'administration se réunissent environ aux six semaines, la Table des membres se réunit aussi aux six semaines et le comité Campagne est constitué d'organisations membres afin que cette dernière soit représentative des différentes réalités régionales. D'autres comités sont mis en place au besoin. Actuellement un comité promotion permettant de partager les expertises et un comité communication se rencontre environ aux deux mois.

---

## 5\ CA INDÉPENDANT DU RÉSEAU

Le CA a toujours été indépendant du réseau depuis la création du Mouvement SMQ.

---

---

## 6\ CONSTITUÉ PAR LA COMMUNAUTÉ

Le Mouvement Santé mentale Québec a vécu de nombreuses métamorphoses depuis sa création. Il a été fondé en 1955 par des personnes de la communauté en vue de répondre aux lacunes de l'époque. Il porte alors le nom d'Association canadienne pour la santé mentale - Division du Québec, Lors de sa désaffiliation de l'ACSM en 2016 le nom devient Mouvement Santé mentale Québec et la mission demeure la même.

---

## 7\ AVOIR UNE MISSION SOCIALE PROPRE À L'ORGANISME ET FAVORISANT LA TRANSFORMATION SOCIALE

L'essence même de notre mission est d'agir en promotion de la santé mentale. Cette dernière fait référence au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités à se prendre en main et à améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.

L'efficacité de la promotion en santé mentale nécessite l'implication individuelle, collective et politique. Une de nos mission est de travailler à accroître ou maintenir le bien-être personnel et collectif

---

## 8\ AVOIR DES PRATIQUES CITOYENNES, DES APPROCHES LARGES AXÉES SUR LA GLOBALITÉ DES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES ABORDÉES

Dans les outils, les analyses, les représentations faits par le Mouvement SMQ il est proposé une approche à la fois individuelle, collective et sociale car la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux se fait à la fois en reconnaissant le pouvoir d'agir des individus et l'impact des déterminants sociaux de la santé.

La santé globale est façonnée par les caractéristiques individuelles, environnementales, sociales, culturelles et économiques. La santé mentale est une ressource collective à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes prises individuellement.

# 3\ LE MOUVEMENT SMQ 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

### STRATÉGIE 1 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 Journée nationale de promotion de la santé mentale positive est devenue une journée fériée reportable.

**La politique a été adoptée en 2021 et mise à jour en 2023.**

### STRATÉGIE 2 SE DOTER D'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 a été développée. Des exemples de politiques salariales d'organismes à but non lucratif et communautaires autonomes ont été répertoriés et présentés aux administratrices, des réflexions sont en cours. Le taux de participation au Régime de retraite a été augmenté cette année en vue de penser à l'avenir de l'équipe.

**La politique a été adoptée en 2023.**

### STRATÉGIE 3 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.

De plus, un nouveau mode de classement collectif a été mis en place et une nouvelle méthode de partage des dossiers.

**Ces outils de gestion ont été mis en place en 2022.**

---

## STRATÉGIE 4 METTRE À JOUR LES RÈGLEMENTS GÉNÉRAUX

Ces derniers ont été mis à jour en 2020. Le CA propose qu'une assemblée générale spéciale ait lieu en octobre 2023 afin de voter sur une proposition de modification à l'article 35 des règlements généraux afin d'augmenter le nombre de personnes administratrices au conseil d'administration. Le conseil d'administration propose actuellement à l'assemblée générale deux candidatures aux postes d'administrateurs, à élire selon les priorités de la corporation. Il est proposé que ce nombre passe à trois.

---

## STRATÉGIE 5 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 **188 038 \$** pour le financement à la mission sur un total de **671 604 \$**. De ce montant 300 000 \$ a été octroyé dans le cadre de la stratégie de prévention du suicide du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) pour la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale ainsi et 25 000 \$ issu du budget discrétionnaire du ministre Lionel Carmant, délégué à la Santé et aux Services sociaux, et **63 386 \$** en autofinancement.

**En 2023-2024, nous poursuivrons les représentations au sein du MSSS afin qu'un budget récurrent pour la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale soit alloué.**

---

## STRATÉGIE 6 COLLABORER AUX ACTIONS VISANT LE REHAUSSEMENT DU FINANCEMENT DU COMMUNAUTAIRE

Nous participons à la campagne **CA\$\$\$H** en vue d'obtenir des gains face à nos trois revendications:

1. L'augmentation du financement à la mission: 370 millions 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 actuellement à 3,7%).
3. L'équité dans le financement et le traitement des groupes.

Plusieurs publications ont été faites sur nos médias sociaux démontrant la réalité du Mouvement en lien avec les revendications de la Campagne CA\$\$\$H, nous avons participé à l'action photo en février 2023 notre demande de financement PSOC a été faite en fonction des seuils plancher établis.



## STRATÉGIE 7 S'AUTOFINANCER

Les groupes membres payent une cotisation annuelle au Mouvement SMQ pour un montant total de **5650\$**. Ils s'impliquent également dans la création de la Campagne annuelle et achètent au prix coûtant les outils promotionnels de la Campagne.

La population et des organisations appuient la mission du Mouvement SMQ. Cette année nous avons reçu **22933\$** en dons.

Nous offrons en cours d'année de nombreuses conférences à des prix accessibles pour **5396\$**.

Des demandes de dons à des fondations et de commandites ont été faites, mais malheureusement encore cette année la promotion de la santé mentale n'est pas une priorité au sein des organisations.

Nous n'avons pas évalué financièrement l'apport de toutes les personnes qui s'impliquent au sein du Mouvement SMQ et des organisations qui travaillent avec nous à des tarifs réduits pour le communautaire.



merci

à toutes ces personnes et organisations  
qui donnent au Mouvement SMQ!

## OBJECTIF 2 → FAVORISER LA VIE ASSOCIATIVE

### STRATÉGIE 1 AVOIR DES GROUPES MEMBRES IMPLIQUÉS ET SATISFAITS

En vue d'atteindre ces objectifs, le Mouvement est attentif aux besoins des groupes. Il fait des sondages et se réajuste régulièrement pour répondre à ceux-ci de manière ciblée. Nous transmettons aux membres par courriel hebdomadaire toutes les informations et les formations pertinentes qui permettent d'approfondir les notions en promotion de la santé mentale.

Cette année une des formations offertes étaient «Qu'est-ce qui nous fait courir?». L'objectif étant de prendre conscience des enjeux individuels, organisationnels et sociaux en vue d'agir et de préserver la santé mentale des travailleuses et travailleurs.

Encore cette année nous avons eu des rencontres aux six semaines en visioconférence et nous avons été heureuses et heureux d'en avoir une en personne en octobre à l'occasion de l'assemblée générale.

Afin de répondre aux besoins des organisations membres, deux nouveaux comités ont été mis en place en vue de permettre le partage d'expériences, expertises : promotion de la santé mentale et communication.

Plusieurs membres sont impliqués dans la création de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale afin qu'elle soit le reflet de tous les groupes et de toutes les régions. Toutes les organisations membres en font la promotion.

Cette année nous avons collaboré à un projet de Santé mentale Québec–Rive-Sud en vue de développer une formation sur les «7 astuces» pour les milieux de travail. Le projet se poursuivra à l'automne 2023 avant d'être offert aux milieux de travail.

### 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 conférenciers et conférencières, etc. Encore cette année, un grand vent de solidarité était présent.

---

### STRATÉGIE 3 FAIRE CONNAITRE 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 leurs bons coups. Quant aux médias sociaux, ils sont un moyen collectif de faire connaître à toute la population du Québec des 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.

À titre d'exemples dans le cadre des partenariats du Mouvement des liens sont faits entre certains partenaires et groupes membres. SMQ—*Chaudière-Appalaches*, *Lac-St-Jean*, *Côte-Nord* soutiennent un projet du Groupe entreprises en santé, 100 degrés a publié un article sur la «Bande des sept» un outils jeunesse sur les 7 astuces pour se recharger développé par SMQ—*Chaudière-Appalaches*.

---

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

Grâce à un guide d'évaluation créé en partenariat avec l'équipe de Cécile Bardon et de Coralie Mercerat du CRISE-UQAM en 2020, le MSMQ travaille à évaluer la portée de ses actions en promotion de la santé mentale.

## OBJECTIF 3 → FAIRE CONNAITRE NOTRE TRAVAIL DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS TOUT LE QUÉBEC

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

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 qui nous entourent

Diffuser des moyens pour maintenir et améliorer la santé mentale des populations



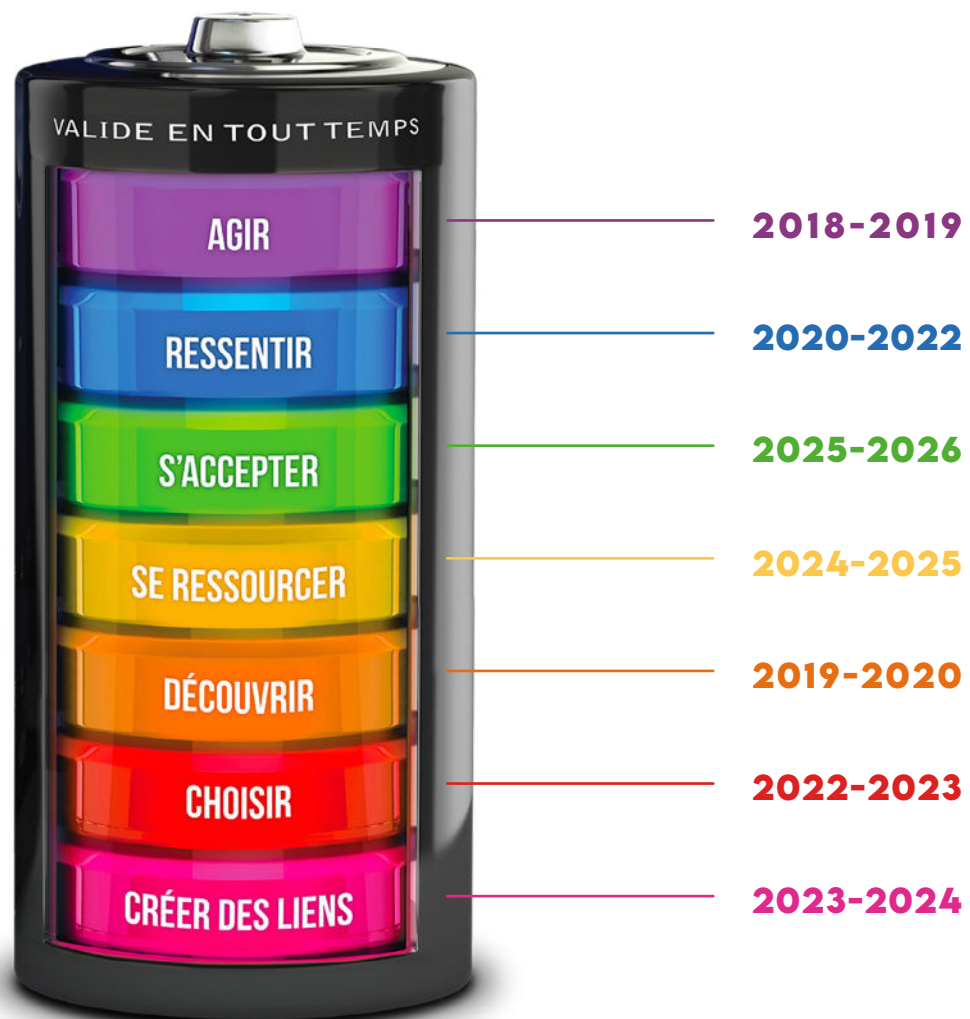
## LA CAMPAGNE PARAPLUIE DE 9 ANS: «7 ASTUCES POUR SE RECHARGER»

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.

