

## **Debbie Lynch-White devient la porte-parole de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge »**

**MONTRÉAL, le 27 janvier** – Comédienne, autrice et créatrice engagée, Debbie Lynch-White ajoute une nouvelle corde à son arc en devenant la porte-parole de la Campagne 2025-2026 « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge » du Mouvement Santé mentale Québec (Mouvement SMQ). À l'approche de la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive*, Debbie mettra de l'avant un message crucial : prendre le temps de se ressourcer et de trouver ses zones de recharge, ce n'est ni égoïste ni futile, mais essentiel et légitime.

### **Une mission portée par une conviction personnelle**

*« Il faut s'accorder la même bienveillance qu'on accorde aux autres sans se sentir égoïste ou coupable »,* confie Debbie Lynch-White. *« Alors que j'étais dans une période tumultueuse, un ami m'a dit : la personne qui a le plus besoin de toi, c'est toi. Cette phrase a changé ma perspective sur plusieurs aspects de ma vie. »*

Cette prise de conscience a en effet poussé Debbie à revoir ses priorités, tant sur le plan personnel que professionnel : *« Je prends plus souvent le temps de me recentrer, de me déposer. Parfois je me recharge en cuisinant, en montant le Mont-Royal, en voyant les gens que j'aime, en faisant du yoga, et étant en silence. En acceptant de devenir porte-parole du Mouvement SMQ, je souhaite ainsi encourager chaque personne à agir en amont pour prévenir les détresses, en posant des gestes simples et concrets qui transforment notre qualité de vie. La campagne du Mouvement SMQ est une main tendue qui nous donne la chance de redevenir le personnage principal de notre propre histoire »,* affirme-t-elle.

### **Une artiste en action**

Debbie Lynch-White n'est pas étrangère à l'engagement et à l'action. Comédienne bien connue du grand public, elle est actuellement impliquée dans plusieurs projets majeurs, témoignant de sa créativité et de sa polyvalence, notamment :

- **Malaise dans la civilisation** : Une pièce théâtrale audacieuse et ludique en tournée nord-américaine, qui sera présentée à New York en mars.
- **Surveillée et punie** : Une création musicale et théâtrale avec Safia Nolin, dénonçant les insultes sur les réseaux sociaux, prévue à Paris en janvier et au Québec en février.
- **Le pacte** : La dernière saison de cette série acclamée sera diffusée à Télé-Québec dès février.

## Une campagne pour contrer la surcharge mentale

Dans un monde où l'on surutilise notre énergie tout comme celle de la planète, où, 54 % des adultes québécois aimeraient ralentir leur rythme de vie, il est urgent de repenser notre rapport au temps<sup>i</sup>. D'autant plus que ces proportions grimpent à 63 % dans le monde du travail, à 68 % chez les parents et à 76 % pour les personnes aux études ! À travers sa campagne axée sur les zones de recharge, le Mouvement SMQ propose des pistes concrètes pour ralentir le rythme, renouer avec soi-même et les autres, et pour cultiver des moments de ressourcement, tant dans nos vies personnelles que dans nos milieux de travail. On peut visiter [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) pour découvrir et consulter les outils de la campagne « *Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge* ».

Le 13 mars prochain, la population est invitée à souligner la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive* en présence à la Maison du développement durable à Montréal ou en ligne. À travers l'animation de Debbie Lynch-White et des conférences dynamiques, vous découvrirez les nombreux outils créés pour la Campagne, ainsi que les recherches et les réflexions qui les ont inspirés. On peut s'inscrire sur le site Web du Mouvement SMQ en visitant la section [« Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge »](#).

### À propos du Mouvement Santé mentale Québec

La Campagne est soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par des milliers d'ambassadeurs et de relayeurs. Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres. Pour en savoir davantage, visitez [mouvementsmq.ca](http://mouvementsmq.ca) ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement\_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement ([mouvementsmq.ca/blogue](http://mouvementsmq.ca/blogue)), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #rechargementale #MSMQ

– 30 –

Pour planifier une entrevue ou obtenir plus d'informations, communiquez avec Sophie Allard au 514-808-9474 ou [sa@ahcom.ca](mailto:sa@ahcom.ca).

---

<sup>i</sup> Sondage Léger commandé par l'Association pour la santé publique du Québec en décembre 2022. [Association pour la santé publique du Québec](#)