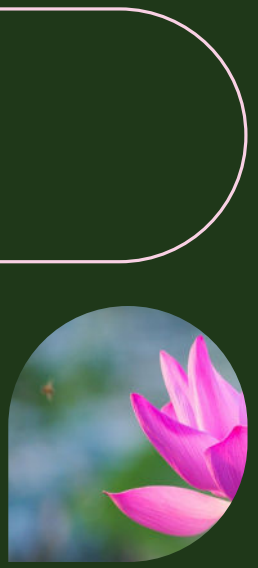
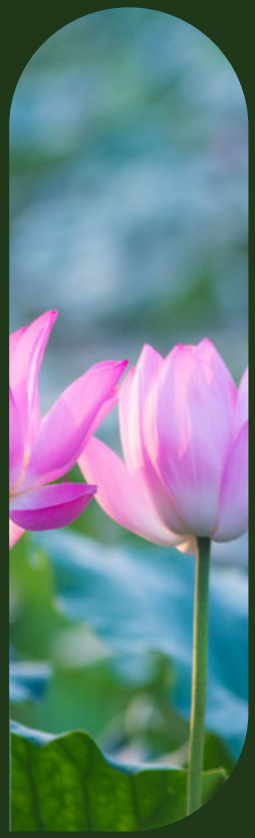
Rapport annuel 2025——2026

Mouvement Santé mentale Québec







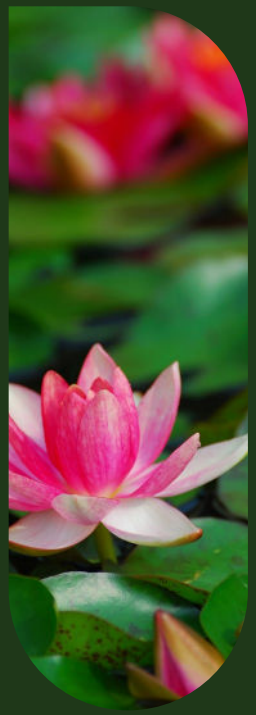
MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

70 ans

70 ANS D'ENGAGEMENT POUR LA SANTÉ MENTALE

Table des matières



4 Mot de la présidente

4 Mot de la directrice générale

5 Qui sommes-nous ?

7 Gouvernance

7 Conseil d'administration
8 Membrariat
9 Bénévoles
9 Assemblée générale annuelle (AGA)
10 Équipe du Mouvement SMQ
11 Ancrés dans nos valeurs : l'application concrète des 8 critères de l'ACA

13 Le MSMQ en action

14 Objectif 1 → Assurer une gestion efficace et la continuité de l'organisation

Stratégie 1 : Gestion stratégique
Stratégie 2 : Amélioration de la gestion opérationnelle et financière

16 Objectif 2 → Avoir des groupes membres impliqués et satisfaits

Stratégie 1 : Maintenir et renforcer l'implication et la satisfaction des membres à travers une communication efficace, des rencontres régulières et adaptées aux besoins
Stratégie 2 : Offrir de la formation continue et soutenir le codéveloppement
Stratégie 3 : Faire connaitre le travail des groupes membres et du MSMQ aux groupes et à la population

18 Objectif 3 → Faire connaitre notre travail à travers tout le Québec

Stratégie 1 : Produire et raviver la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale
Stratégie 2 : Faire rayonner la promotion de la santé mentale
Stratégie 3 : Faire rayonner nos positions sociales et politiques
Stratégie 4 : Faire rayonner largement la promotion de la santé mentale et redonner son sens à la santé mentale
Stratégie 5 : Avoir un tronc commun de communication avec les organisations membres

33 Faits saillants et prospectives

34 Annexe 1

Rapport de communication de la Campagne 2025-2026
« Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge »

48 Annexe 2

Rapport de communication partiel de la Campagne 2026-2027
« Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! »

Merci à tout ceux et celles qui s'impliquent au sein du Mouvement Santé mentale Québec

La super équipe

Les membres du conseil d'administration qui appuie l'équipe

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

La cinquantaine de bénévoles essentiel·les qui contribuent de mille et une manières

Les organisations membres fortement impliquées

Les ambassadeurs, les relayeurs, les partenaires

Les membres des divers comités

Mot de la présidente



Monique Boniewski
Présidente du conseil d'administration

Un vent de changement souffle sur le Mouvement santé mentale Québec. Madame Renée Ouimet a quitté son poste de direction, cédant la place à madame Sonia Lessard, qui est entrée en fonction en mars dernier. C'est donc avec des émotions contradictoires que je vous présente ce rapport annuel 2025-26. Triste du départ de madame Ouimet, heureuse de l'arrivée de madame Lessard et fière du travail accompli par notre équipe de permanentes. À ce propos, je vous invite à lire avec attention notre rapport annuel dans lequel vous pourrez constater l'immense travail accompli au Mouvement SMQ pour concrétiser sa mission en 2025-2026.

Le travail de madame Ouimet nous laisse une organisation saine et bien positionnée dans le domaine de la promotion de la santé mentale au Québec. Ses actions au sein du Mouvement ont permis de faire avancer la cause de la bonne santé mentale au Québec. C'est maintenant au tour de madame Lessard de mettre en évidence notre mission en s'occupant avec soin de nos groupes affiliés, car un regroupement ne peut subsister sans ses membres.

Dans un monde marqué par l'incertitude, les conflits, les crises économiques et les défis environnementaux, notre mission revêt une importance plus grande que jamais. La santé mentale est bien personnelle, mais aussi collective et je souhaite au Mouvement santé mentale de pouvoir continuer à concrétiser sa mission grâce à son équipe, ses membres, son conseil d'administration et tous ceux qui font le rayonner. Merci à vous tous.

Mot de la directrice générale



Sonia Lessard
Directrice générale du Mouvement Santé mentale Québec

Bonjour,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et une posture de témoin que j'aborde ce bilan de l'année. De témoin puisque la très grande majorité des réalisations qui sont illustrées dans les pages de ce rapport, ne sont pas de mon fait, mais bien le fruit du travail réalisé par les membres de l'équipe de feu, actuels et anciens, des orientations des organisations membres du Mouvement, de l'engagement de chacun d'entre vous vers la réalisation de la vision que nous portons, au quotidien, soit une bonne santé mentale pour tous.

C'est en m'appuyant sur les bases solides qui ont été construites au cours des dernières années, et sur les forces présentes au sein de l'écosystème qu'est le Mouvement Santé mentale Québec, que je porterai à mon tour sa mission et ses valeurs. La question de la santé mentale est au cœur même des enjeux qui occupent et préoccupent. Une approche de promotion de la santé mentale, afin de prévenir avant de devoir guérir, est, selon ma vision, la clé pour construire une société meilleure pour tous.

L'année qui s'amorce, sera remplie de défis, mais ensemble, j'ai confiance que nous pourrons réaliser de grandes choses, et faire une réelle différence, au sein de nos équipes, de nos concertations, de nos communautés, et de nous-mêmes.

Bonne lecture, attachez bien votre ceinture, le voyage sera grandiose, vous en aurez le souffle coupé !

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.

La mission

Créer, développer et renforcer la santé mentale.

Nos 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

Mettre en œuvre 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.

Gouvernance

Conseil d'administration

Au cours de l'année 2025-2026, le Conseil d'administration (CA) a tenu **9 séances en visioconférence** et **4 par courriel**, assurant une gouvernance active et continue de l'organisation.

Les personnes organisatrices sont :



Monique Boniewski
présidente, directrice de l'ACSM — *Filiale de Québec*



Marie-Philip Dufresnes
vice-présidente, directrice de SMQ — *Chaudière-Appalaches*



Suzanne Lemire
secrétaire-trésorière, représentante de la communauté



Carole Chevarie
administratrice, directrice de SMQ — *Côte-Nord*



Sonia Cloutier
administratrice, directrice de SMQ — *Bas-Saint-Laurent*



Lionel Kalfa
administrateur, représentant de la communauté



Jacque Rhéaume
administrateur, représentant de la communauté

Membrariat

Nous avons à ce jour **16 organisations membres engagées** pour promouvoir la santé mentale à travers le Québec.

Les organisations collaborent tout au long de l'année à la vie associative du Mouvement SMQ, à travers différentes instances. Les instances permanentes sont : La *Table des membres* et le *Comité Campagne*.

La *Table des membres* a pour rôle de faciliter les échanger d'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 toutes questions pertinentes. De plus, **8 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 organisation ayant le statut de membre régulier et affilié, désignée annuellement par ces derniers. Au cours de l'année 2025-2026, **7 rencontres de la Table se sont tenues par visioconférence et 1 en présence**.

Le *Comité Campagne* rassemble des personnes représentantes du conseil d'administration et des membres — réguliers, affiliés et de soutien — qui souhaitent s'y impliquer. Son rôle est d'appuyer le développement et le déploiement de chaque Campagne. Au cours de l'année 2025-2026, **8 rencontres du Comité se sont tenues par visioconférence et 1 en présence.**

Les membres réguliers

- SMQ — *Bas-Saint-Laurent*
- SMQ — *Chaudière-Appalaches*
- SMQ — *Côte-Nord*
- SMQ — *Haut-Richelieu*
- SMQ — *Lac-Saint-Jean*
- SMQ — *Rive-Sud*
- SMQ — *Pierre-De Saurel*

Les membres affiliés

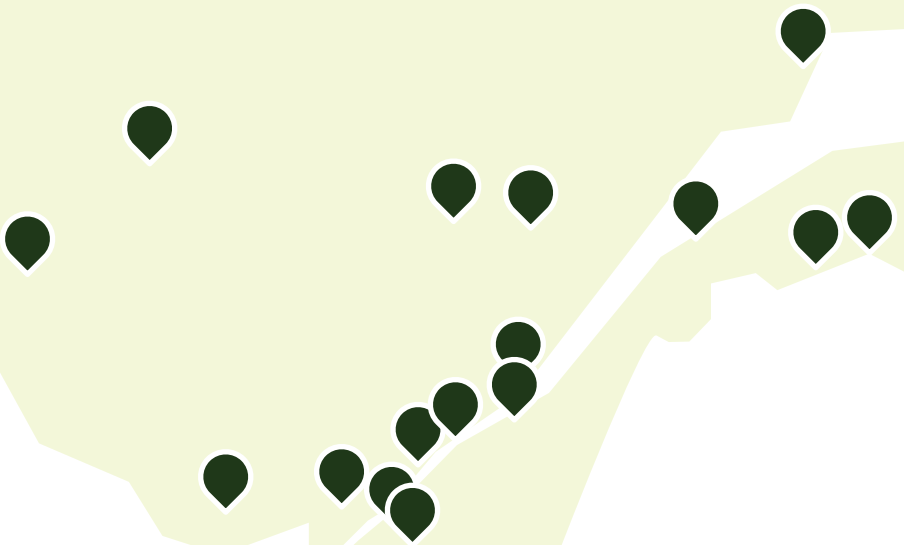
- ACSM — *Filiale de Québec*
- ACSM — *Filiale Saguenay*
- CAP Santé Outaouais
- Centre Accalmie
- Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon
- Le Traversier
- Nouveau Regard Gaspésie
- Perspective communautaire en santé mentale
- RAIDDAT

8 organisations membres de soutien

- Association d'entraide en santé mentale l'Éveil de Brome-Missisquoi
- Comité régional pour la valorisation de l'éducation (CREVALE)
- Fondation des Petits Cœurs Rieurs
- Regroupement des organismes de base en santé mentale (ROBSM) des régions 04 et 17
- Regroupement provincial en santé et bien-être deshommes (RPSBEH)
- Regroupement TDL Québec
- SOS professionnels
- Unis-Cité (Association française)

Membres honoraires

- David Birnbaum
- Louise Latraverse



Bénévoles

Il est difficile de comptabiliser de manière précise toutes les personnes qui collaborent bénévolement de près ou de loin au Mouvement SMQ. On pense à plus d'une cinquantaine.

Certaines personnes s'impliquent au sein du conseil d'administration, d'autres dans l'élaboration du contenu de nos outils, d'autres prennent la parole lors de point de presse, de lancements, de webinaires, de formations, de conférences. D'autres encore s'impliquent au niveau de la promotion, de la formation, des envois promotionnels, de l'organisation du lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale, ou à titre de personnes consultantes pour certains dossiers. Les bénévoles contribuent à la richesse et la qualité du travail accompli par le Mouvement SMQ.

Assemblée générale annuelle (AGA)

La **71e assemblée générale annuelle** a eu lieu le 17 octobre 2025 de 13 h à 14 h 30.

Étaient présentes 30 personnes, dont **18 votantes**.



Équipe du Mouvement SMQ

L'équipe est composée de personnes dédiées, passionnées, dynamiques et autonomes, dotées d'une diversité de compétences.

Cette année, Renée Ouimet, directrice du Mouvement SMQ depuis près de 20 ans, a quitté ses fonctions. Elle est désormais une précieuse alliée de l'organisme.

De nouveaux visages sont apparus dans l'équipe. Nous avons accueilli Sonia Lessard à titre de directrice, et Jennie Charbonneau à titre de chargée de projet.

- **Renée Ouimet**, directrice jusqu'en mars 2026 et alliée à la direction par la suite
- **Sonia Lessard**, directrice générale à partir de mars 2026
- **Marie-Ève Mayrand-Forget**,responsable de la Campagne et des liens avec les membres
- **Alexandra Rioux**, responsable des communications et du programme ambassadeur
- **Benoit Bélisle**, responsable administratif
- **Jennie Charbonneau**, chargée de projets
- **Rébecca Gerber-Muir**, graphiste et conceptrice

Tout le travail est fait en synergie, porté par la force positive de l'équipe. Tout au long de l'année, des formations sont suivies par les membres de l'équipe notamment, à travers la participation à des colloques, par exemple aux Journées annuelles de santé publique (JASP), des conférences, des webinaires, les journées de rencontres du CRISE UQAM, ainsi qu'à la formation collective offerte sur le thème de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.



En juillet 2026, l'équipe du Mouvement SMQ a pris le temps de compléter le test en ligne VIA Character. Nous avons ainsi découvert que plusieurs de nos principales forces de caractère individuelles se retrouvent chez plusieurs membres de l'équipe :

humour et enjouement | impartialité, équité et justice | capacité d'aimer et d'être aimé·e | amour de l'étude et de l'apprentissage | honnêteté, intégrité et sincérité | discernement

Ancrés dans nos valeurs : l'application concrète des 8 critères de l'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

Plus de 70 ans de présence dans la communauté témoignent de la crédibilité du Mouvement SMQ. L'engagement des organisations membres, des partenaires, des ambassadeurs et des relayeurs démontre que le Mouvement travaille en collaboration avec un large réseau, ce qui amplifie son impact. Quant au bénévolat il prouve un engagement citoyen. Nos interventions variées illustrent une approche proactive et diversifiée pour atteindre les gens : relations médias, production et diffusion d'outils, conférences, tables d'information, ateliers.

Nos grandes campagnes populationnelles promues à travers le Québec indiquent une volonté d'atteindre le plus grand nombre de personnes possible, incluant les jeunes, les adultes, les aîné·es et les milieux de travail.

Le Mouvement SMQ est un acteur majeur établi dans le domaine de la promotion et de la prévention en santé mentale au Québec, grâce à son histoire, ses collaborations et ses initiatives de sensibilisation à grande échelle.

3. Statut d'organisme sans but lucratif

Nous sommes un OSBL dûment enregistré.



Le Mouvement Santé mentale Québec tenait un kiosque lors de la 28e édition des Journées annuelles de santé publique (JASP 2025). Nous avons profité de l'occasion pour visiter le kiosque de nos partenaires de l'ISMÉE.