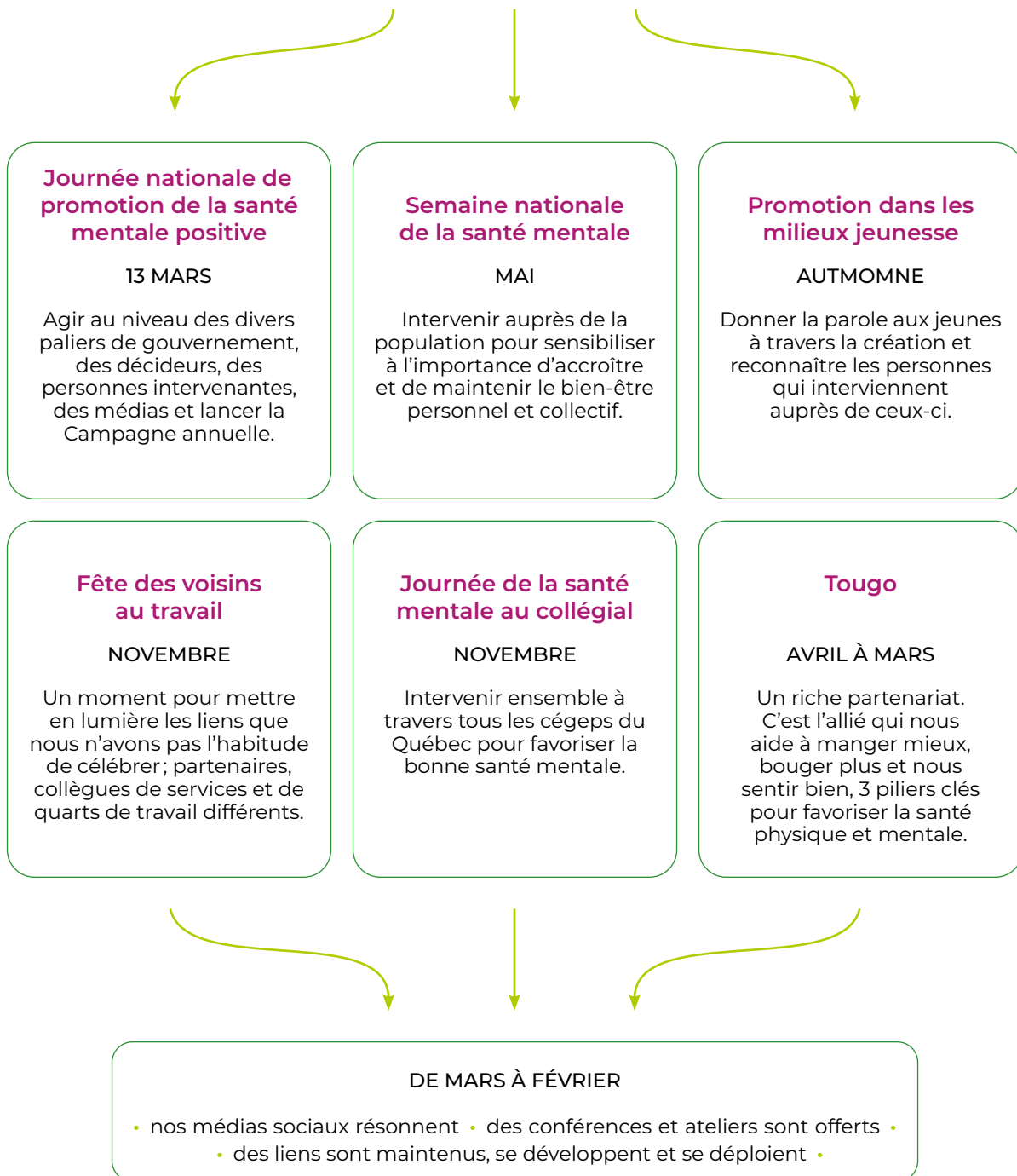
**Jusqu'en 2026**, chacune des 7 astuces sera mise en lumière successivement.

### 9 ANS POUR ADOPTER LES 7 ASTUCES

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 et la distribution de matériel promotionnel



## DES MOMENTS FORTS POUR PARLER DE SANTÉ MENTALE TOUTE L'ANNÉE



## LA CAMPAGNE 2022-2023 « CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE » S'EST TERMINÉE EN FÉVRIER 2023

La Campagne Choisir a débuté le 13 mars 2022 à l'occasion de la première **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive** et s'est poursuivie jusqu'au 28 février 2023.

L'astuce Choisir a été créée à partir de la théorie de l'autodétermination. L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé·e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.



### La recherche nous indique que :

- Les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans leur scolarité connaissent une plus grande motivation pour leur apprentissage.
- Pouvoir choisir amène une meilleure santé psychologique, plus de dynamisme et une amélioration des relations. Dans les milieux de travail, avoir le sentiment de pouvoir choisir entraîne plus de motivation, de bien-être et de satisfaction.
- En résidence pour aîné·es et en CHSLD, avoir le sentiment de pouvoir choisir peut prolonger la vie.

Voici en bref les retombées des divers moments forts.



## SUR LES RETOMBÉES DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DU 13 MARS 2022



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**15 M**



Portée de nos publications en mars 2022

**190 K**



Pages visitées sur notre site web en mars 2022

**25 K**



Proclamations municipales

**99**



Participant-es à notre évènement en ligne

**+ 500**

Visionnements de l'[enregistrement de l'évènement](#)

**433**



## SUR LES RETOMBÉES DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DU 2 AU 8 MAI 2022



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**12 M**



Portée de nos publications

**33 K**



Pages visitées sur notre site web

**6 279 K**



Participant-es aux activités de la programmation virtuelle collective gratuite du Mouvement et de ses organismes membres

**1148**



Distribution d'outils

Affiches

**12 K**

Dépliants

**56 K**





## ZOOM SUR LES RETOMBÉES DE LA FÊTE DES VOISINS AU TRAVAIL



Nombre de publication

**9**

Nombre de personnes rejointes

**10,5K**



Nombre de publication

**3**

Nombre de personnes rejointes

**408**



Nombre de publication

**9**

Nombre de personnes rejointes

**374**



Nombre de personnes rejointes

Page du Mouvement

**9**

Page de la directrice, Renée Ouimet

**1283**

Nous vous invitons à découvrir l'impact de la Campagne dans le rapport de communication à l'[Annexe 1](#).

## LA CAMPAGNE 2023-2024 « CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ·ES » A DÉBUTÉ EN MARS 2023

La Campagne Créer a débuté le 13 mars 2023 à l'occasion de la 2<sup>e</sup> Journée nationale de promotion de la santé mentale positive et se poursuivra jusqu'en février 2024.

**CRÉER DES LIENS** c'est :

- faire partie d'une société accueillante ;
- développer et nourrir des relations bienveillantes qui font du bien ;
- faire des activités, des projets, défendre des causes ensemble ;
- être soutenu·e dans notre cheminement et soutenir des personnes qui nous entourent ;
- savoir qu'on peut compter sur quelqu'un·e et que quelqu'un·e peut compter sur nous ;
- créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.



Nous espérons à travers cette Campagne contribuer à développer le capital social, car une société où les individus entrent très souvent en contact à travers le dynamisme des familles, des associations, des groupes communautaires et des rencontres informelles de voisinage est une société en santé.



## **ZOOM** SUR LES RETOMBÉES DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DU 13 MARS 2023



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**9,5 M**



Portée de nos publications en mars 2023

**42 K**



Pages visitées sur notre site web en mars 2023

**22 K**



Proclamations municipales

**205**

Participant-es au colloque (en ligne)

**518**



Participant-es au colloque (en présence)

**60**

Participant-es au vernissage de l'exposition du projet photo « Sortir du cadre »

**40**



## ZOOM SUR LES RETOMBÉES DE LA PROGRAMMATION COLLECTIVE À L'OCCASION DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DU 2 AU 8 MAI 2022

### 1er mai, 12h · Nourrir nos cœurs, un lien à la fois

Conférence par SMQ—*Lac-St-Jean*

**67** participant·es

**39** personnes ont eu accès à la rediffusion vidéo

### 2 mai, 11h · Créer des liens et être bien entouré·e

L'importance des liens sociaux tout au long de la vie  
Conférence par Mouvement Santé mentale Québec

**37** participant·es

### 2 mai, 12h · Créer des liens - Questions & Réponses

Facebook en direct de SMQ—*Bas-St-Laurent*

**709** personnes atteintes

**542** vues

### 3 mai, 12h · Es-tu bien entouré·e ?

Un réseau, ça se construit  
Conférence par SMQ—*Chaudière-Appalaches*

**54** participant·es

**100** aide-mémoire distribués

### 4 mai, 13h 30 · Créer des liens et être bien entouré·e

Le sentiment d'appartenance et la participation sociale  
Atelier par CAP Santé Outaouais

**11** participant·es

### 5 mai, 19h · Prendre soin de sa santé mentale

Conférence par SMQ—*Rive-Sud*

**47** participant·es

**200** personnes ont eu accès à la rediffusion audio

Nous vous invitons à découvrir le rapport de communication partiel de la Campagne 2023-2024 dans à l'[Annexe 2](#).





## LA CAMPAGNE 2024-2025 « S'ACCEPTER » EST EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

### S'ACCEPTER C'EST :

- reconnaître qu'on peut être unique sans devoir être exceptionnel;
- reconnaître ses forces, son potentiel, ses habiletés, ses compétences, ses vulnérabilités;
- s'affirmer en respectant ses valeurs, ses besoins et ceux des autres;
- avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences;
- avoir et donner le droit à l'erreur et célébrer les apprentissages;
- s'ouvrir à l'autre et reconnaître son unicité;
- reconnaître son pouvoir d'agir et celui des autres afin de permettre le développement du sentiment de sécurité, de la confiance et de l'autonomie;
- accueillir les autres avec empathie.
- C'est un atout pour les jeunes, les adultes, les aîné-es, à l'école, dans les milieux de travail, dans les communautés.

### L' ESTIME DE SOI :

- favorise la santé mentale;
- motive;
- permet d'affronter les obstacles de la vie, de persévérer et de relever des défis;
- aide à partager ses opinions ;
- soutient la prise décisions;
- permet de développer des liens bienveillants;
- est un atout pour reconnaître les autres.

L'estime de soi n'est pas statique. Elle fluctue en fonction des expériences de vie. Reconnaître son potentiel et favoriser le développement du potentiel des autres contribuent au sentiment de sécurité et donne l'audace d'être soi.



## STRATÉGIE 2 FAIRE RAYONNER LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

### A. CONFÉRENCES

Au cours de l'année, le Mouvement a été sollicité pour offrir des conférences en promotion de la santé mentale. **Plus de 3 000 personnes ont été rejointes.**

Voici des exemples de milieux où les conférences ont été offertes:

- Transat, deux conférences , une en français et une en anglais.
- Gray Collection
- FQDE
- Ville de Montréal - Service de L'eau, deux conférences
- Colloque Santé durable ASPQ, deux conférences
- CREVALE, deux conférences
- CISSS Montérégie
- Réseau des éclaireurs MSSS
- 100 degrés
- Teamsters
- Albatros
- MAPAQ-DASOQ
- CISSS Gaspésie (santé publique)
- Conférence publique SNSM
- Ville de Montréal
- Centre St-Pierre
- PCL
- CDC Drummond
- Revenu QC Recouvrements, trois conférences
- MAPAQ
- CAB Mékinac
- CISSS Abitibi
- Fondation Tremplin, deux conférences

## B. TABLES D'INFORMATIONS

- Congrès Journal de l'assurance
- Journées annuelles de santé publique
- Rendez-vous santé et bien-être des hommes
- Congrès de l'Association des retraité-es de l'éducation et des autres services publics du Québec
- Collège Laurentien
- CREVALE

## C. PRÉSENTATION DE NOS OUTILS ET SERVICES

Nous avons été invités à présenter le réseau du Mouvement SMQ, son travail et ses outils...

- aux personnes intervenantes jeunesse du CISSS de la Montérégie en partenariat avec nos organisations membres du territoire;
- aux représentant-es des délégué-es sociaux de la CSN;
- aux membres de la Fédération québécoise des directions d'enseignement;
- au réseau des éclaireurs du CIUSSS du nord de l'île de Montréal;
- au groupe Écoute-Entraide;
- au RÉFIPS, Région des Amériques;
- aux responsables des Aires ouvertes du MSSS;
- aux directions de Santé publiques et de Santé mentale;
- aux responsables du réseau sentinelles au MSSS.

