

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

# **Trouver ses zones de recharge : un geste essentiel en cette période de bouleversements sociopolitiques**

**MONTRÉAL, le 10 mars 2025** – Dans un monde qui carbure à la performance, où les changements sont rapides et incessants et où la surcharge mentale est devenue monnaie courante, nos cerveaux sont devenus prisonniers de l’urgence. Ils sont moins créatifs, plus stressés, plus intolérants à la différence et plus impatients. Dans un tel contexte, le **Mouvement Santé mentale Québec** propose une campagne pour trouver ses zones de recharge et prendre un pas de recul. Lancée lors de la *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* qui se tiendra le 13 mars prochain, la campagne met de l’avant des pistes concrètes pour ralentir le rythme, un geste essentiel à une santé mentale florissante. L’énergie ainsi retrouvée permettra de déployer une « bienveillance radicale »<sup>i</sup> au sein de la société.

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

Les interruptions constantes, le multitâche et l’exposition continue à des nouvelles politiques et économiques anxiogènes fragilisent notre attention et épuisent nos réserves d’énergie. Un sondage Léger commandé par l’Association pour la santé publique du Québec fait ressortir que parmi les personnes au travail et les personnes aux études, près de deux personnes sur cinq (38 %) pensent risquer de se rendre à l’épuisement professionnel s’ils gardent le même rythme. On y relève aussi que plus de la moitié de la population du Québec aimerait ralentir son rythme de vie et cette proportion grimpe à 63 % dans le monde du travail, 68 % chez les parents et 76 % chez les personnes aux études<sup>ii</sup>. Ceci n’est pas surprenant quand on constate que la semaine de travail moyenne s’est allongée de 3,3 heures selon une étude de l’Université Laval, amplifiant le stress et compromettant la capacité de renouveler son énergie<sup>iii</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>iv</sup>. Les experts en santé mentale parlent même d’une véritable crise énergétique humaine<sup>v</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.* » Ce rythme a un impact sur nos relations, notre vie sociale et notre lien au vivant.

Selon Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec, ralentir n’est pas une perte de temps, mais une stratégie de survie individuelle et sociale. « *Trouver nos zones de recharge nous aide à prendre de meilleures décisions, à cultiver des liens authentiques, à vivre des expériences significatives, à trouver des stratégies pour faire face au changement et du temps pour des actions collectives* », 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.

### **Changer de rythme un geste révolutionnaire**

Pour l’écrivain américain Jonathan Kozol les révolutions démarrent par le fait de choisir des batailles assez importantes pour compter, mais assez petites pour les gagner. C’est pourquoi le Mouvement Santé mentale Québec propose dans sa nouvelle campagne, « **Se ressourcer c’est trouver sa zone de recharge** », des pistes concrètes pour varier le rythme, renouer avec soi-même, cultiver des moments de ressourcement et ainsi favoriser le bien-être psychologique.

Même si la cadence peut être grisante, trouver ses zones de recharge demeure légitime et essentiel, et il y a mille et une manières de se recharger. Au travail, des pauses physiques, psychiques et sociales peuvent nous recharger. Se donner le droit à la déconnexion et le choix de ne pas être interrompu constamment par les notifications, contribuent à réduire notre charge mentale. Laisser du temps aux enfants pour des jeux libres permet leur ressourcement et celui des parents. Se permettre d’être un-e ainé-e accessible, mais pas toujours disponible, donne de la place à ce qui fait du bien. S’exposer régulièrement à la nature apaise l’esprit, augmente l’énergie et améliore la qualité du sommeil. 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>vi</sup>. Les besoins de recharge diffèrent selon chaque personne et selon les périodes de vie.

Debbie Lynch-White, comédienne et 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 nous recharger.* »

## Un coffre à outils pour se recharger

La population est invitée à participer au lancement de la campagne « Se ressourcer c’est trouver sa zone de recharge » le 13 mars prochain en ligne ou en présence à la Maison du développement durable à Montréal de 9 h à midi. À travers l’animation de Debbie Lynch-White et des conférences dynamiques, il sera possible d’y découvrir de nombreux outils ainsi que les recherches et les réflexions qui les ont inspirés. On peut s’inscrire sur le site web du [Mouvement SMQ](#).

« *Le Mouvement Santé mentale Québec 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 [etrebien danssatete.ca](http://etrebien danssatete.ca), notamment un guide d’animation, des vidéos, une affiche, un fascicule à l’intention des milieux de travail et même un chevalet de table « Recharge en cours, ne pas déranger! » à utiliser au besoin.

## À propos du Mouvement Santé mentale Québec

La campagne est soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par des commanditaires, 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 #zonesderecharge #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> Citation de Guillaume Ouellet du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS).

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

<sup>iii</sup> GOYER, Maude. « Les dangers du surmenage », La Presse.

<sup>iv</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>v</sup> COLLECTIVE ExIQ REPORT. « Why women are so tired? ».

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