Ancrés dans nos valeurs : l'application concrète des 8 critères de l'ACA (suite)

4. Vie associative et démocratique

Le Mouvement SMQ est doté d'une structure associative et démocratique solide, assurant une gouvernance transparente et représentative. Chaque année, notre assemblée générale est le point culminant de notre vie démocratique. C'est l'occasion pour tous les membres de se réunir pour entériner le travail accompli, valider les actions menées au cours de l'année, approuver le plan d'action pour l'année à venir et entériner les prévisions budgétaires et l'audit annuel, garantissant une gestion rigoureuse de nos finances.

La participation de nos membres, au conseil d'administration, à la Table des membres et à des comités, est au cœur de notre fonctionnement et permet de prendre des décisions stratégiques.

5. Conseil d'administration indépendant du réseau

Le CA a toujours été indépendant du réseau depuis la création du Mouvement SMQ il y a 70 ans.

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. Mission sociale propre à l'organisme qui favorise la transformation sociale

La participation du Mouvement SMQ à la transformation sociale se manifeste de plusieurs manières, principalement en renforçant le pouvoir d'agir des individus et des communautés. Le Mouvement SMQ travaille à la transformation sociale en misant sur le développement des capacités des personnes. De plus le Mouvement SMQ encourage les communautés à s'organiser et à trouver des solutions qui leur sont propres. Cette approche renforce le tissu social et la solidarité.

En travaillant à la promotion de la santé mentale, à accroître les forces, le Mouvement SMQ ne se limite pas à des résultats individuels. Son impact est beaucoup plus large et contribue à des changements profonds dans la société : croire que l'on peut contribuer à créer, développer et renforcer la santé mentale, encourager le développement de liens sociaux, soutenir le pouvoir d'agir et miser sur les forces.

En bref, pour le Mouvement SMQ, la transformation sociale est une philosophie qui vise à modifier les mentalités et les structures pour construire une société où chacun·e a les outils nécessaires pour favoriser la santé mentale.

8. Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité de la problématique abordée

La promotion de la santé mentale a comme objectif de considérer chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique. Le Mouvement SMQ dans ses interventions et outils aborde ce que les individus, les communautés et la société peuvent faire pour améliorer la santé mentale de la population. Les déterminants sociaux de la santé font partie de la trame de fond de tout le travail accompli.

Le MSMQ en action

Ce rapport annuel est conçu en relation avec le Plan d'action 2025-2028.

À l'aube de son 70e anniversaire, le Mouvement Santé mentale Québec a amorcé un important processus de planification stratégique.

Cette nouvelle planification est l'occasion de consolider nos acquis. En collaboration avec l'entreprise d'économie sociale Dynamo, spécialisée en accompagnement et en processus collaboratifs, nous avons réaffirmé notre mission et nos valeurs fondamentales. Notre objectif est de définir comment, dans le contexte actuel, le Mouvement Santé mentale Québec peut demeurer un leader incontournable dans le secteur.

En octobre 2025, le plan d'action 2025-2028 a été présenté à l'assemblée générale et le rapport annuel découlera de ce plan d'action.

Objectif 1 →

Assurer une gestion efficace et la continuité de l'organisation

Stratégie 1 : Gestion stratégique

Dans le cadre de la gestion stratégique, le Mouvement SMQ vise :

- **Obtenir une certification « Bien au travail » de cœsion SP en 2027**

Pour le Mouvement SMQ le bien-être de l'équipe de travail est important. Des consultations sont faites annuellement auprès des membres de l'équipe afin d'identifier ce qui peut être amélioré. Les résultats attendus sont : d'avoir de bonnes pratiques en santé et mieux-être au travail et d'avoir une équipe satisfaite de leur environnement de travail.

- **Recruter et intégrer une nouvelle direction, un élément clé pour assurer la continuité de l'organisation**

En mars, la nouvelle direction a pris ses fonctions au terme d'un processus de recrutement rigoureux. Afin de garantir une transition harmonieuse et empreinte de respect, le conseil d'administration a mis en place une période d'accompagnement de trois mois, assurée par la direction sortante en tant qu'alliée à la direction. Si cet accompagnement a structuré la prise en main des dossiers, la vastitude des mandats du Mouvement SMQ demeure un défi aussi exigeant que stimulant.



Stratégie 2 : Amélioration de la gestion opérationnelle et financière

L'amélioration de la gestion opérationnelle et financière vise à :

- **Améliorer les processus internes, la gestion des connaissance**s

Chaque mois de juin, la retraite stratégique d'équipe offre un espace de réflexion pour évaluer nos accomplissements, cibler nos défis et adapter nos cahiers des charges au besoin. Dans cette lancée, l'équipe a échangé avec le conseil d'administration en septembre 2025 afin d'aligner et de valider les orientations proposées.

Afin de consolider ces démarches, de nouveaux modes de communication ont été mis en place. Grâce à un suivi régulier lors de rencontres hebdomadaires et mensuelles, le partage d'information est plus fluide et la gestion des priorités, plus agile.

La rédaction d'un nouveau procédurier pour le conseil d'administration est en cours.

- **Chercher de nouvelles sources de financement et les diversifier afin d'avoir une plus grande stabilité financière**

Malgré nos représentations collectives auprès du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) dans le cadre de la Campagne CA$$$H, ainsi que nos demandes répétées d'augmentation du financement à la mission au PSOC, les sommes accordées demeurent insuffisantes pour déployer pleinement notre rôle de regroupement provincial selon les attentes de nos membres en vue d'agir auprès de la population de leur territoire. De surcroît, le manque d'indexation réelle par rapport aux coûts de fonctionnement du milieu communautaire entraîne un appauvrissement progressif de nos ressources d'année en année.

Aujourd'hui la Stratégie nationale de prévention du suicide reconnait l'importance de la promotion de la santé mentale. Cette reconnaissance a un impact majeur sur le financement pluriannuel de nos Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale. Une somme de 450 000 $ par année a ainsi été confirmée pour les exercices 2026-2027 et 2027-2028. Toutefois, l'imposition d'un moratoire gouvernemental en septembre 2025 est venue compromettre ce type de financement. Cette décision a engendré une vive insécurité organisationnelle, entraînant le non-renouvellement d'un poste clé et une surcharge de travail pour l'équipe en place, déterminée à maintenir les objectifs fixés par et pour les membres sur le terrain. Cette grande vague d'insécurité s'est conclue de manière positive par le renouvellement du financement annoncé, et ce, en fin d'année financière gouvernementale.

Cette conjoncture nous a placés devant un paradoxe exigeant : la nécessité de rechercher de nouvelles commandites et sources de revenus sans disposer des ressources humaines requises pour mener ces démarches à bien. De plus, les rares demandes déposées n'ont pas connu de suite favorable. Dans un contexte de polycrise, convaincre les partenaires d'investir en promotion et prévention demeure un défi complexe face à des besoins de services directs de plus en plus criants.

Malgré ces obstacles, d'autres opportunités ont concrétisé nos efforts :

CNESST : Un soutien financier de trois ans nous a été accordé dans le cadre du *Programme d'aide financière aux associations et aux organismes pour des projets de formation et d'information en santé et sécurité du travail*. Une enveloppe de 90 000 $ pour la première année a permis la rédaction d'un ouvrage *7 astuces pour renforcer la santé psychologique au travail — Du savoir à l'action pour prévenir les risques psychosociaux.*

Dons et legs : Grâce à la générosité de personnes engagées et au soutien d'une députée convaincue par notre mission, nous avons récolté 107 828 $ cette année, incluant un legs important.

Autofinancement : La vente de matériel promotionnel autofinance son impression et sa distribution, tandis que les conférences offertes autour des 7 astuces génèrent des revenus autonomes tout en faisant rayonner nos facteurs de protection en santé mentale.

- **Avoir des archives à jour et accessibles**

Pour pallier la dispersion documentaire liée à la rotation du personnel, le Mouvement SMQ a instauré un mode de classement collectif et ouvert l'accès aux dossiers généraux. Ce chantier permet d'ancrer notre mission, d'accélérer l'intégration des nouvelles personnes au sein de l'équipe, de nourrir le sentiment d'appartenance et de maximiser l'efficacité en facilitant le repérage des archives. L'embauche d'une ressource contractuelle a permis la continuité et la rigueur de ce travail de classement stratégique.

Objectif 2 →

Avoir des groupes membres impliqués et satisfaits

Stratégie 1 : Maintenir et renforcer l'implication et la satisfaction des membres à travers une communication efficace, des rencontres régulières et adaptées aux besoins

En vue de maintenir et de renforcer l'implication des membres :

- Nous avons bonifié notre technologie, puisque la majorité des rencontres ont lieu en ligne. Une bonne technologie permet une plus grande participation en limitant le niveau de frustration lié à des technologies inadéquates.
- Nous portons une grande attention à l'animation des rencontres afin de permettre l'expression de chaque organisation membre, d'ajuster les mandats et les actions en fonction des besoins et des réalités territoriales et organisationnelles des membres.
- Nous sondons régulièrement les besoins des membres afin de rester à l'affût des opportunités.
- Nous produisons une infolettre hebdomadaire pour les membres réguliers et affiliés et une mensuelle pour les membres de soutien.

Photo prise lors de la rencontre des membres en Octobre 2025.



Stratégie 2 : Offrir de la formation continue et soutenir le codéveloppement

La formation et le codéveloppement permettent d'harmoniser la compréhension des concepts clés de la santé mentale au sein du réseau, d'avoir une définition commune de la santé mentale, de la prévention et de la promotion, de développer un langage commun et une vision partagée des campagnes annuelles et de partager expériences, expertises et questionnements.

Au cours de l'année, différentes opportunités d'apprentissages ont été offertes aux membres, et à la population en général dans certains cas. Trois rencontres de co-développement offertes aux directions des organismes membres ainsi que trois webinaires qui ont suscité un grand intérêt, ont été réalisés.

- ***Les liens entre les 7 astuces pour se recharger et les neurosciences comportementales***, par Cherine Fahim, docteure en sciences neurologiques, lectrice à l'Unité de psychologie clinique et de la santé, ainsi que chargée de cours au Département de neurosciences, section Médecine, à l'Université de Fribourg.
- ***L'espoir comme stratégie de résilience***, par Pierre Ouellette, M.Ps. MBA, Psychologue
- ***Piloter les turbulences humaines***, par DAISY GAUTHIER, à la tête de Désia, Experte en SST, spécialisée en RPS et conformité légale

Stratégie 3 : Faire connaitre le travail des groupes membres et du MSMQ aux groupes et à la population

De multiples stratégies sont utilisées.

- 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 SMQ pour partager leurs bons coups.
- Les médias sociaux et l'Infolettre sont des moyens de faire connaitre des activités ou outils développés par les organisations membres.
- Lors de toutes les représentations et dans le cadre de nos partenariats externes, le Mouvement SMQ 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.



Webinaire/formation pour les membres :
Les liens entre les 7 astuces pour se recharger et les neurosciences comportementales



Webinaire/formation pour les membres :
L'espoir comme stratégie de résilience



Webinaire/formation pour les membres :
Piloter les turbulences humaines

Objectif 3 →

Faire connaitre notre travail à travers tout le Québec

Attention! Il peut être surprenant de voir que dans une même année financière nous travaillons en parallèle à trois campagnes annuelles. Une qui se termine à la fin février, une qui débute le 13 mars et une en construction dès janvier.

Stratégie 1 : Produire et raviver la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale

Les objectifs généraux de chacune des campagnes annuelles sont :

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale comme de sa santé physique
- Conscientiser la population au rôle de chacun·e dans l'amélioration et le maintien de sa propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent
- Outiller les populations à maintenir et améliorer leur santé mentale

La campagne parapluie de 10 ans : « 7 astuces pour se recharger »

Les « 7 astuces pour se recharger » sont le thème principal de nos campagnes annuelles jusqu'en 2026. Par la suite, elles demeureront un socle pour soutenir les thématiques subséquentes. Elles visent à faire connaitre 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. En 2025-2026, c'est sur le thème « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge » que la Campagne s'est tenue.



Une nouvelle campagne parapluie sur 3 ans

De 2026 à 2029, l'espoir et le sens, la résilience et les liens seront à l'honneur. Tous interreliés et profondément imbriqués à la santé mentale, ce sont principalement ces thèmes qui ont été soulevés comme enjeux des prochaines années lors d'une grande rencontre avec les membres, les partenaires et les collaborateur·trices du Mouvement SMQ en janvier 2025.

En 2026-2027 nous proposons des pistes d'action liées aux « 7 astuces » pour cultiver le sens et l'espoir avec la campagne « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! »

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.

La Campagne 2025-2026 « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge » s'est terminée en février 2026

Le rapport de communication de la Campagne 2025-2026 est disponible en **annexe 1**.

La Campagne Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge a débuté le 13 mars 2025 à l'occasion de la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive** et s'est poursuivie jusqu'au 28 février 2026.



Faits saillants de la Campagne 2025-2026

1 459

Nombre de visionnements du webinaire « Se ressourcer et trouver sa zone de recharge : Légitime et essentiel pour favoriser la santé mentale » présenté en février 2025

186

Nombre de municipalités ayant proclamé le 13 mars 2025 comme Journée nationale de promotion de la santé mentale positive (JNPSMP) *

45

Nombre d'ambassadeurs et ambassadrices (personnes et organisations)

18,5 M

Portée médiatique tout au long de l'année

278 394

Couverture des articles Tougo : 5 articles auxquels nous avons collaboré ont été publiés sur leurs médias sociaux, site internet ou infolettre

100 %

100 % des participant·es ont senti que la Fête des voisins au travail les a aidés à renforcer les liens

* Nous invitons les municipalités à signer une déclaration officielle qui a pour objectif 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.

La Campagne 2026-2027 « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! » a débuté en mars 2026

Le rapport de communication de la Campagne 2025-2026 est disponible en **annexe 2**.

La Campagne « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! » a débuté le 13 mars 2026 à l'occasion de la 5e Journée nationale de promotion de la santé mentale positive et se poursuivra jusqu'en février 2027.

Pour le Mouvement Santé mentale Québec, faire Un pas, un geste, un mouvement, c'est…

- Faire de la place à l'espoir et au sens, facteurs de protection en santé mentale
- Se mettre en action, par des gestes accessibles pour sortir du sentiment d'impuissance
- Se permettre de rêver collectivement à un monde souhaitable et au premier pas pour y arriver
- Renforcer le sentiment de cohérence qui permet de donner du sens aux événements, accéder à une information claire et structurée et sentir que l'on dispose de ressources nécessaires pour avancer.

Un pas, un geste, un mouvement… est une manière de sensibiliser à l'importance de chacun des petits gestes du quotidien qui construisent ou consolident des liens, qui rapprochent de nos valeurs, qui permettent de donner une direction, de trouver une signification, d'explorer de nouvelles avenues, qui redonne de l'énergie… Bref, des pas, des gestes, qui permettent de donner espoir.



Objectif 3 → Faire connaitre notre travail à travers tout le Québec
/ Stratégie 1 : Produire et raviver la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale

« Je tiens aussi à souligner à quel point votre organisme demeure essentiel. Vous avez transformé des façons de faire, ouvert des perspectives nouvelles et contribué à changer les référents en santé mentale. Ce travail-là compte, et il continue de rayonner. »

— anonyme (milieu jeunesse)

Tournage du vidéo du lancement de la campagne 2026-2027.
Cette vidéo est disponible sur notre chaîne youtube.



Premiers faits saillants de la Campagne 2026-2027

312

Nombre de participant·es **en direct** du webinaire « De l'impuissance à l'inspiration — Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis » présenté en février 2026

1 091

Nombre de visionnements **en rediffusion** du webinaire « De l'impuissance à l'inspiration — Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis » présenté en février 2026

224

Nombre de municipalités ayant proclamé le 13 mars 2026 comme Journée nationale de promotion de la santé mentale positive (JNPSMP) *

770 209

Portée médiatique de la JNPSMP — publications, articles, entrevues

44 600

Couverture des articles Tougo : 1 article a déjà été publié « 7 petites actions pour aller mieux ensemble »

30

Nombre d'ambassadeurs et ambassadrices (personnes et organisations)

1744

Nombre de téléchargements sur le site web en mars 2026

* Nous invitons les municipalités à signer une déclaration officielle qui a pour objectif 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.