---

## STRATÉGIE 3 FAIRE RAYONNER NOS POSITIONS SOCIALES ET POLITIQUES

### JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE LE 13 MARS, UN GRAND PAS POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Le Mouvement SMQ a proposé à tous les partis politiques que le 13 mars devienne la Journée nationale de promotion de la santé mentale. Tous les partis politiques se sont dits favorables et une loi a été adoptée le 31 mars 2022 et sanctionnée le 6 avril 2022.

Cette Journée nous permet de mettre de l'avant l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

- Organisation d'un débat électoral par la Coalition communautaire en santé mentale composée des regroupements et organismes nationaux en santé mentale.
- Rencontre du Groupe de travail sur l'optimisation de la formation en psychologie et en santé mentale présidé par madame Hélène David.
- Participation à la célébration des actions de la Politique gouvernementale de prévention en santé.
- Participation à la validation de la formation nationale en ligne sur la santé mentale positive en contexte scolaire du MSSS.
- Participation à la consultation du MSSS sur un site web en santé mentale, lieu de référence pour la population
- Publications multiples sur nos médias sociaux.

## 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, et à ce que le terme « santé mentale » soit bien compris par toutes et tous.

Nous avons débuté cette année une approche intensive d'éducation relative à la définition du terme « santé mentale ». Nous souhaitons redonner à la santé mentale son sens positif et qu'elle ne soit pas associée à trouble de santé mentale.

### A. LES MÉDIAS SOCIAUX

Rappelons que le Mouvement SMQ ne travaille pas seul à promouvoir la santé mentale à travers le Québec, il le fait avec toutes ses organisations membres et ses ambassadeurs.



#### Facebook

(<https://facebook.com/mouvementsmq>)

À partir d'une définition de persona 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 et nos positions.

↗ Augmentation de 11% des abonné-es

2021-2022 17 773 personnes abonnées

**2022-2023 19 661 personnes abonnées**

**Taux de couverture 455 837**



#### Twitter

(<https://twitter.com/mouvementsmq>)

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

↘ Diminution de 0,09% des abonné-es

2021-2022 2 180 personnes abonnées

**2022-2023 2 178 personnes abonnées**

**Taux d'impressions 14 061**



**Youtube** (<https://youtube.com/mouvementsantementalequebec>)

➤ Augmentation de 22% des abonné-es

2021-2022 1 108 personnes abonnées 44 989 vues

**2022-2023 1 349 personnes abonnées 218 736 vues**



**LinkedIn** (<https://linkedin.com/company/mouvement-sante-mentale-quebec>)

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

➤ Augmentation de 30% du nombre de personnes abonnées à la page du Mouvement

2021-2022 1 648 personnes abonnées

**2022-2023 2 136 personnes abonnées**

➤ Augmentation de 0,11% du nombre de relations sur la page professionnelle de la directrice

2021-2022 3 674 relations

**2022-2023 3 678 relations**



**Instagram** ([https://instagram.com/mouvement\\_santementaleqc](https://instagram.com/mouvement_santementaleqc))

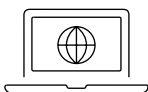
➤ Augmentation de 9% des abonné-es

2021-2022 2 203 personnes abonnées

**2022-2023 2 387 personnes abonnées**

**Instagram Projets jeunesse** (<https://instagram.com/projetsjeunessemsmq>)

**2022-2023 154 personnes abonnées 1 732 comptes atteints**



## B. LE SITE WEB

(<https://mouvementsmq.ca>)

↘ Diminution de 12% de l'achalandage

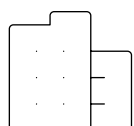
2021-2022	2022-2023	
68 909	<b>60 126</b>	personnes utilisatrices
92 714	<b>77 563</b>	sessions
181 567	<b>154 829</b>	pages vues
	<b>27 300</b>	fichiers téléchargés
56,29%	<b>69,23%</b>	Taux de rebond



## C. LE MICRO SITE TROUSSE 7 ASTUCES DÉDIÉ AU MILIEU DE TRAVAIL

(<https://mouvementsmq.ca/trousse7astuces>)

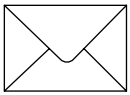
<b>2022-2023</b>	<b>4 084</b>	pages vues	<b>2 500</b>	personnes utilisatrices
------------------	--------------	------------	--------------	-------------------------



## D. LE MICRO SITE COMMUNITAS POUR LES MUNICIPALITÉS

(<https://msmq-municipalites.jimdofree.com>)

Ce site est dédié aux municipalités et leur permet de voir, à partir d'exemples concrets, comment elles contribuent à la promotion de la santé mentale et des 7 astuces pour se recharger.



## E. L'INFOLETTRE

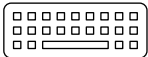
L'objectif de l'Infolettre est de faire connaître les actualités du Mouvement, des groupes membres et des partenaires et d'informer les abonné-es en leur présentant divers outils, recherches et articles pertinents.

9 infolettres ont été publiées au cours de l'année.

↗ Augmentation de 8% des abonné-es

2021-2022 7 594 abonnées

**2022-2023 8 161 abonnées**



## F. LE 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.

Depuis la création du blogue, ce sont plus de **85 billets qui ont été publiés, 5 nouveaux cette année.**

2021-2022 11 247 vues

**2022-2023 9 247 vues**



## G. LIENS AVEC LES MÉDIAS

En janvier 2023 nous avons fait une grande campagne publicitaire sur les 7 astuces

Des [publicités télé](#), web et radio présentant les 7 astuces et invitant la population à découvrir nos outils pour prendre soin de soi sur notre page [etrebiendanssatete.ca](#) ont été créées diffusées en début d'année 2023.



Portée de la publicité télé (Radio-Canada et TVA)

**4 880 000**



Portée de la publicité radio (Cogeco)

**40 901**



Portée de la publicité dynamique web (site du journal Le Devoir)

**107 511**



Visionnements de la publicité télé sur notre chaîne YouTube

**481**



Visionnements de la publicité télé sur notre chaîne YouTube

**59 910**



## H. NOURRIR LES LIENS AVEC LES PARTENAIRES

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.

### *100 degrés*

---

La communauté 100 degrés rassemble des personnes engagées qui œuvrent à transformer les collectivités québécoises pour les rendre plus favorables à la santé humaine et environnementale. Nous sommes mutuellement ambassadeurs de nos communautés. De plus nous avons collaboré à leur numéro spécial « La santé mentale de jeunes : l'affaire de tous » dans lequel nous avons rédigé un article.

100 degrés est un grand ambassadeur du Mouvement. Dans leur Infolettre un article a été publié sur l'implication des municipalités dans la promotion de la santé mentale où un lien était fait avec notre microsite Communitas et la proclamation municipale pour la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, notre programmation à l'occasion de la Semaine de la santé mentale a été présentée ainsi et que notre projet jeunesse « Sortir du cadre ».

### *Association québécoise des centres de la petite enfance*

---

L'AQPCE est un réseau d'entreprises d'économie sociale représentant les intérêts de la très grande majorité des CPE et BC au Québec.

Suite à une rencontre, il a été convenu que le Mouvement SMQ rédigerait des articles sur les facteurs de protection en santé mentale. Ces derniers paraîtront mensuellement en 2023-2024 dans l'Infolettre dédiée aux éducatrices en milieu familial.

### *Association québécoise de réadaptation psychosociale*

---

L'AQRP est un OBNL qui rassemble toutes les personnes concernées par la réadaptation et le rétablissement en santé mentale.

Nous collaborons au Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (GPS-SM) qui est un regroupement de partenaires nationaux et régionaux du Québec ayant pour intérêt commun la lutte contre la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale. Porter par l'AQRP, il s'agit d'un lieu d'échanges, de collaborations, de développement de contenus et de soutien à l'action qui existe depuis 2011. Le GPS-SM vise la réduction de la stigmatisation et de la discrimination à laquelle font face les personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale ainsi que les membres de leur entourage.

## *Association pour la santé publique du Québec*

---

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est un organisme à but non lucratif qui réunit près de 1 000 partenaires citoyens et organisationnels pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité.

Le Mouvement a participé au Sommet de la santé durable de l'ASPQ où deux conférences ont été données par la directrice, à la Semaine de la santé durable en en faisant la promotion et en participant à un webinaire.

Le Mouvement fait partie du comité de réflexion sur leur projet « Ralentir », et a fait partie du comité scientifique en vue de préparer une journée pour les JASP sous le thème « Communiquer sans nuire ».

Nous collaborons aussi à la plate forme sur la santé mentale positive sur laquelle certains outils du Mouvement sont présentés.

## *Avant de craquer*

---

Le Réseau Avant de Craquer est un organisme communautaire provincial (Québec) dont la mission consiste à regrouper, représenter, soutenir et mobiliser les organismes oeuvrant auprès des proches de personnes ayant un problème de santé mentale et porter la voix des proches sur le plan national.

Le Mouvement participe au comité consultatif du projet " Aider sans filtre, pour les jeunes par les jeunes". Ce projet vise à combler l'absence de soutien aux jeunes proches aidants, et ce, par une approche communautaire novatrice, pour les jeunes par les jeunes, dans toutes les régions du Québec.

## *Capsana*

---

Depuis 2005, Capsana porte le Défi Santé devenu Tougo. Cette campagne populationnelle nous aide à passer à l'action pour améliorer nos habitudes de vie.

Nous poursuivons notre partenariat dans le cadre de leur campagne sociétale de prévention Tougo. Le Mouvement collabore à certains contenus et à la production de certains outils.

Nous sommes respectivement partenaires de diffusion de nos campagnes, 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*

---

Nous collaborons depuis plusieurs années avec le Centre RBC qui a développé le programme d'intervention précoce pour les élèves qui sont à risque de développer un trouble anxieux Hors piste.

Le Centre fait la promotion de nos projets jeunesse. Julie Lane, Professeure à la Faculté d'éducation, Études en adaptation scolaire et sociale, nous a permis de recruter un stagiaire pour l'été 2022 afin de valider notre projet jeunesse « Sortir du cadre » et de produire un questionnaire d'évaluation du projet.

## *Centre St-Pierre*

---

C'est un centre d'éducation populaire, un lieu de débat public. Il offre des formations, d'accompagnement et d'intervention sociale aux groupes engagés socialement ainsi qu'aux personnes en quête de sens, dans une perspective d'éducation populaire.

Le Centre nous a invités à organiser avec eux le 8 mai une journée pour réfléchir et échanger sur la santé mentale des travailleuses et travailleurs du communautaire et mettre en commun nos ressources. Panels, invitées, kiosques, ateliers, cocktail de réseautage et plus! Nous avons donné une conférence sur « les 7 astuces pour se recharger » et avons tenu un kiosque d'information.

## *CISSS de Lanaudière*

---

Dans le cadre du projet des « Éclaireurs » le CISSS offre à leurs partenaires du milieu scolaire et communautaire de rembourser les conférences offertes par le Mouvement SMQ sur les « 7 astuces pour se recharger ».

## *Coalition communautaire en santé mentale*

---

Les regroupements et organismes nationaux en santé mentale, réunis informellement sous le nom Coalition communautaire en santé mentale ont choisi de se doter de lieux de rencontres 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.

Entre autres cette année la Coalition a organisé un débat électoral sur la santé mentale et a demandé la mise en place de la mesure 7.2.2 concernant la mise sur pied d'une concertation nationale Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 Agir pour le mieux-être collectif. Une première rencontre a eu lieu.

## *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. Et participe aux rencontres tout au long de l'année.

De plus, le directeur du CRISE accepte 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, CIUSSS du Centre-Sud*

---

Nous faisons mutuellement la promotion de nos outils développés en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale.

## *Fondation Tremplin santé*

---

La Fondation aide les camps d'été à faire la promotion des saines habitudes de vie auprès des jeunes de milieux socialement et financièrement défavorisés.

