



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

## Ensemble pour une bonne santé mentale !

Le **13 mars**, Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, l'occasion nous est donnée de faire un pas de plus pour mettre en lumière l'importance d'accroître et de maintenir la santé mentale. **Selon l'Organisation mondiale de la santé il n'y a pas de santé sans santé mentale.** Vous y jouez un rôle essentiel ! Par exemple, en brisant l'isolement à travers toutes les activités que vous organisez, en reconnaissant l'implication citoyenne, en maintenant ou développant des espaces verts, en ayant des politiques de maintien et de développement de logements sains et accessibles. Découvrez mille et un exemples de contributions inspirantes : [msmq-municipalites.jimdofree.com](https://msmq-municipalites.jimdofree.com)

Nous vous invitons cette année à :



Proclamer le **13 mars** comme la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive** lors d'une séance du conseil municipal.  
En mars 2024, ce sont près de 200 [municipalités de partout au Québec](#) qui ont joint leur voix à la nôtre. Cette année, soyez des nôtres **pour nous aider à atteindre notre objectif de 250**.  
Voir modèle de proclamation joint.



Porter fièrement l'**épinglette de la Journée**.  
Commandez-les directement dans notre boutique au cout de 3 \$ plus les frais de transport.  
[mouvementsmq.ca/boutique/](https://mouvementsmq.ca/boutique/)



Faire découvrir à vos équipes et à la population les **outils de la campagne « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge »** qui se tiendra du 13 mars 2025 au 12 mars 2026. Aux pages suivantes, on vous propose un calendrier annuel d'actions et toutes les formes de soutien que l'on peut vous apporter.  
[etrebiendanssatete.ca](https://etrebiendanssatete.ca)



Vous inscrire à notre **infolettre** pour ne rien manquer de nos initiatives de promotion tout au long de l'année.  
[mouvementsmq.ca](https://mouvementsmq.ca)

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

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

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

**Renée Ouimet, directrice**  
info@mouvementsmq.ca  
mouvementsmq.ca

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

---

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

---

**PROCLAMATION DE LA**  
**JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE**  
**LE 13 MARS 2025**

**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 « **Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge** » ;

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

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

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

**En conséquence,**

le conseil municipal de (*votre municipalité*) \_\_\_\_\_

lors de sa séance du (*date*) \_\_\_\_\_

proclame la ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*** et invite les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « **Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge** ».

Veuillez retourner par courriel une copie de votre proclamation au Mouvement Santé mentale Québec à : [relationspubliques@mouvementsmq.ca](mailto:relationspubliques@mouvementsmq.ca).

## Campagne de promotion de la santé mentale positive 2025-2026

## QUAND PARTICIPER ?



### LE 13 MARS 2025

#### Proclamez la Journée nationale de la santé mentale positive

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

### TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

#### Faites la promotion de la Campagne

- Rejoignez les travailleuses et travailleurs de la municipalité et faites-leur connaître l'outil pour les milieux de travail
- Rejoignez la population, apposez l'affiche dans vos locaux, dans les lieux publics et sur vos écrans
- Faites connaître les outils sur vos médias sociaux
- Distribuez les outils à la population et aux milieux de travail
- Organisez une activité, une conférence ([contactez-nous, nous pouvons vous aider](#))
- Publiez des articles dans le bulletin ou le périodique municipal

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

#### Faites la Fête des voisins au travail

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

Campagne de promotion  
de la santé mentale positive  
2025-2026

COMMENT  
POUVONS-NOUS  
VOUS AIDER ?

Retourner ce formulaire rempli à :  
[relationspubliques@mouvementsmq.ca](mailto:relationspubliques@mouvementsmq.ca)



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## On vous fournit les éléments qui vous seraient utiles

Nous aimerions...

- Avoir de l'information sur les conférences et ateliers offert dans notre région par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres
- Avoir de l'information sur les outils de la campagne « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge »
- Obtenir des publications clé en main pour nos médias sociaux
- Obtenir des publications clé en main à propos des divers moments forts de la campagne « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge »
- Avoir accès à divers articles sur ce qui contribue à maintenir une bonne santé mentale à partager (infolettre, intranet, hebdos régionaux, etc.)
- Obtenir une image (bouton) à ajouter à notre site web pour référer au site du Mouvement SMQ
- Autres besoins :

Préciser : \_\_\_\_\_

## Vos coordonnées

Prénom	Nom
Titre	Nom de la municipalité
Courriel	Téléphone
Adresse complète	

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