La Campagne 2026-2027 est actuellement en plein développement

Objectifs de la Campagne 2027-2028

1. **Accroître la sensibilisation et les connaissances en santé mentale :**

   Augmenter le niveau de connaissance de la population cible concernant la santé mentale : un équilibre dynamique permettant de réaliser son potentiel, de contribuer à la communauté et de faire face aux difficultés normales de la vie.

2. **Faire connaitre concrètement ce qu'est la résilience :**

   Souligner que la résilience peut être cultivée et qu'elle ne se limite pas à un état de résilience ou de non-résilience (conception d'un continuum). Faire connaitre qu'il existe plusieurs définitions et une multitude de manières de vivre sa résilience.

   Mettre de l'avant la beauté des forces et des compétences utilisées pour faire face aux difficultés, en lien avec les 7 astuces. Ces astuces sont des bouées de protection en santé mentale. Rappeler ou faire prendre conscience à tous et à toutes que, malgré les difficultés actuelles, elles et ils posent déjà plusieurs petits gestes, dans le quotidien, pour soutenir ou muscler leur résilience.

3. **Soutenir les personnes et les collectivités dans le développement de leur propre coffre à outils pour faire face aux difficultés**

   Proposer des stratégies utiles tout en mettant de l'avant la notion de choix de stratégies qui ont un sens pour soi ou la collectivité.



Contexte sociétal

Le contexte actuel est marqué par une superposition de crises sociales (économiques, environnementales, politiques, etc.) qui exercent une pression significative sur la santé mentale de la population. Ces crises engendrent des sentiments d'incertitude, d'anxiété, voire d'impuissance, contribuant à une détérioration du bien-être psychologique. Avoir des outils et des connaissances pour développer et renforcer la résilience peut aider à soutenir la santé mentale.

Les connaissances de la population concernant la santé mentale et les facteurs de protection demeurent encore insuffisantes.

De plus, dans le contexte actuel, les capacités de résilience peuvent sembler épuisées alors que de petites actions peuvent s'insérer dans le quotidien des individus, des organisations et des communautés pour continuer de développer l'art de rebondir.

Besoin identifié

Il est important que les individus prennent conscience de toutes les actions déjà posées qui permettent de renforcer la résilience. Il est crucial de soulager les individus du fardeau de « performer la résilience », qui pèse sur leurs épaules, et de mettre en évidence la puissance de la communauté, de l'ensemble du groupe, pour renforcer cette aptitude. Il est essentiel de prendre en compte les contextes organisationnels et sociaux sur lesquels il faut agir d'abord, pour soutenir la résilience individuelle.

Des modèles humains accessibles qu'on pourrait rencontrer au quotidien, auxquels on peut s'identifier, peuvent contribuer à développer la résilience. Le fait de voir des modèles humains, de personnes, de groupes ou d'organisations, qui ont pris appui sur leurs forces et certaines des 7 astuces pour traverser des difficultés et rebondir peut nous aider à prendre appui sur nos propres forces et à croire qu'il y a mille-et-une manières d'agir.

En opposition à la grande lourdeur ressentie par plusieurs, le plaisir, les lieux où être ensemble, la légèreté d'un jeu, d'un rire, etc., sont nécessaires pour la santé mentale.

Stratégie 2 : Faire rayonner la promotion de la santé mentale

mouvementsmq.ca/**nos-services**

mouvementsmq.ca/**outils**

Crédit photo : Maude Desbois Photographie



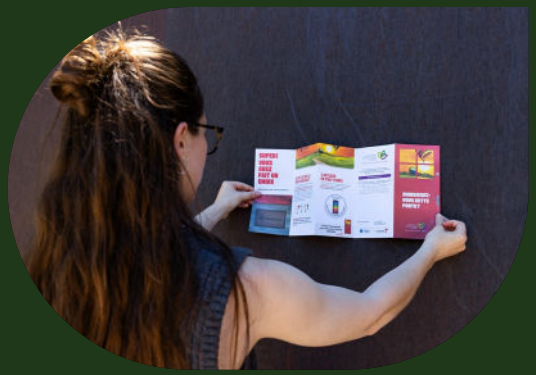
Conférences

Au cours de l'année, le Mouvement a été sollicité pour offrir des conférences en promotion de la santé mentale. Plus de 20 milieux ont été rejoints. Voici des exemples de milieux où les conférences ont été offertes : Groupes communautaires, Commission scolaire, Carrefours jeunesse emploi, Corporation de Développement Communautaire (CDC), organisations françaises, CIUSSS et CISSS, ministères, entreprises, écoles.



Tables d'information

Une dizaine de tables d'information ont permis de promouvoir nos outils et notre mission. Nous avons présenté lors de colloques et événements tels que ceux des Journées Annuelles de Santé Publique (JASP), de l'Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale (AQIISM), de la CNESST, du Centre de prévention du suicide de Montréal (CPSM), de la Fédération des familles d'accueil et ressources intermédiaires du Québec (FFARIQ).



Présentation de nos outils et services

Nous avons été invités à présenter le réseau du Mouvement SMQ, son travail et ses outils dans divers milieux, en collaboration avec les représentants des organisations membres du regroupement, tel que la Clinique de Psychologie Positive de Montréal ou encore dans le cadre des causeries de Santé Québec Est-de-l'Île-de-Montréal - Universitaire.

« Le bilan de la conférence a été excellent ! Je suis très heureuse que cela ait eu autant d'impact. »

— Responsable d'un regroupement provincial

Stratégie 3 : Faire rayonner nos positions sociales et politiques

Participation à un entretien avec une personne du MSSS en lien avec la Stratégie de prévention du suicide.

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 qui a été adopté le 31 mars 2022 et sanctionné 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.

Cette année elle a été proclamée à l'Assemblée nationale par M. Lionel Carmant.

Multiples publications sur nos médias sociaux.

Nous participons aux rencontres de concertation nationale en santé mentale en lien avec **l'action 7.7.2 du Plan d'action interministériel en santé mentale** (PAISM), où, après une consultation des groupes membres du regroupement, avons déposé un mémoire.

Le MSSS a décidé de modifier ses règles d'attribution du financement pour l'année 2025-26 pour les ONGs impliqués dans la promotion et la prévention.

De nombreuses ONG se sont regroupées en vue de demander : Une période de transition d'au moins une année afin de permettre à l'ensemble des organisations non gouvernementales de préparer cette période charnière, une communication claire et transparente sur les nouvelles modalités entourant les partenariats entre les OBNL et le gouvernement en matière de santé publique, une approche basée sur le partenariat entre les OBNL et le gouvernement pour soutenir la future stratégie nationale de prévention, des critères d'appels d'offres futurs favorisant le renforcement et la valorisation de l'expertise terrain.

Malgré les nombreuses démarches, il a été impossible de limiter les effets dévastateurs sur certaines de ces ONG, tels que : L'arrêt de plusieurs initiatives et programmes clés en prévention, la perte de certains acquis gagnés durement en matière de prévention, la perte de dizaines d'emplois spécifiques à la prévention.

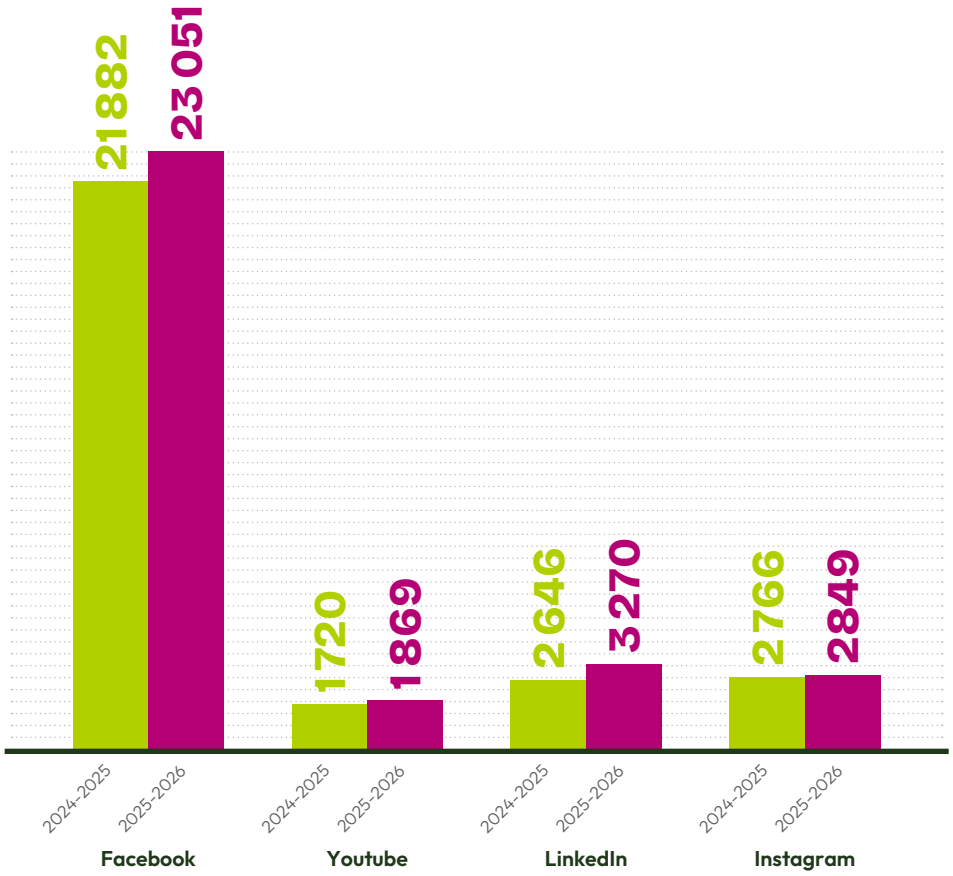
Participation aux derniers commentaires sur la formation nationale **Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves.**

En lien avec la Stratégie nationale de prévention en santé : **nous avons produit un avis dans le cadre des consultations préliminaires et participé au Forum de prévention en santé dans le cadre des démarches visant à élaborer cette stratégie.**

Dans la section **collaborateurs·trices et alliés·es**, nous pourrons voir comment nos collaborations permettent de faire rayonner nos positions.

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 large public et à maintenir l'intérêt de la population, tout au long de l'année, à contribuer à créer, développer et renforcer la santé mentale et à ce que le terme « santé mentale » et « promotion de la santé mentale » soit de mieux en mieux compris.



Évolution du nombre d'abonnés sur les réseaux sociaux
Comparaison entre les périodes 2024-2025 et 2025-2026

Facebook

facebook.com/**mouvementsmq**

Selon le message, la population et l'objectif de nos communications, nous diversifions nos types de publications : promotion des astuces pour muscler sa santé mentale, promotion d'activités du Mouvement SMQ, des organisations membres ou de partenaires, partage d'actualités et de positions.

↑ **Augmentation de 5,34 % des abonné·es**

	2024-2025	2025-2026
Nombre de vues	393 014	643 319

Youtube

youtube.com/**mouvementsantementalequebec**

Lors de la rédaction des rapports annuels des années précédentes, nous comptabilisiont les statistiques des visionnements de nos vidéos sur tous les réseaux sociaux. Puisque cette pratique n'était pas représentative des statistiques réelles de cette plateforme, nous avons cette fois modifié notre façon de comptabiliser les visionnements, qui comprennent désormais strictement ceux sur la plateforme Youtube.

↑ **Augmentation de 8,7 % des abonné·es**

	2024-2025	2025-2026
Nombre de vues	27 261	19 606

LinkedIn

linkedin.com/company/**mouvement-sante-mentale-quebec**

↑ **Augmentation de 23,5 % des abonné·es**

Instagram

instagram.com/**mouvement_santementaleqc**

↑ **Augmentation de 3 % des abonné·es**

Page des projets jeunesse

instagram.com/**projetsjeunessemsmq**

Cette page avait été créée spécifiquement afin de mettre de l'avant les œuvres des jeunes liées à des campagnes précédentes.

Puisqu'elle n'est plus alimentée et que nous travaillons actuellement à redéfinir nos canaux de communication, il est possible que cette page disparaisse éventuellement.

Site Web

mouvementsmq.ca

La mise en place des exigences de la loi 25 a eu un impact certain sur les statistiques, laissant une impression de perte d'intérêt et de fréquentation.

Sur le site principal et nos microsites, nous offrons la possibilité aux personnes utilisatrices de ne pas être suivies par des outils comme Google Analytics, **ce qui réduit assurément de beaucoup le nombre de visites enregistrées.**

	2024-2025	2025-2026
Personnes utilisatrices	16 000	13 168
Sessions	26 747	22 717
Pages vues	68 035	50 474
Téléchargement	11 855	8 963
Taux de rebond	37,8 %	39,44 %

Blogue du Mouvement

mouvementsmq.ca/blogue

En cours d'années, nous avons réduit le nombre d'articles puisque nous avons révisé l'objectif et l'avenir du blogue. Depuis la création du blogue, ce sont plus de **95 billets** qui ont été publiés. Cette année nous avons choisi de n'en publier qu'un seul.

	2024-2025	2025-2026
Pages vues	3 040	2 650

Infolettre

mouvementsmq.ca/#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. **11 infolettres** ont été publiées au cours de l'année.

↑ **Augmentation de 16 % des abonné·es**

	2024-2025	2025-2026
Nombre d'abonné·es	8 491	9 847

Micro-sites

De nombreux efforts ont été déployés afin de faciliter le rayonnement et l'accès aux différentes initiatives du Mouvement SMQ. La création de microsites dédiés spécifiquement à certaines activités ou milieux a été mise de l'avant.

Microsite Communitas pour les municipalités

msmq-municipalites.jimdofree.com

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

Microsite d'activités *7 astuces*

mouvementsmq.ca/trousse7astuces

Ce site vise à rendre accessible à travers des activités simples l'information développée en lien avec les *7 astuces*.

Un processus soutenu et rigoureux de réflexion et d'analyse des canaux de communication utilisés est en cours. La promotion et le maintien de certains des microsites, dont celui des 7 astuces, ont été suspendu temporairement. Cette pause de promotion est l'hypothèse qui pourrait expliquer la diminution marquée du nombre de pages vues et de personnes utilisatrices.

	2024-2025	2025-2026
Personnes utilisatrices	8 352	3 412
Pages vues	61 074	18 145

Microsite Trousse *7 astuces* dédié au milieu de travail

mouvementsmq.ca/trousse7astuces

	2024-2025	2025-2026
Personnes utilisatrices	734	1102
Pages vues	1 324	1 564

Nourrir les liens avec les collaborateurs·trices et allié·es

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 est un enjeu du quotidien. En voici quelques-uns auxquels le Mouvement SMQ a collaboré de manière plus soutenue.

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.

L'Association pour l'assurance collective des organismes communautaires du Québec (L'AACOCQ)

Cette Association a été pensée par et pour les organismes communautaires et d'économie sociale du Québec. Leur mission est d'améliorer les conditions de vie et de travail des équipes !L'Association est devenue ambassadrice de notre Campagne annuelle de promotion de la santé mentale et nous a demandé de leur écrire de courts articles sur la promotion de la santé mentale pour leurs infolettres.

Association québécoise de réadaptation psychosociale (AQRP)

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

Nous collaborons au Sous-comité 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.

Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est un organisme à but non lucratif qui réunit près de 1000 partenaires citoyens et organisationnels pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité.

Nous collaborons aussi à la plateforme « Ça se cultive » proposant des outils favorisant la santé mentale positive des jeunes. Certains outils du Mouvement y sont présentés. Nous sommes membres de leur Coalition québécoise pour la réduction de la maladie.

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.