Pour une deuxième année la Fondation s'est inspirée de la Fête des voisins au travail du Mouvement SMQ pour créer le concours « Mille mercis », qui invitait tous les organismes de loisir estival pour les jeunes francophones et anglophones à travers le Canada, à souligner le travail de leurs employé.es et adopter de saines habitudes de vie. Le Mouvement SMQ et son groupe membre SMQ-Chaudière-Appalaches ont collaboré à la création du concours, à la sélection des camps gagnants et ont offert une conférence comme prix au gagnant, un camp de Longueuil.

Nous avons offert les 18 et 23 mai dernier une conférence aux gestionnaires de camps sur l'astuce « Ressentir ».

Le 15 mars dernier est devenu la Journée de la santé mentale positive en France. Cette Journée fait écho à celle du Québec et cet écho a été nommé publiquement.

À cette occasion ils ont valorisé nos « 7 astuces ».

À titre d'exemple :



## 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 et en publiant des articles écrits par des organisations membres.

À titre d'exemple :

Coche OUI ou NON

	OUI	NON
Vous respectez-vous l'un-e l'autre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconnaissez-vous vos qualités respectives ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous un lien d'égal à égal ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te sens-tu toi-même quand tu es avec l'autre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous du plaisir à être ensemble ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vousentraidez-vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous protégez-vous l'un-e l'autre ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous écoutez-vous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Plus de OUI que de non** **Plus de NON que de oui**

Dans ce cas tu dois te sentir bien entouré-e.

Que pourrais-tu faire pour développer des amitiés qui te font du bien ?

# Comment ça va avec tes ami·es ?

Je me sens bien avec mes ami·es. On s'entraide, on se respecte, on s'accepte comme on est

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

## *Groupe entreprises en santé*

---

L'organisme accompagne les milieux de travail à la mise en place des meilleures pratiques dans le domaine de la santé et du mieux-être au travail.

Le Mouvement SMQ est membre du Groupe et fournisseur de services. Nous sommes mutuellement ambassadeurs pour nos organisations. Nous avons offert un webinaire sur l'autodétermination dans le cadre de la campagne « Choisir c'est ouvrir une porte » à l'automne 2022. Nous avons publié un article en lien avec la campagne « Créer des liens et être bien entouré.es », un billet de blogue et des conseils pour le magazine.

Des groupes membres ont collaboré au développement de communautés de pratique sur la Côte-Nord, au Lac-St-Jean et en Chaudière-Appalaches.

Nous avons promu le prix Distinction et fait partie du comité de sélection.

## *ISMÉES*

---

L'ISMÉES est l'Initiative sur la santé mentale en enseignement supérieur (ISMÉES). Relativement au [Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur](#) du ministère de l'Enseignement supérieur (MES), ils ont reçu le mandat de développer un lieu commun d'information et de mobilisation sur la santé mentale étudiante pour l'ensemble des membres de la communauté de l'enseignement supérieur québécois (personnes étudiantes, membres des services aux étudiants, personnel enseignant, associations étudiantes, gestionnaires, etc.).

Avec d'autres organisations provinciales en santé mentale, nous nous rencontrons de manière régulière pour échanger sur nos projets mutuels. Nous avons été consultés, tout comme plusieurs acteurs du milieu, en vue d'une campagne qu'ils développent sur le thème 'Démystifier et déstigmatiser les différentes réalités liées à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur', qui verra le jour en janvier 2024..

## *Maison du développement durable*

---

La Maison du développement durable est un pôle de rencontres, d'échanges, de réflexions et d'innovations. Ce bâtiment a pour mission d'inspirer les citoyens, les experts et les élus.

Nous avons poursuivi un partenariat pour une deuxième année en participant à une émission radio et en y faisant le lancement de notre campagne annuelle et le vernissage de l'exposition du projet jeunesse « Sortir du cadre ». Les locaux nous ont été offerts gracieusement et dans la série des conférences de la Journée l'une de celles-ci était dédiée aux « liens au cœur du développement durable ».

## *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 a fait partie d'un comité consultatif.

## *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.

## *Regroupement intercollégial des intervenants psychosociaux (RIIPSO) de la Fédération des cégeps*

---

C'est en partenariat avec le Mouvement Santé mentale Québec que le RIIPSO initie depuis 8 ans la Journée de la santé mentale au collégial, le premier jeudi de novembre. L'objectif est de lier le thème de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale à cette Journée en vue de faire connaître aux élèves des facteurs de protection en santé mentale.

## *Réseau R3CRISA*

---

Le Réseau se veut inclusif et s'inscrit dans une démarche de santé durable qui repose sur le dialogue et la collaboration de tous les acteurs de la recherche et de la gestion des crises en santé.

Nous avons été invités à participer à une rencontre sur les enjeux, les besoins et les réponses à apporter en matière de prévention, préparation et gestion de crise affectant la santé.



### *Rock Fest pour la santé mentale*

---

Leur objectif est d'écouter, accompagner, soutenir les victimes de chocs post-traumatique, de violences conjugales, les anciens combattants et toutes personnes vivant de près ou de loin avec un trouble de la santé mentale

Le Rock Fest en était à sa neuvième année à l'été 2022. Le Mouvement collabore de multiples manières depuis de nombreuses années. Cette année de nombreux outils et dépliants ont été envoyés afin d'être distribués aux personnes participantes.

### *Santé et mieux être Canada*

---

C'est un site web dédié au soutien en santé mentale et consommation de substances pour les personnes du Canada.

Des liens ont été créés afin d'évaluer des stratégies pour mieux rejoindre la population du Québec.

### *Société canadienne du cancer*

---

Dans le cadre de leur programme sur le transport actif, la SCC a organisé un défi de marche de 30 jours. Nous en avons fait la promotion et nous avons collaboré au développement d'un sondage en vue d'évaluer les effets positifs sur la santé mentale de participer à un tel défi.

## *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 contribue au développement d'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.

## *Université de Sherbrooke*

---

Notre présidente, Monique Boniewski, a participé à une journée de travail scientifique consacrée à la (sur)charge de travail et la santé psychologique. Le projet de recherche « Faire toujours plus avec moins » vise à comprendre la (sur)charge et ses effets sur la santé psychologique en contexte de mutations accélérées du travail et d'identifier les facteurs qui influencent la (sur)charge de travail en contexte de mutations accélérées du travail.

De plus, nous sommes en lien avec de nombreux ambassadeurs, partenaires de diffusion et relayeurs des Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale.

---

## **STRATÉGIE 5 AVOIR UN TRONC COMMUN DE COMMUNICATION AVEC LES ORGANISATIONS MEMBRES**

Nous trouvons important d'utiliser notre force collective pour donner plus d'impact à certaines de nos publications tout au long de l'année

## 4\ CONCLUSION

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 SMQ est exceptionnelle.

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 dans les médias avec la couleur des régions.

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 du conseil d'administration, aux expert.es des comités consultatifs, aux bénévoles, aux contractuel.les, aux partenaires, aux ambassadeurs, aux relayeurs, à nos familles, nos ami-es...

Tous ensemble pour une bonne santé mentale !





# ANNEXE 1

---

Rapport de communication de la Campagne 2022-2023  
« **CHOISIR c'est ouvrir une porte** »

# Sommaire

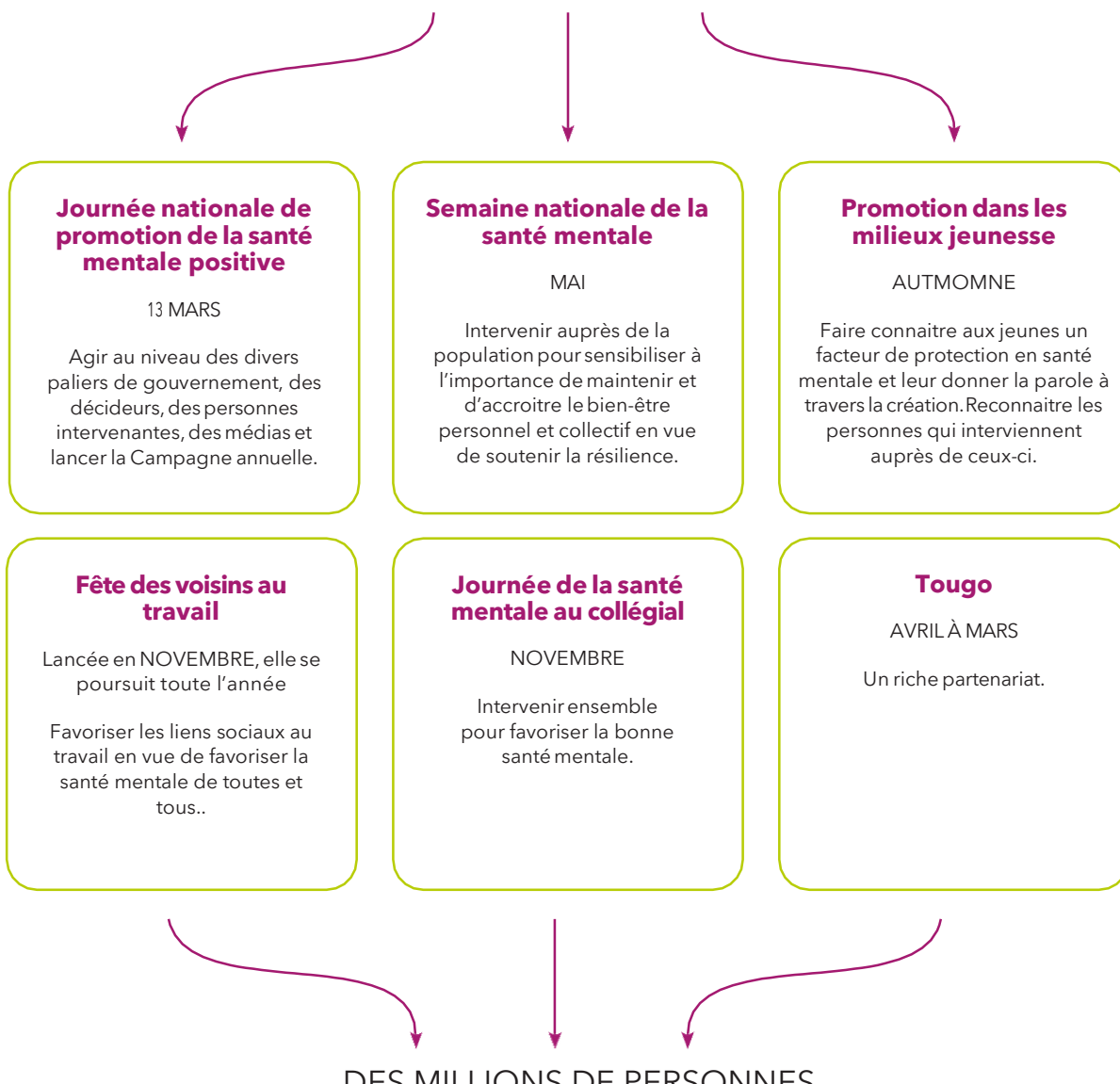
---

Parler de santé mentale toute l'année	3
7 ASTUCES pour se recharger	4
L'astuce CHOISIR 2022-2023	4
Une médiathèque sur l'astuce CHOISIR	5
Un porte-parole tout au long de l'année	7
Le développement de la Campagne	9
Premier moment fort : Journée nationale de promotion de la santé mentale positive	11
Deuxième moment fort : Semaine de la santé mentale	13
Troisième moment fort : Promotion dans les milieux jeunesse	15
Quatrième moment fort : Fête des voisins au travail	17
Cinquième moment fort : Journée de la santé mentale au collégial	18
TOUGO	19
7 astuces dans les médias	20
Des activités de sensibilisation sur la santé mentale positive	21

# 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.

## DES MOMENTS FORTS POUR PARLER DE SANTÉ MENTALE TOUTE L'ANNÉE



DES MILLIONS DE PERSONNES  
REJOINTES  
Tous âges, tous milieux, à travers le  
Québec

Milieux scolaires • Milieux communautaires • Milieux du travail  
• Milieux de la santé • Groupes associatifs • Communautés autochtones •  
Instances municipales • Fonction publique • etc.

