

## ***Journée nationale de promotion de la santé mentale positive***

# **Avez-vous pris le temps de vous recharger aujourd'hui ?**

**MONTRÉAL, le 18 février 2025** – Dans un monde qui carbure à la performance et où la surcharge mentale est devenue monnaie courante, on constate que plus de la moitié de la population aimerait ralentir leur rythme de vie. Cette proportion grimpe à 63 % dans le monde du travail, 68 % chez les parents et 76 % chez les personnes aux études<sup>i</sup>. Le Mouvement Santé mentale Québec veut donc favoriser le bien-être psychologique en lançant une campagne audacieuse axée sur une notion simple, mais puissante : trouver ses zones de recharge mentale. Lancée lors de la *Journée nationale de promotion de la santé mentale positive* qui se tiendra le 13 mars prochain, la campagne propose des pistes concrètes pour ralentir le rythme, renouer avec soi-même et cultiver des moments de ressourcement, essentiels à une santé mentale florissante.

### **Vers une crise énergétique humaine**

Alors qu'il y a quelques décennies on espérait tendre vers une société qui laisserait plus de place aux loisirs, une étude de l'Université Laval révèle plutôt que la semaine de travail moyenne s'est allongée de 3,3 heures, amplifiant le stress et compromettant la capacité de renouveler son énergie<sup>ii</sup>. Ces lourdes charges de travail et les longues heures entraînent trop souvent des comportements néfastes tels que la perte d'empathie, la réduction de la productivité et la baisse de la créativité<sup>iii</sup>. Des rapports récents parlent même d'une « crise énergétique humaine<sup>iv</sup> ».

Selon Jean-Pierre Després, professeur au département de kinésiologie de l'Université Laval et directeur scientifique du Centre de recherche en santé durable VITAM, « *on a construit une société qui est incompatible avec la santé humaine. On surutilise notre énergie mentale comme celle de la planète.* » Malheureusement, lorsque notre cerveau devient prisonnier de l'urgence, on a tendance à faire preuve de plus de rigidité, de plus de jugement négatif et de moins d'ouverture à l'égard d'autrui. Ce rythme a un impact sur nos relations, notre vie sociale et le lien au vivant.

### **Trouver ses zones de recharge**

Même si la cadence peut être grisante, trouver ses zones de recharge est légitime et essentiel. Il y a mille et une manières de se recharger, il suffit de trouver celles qui fonctionnent pour soi. Au travail, des pauses physiques, psychiques et sociales peuvent nous recharger. Laisser du temps aux enfants pour des jeux libres permet leur ressourcement et celui des parents. Se permettre d'être un. e aîné. e accessible, mais pas toujours disponible, donne de la place à ce qui fait du bien.

Debbie Lynch-White, porte-parole de la campagne de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec, souligne qu'« *On ne se permet pas assez souvent d'écouter nos besoins fondamentaux, alors que de simples gestes comme, rester en silence, cuisiner ou monter le Mont-Royal peuvent transformer notre qualité de vie en nous permettant de se recharger.* »

Une exposition régulière à la nature n'est pas à négliger. Que ce soit à travers une image, une plante, un arbre, une ruelle verte ou une forêt, elle apaise l'esprit, augmente l'énergie, améliore la qualité du sommeil et réduit le stress. Des médecins vont même jusqu'à prescrire des doses de nature à leurs patient.es, tant ses bienfaits sur la santé mentale et physique sont démontrés<sup>v</sup>. C'est pourquoi le Mouvement SMQ interpelle aussi les municipalités afin qu'elles aménagent des espaces permettant de prendre contact avec la nature de façon régulière pour améliorer le bien-être de tous.

Selon Renée Ouimet, directrice du Mouvement SMQ, ralentir n'est pas une perte de temps, mais une stratégie de survie individuelle et sociale. « *Ralentir notre rythme de vie nous aide à prendre de meilleures décisions, à cultiver des liens authentiques, à vivre des expériences significatives et à trouver des stratégies pour faire face au changement* », explique-t-elle. « *Les pauses, même courtes, ne sont pas des interruptions inutiles, mais des occasions de recharge. Ce n'est pas tant l'activité qui compte, mais l'effet positif ressenti* », précise Madame Ouimet.

### **Un coffre à outils pour se recharger**

La campagne *Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge* propose des pistes concrètes pour varier le rythme sans culpabilité. « *Le Mouvement SMQ est une belle main tendue pour accompagner et fournir des ressources qui peuvent nous changer à jamais et nous donner la chance de devenir le personnage principal de notre propre histoire* », illustre Debbie Lynch-White. On peut retrouver une panoplie d'outils pour les jeunes et les moins jeunes sur [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca), notamment un guide d'animation, des vidéos, une affiche, un guide à l'intention des gestionnaires et des employé.es et même un chevalet de table *Recharge en cours, ne pas déranger!* à utiliser au besoin.

La population est aussi invitée le 13 mars prochain de 9 h à 12 h 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

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).

---

#### SOURCES :

<sup>i</sup> [Association pour la santé publique du Québec.](#)

<sup>ii</sup> [GOYER, Maude. « Les dangers du surmenage », La Presse.](#)

<sup>iii</sup> [ALBULESCU, P., MACSINGA, I., RUSU, A., SULEA, C., BODNARU, A., TUDOR TULBURE, B. «Give me a break !» A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance ,» PLOS ONE.](#)

<sup>iv</sup> [COLLECTIVE ExIQ REPORT. Why women are so tired?](#)

<sup>v</sup> [PRESCRI-NATURE. Une prescription qui vaut la peine d'être suivie.](#)