Capsana

Une organisation sociale qui se consacre entièrement à la promotion de la santé et des saines habitudes de vie ainsi qu'à la prévention et à la gestion des maladies chroniques depuis plus de 30 ans.

Nous sommes respectivement partenaires de diffusion de nos campagnes. Nous partageons largement leur campagne sociétale « Pause ».

Capsana est l'instigateur de **TOUGO**, un site web et une Infolettre qui encourage à adopter des habitudes santé. Le Mouvement SMQ collabore à certains contenus et à la production de certains articles.



Publicité apparaîssant dans la parution 15.4 mars-avril 2026 des Cahiers Ma Réussite

Nourrir les liens avec les collaborateurs·trices et alliés·es (suite)

CAP santé mentale

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

Le Mouvement SMQ participe à leurs activités d'information et de visibilité et 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. Dans le cadre de ce projet, nous avons donné des formations aux intervenant·es sur les « 7 astuces pour se recharge ».

CHSSN, Réseau communautaire santé et services sociaux

Leur objectif est de soutenir les communautés d'expression anglaise du Québec dans l'élaboration de programmes et de services portant sur les déterminants sociaux de la santé par le partage des connaissances, la collaboration et la formation.

Depuis quelques années déjà, CHSSN soutient financièrement la traduction vers l'anglais des outils des campagnes annuelles de promotion de la santé mentale. De plus, lors d'une rencontre de leurs membres à travers le Québec, nous avons pu présenter nos outils disponibles en anglais.

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.

Commission de la santé mentale du Canada (CSMC)

La Commission de la santé mentale du Canada est une organisation qui s'engage à améliorer la vie des personnes vivant avec une maladie ou un problème de santé mentale. Elle croit fermement que chacun devrait avoir la chance de réaliser son plein potentiel de bien-être.

Notre collaboration nous a notamment permis un soutien financier pour la réalisation du lancement de la campagne annuelle « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! », qui s'est tenu en mars 2026.

Cœsion sp anciennement Groupe entreprises en santé

Cœsion SP est un catalyseur essentiel du développement et de l'intégration des pratiques de santé mieux-être au travail (SMET) au Québec. Leur mission est le développement d'un écosystème performant qui favorise et accélère l'intégration des pratiques en santé mieux-être au travail.Le Mouvement SMQ est ambassadeur de Coésion sp et ce dernier ambassadeur du Mouvement SMQ.

Centre de recherche sur le suicide et l'euthanasie de l'Université du Québec (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 un webinaire dans le cadre de la Campagne annuelle. Chaque année nous présentons les outils produits dans le cadre de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

La Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

La Commission travaille de pair avec les communautés et organismes des Premières Nations, ses partenaires et les gouvernements fédéral et provincial.

Depuis quelques années, l'équipe du secteur des services sociaux de la Commission contribue à l'enrichissement des outils du Mouvement SMQ en participant au comité de relecture.

Éco-Motion

Leur souhait de contribuer à un monde où l'humain réapprend à vivre avec le vivant et le temps. Pour ce faire, elle crée des ateliers et programmes de groupe pour cultiver l'espoir de manière concrète. Son accompagnement soutient les humains en quête de sens, en allant puiser dans leurs forces naturelles pour relever les défis d'aujourd'hui et de demain.

Notre lien naturel avec l'organisme Éco-Motion prend de l'ampleur depuis peu. Il s'est notamment consolidé par leur collaboration au Comité d'expert·es des campagnes 2026-2027 et 2027-2028. De plus, le Mouvement SMQ a eu la chance de coanimer avec eux un midi-atelier, ayant pour titre « Un pas vers l'inspiration — 7 astuces concrètes pour cultiver le sens et l'espoir au quotidien », dans le cadre de la Semaine de la santé mentale en mai 2026.

Nourrir les liens avec les collaborateurs·trices et alliés·es (suite)

École des métiers

Plusieurs écoles en métiers d'art : l'ébénisterie, la céramique et le cuir ont développé un programme bien-être et santé mentale destiné aux apprenant·es, chargé·es de cours et personnel de soutien.

Dans ce contexte le Mouvement SMQ a offert des conférences et ateliers à deux des écoles.

Entête santé psychologique au travail

Leur objectif est de développer des formations en prévention et sensibilisation en santé mentale au travail et de faire connaitre ce qui existe déjà en vue de devenir une référence en prévention des risques psychosociaux…

Renée Ouimet, à titre de directrice du Mouvement SMQ, a fait partie du comité d'experts visant à valider le contenu à développer. Entête s'engage à promouvoir des outils produits par le Mouvement SMQ.

Fondation Tremplin santé

La Fondation, maintenant partie prenante de la Fondation Laurent Duvernay Tardif, 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 cinquième 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 camps d'été 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 en a fait la promotion et a fait partie du jury afin de remettre des prix à des camps ayant participé au concours.

Forces AVENIR

Forces AVENIR vise à reconnaitre, à honorer et à promouvoir l'engagement étudiant dans des projets qui contribuent à la formation de citoyens conscients, responsables, actifs et persévérants, à la fois enracinés dans leur collectivité et ouverts sur le monde.

Dans le cadre de la 28e édition des prix Forces avenir, Sonia Lessard, à titre de directrice du Mouvement SMQ, a été membre du jury pour les prix Universitaires de la catégorie Santé et saines habitudes de vie. Le travail s'est échelonné sur plusieurs mois et s'est conclu en juillet 2026. Un gala de remise de prix aura lieu en octobre.

Hand on Heart Cameroon

Leur mission est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes atteintes de maladies mentales au Cameroun.

Ils sont devenus ambassadeur de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Nous avons choisi de nous impliquer dans cette cause et de leur offrir des conférences et de les mettre en lien avec des partenaires qui pourraient répondre à certains besoins.

Institut régional Jean Bergeret, Fondation ARHM de France

Le 15 mars dernier était la quatrième édition de la Journée de la santé mentale positive en France. Cette Journée fait écho à celle du Québec et cet écho est nommé publiquement depuis plusieurs années.

Dans le cadre de cet événement, nous avons participé à leur webinaire par une formation sur les « 7 astuces ».



Affiche de la 4e édition de la Journée de la santé mentale positive en France

Nourrir les liens avec les collaborateurs·trices et alliés·es (suite)

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. L'ISMÉES est ambassadeur de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale positive.

Journées annuelles de santé publique 2025 (JASP)

Les JASP sont un événement de formation et de réseautage contribuant à l'amélioration la santé et le bien-être des populations.

Nous avons participé au comité scientifique, sous l'égide de Yun Jen, Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE), qui a été porteur d'une journée thématique dont le titre était « Le bien-être collectif : science, enjeux et opportunités ».

Maison du développement durable (MDD)

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 cinquième année en y tenant, en mars 2026, le lancement de la campagne annuelle « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! ».

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Nous sommes en constante communication à divers niveaux.

- Nous partageons avec les personnes à la coordination des Aires ouvertes nos projets jeunesse qu'ils font connaître à leur tour.
- Nous participons aux rencontres de Concertation nationale en santé mentale en lien avec l'action 7.7.2 du PAISM. L'objectif est d'animer des mécanismes de concertation nationale avec les établissements et les organismes communautaires en santé mentale permettant de rehausser la qualité, la continuité et la complémentarité des services en santé mentale.
- Nous avons fait partie du comité de validation de la formation en santé mentale positive en contexte scolaire.
- Nous avons participé à la consultation en vue de la Stratégie nationale en prévention en santé.
- Nous avons échangé avec des conseillères aux directions en santé publique et en santé mentale sur le développement de nos mandats respectifs. Une mise en lien avec différents réseaux d'Éclaireurs en région nous a permis de présenter notre mission, nos mandats et outils.

Proche aidance Québec

Proche aidance Québec regroupe 150 organismes communautaires qui soutiennent plus de 41 000 personnes proches aidantes partout au Québec. Nous leur avons offert un webinaire, ils sont devenus ambassadeurs de la Campagne de promotion de la santé mentale et nous devons leur fournir des articles pour leur infolettre.

Regroupement des carrefours jeunesse emploi (RCJEQ)

Le RCJEQ est un organisme national, un regroupement d'organismes créateurs d'innovations sociales et acteur majeur du milieu jeunesse faisant bénéficier ses membres, la communauté et ses partenaires de son expertise développée depuis plus de 30 ans auprès des jeunes du Québec. Le Mouvement SMQ a été invité à la Rentrée des partenaires de l'écosystème jeunesse, offrant une plateforme précieuse pour ouvrir le dialogue et réfléchir collectivement aux enjeux qui touchent la jeunesse québécoise.

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 plus de 10 ans dans le cadre de 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 connaitre aux étudiants des facteurs de protection en santé mentale. De plus, ils sont ambassadeurs de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

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.

Nourrir les liens avec les collaborateurs·trices et alliés·es (suite)

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) a pour mission de promouvoir et défendre les droits et intérêts des femmes et d'agir avec elles dans la reconnaissance de leur savoir et la prise en charge de leur santé, dans une approche globale et féministe.Le Réseau est ambassadeur de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale et nous avons participé à la 2e édition de leur colloque, en mars 2026, en présentant un atelier sous le titre « Changer de rythme : un geste révolutionnaire pour votre bien-être ».

Table des regroupements provinciaux d'organismes communautaires et bénévoles (TRPOCB)

Le Mouvement est membre de la Table et souhaite reconnaitre 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, le travail de la Campagne CA$$$H-Haussez le financement s'est poursuivi.

Unature

Leur objectif est de (Re)connecter l'humain à la nature. Ils souhaitent transmettre les connaissances scientifiques accumulées depuis plus de 30 ans concernant les bienfaits de la connexion avec la nature sur la santé et l'équilibre humain.

Ils ont renouvelé leur statut d'ambassadeur de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Endoxa Neurosciences

Endoxa Neurosciences est la première société de vulgarisation scientifique en neuroscience en Suisse. Nous collaborons avec Dre Cherine Fahim, fondatrice et PDG, docteure en Neuroscience de l'Université de Montréal et post-doctorante de l'Université McGill, depuis quelques années maintenant. À l'origine, elle est venue vers le Mouvement SMQ, puisqu'elle utilisait les « 7 astuces pour se recharger » dans le cadre de ses cours à l'Université Fribourg.

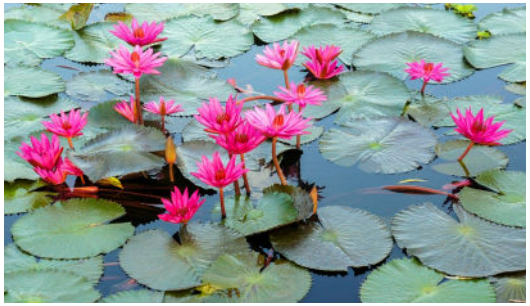
Elle a animé un webinaire en collaboration avec le Mouvement SMQ à l'automne 2025, ayant pour titre : « Les liens entre les 7 astuces pour se recharger et les neurosciences comportementales ». De plus elle a participé au comité d'expert·es pour la création de la campagne annuelle qui portera sur la résilience en 2027-2028.

Université de Montréal (UdeM)

Nous collaborons depuis quelques années Nous collaborons depuis quelques années avec grand plaisir avec Roxanne de la Sablonnière, experte en psychologie sociale, professeure titulaire au département de psychologie de l'UdeM et directrice du Laboratoire sur les changements sociaux, l'adaptation et le bien-être (CSAB).

Cette collaboration s'est encore une fois consolidée par l'immense collaboration de Roxanne de la Sablonnière à l'idéation et la création de la campagne annuelle « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! »

Nous poursuivons nos partenariats avec le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ils sont ambassadeurs de notre Campagne annuelle.



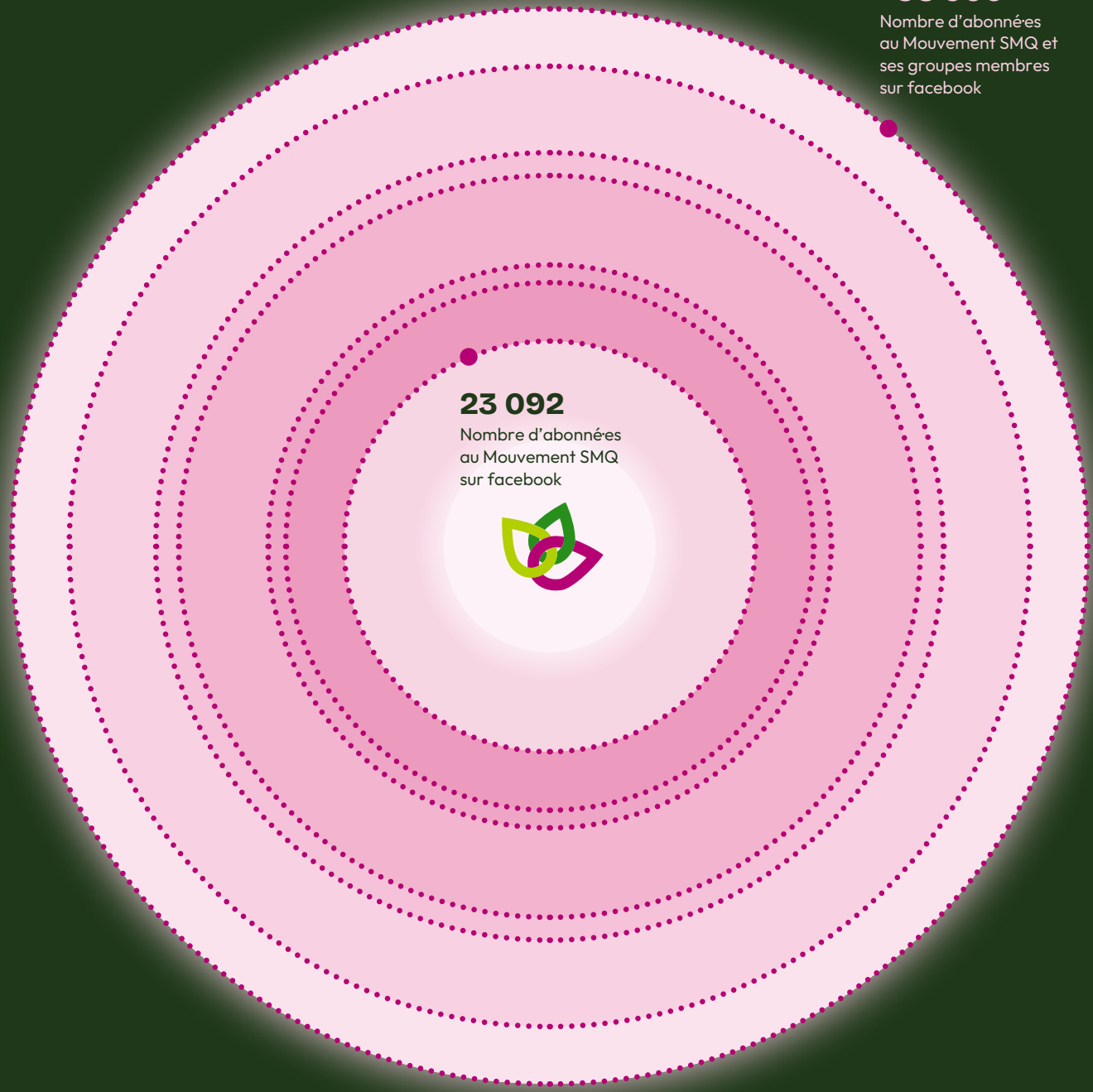
De plus, nous sommes en lien avec une cinquantaine d'ambassadeurs, des partenaires de diffusion et relayeurs des Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale.

Stratégie 5 : Avoir un tronc commun de communication avec les organisations membres

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

Une fois par mois, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres partagent une publication collective pour présenter un moment fort ou mettre de l'avant un enjeu social. Ainsi, la portée de nos moments forts, de nos événements ou de notre Campagne est plus grande, puisque le partage sur les réseaux sociaux est fait de façon commune, le même jour à la même heure, en utilisant le même texte et le même visuel. Cette action nous donne une plus importante force de frappe au courant de l'année.