# 7 ASTUCES pour se recharger

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne **santé mentale** individuelle et collective.



## L'astuce CHOISIR 2022-2023



Qu'est-ce que l'astuce CHOISIR ? C'est :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et à ses besoins ;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités ;
- Se sentir autonome ;
- Avoir un sentiment de motivation et de contrôle internes ;
- Se sentir compétent-e ;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre ;
- Assumer ses choix ;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix ;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

*Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e*

- Les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans leur scolarité connaissent une plus grande motivation pour leur apprentissage.
- Pouvoir choisir amène une meilleure santé psychologique, plus de dynamisme et une amélioration des relations entre les personnes.
- Dans les milieux de travail, avoir le sentiment de pouvoir choisir entraîne plus de motivation, de bien-être et de satisfaction.
- En résidence pour aîné-es et en CHSLD, avoir le sentiment de pouvoir choisir peut prolonger la vie.

L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins ; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique ainsi que la résistance face aux défis de la vie.

## Une médiathèque sur l'astuce CHOISIR

### Affiches



### Dépliants imprimés et web





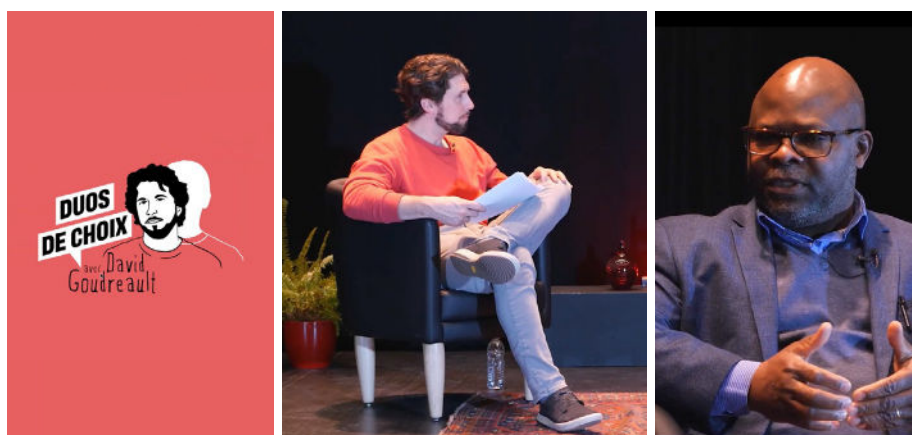
## Fiches d'animation



## Capsules vidéo « Duos de choix »

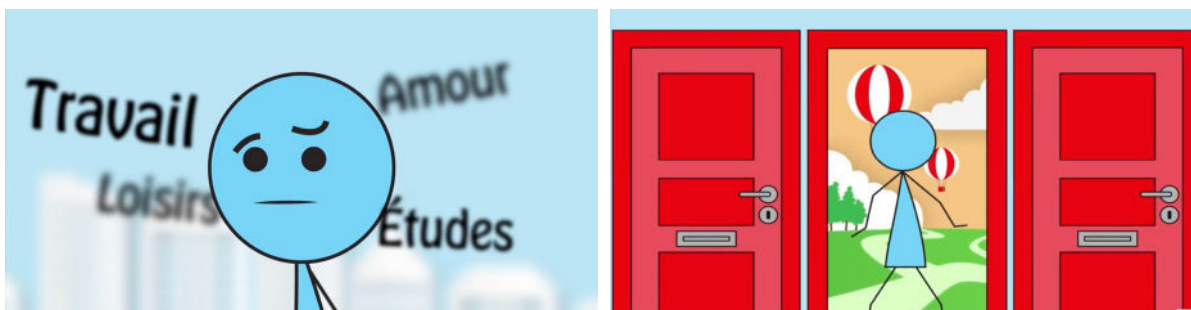
David Goudreault discute d'autodétermination avec des spécialistes de divers milieux dans le cadre de l'astuce CHOISIR.

Quatre capsules ont été créées : jeunesse, milieu de travail, enjeux de société et aînés-es. ([https://youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku\\_JXT4FiPBXlwubnw33JYNL7f](https://youtube.com/playlist?list=PLBpeR-Eku_JXT4FiPBXlwubnw33JYNL7f))



## Capsule vidéo d'animation « Claude et les choix »

Notre mascotte Claude est de retour dans une capsule créée spécialement pour l'astuce CHOISIR ! (<https://youtu.be/Aj-wdYzvcMA>)



## Webinaire « L'autodétermination, une vitamine pour le cerveau »

Animé par monsieur Jacques Forest, professeur au département d'organisation et ressources humaines de l'UQAM.

(<https://youtu.be/FEVtmAPS8vs>)



The image displays two presentation slides. The left slide is a diagram with a blue background. It features two main sections: 'SATISFACTION' (highlighted in light green) and 'FRUSTRATION' (highlighted in light pink). Under 'SATISFACTION', there are three columns: 'PLAISIR' (with 'ÉNERGIE', 'CONCENTRATION', 'PERFO. ROLE', 'PERFO. EXTRA-ROLE', 'ADAPTATIF'), 'SENS', and 'COMPÉTENCE', 'AUTONOMIE', 'AFFILIATION'. Under 'FRUSTRATION', there are three columns: 'ORGUEIL' (with 'BURNOUT', 'DISTRACTION', 'PERFO. MINIMAL', 'COMP. ANTISOCIAUX', 'NON-ADAPTATIF'), 'RÉCOMPENSES', and 'COMPÉTENCE', 'AUTONOMIE', 'AFFILIATION'. The right slide is also blue and features a profile of a woman with a glowing brain graphic. To the right of the graphic is a dark blue box with the word 'SENS' in white. There are three small white dots to the left of the graphic.

## Un porte-parole tout au long de l'année

En avril 2019, le romancier, poète, chroniqueur et travailleur social David Goudreault 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 124 000K abonnés de sa page Facebook et son implication donnent une grande visibilité au Mouvement.

David Goudrault a animé avec brio le lancement de la Campagne CHOISIR c'est ouvrir une porte ainsi que quatre *Duos de choix*, de riches entrevues en lien avec l'astuce CHOISIR.

# Le développement de la Campagne

## JUIN À SEPTEMBRE 2021

- Recherche de contenu et comités consultatifs

Juliane Kenneth, étudiante à la maîtrise en santé publique à l'université Mc Gill, a travaillé au Mouvement SMQ à titre de stagiaire en vue de faire une vaste revue de littérature sur l'autodétermination, le concept au cœur de l'astuce CHOISIR.

Avec la personne responsable de la Campagne, elles ont interpellé expert-es et chercheur-es en vue de constituer des comités consultatifs jeunesse, ainé-es, travail et population générale. Le mandat de ces personnes est de nous faire connaître les sujets incontournables à aborder en lien avec l'autodétermination et de valider le contenu des outils promotionnels.



## AOÛT À DÉCEMBRE 2021

- Rédaction et création des outils de sensibilisation

Tous les outils produits sont validés par nos membres participant au comité Campagne et par les chercheur-es et expert-es des comités consultatifs.

## JANVIER 2022

- Invitation aux organisations à se préparer à participer à la Campagne annuelle

Des courriels promotionnels envoyés à 4 500 organisations, des publications sur les réseaux sociaux et un message à la une sur le site internet. Une diffusion par les 14 groupes membres du Mouvement.

- Invitation aux municipalités à proclamer la première Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

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 2022, 99 municipalités du Québec ont signé la proclamation de cette première journée.

Voici ce que les municipalités ont proclamé :

- Considérant que le 13 mars 2022 est la première *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* ;
- Considérant que le 13 mars 2020 - date de la déclaration de l'état d'urgence sanitaire au Québec du fait de la menace grave à la santé de la population que constituait la pandémie de la COVID-19 - représente un moment clé de la prise de conscience par la société québécoise de l'importance de la santé mentale positive et de son soutien continu ;
- 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 par leurs initiatives diverses, les municipalités peuvent jouer un

rôle de premier plan pour favoriser la santé mentale positive de leurs concitoyennes et concitoyens ;

- Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres lancent le 13 mars 2022 leur Campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème **CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE** ;
- Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec offre au cours de la Campagne de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population du Québec et utilisables tout au long de l'année ;
- Considérant que dans le contexte de la pandémie, les individus, les organisations et les collectivités ont besoin, plus que jamais, de s'outiller pour favoriser la santé mentale ;

En conséquence, le conseil municipal proclame la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive et invite toutes et tous les citoyens et citoyennes ainsi que toutes les organisations et institutions de votre municipalité à faire connaître les outils de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème **CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE**.

## • Infolettre

Une infolettre est envoyée à près de 8 000 abonné·es qui sont invité·es à participer au lancement de la Campagne en ligne et à découvrir les nouveaux outils.

## • Mise en ligne de tous les outils promotionnels de la Campagne sur le site web

## **FÉVRIER 2022**

### • Appel d'ambassadeurs

Une cinquantaine d'organisations ont répondu à l'appel et s'impliqueront dans la promotion de la Campagne au cours de l'année.

Arrimage Estrie • Association pour la santé publique du Québec • Association québécoise de prévention du suicide • Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale • Canevas • Capsana • Cégep de Sainte-Foy • Centre communautaire l'Éclaircie • Le CAP • Centre d'intégration en emploi Laurentides • Centre d'expertise universitaire en santé mentale • Centre d'entrepreneuriat de l'Université de Montréal • CISSS des Laurentides • Chuchotements d'éveil • CIUSSS de l'Estrie - CHUS • Claudia-Sam Soul Coaching • Coalition des psychologues du réseau public québécois • COHÉSION • Élodie Latreuille • ÉquiLibre • Fédération des kinésiologues du Québec • La Fondation Lani • Grands Frères Grandes Sœurs • Groupe entreprises en santé • Kool • L'Ensoleillée • MédiaVox • Observatoire québécois des inégalités • Phobies-Zéro • Reflet de Société • Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec • Réseau Mentorat • Revenu Québec • SCYiBL • Société de recherche en orientation humaine • Spiritualité santé • Transitio

## **MARS 2022**

### • Promotion des outils sur les médias sociaux

### • Envoi du communiqué de presse sur le fil de presse et sollicitation des médias

# Premier moment fort :

## Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

---

Le 13 mars est maintenant dédié à cette Journée, elle vise à rappeler l'importance de la promotion de la santé mentale positive et à lancer la Campagne annuelle.

Le lancement a été fait en ligne avec David Goudreault comme animateur. Plus de 500 personnes étaient en ligne pour participer à ce lancement que vous pouvez visionner ici : (<https://www.youtube.com/watch?v=FfB9C6B7sFs&t=72s>).

Les invité·es étaient :

- Monique Boniewski, présidente du Mouvement Santé mentale Québec, celle qui a semé la graine à partir de laquelle cette Journée a vu le jour ;
- Marie-Philip Dufresne de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches ;
- Des élu·es municipaux qui expliquaient la place de la promotion de la santé mentale dans les municipalités ;
- Le député David Birnbaum qui a déposé le projet de loi pour que le 13 mars devienne une Journée nationale de promotion de la santé mentale positive ;
- Le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux, Lionel Carmant ;
- Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec ;
- Claudine Grisé, responsable de la Campagne, qui a présenté l'astuce CHOISIR c'est ouvrir une porte.

Ce lancement a été aussi un moment pour reconnaître des intervenant·es et enseignant·es qui ont à cœur la santé mentale des jeunes. Nous avons été accompagnés tout au long de l'évènement par la très talentueuse Florence K.

Les commentaires des personnes qui ont participé à ce lancement allaient dans le sens suivant : quel baume pour le cœur que d'entendre parler de santé mentale d'une manière positive.