Cette année, 5 publications collectives ont été mises en ligne par le Mouvement SMQ et ses organisations membres afin de mettre de l'avant la Fête des voisins au travail, le lancement de la Campagne annuelle et la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, etc.



Quelques faits saillants— grands changements et consolidation

- Le départ de Renée et son apport important au Mouvement;
- L'arrivée d'une nouvelle directrice générale et le beau défi qui l'attend, et le soutien qui lui est offert par l'ensemble des personnes et organisations qui l'entourent;
- Les 70 ans de l'organisme et la fête à venir;
- La rédaction du livre : ***7 astuces pour renforcer la santé psychologique au travail — Du savoir à l'action pour prévenir les risques psychosociaux***. La mise en œuvre de la tournée partout au Québec des conférences et des formations.
- Renée a passé quelques jours en Côte-Nord avec SMQ — ***Côte-Nord*** afin d'offrir des conférences dans différents milieux.

Prospectives— quelques priorités

- **Groupes membres :** Aller à leur rencontre, créer des liens ;
- **Financement :** Diversifier et explorer les sources disponibles ;
- **Partenariats et collaborations :** Entretenir ceux qui existent et en créer de nouvelles ;
- **Environnement humain :** Agir afin qu'elle demeure la priorité absolue ;
- **Image de marque :** Poursuivre les efforts pour assurer sa cohérence.

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible. »

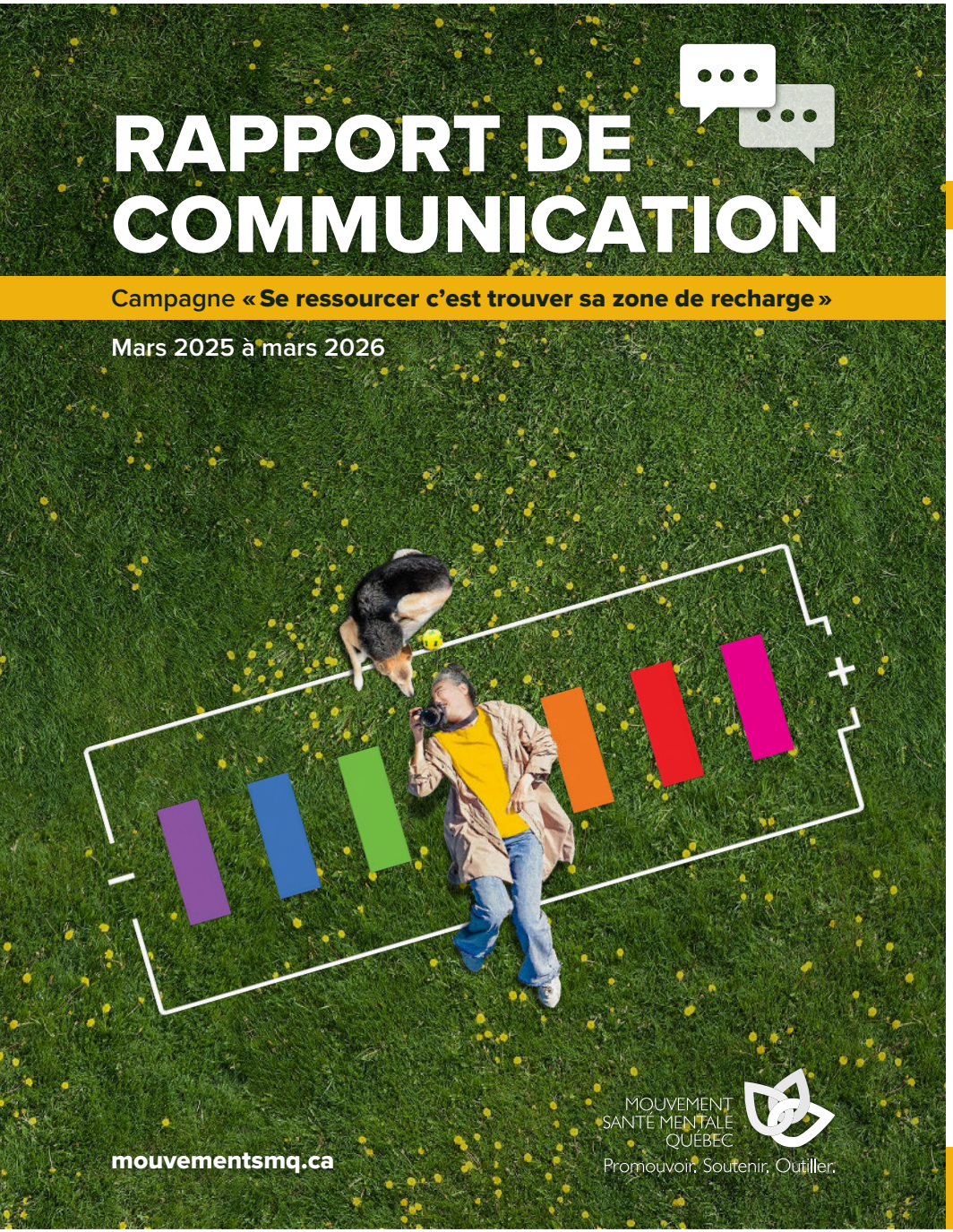
— Antoine de Saint-Exupéry



Annexe 1

Rapport de communication de la Campagne 2025-2026

« SE RESSOURCER c'est trouver sa zone de recharge »



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble pour une bonne santé mentale !

Une campagne annuelle 3

7 astuces pour se recharger 4

L'astuce 2025-2026 : SE RESSOURCER 5

Le développement de la Campagne 8

Rapport des moments forts 16

Premier moment fort : Journée nationale de promotion de la santé mentale positive 16

Deuxième moment fort : Semaine de la santé mentale 19

Troisième moment fort : Projets jeunesse 20

Quatrième moment fort : La fête des voisins au travail 21

Cinquième moment fort : Journée de la santé mentale au collégial 22

Une Campagne qui rayonne tout au long de l'année 23

Une campagne annuelle

Le Mouvement SMQ a choisi de parler de santé mentale toute l'année à travers une Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Cette Campagne vise le mieux-être des personnes et des communautés. Un des objectifs est de rejoindre des personnes de tous âge et de milieux variés en vue de s'approprier collectivement un facteur de protection en santé mentale. 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

mars

Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

Agir au niveau des divers paliers de gouvernement, des décideurs, des personnes intervenantes, des médias et lancer la Campagne annuelle.

mai

Semaine nationale de la santé mentale

Intervenir auprès de la population pour sensibiliser à limportance d'accroitre et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

juin

Promotion dans les milieux jeunesse

Donner la parole aux jeunes à travers la création et reconnaitre les personnes qui interviennent auprès de ceux-ci.

novembre

Fête des voisins au travail

Maintenir et développer son réseau social, un filet de sécurité, et favoriser le mieux-être au travail.

Journée de la santé mentale au collégial

Intervenir ensemble pour favoriser la bonne santé mentale.

tout au long de l'année

Riches partenariats

Nous multiplions les partenariats, conférences, ateliers et publications notamment avec Tougo, cœsion SP et le CHSSN.

DES MILLIONS DE PERSONNES
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 en lumière chaque année l'une des 7 astuces qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale individuelle et collective.



L'astuce 2025-2026 : SE RESSOURCER

Pour le Mouvement Santé mentale Québec, SE RESSOURCER c'est…

- un facteur de protection essentiel en santé mentale ;
- le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher qu'on se donne ;
- la déconnexion numérique qu'on s'accorde pour mieux se reconnecter à soi et au vivant, pour vivre le moment présent ;
- une pause de l'anticipation des tâches à faire tantôt, demain ou après-demain, des « il faut », des « si j'avais su » ou des « j'aurais donc dû » !

Se ressourcer est l'une des **7 astuces** mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec. Elles sont de solides fondations qui contribuent à créer, développer et renforcer notre santé mentale. **Se ressourcer** agit comme pilier pour les six autres astuces (**Agir**, **Ressentir**, **S'accepter**, **Découvrir**, **Choisir**, **Créer des liens**), qui demandent elles aussi qu'on prenne le temps de les recharger.

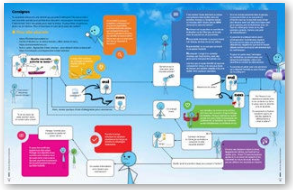
Une médiathèque pour l'astuce SE RESSOURCER

Le matériel peut être commandé en version papier et téléchargé ou consulté sur mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer.

Des outils jeunesse

On peut trouver dans le **Guide de réflexions et d'animation** une section jeunesse.

Suite à une demande importante, nous avons extrait l'exercice ***Oser le stress*** pour le rendre plus accessible. Les projets ***Pour une connexion au vivant*** et ***Complicités intergénérationnelles*** sont en ligne depuis la mi-juin 2025 afin de les faire vivre dans les milieux jeunesse à travers le Québec.



Activité
Oser le stress
Disponible sur notre site web



Projet
Pour une connexion au vivant



Projet
Complicités intergénérationnelles

Des outils pour tous



Affiche
8 400 impressions papier
En rupture de stock



Guide de réflexions et d'animation
8 545 impressions papier

Des outils pour les milieux de travail

Même si le chevalet de table a été pensé initialement pour les milieux de travail, de nombreuses personnes nous ont confié qu'il peut être utilisé à la maison et comme outil utile pour les personnes ayant un trouble du spectre autistique ou une personne vivant avec la condition autistique..



Livret « Repenser le rythme, un bénéfice »
25 950 impressions papier



Chevalet de table
30 200 impressions papier
Version française en rupture de stock

Des outils numériques



Capsule vidéo
Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge
avec notre mascotte Claude
Facebook: 5 456 vues
Youtube: 1 335 vues



Vignettes
Il nous a été demandé d'imprimer les vignettes en version «autocollant».
10000 impressions ont été faites.



Capsule vidéo
Prenez une pause pour faire du shinrin-yoku
625 vues sur YouTube



Capsule vidéo
Ralentir pour consommer autrement
606 vues sur YouTube



Capsule vidéo
Prendre une pause pour respirer
702 vues sur YouTube



Webinaire
Se ressourcer et trouver sa zone de recharge:
Légitime et essentiel pour favoriser la santé mentale

Disponible en rediffusion sur Youtube
Youtube: 1 378 vues

Le développement de la Campagne

Mars à juillet 2024

Recherche de contenu et comités consultatifs

La personne responsable de la Campagne a réalisé une vaste revue de littérature liée à l'astuce « Se ressourcer » comme facteur de protection en santé mentale. Elle a ensuite interpelé des expert·es de contenu et de vécu en vue de constituer quatre comités consultatifs—jeunesse, ainé·es, milieu du 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 la pertinence du contenu des outils de sensibilisation créés en regard des données probantes.

Merci à ces personnes

Élise Nault-Horvath, APPR répondante régionale Vieillissement en santé CIUSSS de l'Estrie-CHUS

Véronique Provencher, Professeure, faculté de médecine et des sciences de la santé, École de réadaptation U. Sherbrooke

Sonia Leclerc, Agente à la recherche, faculté de médecine et des sciences de la santé École de réadaptation U. Sherbrooke

Anne Girard, Responsable du réseau scolaire et des partenariats, Fondation Jeunes en tête

Luce Lapierre, Directrice générale, Regroupement québécois pour la réussite éducative

Alicia Ibarra-Lemay, Chercheure, Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec (jeunes autochtones)

Isabelle Doré, Professeure adjointe, faculté de médecine École de kinésiologie et des sciences de l'activité physique, U. de Montréal / Réseau Qualaxia

Mélissa Généreux, Professeure, faculté de médecine et des sciences de la santé département sciences de la santé communautaire, U. Sherbrooke

Françoise Gendron, Programme pleine conscience, U. Sherbrooke

Gilles Tremblay, Responsable, Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes (PERSBEH)

Philippe Roy, Chercheur, Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes (PERSBEH)

Roxane de la Sablonnière, Professeure titulaire, Faculté des arts et des sciences département de psychologie, U. de Montréal

Amélie Côté Lévesque, Chargée de projet Ralentir, Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

Ambre Fourrier, Doctorante en sociologie, membre de l'équipe de recherche Polémos

Angelo Dos Santos-Sores, Professeur titulaire, département d'organisation et ressources humaines de l'École des Sciences de la Gestion, UQAM

Annick Parent-Lamarche, Titulaire de la chaire de recherche UQTR junior sur les pratiques en gestion des ressources humaines, le bien-être et la performance au travail

Manon Nepton, Conseillère Mieux-être-Volet Santé Mentale, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Valérie Vennes, Cheffe d'équipe des services sociaux, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Catherine Morissette, Conseillère en prévention du suicide et de crises sociales, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Valérie Savoie, Conseillère au développement régional, Coesion SP

Août à décembre 2024

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 expert·es des comités consultatifs.

Ces mois de travail sont dédiés à la rédaction, à la traduction, à la création du visuel de Campagne, au graphisme et à la mise en page.

Janvier 2025

Debbie Lynch White devient porte-parole de la Campagne annuelle

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 ».

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.

- Un communiqué annonçant la porte-parole a été diffusé.
- Debbie a produit une vidéo expliquant les raisons de son implication et les bienfaits de se ressourcer. La vidéo a été diffusée sur nos médias sociaux, ceux de nos organisations membres et de certains ambassadeur·drices.



Réseaux sociaux (Facebook)
• 3 726 vues
• 22 partages

YouTube
• 958 vues

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par nos organisations membres et nos ambassadeurs.

Disponible sur Youtube

Janvier 2025 (suite)

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

Les outils de la médiathèque ont été ajoutés sur mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer.

Formation des organisations membres

Deux formations ont été offertes aux organisations membres. L'objectif était de présenter le matériel de la campagne avec les réflexions, les questions et les enjeux qui s'y rattachent.

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

- Courriels promotionnels : **2 613 organisations**.
- Envois papier à **96 organisations**.
- Message à la une sur le site internet.
- Diffusion par les organisations membres du Mouvement SMQ.

Infolettre

Une infolettre est envoyée à **8 154 abonné·es** qui sont invité·es à participer au lancement de la Campagne et à découvrir les nouveaux outils.

- Thème de l'infolettre de janvier : « ***Une année à contre-courant*** » — Invitation au lancement
  Une invitation à célébrer notre unicité en dehors des exigences de performance. Que diriez-vous qu'en 2025, on prenne le temps de se recharger et de changer de rythme ? Quand on fait de notre mieux, c'est déjà bien assez !

Présentation du webinaire *Se ressourcer et trouver sa zone de recharge: légitime et essentiel pour favoriser la santé mentale*



Webinaire du Mouvement SMQ

Disponible en rediffusion sur Youtube

Afin de se préparer à faire rayonner la campagne « SE RESSOURCER c'est trouver sa zone de recharge », le Mouvement Santé mentale Québec convie les personnes relayeuses de la Campagne à un webinaire afin de les outiller sur le thème de la Campagne.

Mélissa Généreux, professeure au département de sciences de la santé communautaire de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, y a abordé l'importance pour les individus de se ressourcer et pour la société de ralentir afin d'éviter le risque d'épuisement physique et mental.

Angelo Dos Santos-Soares, professeur titulaire au Département d'Organisation et ressources humaines de l'École des Sciences de la Gestion à l'Université du Québec à Montréal, y a abordé l'importance de prendre des pauses au travail et du travail.

ZOOM sur le webinaire

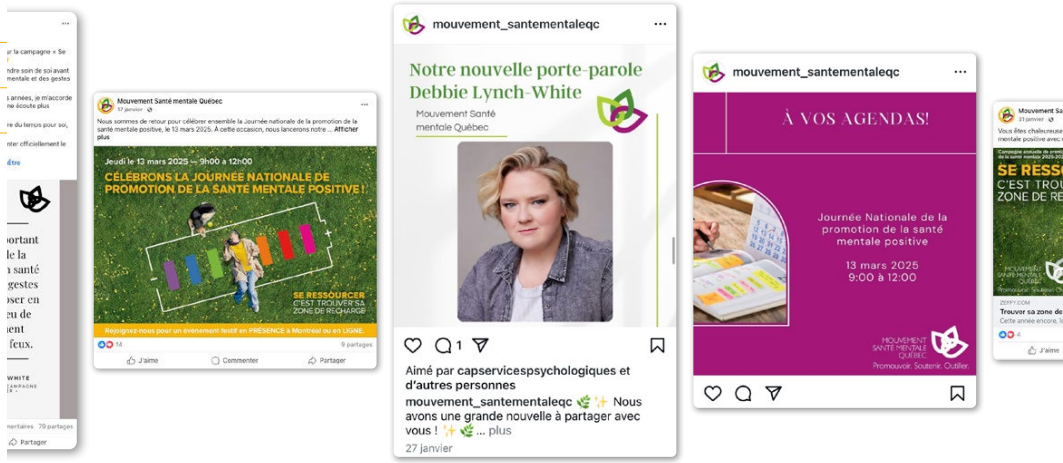
Participant·es en direct	**260**
Visionnements de l'enregistrement sur YouTube	**719**

Les personnes ayant répondu au sondage de satisfaction se disent grandement satisfaites du choix des personnes présentatrices et du contenu abordé. **De plus, 83 % de ces personnes ont discuté du contenu de la conférence avec des personnes de leur entourage après y avoir assisté.**

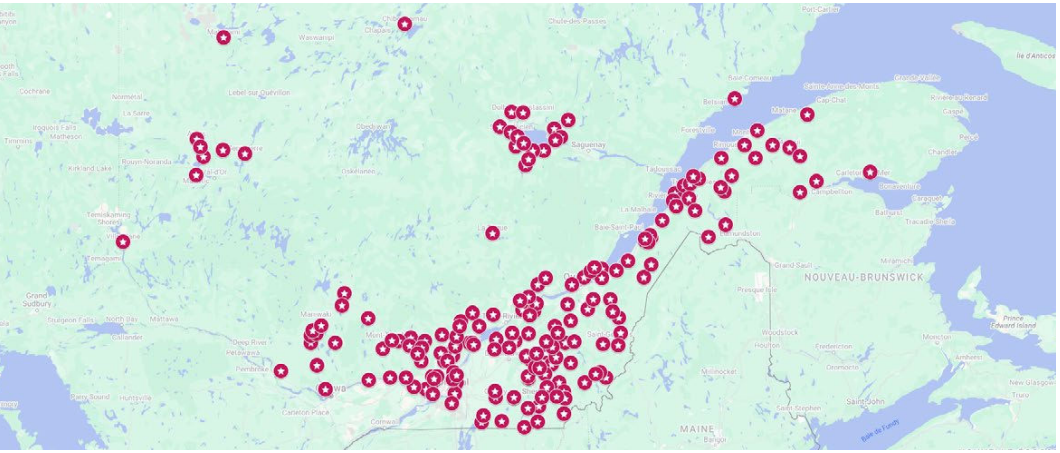
Publications sur nos médias sociaux en lien avec la Campagne

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par nos organisations membres et nos ambassadeur·drices.

Instagram	3 janvier 2025	**À vos agendas!**	**166** impressions
Facebook	10 janvier 2025	**Webinaire « Se ressourcer »**	**2 301** impressions
Instagram	13 janvier 2025	**Webinaire « Se ressourcer »**	**145** impressions
Facebook	17 janvier 2025	**JNPSMP**	**1 530** impressions
LinkedIn	18 janvier 2025	**Webinaire « Se ressourcer »**	**147** impressions
Facebook	18 janvier 2025	**Webinaire « Se ressourcer »**	**1 236** impressions
Instagram	23 janvier 2025	**JNPSMP**	**142** impressions
Facebook	24 janvier 2025	**Webinaire « Se ressourcer »**	**1 122** impressions
Instagram	27 janvier 2025	**Annonce porte-parole**	**6 645** impressions
Facebook	27 janvier 2025	**Annonce porte-parole**	**28 648** impressions
Facebook	31 janvier 2025	**JNPSMP**	**827** impressions



Invitation aux municipalités à proclamer la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSMP)



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, près de **200 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 « **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 accroitre 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 connaitre les outils de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « **Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge** ».

Nous profitons également de cette invitation à proclamer la journée pour demander aux municipalités si elles souhaitent être soutenues dans la promotion de la santé mentale. Certaines 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.

Un certificat de reconnaissance a été envoyé à toutes les municipalités ayant proclamé.



Infolettre

En février une infolettre a été envoyée à **8209 abonné·es** qui ont été invité·es à participer au lancement de la Campagne en présence et en ligne et à découvrir les nouveaux outils.

- Thème de l'infolettre de février : « *Avez-vous pris le temps de vous recharger aujourd'hui?* »
  Vous êtes-vous arrêté·e un instant, aujourd'hui, pour vivre le moment présent, sans penser à vos préoccupations actuelles ou à venir? Ralentir, se recharger, se ressourcer, c'est une affaire du quotidien.

Appel d'ambassadeur·drices

Au 31 mars 2025, près de **45 personnes et d'organisations** ont déjà répondu à l'appel et se sont engagées à s'impliquer à titre d'ambassadeur·drice de la Campagne tout au long de l'année.

Les ambassadeur·drices sont des organismes, des entreprises et des individus partout au Québec qui agissent en tant que relayeur·euses de la Campagne annuelle et des moments forts du Mouvement SMQ. Chacun·e choisit son niveau d'implication, ses besoins et est alimenté par le Mouvement SMQ tout au long de l'année.

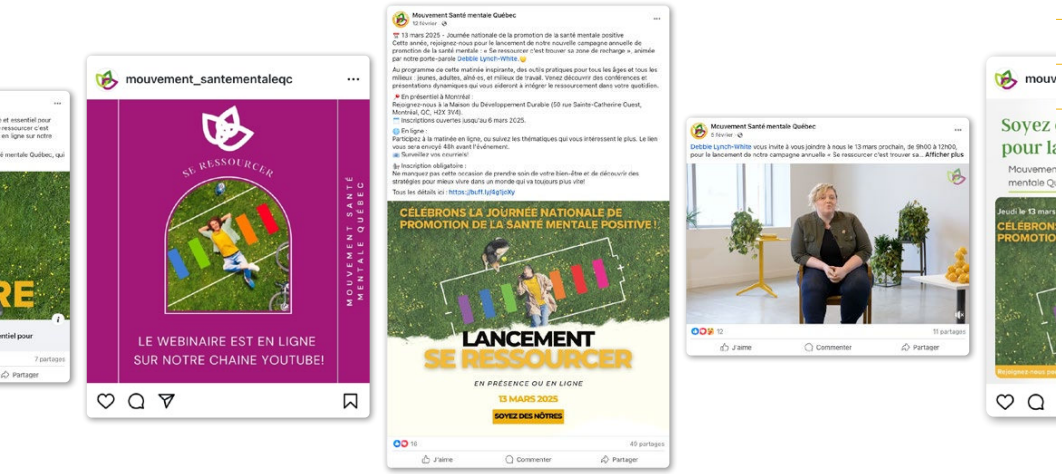
100 degrés • Ambassadeurs Santé Mentale • Arborescence Québec • Arrimage Estrie
Association québécoise des infirmières en santé mentale (AQIISM)
Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides (CISSS)
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale • CIUSSS de l'Estrie - CHUS
Clinique de psychologie positive • Coesion • Éclaircie • Élodie Latreuille • Elsa Brais-Dussault
Entête média • ÉquiLibre • Être et liberté • Fédération des kinésiologues du Québec
Fondation Jeunes En Tête • Grands frères Grandes sœurs de Québec • Habitus Centre Santé
Hand on Heart • Hypnose • Humaniste • ISME • LIMexplore • Ma réussite • Marie-Philippe Trudel
MédiaVox • Mélissa Harvey • Mon Carrefour Web • Mon Shack • Okérico • Première Ressource
Proche Aidance Québec • Projet InterCom • Regroupement des centres de prévention du suicide
Repos pour Maman • Réseau communautaire de santé et de services sociaux
Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) • Revenu Québec • RIIPSO
Services à la réussite et à la vie étudiante de l'UQAM (SRVE) • Sonia Tremblay
Sors de ma tête • Stop Solitude • Tremplin Santé

Février 2025 (suite)

Publications sur nos médias sociaux en lien avec la Campagne

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par nos organisations membres et nos ambassadeur·drices.

Instagram	4 février 2025	**JNPSMP**	**134** impressions
Facebook	5 février 2025	**Vidéo Debbie Lynch-White, porte-parole**	**932** impressions
Facebook	10 février 2025	**Webinaire « Se ressourcer » en rediffusion**	**1 463** impressions
Instagram	10 février 2025	**Webinaire « Se ressourcer » en rediffusion**	**88** impressions
LinkedIn	12 février 2025	**Lancement Campagne annuelle**	**200** impressions
Facebook	12 février 2025	**Lancement Campagne annuelle**	**4 547** impressions
Instagram	20 février 2025	**Vidéo Debbie Lynch-White, porte-parole**	**189** impressions
Facebook	20 février 2025	**Vidéo Debbie Lynch-White, porte-parole**	**2 773** impressions



Rapport des moments forts

Premier moment fort :

Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

Le 13 mars est dédié à la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive (JNPSMP) qui met de l'avant l'importance d'accroitre et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience. Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpelé·es à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés, en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale. Elle sert également de tremplin au lancement de notre Campagne annuelle.

Envoi du communiqué de presse de la JNPSMP sur le fil de presse, sollicitation des médias et envoi d'une lettre d'opinion

Cette année, les entrevues média, en lien avec le thème de la campagne, ont été réalisées par plusieurs personnes différentes notamment:par l'équipe du Mouvement SMQ, des représentantes de nos groupes membres, Debbie Lynch-White, porte-parole, Mélissa Généreux, professeure au département de sciences de la santé communautaire de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, Angelo Dos Santos-Soares, professeur titulaire au Département d'Organisation et ressources humaines de l'École des Sciences de la Gestion à l'Université du Québec à Montréal, Amélie Côté-Lévesque chargée du projet Ralentir de l'ASPQ.

Pour voir le communiqué et la lettre d'opinion, c'est ici : mouvementsmq.ca/espace-medias

Entrevues accordées	**30**
Reprises du communiqué	**30**
Lettre d'opinion	**3**

Infolettre

Une infolettre est envoyée à **8 419 abonné·es** qui sont invité·es à participer au lancement de la Campagne en ligne et à découvrir les nouveaux outils.

- Thème de l'infolettre de mars : « ***Une action à la fois pour changer les choses*** »

  Invitation à une révolution douce - mise de l'avant de plusieurs initiatives qui, un pas à la fois, nous interpellent pour développer et renforcer la santé mentale de la population québécoise et un désir de changement dans notre société.

Lancement de la Campagne

Pour l'édition 2025, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres ont choisi de mettre en lumière leur expertise et les outils développés en lien avec l'astuce SE RESSOURCER en animant, en formule hybride, une série de 5 conférences ponctuées de petites interventions sympathiques visant à faire connaitre les organisations membres du Mouvement SMQ.

51 personnes ont été présentes à la Maison du Développement Durable pour célébrer la Journée avec nous et **350 écrans** ont été connectés à travers le Québec, sur zoom. Plusieurs évènements de visionnement en ligne en groupe ont été organisés à travers la province.

Conférences offertes

- ***Changer le rythme, un geste révolutionnaire!***

  Par **Renée Ouimet**, directrice du Mouvement SMQ et Debbie Lynch-White.

- ***Parents, enfants, ados… Osez pour se ressourcer***

  Par **Marie-Ève Mayrand-Forget**, responsable de la Campagne annuelle et agente de liaison au Mouvement SMQ et **Joséphine Tschirhart**, chargée de projets et responsable des relations publiques au Mouvement SMQ.

- ***Repenser le rythme au travail, un bénéfice!***

  Par **Marie-Josée Delisle**, conseillère en prévention et promotion en santé mentale chez Santé mentale Québec—*Chaudière-Appalaches*.
  Disponible en rediffusion sur Youtube

- ***La performance: stimulant ou oppressant?***

  Par **Monique Boniewski**, directrice de l'ACSM-Filiale de Québec et présidente du Mouvement SMQ.

- ***Comme ainé·e, je prends du temps pour…***

  Par **Alexandra Rioux**, responsable des communications au Mouvement SMQ et **Suzanne Lemire**, membre du conseil d'administration.
  Disponible en rediffusion sur Youtube

Évaluation de la *Journée*

Les cotes étaient de 1 (mauvais) à 5 (excellent).

	Participant·es ayant accordé une cote de 4 ou 5
Ensemble de l'évènement	**96 %**
Changer le rythme, un geste révolutionnaire !	**96 %**
Parents, enfants, ados… Osez pour se ressourcer	**84 %**
Repenser le rythme au travail, un bénéfice !	**97 %**
La performance : stimulant ou oppressant ?	**89 %**
Comme ainé·e, je prends du temps pour…	**76 %**

Chez les organisations membres

Plusieurs évènements, colloques, conférences, ateliers, etc. ont également eu lieu dans les organisations membres à travers le Québec le 13 mars 2025 pour célébrer la Journée et lancer la Campagne de promotion de santé mentale 2025-2026.

Publications sur nos médias sociaux en lien avec la Campagne

Plusieurs publications ont été faites, dont le partage d'une vidéo d'invitation à participer au lancement par Debbie Lynch-White, porte-parole.



Réseaux sociaux (Facebook et Instagram)
- 9 343 vues
- 11 partages

YouTube
- 374 vues

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par nos organisations membres et nos ambassadeur·drices.

Disponible sur Youtube

ZOOM sur la JNPSMP (13 mars 2025)

Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues	**18,4 M**
Vues de la page Facebook en mars 2025	**239,9 K**
Proclamations municipales	**190**
Participant·es au lancement (en ligne)	**350**
Participant·es au lancement (en présence)	**51**
Pages vues sur notre site Web en mars 2025	**10 433**
Téléchargements sur notre site Web en mars 2025	**1 593**

Total des impressions des publications sur la JNPSMP et la Campagne par plateforme

Facebook	**13 216** impressions
Instagram	**7 958** impressions
LinkedIn	**88** impressions

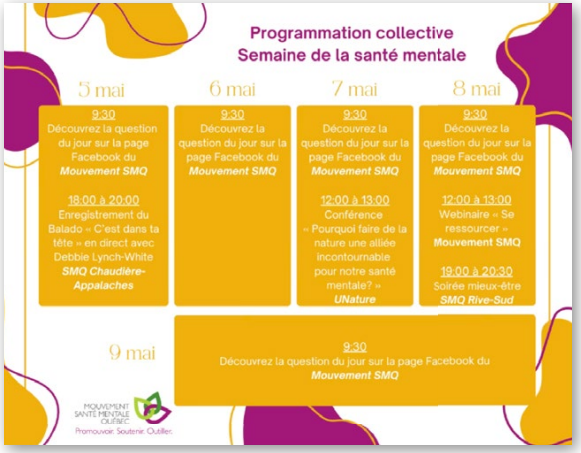
Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par nos organisations membres et nos ambassadeur·drices.

Deuxième moment fort :

Semaine de la santé mentale

La Semaine nationale de la santé mentale initiée par l'Association canadienne pour la santé mentale constitue un des moments forts de notre Campagne de promotion de la santé mentale positive.

En plus des activités locales et régionales offertes par les organisations membres, nous offrons une programmation collective en ligne et gratuite.



Conférences offertes par le Mouvement SMQ

- ***Pourquoi faire de la nature une alliée incontournable pour la santé mentale***
  Par **Hubert Mansion**, ambassadeur du Mouvement SMQ et fondateur d'UNature.
- ***Changer le rythme, un geste révolutionnaire?***
  Par **Renée Ouimet**, directrice du Mouvement Santé mentale Québec.