## sur les retombées des actions du Mouvement

À l'occasion de la **JNPSMP du 13 mars 2022**



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**15 M**



Portée de nos publications en mars 2022

**190 K**



Pages visitées sur notre site web en mars 2022

**25 K**



Proclamations municipales

**99**



Participant·es à notre évènement en ligne

**+ 500**

Visionnements de l'[enregistrement de l'évènement](#)

**433**



# Deuxième moment fort : À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale

La Semaine nationale de la santé mentale initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale constitue le second moment fort de notre Campagne de promotion de la santé mentale positive.

2 au 8 mai 2022 une programmation collective en ligne

Dû au contexte particulier de la Covid-19, une partie de la programmation de la Semaine a été offerte en ligne pour une seconde année. Les organismes membres ont offert une programmation riche et variée. Retrouvez-la ci-après 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.

**Programmation collective en ligne GRATUITE - Mouvement Santé mentale Québec et groupes-membres**

## Semaine nationale de la santé mentale

LUNDI 2 MAI	MARDI 3 MAI	MERCREDI 4 MAI	JEUDI 5 MAI	VENDREDI 6 MAI
<p><b>7 ASTUCES POUR SE RECHARGER</b> SMQ – Lac-St-Jean 11h30 à 13h00 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>PAUSE CRÉATIVE</b> SMQ – Rive-Sud 13h30 à 15h30 <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>ÉQUIPE DE POSSIBILITÉ</b> SMQ – Rive-Sud 9h00 à 11h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>IL ÉTAIT UNE FOIS, UN MONDE D'ÉMOTIONS</b> SMQ – Lac-St-Jean 12h00 à 13h00 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>C'EST ÇA L'EMPATHIE</b> ACSM – Filles de Québec 19h00 à 20h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>CRISE ENVIRONNEMENTALE: QUELLE PLACE DONNER À SES ÉMOTIONS</b> Panel Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ 19h à 20h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>DU PLAISIR DANS MON MILIEU DE TRAVAIL</b> Capsule éducative SMQ – Bas-St-Laurent <a href="#">Facebook</a></p>	<p><b>JAMAIS TROP VIEUX POUR SE SENTIR BIEN</b> <b>Conférence pour aînés</b> SMQ – Chaudières-Appalaches 12h00 à 13h00 <a href="#">En savoir plus</a></p>	<p><b>L'AUTODÉTERMINATION, UNE VITAMINE POUR LE CERVEAU</b> Webinaire par Jacques Forest, professeur à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM. Mouvement SMQ 12h00 à 13h00 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>ÉCO ANXIÉTÉ : ÉTAT DE LA SITUATION ET SOLUTIONS POUR PASSER À L'ACTION</b> Panel Collaboration Maison du développement durable et Mouvement SMQ 19h00 à 20h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>JE CHEMINE VERS L'ÉQUILIBRE</b> SMQ – Rive-Sud 19h00 à 20h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ</b> SMQ – Lac-St-Jean 19h00 à 20h00 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>L'OCCASION DE SE CHOISIR</b> Capsule éducative SMQ – Bas-St-Laurent <a href="#">Facebook</a></p>	<p><b>CHOISIR, UN POUVOIR À SE RÉAPPROPRIER</b> SMQ – Rive-Sud 19h00 à 20h30 <a href="#">En savoir plus</a></p> <p><b>ÇA FAIT BIEN DU SENS</b> Capsule éducative SMQ – Bas-St-Laurent <a href="#">Facebook</a></p>
		<p><b>Tous ensemble pour une bonne Santé mentale!</b></p>		<p><b>DIMANCHE 8 MAI</b></p> <p><b>D'UN HÔPITAL À L'AUTRE</b> Course des infirmières au profit du Mouvement SMQ <b>Joignez-vous à nous pour encourager les coureuses!</b></p> <p><b>ESTRIE</b> Au départ : 7 h 30 Hôpital de Magog Entrée principale <a href="#">Page Facebook de la course</a></p> <p><b>MONTRÉAL</b> Au fil d'arrivée : 14 h 20 Belvédère du Mont-Royal <a href="#">Page Facebook de la course</a></p>

Mouvement Santé mentale Québec  
Promouvoir. Soutenir. Changer.





## sur les retombées des actions du Mouvement

À l'occasion de la SNSM **du 2 au 8 mai 2022**



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**12 M**



Portée de nos publications

**33 K**



Pages visitées sur notre site web

**6 279 K**



Participant-es aux activités de la [programmation virtuelle collective](#) gratuite du Mouvement et de ses organismes membres

**1 148**



Distribution d'outils

Affiches

**12 K**

Dépliants

**56 K**

## Troisième moment fort : Promotion dans les milieux jeunesse

---

Septembre est le moment fort pour lancer un projet jeunesse pour les 12-25 ans sur le thème de la Campagne. Pour y arriver, le travail doit débiter bien avant.

Un comité consultatif composé d'expert-es et de chercheur-es a été mis sur pied afin de faire une tempête d'idées sur le projet jeunesse et d'en valider son contenu par la suite. Un stagiaire, Rémi Paré Beauchemin, étudiant à la maîtrise en psychoéducation, a grandement collaboré en faisant une revue de littérature, en testant le projet auprès de jeunes et d'intervenant-es et en proposant une grille d'évaluation du projet.

Le projet *Sortir du cadre* vise à rejoindre les jeunes de 12 à 25 ans.

(<https://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre/>)

C'est une invitation lancée aux intervenant-es, enseignant-es et aux jeunes. Le projet vise à s'interroger sur quelques questions fondamentales qui permettent une meilleure connaissance de soi et de son environnement pour stimuler l'autodétermination.

### Objectifs :

- accroître les connaissances des jeunes à propos de l'autodétermination comme facteur de protection de la santé mentale et leur capacité à s'autodéterminer ;
- accroître la capacité des jeunes à identifier les obstacles à leur autodétermination pour favoriser leur pouvoir d'agir ;
- favoriser un échange entre pairs.

Le projet *Sortir du cadre* invite à réfléchir à une, à deux ou aux trois questions suivantes en présentant une photo et un très court texte :

- Que signifie pour toi être toi-même ?
- Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même ?
- Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même ?

## SORTIR DU CADRE



Les photos et les textes recueillis seront utilisés aux fins suivantes :

- **Page Instagram** : Pour partager la réflexion, une page Instagram sera dédiée au projet. On y présentera une exposition collective des photos et des textes remis.
- **Exposition itinérante** : Une grande exposition itinérante sera organisée à travers différentes régions du Québec en collaboration avec nos organismes membres et nos partenaires jeunesse. **Le vernissage de l'exposition** s'est tenu à l'occasion de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, le 13 mars 2023. **Du 13 mars au 13 avril 2023 45 photos de jeunes** ont été exposées à la Maison du développement durable à Montréal. Les photos seront aussi exposées dans la région de Sorel, au Lac-Saint-Jean et dans Chaudière-Appalaches.



C'est un projet clé en main. Sur le site du Mouvement SMQ, on retrouve :

- un guide de participation ;
- un guide d'animation ;
- un plan des rencontres ;
- une proposition d'activité brise-glace ;
- un cadre de bienveillance ;
- des activités pour susciter la réflexion ;
- un formulaire pour soumettre le projet ;
- un questionnaire d'évaluation.

Le projet a été promu dans le cadre de la Journée de la santé mentale au collégial, dans les Cahiers ma réussite scolaire publié à 60 000 exemplaires, auprès de nombreux secteurs jeunesse, à travers des publications sur médias sociaux, dans notre infolettre et par nos organisations membres.



# Quatrième moment fort :

## Fête des voisins au travail

La Fête des voisins est un moment pour créer des liens ainsi que pour développer la confiance, le sentiment d'appartenance et le soutien social qui favorisent le mieux-être au travail. De bonnes relations sociales au travail peuvent diminuer le stress, soulager la pression et égayer les journées ! La Fête permet de mieux connaître ses collègues, ses partenaires, son milieu.



Des outils pour faire la Fête étaient offerts sur [fetedesvoisinsautravail.ca](http://fetedesvoisinsautravail.ca), dont :

- Une invitation à célébrer la Fête des voisins au travail ;
- La présentation de la Fête ;
- Trois conseils pour faire la Fête ;
- Des idées pour célébrer en équipe en ligne ou en personne ;
- Une vidéo d'invitation à partager ;
- Un sondage à mener auprès des personnes salariées pour choisir une initiative à mettre en place ;
- Des idées pour contribuer à développer l'initiative choisie ;
- Une vidéo de la Fête des voisins expliquée par l'équipe du Mouvement Santé mentale Québec.

Dans le cadre de cette édition, nous avons proposé un sondage à faire dans son milieu de travail en vue d'encourager la mise en place d'une nouvelle initiative pour favoriser le mieux-être au travail. Le sondage permettait à l'équipe de choisir entre deux initiatives :

1. **Reconnaitre davantage les forces et les bons coups.** La reconnaissance au travail favorise le bien-être professionnel, donne le sentiment d'être apprécié-e, augmente la motivation et facilite les relations dans une équipe.  
OU
2. **Déterminer les irritants au travail**, pour trouver des solutions en équipe. L'initiative est basée sur le principe du « caillou dans le soulier » qui peut être retiré. Les irritants au travail peuvent devenir une importante source de stress, et d'en parler en groupe contribue à trouver des solutions pratiques pour améliorer le milieu de travail.



### sur les retombées des actions du Mouvement

En lien avec la **Fête des voisins au travail**

	Nombre de publications	9
	Nombre de personnes rejointes	10,5 K
	Nombre de publications	3
	Nombre de personnes rejointes	408
	Nombre de publications	9
	Nombre de personnes rejointes	374
	Nombre de publications	9
	Nombre de personnes rejointes	1 283
	- Page du Mouvement - Page de la directrice, Renée Ouimet	

# Cinquième moment fort : Journée de la santé mentale au collégial

Depuis l'automne 2016, la Fédération des cégeps et le Mouvement Santé mentale Québec ont établi un partenariat pour rappeler toute l'importance de promouvoir et d'adopter une bonne santé mentale chez la population étudiante au collégial.



Ce partenariat se traduit par la tenue d'une Journée de la santé mentale au collégial, organisée le 2<sup>e</sup> jeudi de novembre de chaque année.

Le Réseau intercollégial de l'intervention psychosociale (RIIPSO) est le porteur de cette journée.

Pour la 8<sup>e</sup> édition en 2022, les cégeps étaient invités à promouvoir le projet jeunesse « Sortir du cadre »

**SORTIR DU CADRE**  
**POUR ÊTRE SOI-MÊME**

Projet photo 16-25 ans  
As-tu parfois l'impression de vivre dans un cadre? De devoir être «comme les autres»? De ne pas pouvoir être vraiment toi-même? De prendre des décisions qui ne te ressemblent pas tout le temps?

Par le biais de la photo, le projet SORTIR DU CADRE t'invite à réfléchir à une, à deux ou aux trois questions suivantes:

Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même?  
Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même?  
Que signifie pour toi être toi-même?

Pour participer...

- Choisis la ou les questions auxquelles tu veux répondre.
- Prends une photo ou trouves-en une pour illustrer chacune de tes réponses.
- Envoie-nous tes photos, textes et formulaires d'autorisation [si requis] à l'aide du formulaire que tu trouveras sur notre site Internet.

Que ferons-nous avec les photos et les textes?  
Pour partager la réflexion, une page Instagram sera dédiée au projet. On y présentera une exposition collective des photos et des textes remis.  
Une grande exposition itinérante sera organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organismes membres et nos partenaires jeunesse.

Dates limites pour participer  
15 janvier 2023  
Pour avoir une chance de faire partie de l'exposition itinérante  
1er mai 2023  
Pour une publication sur la page Instagram du projet

Visite le [mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre](http://mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre) pour plus d'info!

# TOUGO

## Une campagne sociétale annuelle

TOUGO est la plus vaste campagne de promotion de saines habitudes de vie au Québec. Lancé chaque année en mars, le défi se poursuit toute l'année à travers trois dimensions :

- la nutrition ;
- l'activité sportive ;
- l'équilibre de vie.

Le Mouvement Santé mentale Québec collabore au contenu de la section Équilibre à divers moments de l'année.

### Contenus du site [montougo.ca](http://montougo.ca) en 2022-2023 en partenariat avec le Mouvement SMQ.

- Se sentir en vacances... sans l'être! (21 juin 2022)
- Découvrir, c'est bon pour l'équilibre (26 juillet 2022)
- La nature et ses bienfaits sur le corps et l'esprit (2 août 2022)
- L'art de ne rien faire (3 janvier 2023)








## ZOOM sur les retombées des actions du Mouvement

En lien avec la campagne de notre partenaire **TOUGO**

	Personnes utilisatrices du site internet par mois	<b>350 K</b>
	Pages vues en lien avec nos articles	<b>18 K</b>
	Abonné·es	<b>122 K</b>
	Engagements en lien avec nos articles	<b>252 K</b>
	Abonné·es aux infolettres	<b>310 K</b>
	Nombre de reprises où nos astuces ont été mises de l'avant au cours de l'année.	<b>4</b>

## 7 astuces dans les médias

Des [publicités télé](#), web et radio présentant les 7 astuces et invitant la population à découvrir nos outils pour prendre soin de soi sur notre page [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) ont été créées diffusées en début d'année 2023.

	Portée de la publicité télé (Radio-Canada et TVA)	<b>4 880 000</b>
	Portée de la publicité radio (Cogeco)	<b>40 901</b>
	Portée de la publicité dynamique web (site du journal Le Devoir)	<b>107 511</b>
	Visionnements de la publicité télé sur notre <a href="#">chaine YouTube</a>	<b>481</b>
	Personnes rejointes	<b>59 910</b>



# Des activités de sensibilisation sur la santé mentale positive

---

Entre le 13 mars 2022 et le 12 mars 2023, l'équipe du Mouvement SMQ a offert plus d'une quinzaine de conférences, ateliers, tables d'information portant sur des astuces mises en lumière dans nos diverses Campagnes annuelles.

Au nombre des organisations qui ont fait appel à nos services et qui nous ont permis de rejoindre des milliers de personnes on retrouvait :

Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Québec • ASPQ • Collège André Grasset • CCQ • CISSS Montérégie • CREVALE • CSN • FQDE • Gray Collection • Eurovia • IRSST • Journal de l'assurance • Revenu Québec • Teamsters • Transat • Université du Québec • Ville de Montréal

Un webinaire a été offert en partenariat avec le Groupe entreprises en santé sur l'autodétermination qui demeure accessible en ligne <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/conferences-details/detail/theorie-dautodetermination-et-satisfaction-des-besoins-fondamentaux-au-travail/36800>





## ANNEXE 2

Rapport de communication partiel de la Campagne 2023-2024  
« **CRÉER DES LIENS** et être bien entouré·es »

# Sommaire

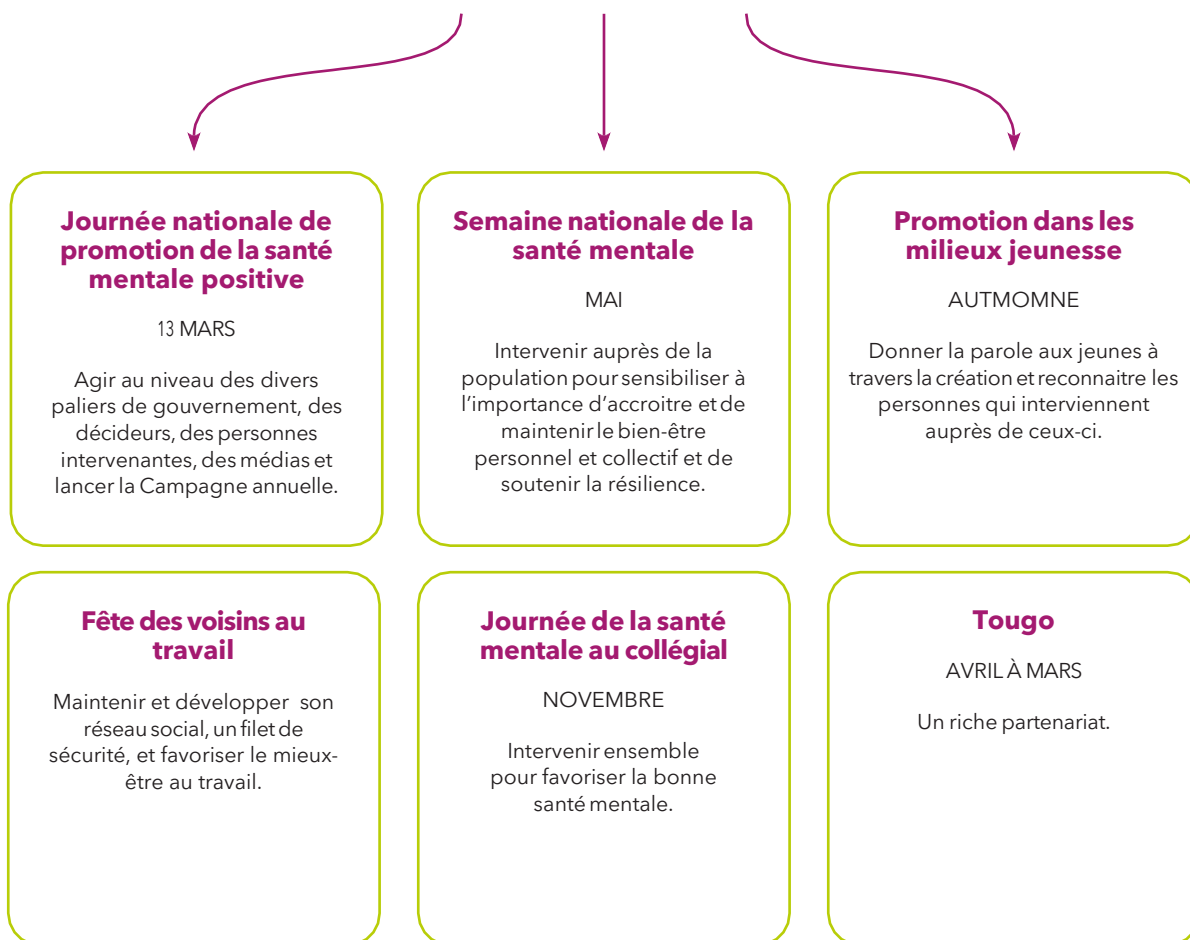
---

Parler de santé mentale toute l'année _____	3
7 ASTUCES pour se recharger _____	4
L'astuce CRÉER DES LIENS 2023-2024 _____	4
Qu'est-ce que l'astuce CRÉER DES LIENS ? _____	4
Une médiathèque sur l'astuce CRÉER DES LIENS _____	5
Une nouvelle porte-parole pour la Campagne _____	7
Le développement de la Campagne _____	8
Premier moment fort : Journée nationale de promotion de la santé mentale positive ____	10
Deuxième moment fort : À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale _____	12

# 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.

## DES MOMENTS FORTS POUR PARLER DE SANTÉ MENTALE TOUTE L'ANNÉE



DES MILLIONS DE PERSONNES REJOINTES  
Tous âges, tous milieux, à travers le Québec

- Milieux scolaires • Milieux communautaires • Milieux du travail
- Milieux de la santé • Groupes associatifs • Communautés autochtones •
- Instances municipales • Fonction publique • etc.

# 7 ASTUCES pour se recharger

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne **santé mentale** individuelle et collective.



## L'astuce CRÉER DES LIENS 2023-2024



### Qu'est-ce que l'astuce CRÉER DES LIENS ?

#### **CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es, c'est :**

- faire partie d'une société accueillante ;
- développer et nourrir des relations qui font du bien ;
- développer sa capacité à se créer un réseau à sa couleur ;
- avoir des activités, des projets ; défendre des causes à plusieurs ;
- recevoir du soutien dans notre cheminement et en apporter aux personnes qui nous entourent ;
- savoir qu'on peut compter sur quelqu'un-e et que quelqu'un-e peut compter sur soi ;
- vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité ;
- créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

CRÉER DES LIENS, c'est aussi faire preuve d'empathie, d'écoute, d'affection. C'est développer un sentiment d'appartenance, se sentir en relation avec soi et avec les autres, vivre dans un milieu où règne l'acceptation sociale. Et c'est beaucoup plus encore !

- Le lien d'attachement contribue au bon développement des parties du cerveau reliées aux fonctions affectives et sociales de l'enfant.
- À l'adolescence, appartenir à un groupe et entretenir de bonnes relations basées sur l'entraide, le respect et l'acceptation de qui l'on est influencent positivement la construction de l'identité.
- Dans les groupes, plus les buts à atteindre sont clairs et plus le sens commun est grand, plus il y a de l'énergie et de l'action.
- Au travail, se sentir aidé·e et soutenu·e constitue un rempart contre le stress. 85 % des salarié·es de la génération Z placent « l'ambiance et le bien-être au travail en deuxième position de leurs critères pour choisir un métier, après l'intérêt [pour le] poste (92 %) et bien avant la rémunération (49 %)¹ ».
- Les relations sincères et bienveillantes que l'on entretient avec les autres tout au long de la vie ont un impact positif sur la santé et contribuent à l'allongement de l'espérance de vie.
- Sentir que l'on fait partie d'un groupe protège notre santé mentale.

## Une médiathèque sur l'astuce CRÉER DES LIENS

### Affiche



### Revue



### Dépliant pour la population



### Affiche-dépliant pour les milieux de travail



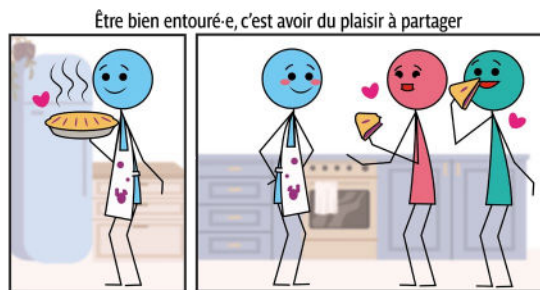
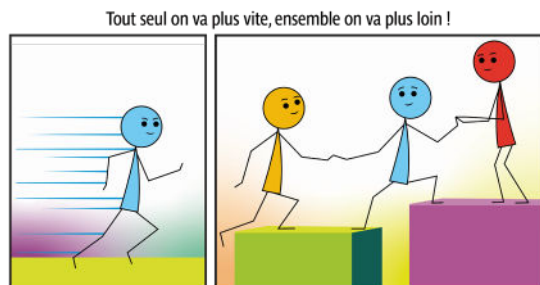
¹ <https://moodwork.com/blog/well-being/generation-z-et-qt/>



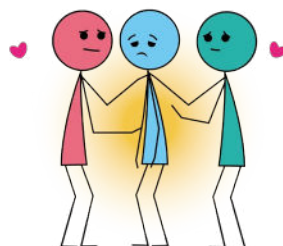
**Capsule vidéo « Claude et les liens »**

[https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2023/01/creer-des-liens\\_video\\_claude.mp4](https://mouvementsmq.ca/wp-content/uploads/2023/01/creer-des-liens_video_claude.mp4)

**Vignettes**



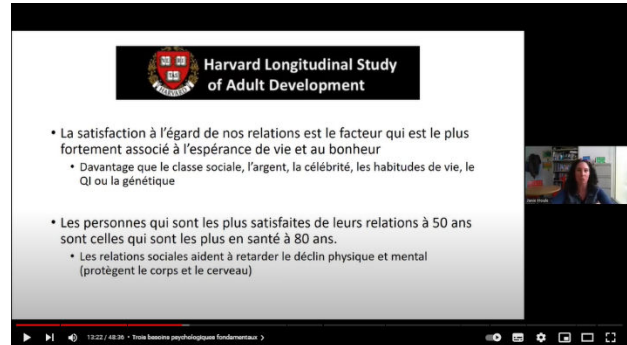
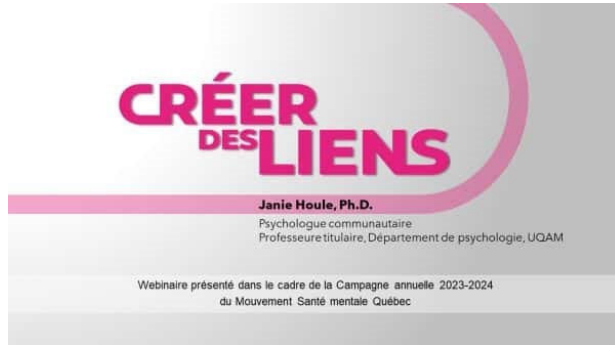
et avoir un filet de sécurité pour les moments plus difficiles.