ZOOM sur la Semaine de la santé mentale (5 au 11 mai)

Participant·es à la conférence d'**Hubert Mansion** en direct	**128** écrans
Nombre de visionnement sur YouTube	**233** vues
Participant·es à la conférence de **Renée Ouimet** en direct	**75** écrans
Publications sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn)	**10** publications **29 523** impressions

Troisième moment fort :

Projets jeunesse

Les projets « *Connexion au vivant* » et « *Complicités intergénérationnelles* » ont été lancés le 12 juin 2025.

Ce sont des activités artistiques et sociales pour favoriser la déconnexion des écrans et la reconnexion au vivant. Selon un sondage Léger, 76 % des personnes aux études souhaitent ralentir leur rythme de vie[1]. Apprenons à prendre le temps de se ressourcer.





« Pour une connexion au vivant » est une activité d'art nature clé en main à faire avec les jeunes. Dans un monde qui va de plus en plus vite, la nature offre ressourcement et repos mental. Les études montrent que toute forme de nature est bénéfique, que ce soit un parc, une forêt, ou une cour d'école… Y passer 20 à 30 minutes, 3 fois par semaine, réduit le stress de 20 % et augmente notre énergie[2] !

« Complicités intergénérationnelles » est une invitation à partager différentes façons de se ressourcer entre générations. On sait que des liens et des relations solides ont un effet protecteur sur la santé des jeunes au cours de leur développement[3]. « Passer du temps avec les proches » est d'ailleurs la première action posée par les jeunes pour améliorer leur santé mentale .

Toutes les informations sont disponibles en ligne : mouvementsmq.ca/projets
Article de 100° : centdegres.ca/ressources/sante-mentale-positive-des-jeunes-apprendre-a-se-ressourcer

[1] ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. Perception sur le ralentissement du rythme de vie – Portrait de la situation au Québec en 2023.
[2] MaryCarol Hunter, et coll. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers
[3] Mouvement Santé mentale Québec – Campagne «Créer des liens»

Quatrième moment fort :

La fête des voisins au travail

La Fête des voisins au travail (FDVAT) est une occasion d'avoir un impact sur les risques psychosociaux. Elle permet de créer des liens entre collègues, partenaires, voisins d'étage etc. En 2025, elle avait comme objectif spécifique de faire de la place au ressourcement.

Lorsque l'on se permet de ralentir le rythme, de prendre le temps de faire une pause, de faire de la place à ce qui nous fait du bien, au quotidien, ça facilite la création des liens, l'ouverture à l'autre, stimule l'innovation et la créativité et permet de revenir à la tâche de manière plus efficace.

Cette année, nous avons souligné les 10 ans de La Fête des voisins au travail.

Des outils pour faire la Fête étaient offerts sur fetedesvoisinsautravail.ca, dont :

- La présentation de la Fête;
- Quelques témoignages d'organisation qui ont fait la Fête;
- Des mini-jeux pour mettre les forces de l'avant, à réaliser en ligne ou en personne.

ZOOM sur la Fête des voisins au travail (novembre 2025)

Facebook	**7** publications **8 246** impressions
Instagram	**4** publications **1 200** impressions
LinkedIn	**6** publications **1 291** impressions
Nombre de vues sur la page de la FDVAT en novembre 2025	**179** vues

Il nous est difficile de connaitre le nombre exact de Fêtes des voisins au travail puisque de nombreux milieux la célèbrent sans nous en informer. De plus, nous offrons la possibilité aux personnes utilisatrices de ne pas être suivi par des outils comme Google Analytics, ce qui réduit assurément de beaucoup le nombre de visites enregistrées.

> **« Notre fête des voisins au travail a été un beau succès et nous a permis de prendre une pause des soucis reliés à la tâche au travail et nous encourage par le fait même à poser des actions régulières afin de réduire les risques psychosociaux an lien avec la santé et sécurité au travail. Merci pour cette belle initiative d'activité qui est simple à mettre en place à chaque année! »**
>
> — Organisation de la Montérégie



- La Fête a été célébrée dans au moins **10 régions du Québec**.
- **17 organisations**, représentant **327 personnes**, ont rempli le sondage de participation.
- **100 % des participant·es** ont senti que la Fête des voisins au travail les a aidé·es à renforcer les liens.

Cinquième moment fort :

Journée de la santé mentale au collégial

Depuis l'automne 2016, le Réseau intercollégial de l'intervention psychosociale (RIIPSO) de 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 2e jeudi de novembre de chaque année.

Pour l'édition 2025, les cégeps étaient invités à lancer le défi aux étudiant·es du Bingo du ressourcement. Sous forme de grille de bingo, une diversité de manière de se ressourcer étaient proposées. Certaines mettaient de l'avant la nature, les liens ou encore la déconnexion des écrans. En essayant diverse manières de se ressourcer, les étudiant·es peuvent, par la suite, identifier plus aisément celles qui leur font du bien.

Le bingo était aussi disponible, dans la section outils jeunesse, du site du Mouvement SMQ.

Pour l'occasion, nous étions présent·es au cégep St-Laurent pour rencontrer les élèves et le personnel.





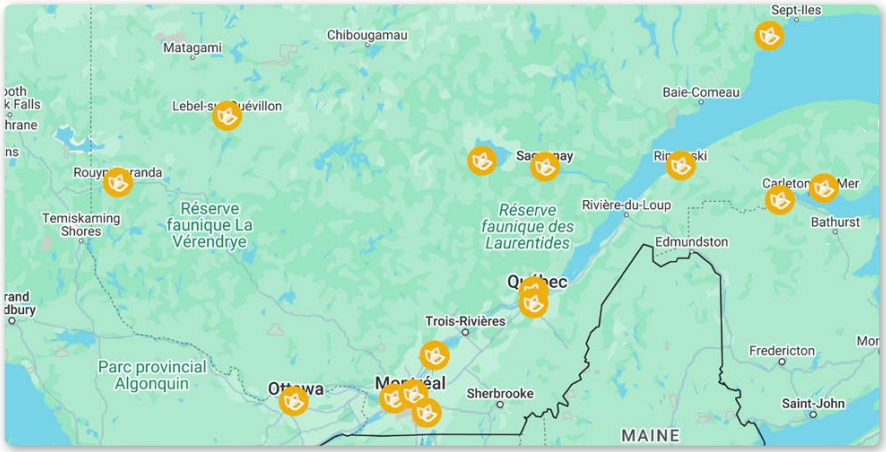


Une Campagne qui rayonne tout au long de l'année

La Campagne 2025-2026 s'est terminée en février 2026.

Tout le matériel est disponible sur mouvementsmq.ca/campagnes/se-ressourcer.

Les organisations membres ont fait connaître la Campagne sur leur territoire, leurs médias sociaux, dans le cadre d'ateliers et conférences…



Une infolettre a été envoyée une fois par mois à nos 9 685 abonné·es

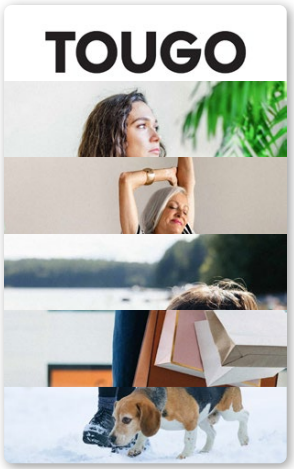
Elle traite de divers sujets, par exemple :

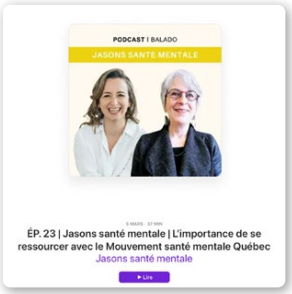
- Mai 2025 : Une dose de nature pour recharger votre batterie !
- Juillet 2025 : Et si on essayait les « pauses sociales » cet été ?
- Avril 2025 : Le rythme de la rentrée, sans s'oublier
- Septembre 2025 : La déconnexion, un bienfait pour la santé mentale

Les ambassadeur·drices et des milliers de relayeurs ont fait connaître les outils et la Campagne à travers le Québec



Cahier Ma Réussite a publié une activité jeunesse intergénérationnelle, plus de 60 000 personnes rejointes.





Jasons santé mentale a diffusé un balado sur le thème de la Campagne annuelle.



coesion SP a publié dans leur infolettre de juillet 2025 un de nos articles de blogue « Crise énergétique… humaine »

Réseau Qualaxia

Dans son infolettre d'avril, **Qualaxia** fait connaître la Campagne « Se ressourcer c'est trouver sa zone de recharge »



Aires ouvertes a déposé l'outil « Oser le stress » sur le portail de la communauté de pratique.



Dans leur article « Santé mentale positive des jeunes: apprendre à se ressourcer » **Cent degrés** parle de nos deux projets jeunesse.

Au cours de l'année, **Tougo** a publié 5 articles en lien avec SE RESSOURCER.

- Coups de cœur pour ralentir au quotidien
- 3 pauses pour se ressourcer au travail
- 7 façons de ralentir cet été
- Surconsommation : quand trop consommer nuit à notre santé
- La marche : un excellent antistress !

Des conférences et tables d'information ont été offertes

Janvier 2025	Table d'information au Sommet de la Santé Intégrative par Humain 360
Janvier 2025	Table d'information au colloque « *S'aimer pour mieux semer* » du CREVALE
Février 2025	Table d'information au Forum de la Santé mentale de CHSSN : « *Mental Health Forum #Resilience* »
Février 2025	Table d'information aux Journées nationales de formation du Réseau Maison Oxygène
Mars 2025	Conférence à la Table nationale des CDC « *Changer de rythme un geste révolutionnaire* »
Mai 2025	Tables d'information au Grand rendez-vous de la CNESST à Québec et à Sept-Îles
Mai 2025	Présentation de la Campagne aux membres du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE UQAM)
Juin 2025	Table d'information à Première ligne en santé mentale
Octobre 2025	Atelier « *Changer de rythme, un geste révolutionnaire* » à la CDC de Trois-Rivières
Décembre 2025	Table d'information aux Journées annuelles de santé publique (JASP)
Décembre 2025	Conférence « *L'art de la cadence : Comment établir un rythme de travail qui soutient votre bien-être et celui des équipes* » pour le Regroupement des Popotes roulantes du Québec
Décembre 2025	Conférence « *Se recharger et faire face aux changements* » pour Sun Life
Décembre 2025	Conférence pour la Clinique de Psychologie Positive de Montréal
Mars 2026	Conférence au Colloque national du Réseau québécois d'actions pour la santé des femmes (RQASF)





Annexe 2

Rapport de communication partiel de la Campagne 2026-2027

« Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! »



Table des matières

Des moments forts pour parler de santé mentale toute l'année	3
7 astuces pour passer de l'impuissance à l'inspiration	4
Campagne 2026-2027	5
Boîte à outils	6
Le développement de la Campagne	8
Premier moment fort — Lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale positive	14
Deuxième moment fort — Journée nationale de promotion de la santé mentale positive	16
Rayonnement de la campagne tout au long de l'année	18

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Des moments forts pour parler de santé mentale toute l'année

Le Mouvement Santé mentale Québec (Mouvement SMQ) a choisi de parler de santé mentale toute l'année à travers une **Campagne annuelle de promotion de la santé mentale**. Cette Campagne vise le mieux-être des personnes et des communautés. Un des objectifs est de rejoindre des personnes de tout âge et de milieux variés en vue de s'approprier collectivement des facteurs de protection en santé mentale. 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 millions de personnes rejointes de tous âges, tous milieux, à travers le Québec

Les milieux scolaires, communautaires, du travail, de la santé, les groupes associatifs, les communautés autochtones, les instances municipale, la fonction publique, etc.

MARS 2025 À MARS 2026
Développement de la Campagne

10 MARS 2026
Lancement de la Campagne

13 MARS 2026
Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSMP)
Agir au niveau des divers paliers de gouvernement, des décideurs, des personnes intervenantes, des médias… Inviter les municipalités et le gouvernement à la proclamer.

12 JUILLET 2026
Journée internationale de l'espoir
Proclamée par l'Assemblée générale des Nations Unies en 2025

SEPTEMBRE 2026
Lancement de l'outil et du projet jeunesse
Promotion dans les milieux jeunesse jusqu'en mars 2027

4–10 MAI 2026
Semaine de la santé mentale
Intervenir auprès de la population pour sensibiliser à l'importance d'accroitre et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

15 OCTOBRE 2026
Panel avec les médias
L'humain devant et derrière les nouvelles — Comment mettre une touche d'espoir dans les bulletins de nouvelles ?

12 NOVEMBRE 2026
Journée de la santé mentale au collégial
Inviter tous les cégeps du Québec à faire une action en lien avec la Campagne. Intervenir ensemble pour favoriser la bonne santé mentale.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE
Partenariats, conférences, ateliers et publications
Nous multiplions les partenariats, notamment avec Tougo, cœsion SP et le CHSSN.

NOVEMBRE 2026
Fête des voisins au travail
Maintenir et développer son réseau social, un filet de sécurité, et favoriser le mieux-être au travail.

7 astuces pour passer de l'impuissance à l'inspiration

Depuis 2016, le Mouvement SMQ met chaque année en lumière l'une des *7 astuces pour se recharger*, ces facteurs de protection qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Ces astuces sont encore tout à fait d'actualité.

Dans un esprit de continuité, cette année, pour la Campagne 2026-2027 nous avons choisi de proposer diverses manières de mettre ces astuces en actions, dans le but de cultiver le sens et l'espoir des individus et des collectivités. Cette Campagne s'inscrit dans le contexte économique, social et environnemental incertain qui peut engendrer un sentiment d'impuissance grandissant.



Campagne 2026-2027

Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale !

Pour le Mouvement Santé mentale Québec, *Un pas, un geste un mouvement* c'est…

- **Faire de la place à l'espoir et au sens**, facteurs de protection en santé mentale
- **Se mettre en action**, par des gestes accessibles pour sortir du sentiment d'impuissance
- **Se permettre de rêver collectivement** à un monde souhaitable et au premier pas pour y arriver
- **Renforcer le sentiment de cohérence** qui permet de donner du sens aux événements, accéder à une information claire et structurée et sentir que l'on dispose de ressources nécessaires pour avancer.

L'espoir nous aide à surmonter les pertes, le stress et bien d'autres difficultés. Il améliore notre santé mentale et physique, réduit la dépression, l'anxiété, les crises de panique, les maladies chroniques, les risques de cancer. Il peut même contribuer à une vie plus longue et heureuse. Soutenir l'espoir, c'est proposer des choix, des alternatives, un horizon, c'est aider à comprendre le contexte et entretenir le pouvoir d'agir.*



* Tiré de *Demande de subvention 2026-2027 direction générale de la prévention et de la promotion en santé publique — Pour les Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale 2026-2029 du Mouvement Santé mentale Québec.*

Boîte à outils

Le matériel peut être commandé en version papier et téléchargé ou consulté sur etrebiendanssatete.ca. Tous les outils papier sont offerts en français et en anglais

Des outils pour toutes et tous

Le Plaidoyer vise à rappeler que même les plus petits gestes peuvent contribuer à avancer vers un avenir souhaitable. Il s'adresse à toutes les personnes qui se questionnent, rêvent, s'indignent, doutent.