## Webinaire « Créer des liens, un facteur de protection en santé mentale »

Un webinaire visant à faire découvrir comment le maintien de réseaux solides aide les personnes et les communautés à gérer les situations, à s'adapter, à se soutenir et à se rétablir.

Animé par madame Janie Houle, psychologue communautaire et professeure titulaire au département de psychologie de l'UQAM.



## Une nouvelle porte-parole pour la Campagne

**GARIHANNA  
JEAN-LOUIS**

Porte-parole de la  
Campagne 23-24

**CRÉER DES  
LIENS**

ETREBIENDAMSSATETE.CA

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



En mars 2023, Garihanna Jean-Louis, comédienne, humoriste et conférencière se joignait à nous à titre de porte-parole du lancement la campagne « Créer des liens »

Elle mentionne que « la santé mentale est importante pour elle et que chaque jour, elle fait des petits pas pour l'entretenir, pour se ressourcer et recharger ses batteries ».

En compagnie de Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, elle a collaboré à l'animation de notre colloque à l'occasion de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive ainsi que du vernissage de l'exposition photo de notre projet jeunesse « Sortir du cadre ».



# Le développement de la Campagne

## MARS À JUILLET 2022

- Recherche de contenu et comités consultatifs

La personne responsable de la Campagne a réalisé une vaste revue de littérature sur les concepts liés aux liens sociaux comme facteur de protection en santé mentale.

Elle a ensuite interpellé des expert·es et chercheur·es en vue de constituer des comités consultatifs jeunesse, aîné·es, travail et population générale. Le mandat des comités consultatifs est de nous aiguiller vers les sujets incontournables à aborder en lien avec la thématique et de valider le contenu des outils de sensibilisation.



## AOÛT À DÉCEMBRE 2022

- Rédaction et réalisation des outils de sensibilisation

Un Comité Campagne regroupant des personnes représentant nos organisations membres est formé et tous les outils produits sont validés par ce comité ainsi que par les chercheur·es et expert·es des comités consultatifs.

## JANVIER 2023

- Invitation aux organisations à se préparer à participer à la Campagne annuelle

- Courriels promotionnels à 2 650 organisations
- Envois papier à 1 000 organisations
- Publications sur les réseaux sociaux
- Message à la une sur le site internet
- Diffusion par les 14 groupes membres du Mouvement

- Présentation d'un webinaire : Créer des liens un facteur de protection incontournable en santé mentale

L'objectif de ce webinaire offert en partenariat avec CRISE UQAM par Janie Houle psychologue communautaire et professeure titulaire au département de psychologie de l'UQAM vise à outiller nos organisations membres et les relayeurs de la Campagne relativement au thème de celle-ci.

On peut le consulter ici : [https://www.youtube.com/watch?v=8CN8AWoprDI&list=PLBper-Eku\\_JX4UPfjraVdyV\\_fOQxzH7uB&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=8CN8AWoprDI&list=PLBper-Eku_JX4UPfjraVdyV_fOQxzH7uB&index=2)



Participant·es en direct

330



Visionnement de l'enregistrement sur YouTube

1 600



- Invitation aux municipalités à proclamer la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

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.

À ce jour **205** municipalités ont adopté la résolution qui suit :

**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 **CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es** ;

**Considérant que** dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population vous 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 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 **CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es**.

De plus nous profitons de cette proclamation pour demander aux municipalités s'ils souhaitent être soutenues dans la promotion de la santé mentale. Des municipalités nous ont demandé des publications clé en main sur la santé mentale positive pour leurs réseaux sociaux, des publications sur les différents moments forts de la Campagne, des articles, des conférences pour leurs équipes et la population.

- Infolettre

Une infolettre est envoyée à près de **8 000** abonné-es qui sont invité-es à participer au lancement de la Campagne en ligne et à découvrir les nouveaux outils.

- Mise en ligne de tous les outils promotionnels de la Campagne sur le site Web

## FÉVRIER 2023

### • Appel d'ambassadeurs

Plus d'une quarantaine de personnes et d'organisations ont répondu à l'appel jusqu'ici et s'impliqueront à leur manière dans la promotion de la Campagne au cours de l'année.




100 degrés • Accès-Cible SMT • Arrimage Estrie • Association des spécialistes en médecine préventive du Québec • Association pour la santé publique du Québec (ASPO) • Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) • Association québécoise des infirmières en santé mentale (AQISM) • CANEVAS • Capsana • Centre communautaire l'Éclaircie • Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS) • Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale • Centre St-Pierre • COHÉSION (ESPUM) • Collectif Inside • Élodie Latreuille • ÉquiLibre • Fédération des kinésologues du Québec • Fondation LANI • Grands frères Grandes sœurs du Québec • Groupe Entreprise en Santé • ISMÉES • Jessica Desmarais-Godon • KI-AH Conseils RH • KOOL • Le Cap • MédiaVox • Mon Shack • Nathalie Rondeau/Chuchotements d'éveil • Observatoire québécois des inégalités • Phobies Zéro • Reflet de Société • Regroupement des ressources alternatives en santé mentale • Regroupement intersectoriel de recherche en santé de l'Université du Québec • Regroupement québécois du parrainage civique • Repos pour Maman • Réseaux des carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJEQ) • Revenu Québec • Services à la vie étudiante de l'UQAM • Société de recherche en orientation humaine (SROH) • Sonia Tremblay • Sors de ma tête • Tremplin Santé • Vicky Girouard

## MARS 2023

### • Promotion des outils sur les médias sociaux

Des capsules vidéo présentant chacun des outils sont mises en ligne.

### • Envoi du communiqué de presse sur le fil de presse et sollicitation des médias

	Entrevues accordées	17
	Mention de la Journée	102
	Reprise du communiqué	4

## Premier moment fort : Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

Le 13 mars est maintenant dédié à cette Journée, elle vise à rappeler l'importance de la promotion de la santé mentale positive et à lancer la Campagne annuelle.

Pour l'édition 2023, le Mouvement Santé mentale Québec a organisé son premier colloque sur la santé mentale positive en collaboration avec la Maison du développement durable sous la thématique « Créer des liens, un facteur de protection en santé mentale ».

Pour l'occasion, une série de conférences en rafale (de style conférences TED) était offerte :

- **La santé relationnelle**  
par Léonie Couture, présidente et fondatrice de la Rue des femmes
- **Les liens au cœur du développement durable**  
par Inês Lopes, PhD, psychologue, éducatrice (enjeux environnementaux et sociaux), militante avec Mères au front et l'ACME et Sandy Perreault, psychiatre
- **Nourrir la relation père-enfant**  
par Raymond Villeneuve, directeur général du Regroupement de valorisation de la paternité
- **Les liens sociaux au travail un élément essentiel pour favoriser la santé mentale**  
par Daisy Gauthier conseillère, formatrice et conférencière spécialisée en prévention de la santé psychologique et violence au travail à l'ASSTSAS
- **La communication et le lien social à l'ère numérique**  
par Serge Proulx, sociologue, professeur émérite à l'école des médias de l'Université du Québec à Montréal et Éliisa Vial, doctorante en études sémiotiques à l'Université du Québec à Montréal.
- **Les liens sociaux et les défis liés à l'immigration**  
par Cécile Rousseau, pédopsychiatre, directrice de l'Équipe de recherche et d'intervention transculturelles (ERIT)

Les conférences étaient suivies d'un panel d'échange avec l'ensemble des personnes conférencières.

La journée s'est conclue par le vernissage de l'exposition des photos issues de notre projet jeunesse « Sortir du cadre » dans une formule 5@7.



## sur les retombées des actions du Mouvement

À l'occasion de la **JNPSMP du 13 mars 2023**



Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

**9,5 M**



Couverture de la page Facebook en mars 2023

**42 K**



Pages visitées sur notre site Web en mars 2023

**22 K**



Proclamations municipales

**205**

Participant-es au colloque (en ligne)

**518**



Participant-es au colloque (en présence)

**60**

Participant-es au vernissage de l'exposition du projet photo « Sortir du cadre »

**40**



# Évaluation du colloque

Voici quelques faits saillants tirés de l'évaluation remplie par plus d'une centaine de répondants dans les jours qui ont suivi l'activité.

## Évaluation moyenne

De 1 (insatisfaisant) à 5 (très satisfaisant)

- Le choix des personnes conférencières ..... **4,11**
- Le contenu des conférences ..... **4,01**
- Avec-vous discuté du contenu des conférences avec d'autres personnes ? ..... **Oui à 80 %**
- Depuis le colloque, avez-vous utilisé les notions présentées dans l'une des sphères de votre vie ? ..... **Oui à 30 %**

## Deuxième moment fort : À l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale

La Semaine nationale de la santé mentale initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale constitue le second moment fort de notre Campagne de promotion de la santé mentale positive.

### 1 au 7 mai 2023 une programmation collective en ligne

La pandémie nous a amené à offrir une programmation collective en ligne. Comme les conférences en ligne sont maintenant une ressource incontournable, nous avons poursuivi cette pratique. Les organisations membres et le Mouvement SMQ ont offert une programmation riche et variée. Retrouvez-la ci-après avec la portée de chaque activité.

De plus, d'autres contenus web ont été offerts chaque jour par le Mouvement et ses membres.

<b>1<sup>er</sup> mai, 12 h - Nourrir nos cœurs, un lien à la fois</b> Conférence par Santé mentale Québec - Lac-St-Jean	<b>67</b> participant-es <b>39</b> personnes ont eu accès à la rediffusion vidéo
<b>2 mai, 11 h - Créer des liens et être bien entouré-es</b> L'importance des liens sociaux tout au long de la vie Conférence par Mouvement Santé mentale Québec	<b>37</b> participant-es
<b>2 mai, 12 h - Créer des liens - Questions &amp; Réponses</b> Facebook en direct de Santé mentale Québec - Bas-St-Laurent	<b>709</b> personnes atteintes <b>542</b> vues
<b>3 mai, 12 h - Es-tu bien entouré-e ?</b> Un réseau, ça se construit Conférence par Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches	<b>54</b> participant-es <b>100</b> aide-mémoire distribués
<b>4 mai, 13 h 30 - Créer des liens et être bien entouré-es</b> Le sentiment d'appartenance et la participation sociale Atelier par CAP Santé Outaouais	<b>11</b> participant-es
<b>5 mai, 19 h - Prendre soin de sa santé mentale</b> Conférence par Santé mentale Québec - Rive-Sud	<b>47</b> participant-es <b>200</b> personnes ont eu accès à la rediffusion audio

# TOUGO

## Partenariat

TOUGO est la plus vaste campagne de promotion de saines habitudes de vie au Québec. Elle aborde trois dimensions : la nutrition, l'activité sportive et l'équilibre de vie.

Le Mouvement Santé mentale Québec collabore au contenu de la section Équilibre à divers moments de l'année.

Publication des articles **Comment se porte mon réseau social ?** et **15 façons de briser l'isolement** sur les différentes plateformes de notre partenaire.



**Comment des porte mon réseau social ?**



**15 façons de briser l'isolement**



Infolettre

**3 018** clics

**15 522** clics



Site Web

**5 662** pages vues

**13 388** pages vues



Facebook

**174 320** impressions

**140 027** impressions

## Des diffusions porteuses

### Journal « Ma réussite scolaire »

Nous avons prévu faire quelques publications dans ce journal qui rejoint **60 000** jeunes.



**mars-avril**



**mai-juin**