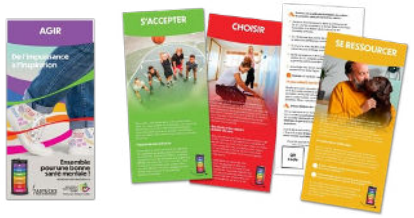
Affiche

7 150 impressions papier



Plaidoyer en faveur de l'espoir — De l'impuissance à l'inspiration

12 625 impressions papier



Ensemble de cartons « De l'impuissance à l'inspiration »

Réflexions et actions concrètes basées sur les 7 astuces pour cultiver l'espoir

13 575 impressions papier



Fiche d'animation « Cap vers l'espoir, un pas à la fois »

Uniquement téléchargeable

Un outil pour les milieux de travail



Ensemble de cartons « Santé mentale au travail : De l'impuissance à l'inspiration »

Actions concrètes et accessibles basées sur les 7 astuces destinées à toutes et tous dans les milieux de travail

11 040 impressions papier

Boîte à outils

Le matériel peut être commandé en version papier et téléchargé ou consulté sur etrebiendanssatete.ca. Tous les outils papier sont offerts en français et en anglais

Des outils numériques





Outils de communication
Bandeau et bouton Web



Capsule vidéo « Présentation de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2026-2027 »

433 vues sur YouTube



Webinaire « De l'impuissance à l'inspiration — Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis »

312 participant·es en direct
433 vues sur YouTube



Liste de lecture musicale
Sélection musicale qui peut contribuer à cultiver l'espoir

Suggestions de chansons et musiques reçues des membres de l'équipe du Mouvement SMQ, de ses membres, de ses abonné·es

54 enregistrements

Des outils jeunesse pour les 12-25 ans

Un outil ainsi qu'un projet jeunesse seront disponibles et promus dès septembre 2026 afin de les faire vivre dans les milieux jeunesse (milieux scolaires, maisons des jeunes, centres jeunesses, organismes communautaires) à travers le Québec.

Le développement de la Campagne

Mars à septembre 2025

Recherche de contenu et comité consultatif

La personne responsable de la Campagne a réalisé une vaste revue de littérature liée au sens et à l'espoir comme facteur de protection en santé mentale. Elle a ensuite interpelé des expert·es de contenu et de vécu en vue de constituer un comité consultatif.

Le mandat du comité consultatif est de nous aiguiller vers les sujets incontournables à aborder en lien avec la thématique et de valider la pertinence du contenu des outils de sensibilisation créés en regard des données probantes.

Merci à ces personnes (en ordre alphabétique de prénom)

Caroline Trottier, Travailleuse sociale, approche ACT, Cégep de Valleyfield

Catherine Morissette, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Charlie St-Pierre, Mouvement Jeunes et santé mentale

Dominique Gaulin, Professeure adjointe, École de travail social de l'U. de Montréal

Émilie Laveau, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Emmanuelle Khoury, Professeure agrégée, École de travail social de l'U. de Montréal

Guillaume Ouellet, Chercheur au Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS) et Professeur associé, École de travail social de l'UQAM

Isabelle Béliveau, spécialiste de psychologie environnementale et écopsychologie, Fondatrice et directrice générale Éco-Motion

Marie-Claude Roberge, Conseillère scientifique en promotion de santé mentale et prévention du suicide, Coordonnatrice équipe Écrans/Santé mentale/Suicide à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Marie-Édith Vigneault, Conseillère aux affaires éducatives — responsable du Réseau intercollégial de l'intervention psychosociale (RIIPSO), Fédération des Cégeps

Monique Boniewski, conseillère d'orientation, spécialiste de psychologie positive, directrice de l'ACSM — Filiale Québec

Myriam Rémillard, Responsable de liaison et développement, Mouvement Jeunes et santé mentale

Pierre Durand, Professeur associé, Faculté des arts et sciences — École de relations industrielles de l'U. de Montréal

Rachel Thibeault, Ergothérapeute, consultante en résilience psychologique et soutien entre pairs, Professeure titulaire, Faculté des sciences de la santé de l'U. d'Ottawa

Rébecca Tremblay, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL)

Roxane de la Sablonnière, Experte en psychologie sociale, Professeure titulaire, Faculté des arts et des sciences — Département de psychologie de l'U. de Montréal

Valérie Savoie, conseillère au développement régional, cœsion SP

Valérie Vennes (et son équipe), Cheffe d'équipe secteur des services sociaux, Commission de la santé et des services sociaux des Premières Nations du Québec et du Labrador

Août 2025 à janvier 2026

Rédaction et réalisation des outils de sensibilisation

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

Ces mois de travail sont dédiés à la rédaction, à la traduction, à la création du visuel de Campagne, au graphisme et à la mise en page.

Décembre 2025

Formation offertes aux organisations membres

L'objectif était de présenter le matériel de la Campagne avec les réflexions, les questions et les enjeux qui s'y rattachent afin d'en faciliter l'appropriation.

Janvier 2026

Publications sur nos médias sociaux en lien avec la Campagne

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par les organisations membres et les ambassadeur·drices.

5 janvier 2026
Un pas vers la prochaine Campagne
👁 1549 impressions

26 janvier 2026
Lancement de la nouvelle Campagne
👁 2958 impressions

30 janvier 2026
Webinaire avec Serge Marquis
👁 5470 impressions

Appel d'ambassadeur·drices

Au 31 mars 2026, **30 personnes et organisations** avaient déjà répondu à l'appel et s'étaient engagées à s'impliquer à titre d'ambassadeur·drices de la Campagne pendant toute l'année.

Les ambassadeur·drices sont des organismes, des entreprises et des individus partout au Québec qui agissent en tant que relayeur·euses de la Campagne annuelle et des moments forts du Mouvement SMQ. Chacun·e choisit son niveau d'implication, ses besoins et est alimenté par le Mouvement SMQ tout au long de l'année.

Ambassadeur·drices au 31 mars

- Arborescence
- Arrimage
- Association Hand on Heart
- Centre Alpha Papineau
- Centre communautaire l'Éclaircie
- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
- CHSSN Community Health & Social Services Network| RCSSS Réseau communautaire et de services sociaux
- CISSS des Laurentides
- Élodie Latreuille
- ÉquiLibre
- Fédération des Cégeps
- Fédération des kinésiologues du Québec
- Grands frères grandes sœurs de Québec
- Hypnose Humaniste Québec
- Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉ)
- La Cabane RH
- Le regroupement des organismes de base en santé mentale de la Mauricie et du Centre-du-Québec (ROBSM 04-17)
- LIMexplore inc.
- M361/100 degrés
- Marie-Pier Duplessis, consultante
- Mélissa Harvey
- Mon Carrefour Web
- Pharmacie Julie Bourgeois
- Podcast – Jasons santé mentale
- Proche aidance Québec
- Regroupement des centres de prévention du suicide du Québec
- Société de recherche en orientation humaine (SROH)
- Sonia Tremblay
- Tabono Coaching inc.
- UNature

Février 2026

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

Les outils de la médiathèque ont été ajoutés sur etrebiendanssatete.ca.

Infolettre

En février, une infolettre a été envoyée aux **8506 abonné·es** qui ont été invité·es à participer au lancement de la Campagne en présence et en ligne et à découvrir les nouveaux outils.

Thème de l'infolettre de février :
« Se mettre en action pour cultiver l'espoir »
Se mettre en action pour cultiver l'espoir | Merci pour votre appui | Debbie Lynch-White, porte-parole | Lancement de la Campagne 2026-2027 | Nouveaux outils | Les municipalités ont proclamé la JNPSMP

Présentation du webinaire « *De l'impuissance à l'inspiration – Discussion sur l'espoir avec Serge Marquis* »



Webinaire du Mouvement SMQ
Avec le soutien du CRISE UQAM et de la Fondation Lucie et André Chagnon

🔗 Disponible en rediffusion sur YouTube

Afin de se préparer à faire rayonner la campagne « Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale ! », le Mouvement SMQ convie, à un échange, les organisations membres et les personnes relayeuses afin de les outiller sur le thème.

Serge Marquis, médecin spécialiste en santé communautaire y a abordé, l'importance de faire de la place à l'espoir, les manières d'y parvenir un pas à la fois et l'importance d'agir pour nous permettre de sortir d'un sentiment d'impuissance.

Nombre de participant·es en direct 312

Nombre de visionnements de l'enregistrement sur YouTube 383 👁

94,8 % des personnes participantes se disent satisfaites ou très satisfait·es de manière générale et 92 % ont apprécié la clarté du contenu présenté. De plus, 83 % disent avoir appris quelque chose de nouveau sur l'importance de cultiver l'espoir pour le maintien de la santé mentale.

Publications sur nos médias sociaux en lien avec la Campagne

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par les organisations membres et les ambassadeur·drices.

18 février 2026
Le lancement de la Campagne approche !
👁 2739 impressions

21 février 2026
Podcast « C'est dans ta tête »
👁 1393 impressions

24 février 2026
Lancement de la vidéo explicative des outils
👁 2544 impressions

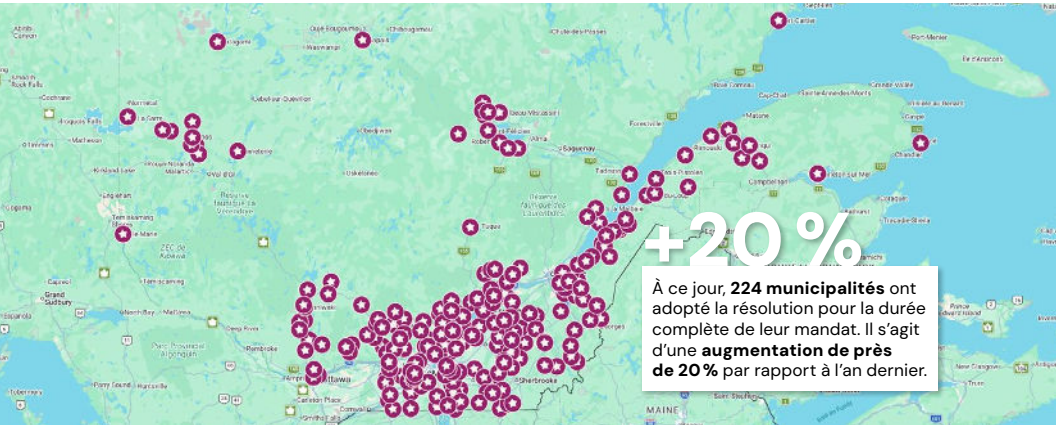
27 février 2026
Journée Nationale de la Promotion de la Santé Mentale Positive & Lancement de la Campagne
👁 2285 impressions

Invitation aux municipalités à proclamer la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSMP)

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.



Visuel pour les médias sociaux envoyé lorsqu'une municipalité nous fait parvenir leur proclamation municipale signée.



Proposition de résolution

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 la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème ***«Un pas, un geste, un mouvement… Ensemble pour une bonne santé mentale!»***;

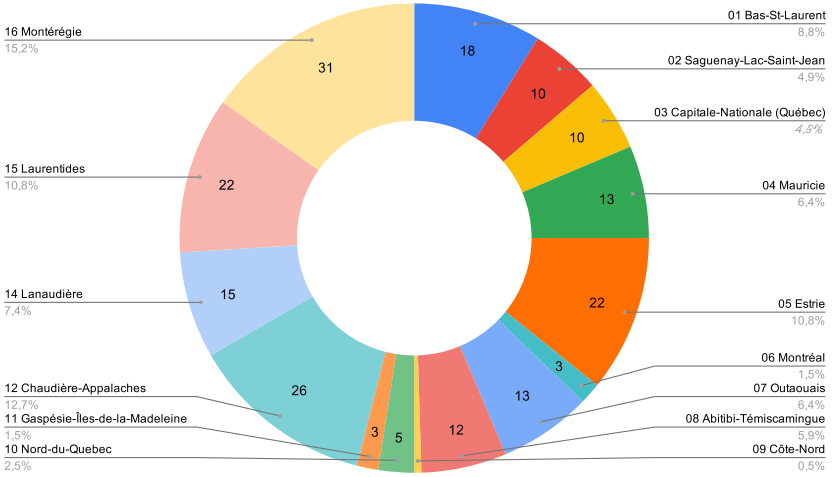
Considérant que, dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population sont offerts tout au long de l'année;

Considérant que la promotion de la santé mentale vise à accroitre 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 des citoyennes et citoyens;

En conséquence, le conseil municipal de [municipalité] lors de sa séance du [date] proclame la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive pour la durée de son mandat électoral.

Voici la répartition des municipalités, par région, ayant proclamé dans l'ensemble de la province:



Nous profitons également de cette invitation à proclamer la Journée pour demander aux municipalités si elles souhaitent être soutenues dans la promotion de la santé mentale. Nous avons offert à **219 municipalités**, qui nous en ont fait la demande, une trousse média contenant, notamment, des publications clé en main sur la santé mentale positive pour leurs réseaux sociaux, des publications sur les différents moments forts de la Campagne et des articles. Elle sera alimentée tout au long de l'année.

Un **certificat de reconnaissance** ainsi qu'un **visuel pour les médias sociaux** ont été envoyés à toutes les municipalités ayant proclamé.



Exemple de certificat envoyé lorsqu'une municipalité nous fait parvenir leur proclamation municipale signée.

Mars 2026

Debbie Lynch White, porte-parole de la Campagne annuelle



Photo: Debbie Lynch-White, par Julie Artacho

Debbie Lynch-White, comédienne, autrice et créatrice engagée, poursuit son engagement, pour une deuxième année, en tant que porte-parole de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement SMQ.

Des capsules vidéo mettant en vedette notre porte-parole sont à venir.

Invitation à se préparer à participer à la Campagne annuelle

- Courriels promotionnels: **11 108 organisations et personnes rejointes**
- Affiché à la une de notre site Web
- Diffusion par les **16 organisations membres** du Mouvement SMQ



PREMIER MOMENT FORT Lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale positive

Lancement de la Campagne

Cette année, le lancement de la Campagne s'est tenu le 10 mars. De cette manière, le 13 mars a été une journée où les organisations membres qui le désiraient ont pu réitérer leur rôle de leader en promotion de la santé mentale, dans leur région respective.

Pour l'édition 2026, le Mouvement Santé mentale Québec et les organisations membres ont choisi de mettre en lumière l'origine du thème de la Campagne ainsi que les outils par le biais d'une vidéo présentée en exclusivité lors de l'événement. Par la suite, en formule hybride, une grande place a été faite à l'inspiration par quatre présentations de projets ou d'initiatives porteuses de sens et d'espoir.

Les présentations inspirantes ont été suivies d'un 5 à 7 de reconnaissance, au cours duquel nous avons eu l'honneur d'accueillir la **Dre Caroline Quach-Thanh**. En sa qualité de directrice nationale de santé publique, elle a livré un message particulièrement mobilisateur.

98 personnes se sont jointes à nous à la Maison du développement durable et **104 écrans** ont été connectés à travers le Québec, sur Zoom.

Publications sur nos médias sociaux en lien avec le lancement

Ces chiffres ne comptent pas les publications faites par les organisations membres et les ambassadeur·drices.

26 janvier 2026
Lancement de la nouvelle Campagne
👁 2 958 impressions

18 février 2026
Le lancement de la Campagne approche!
👁 2 739 impressions

21 février 2026
Lancement de la vidéo explicative des outil
👁 2 544 impressions

27 février 2026
Journée Nationale de la Promotion de la Santé Mentale Positive & Lancement de la Campagne
👁 2 285 impressions



Une programmation porteuse d'espoir

Ces projets et initiatives inspirantes furent présentées lors du lancement de la Campagne le 10 mars.

« J'ai beaucoup aimé l'événement, les présentations inspirantes ont été mon coup de cœur. »
— Participant·e de Montréal

Les ateliers d'Éco-Motion, une mise en action qui allume l'espoir
Par **Amélie Gauthier**, doctorante en psychoéducation et gestionnaire chez Éco-Motion

La bienveillance radicale, pour redonner du sens
Par **Guillaume Ouellet**, Chercheur au CREMIS et professeur associé à l'École de travail social de l'UQAM

Le Projet InterCom : faire face aux changements en s'engageant dans l'action
Par **Meghan Elizabeth Robin**, étudiante à la maîtrise en psychologie au Laboratoire sur les changements sociaux, l'adaptation et le bien-être de l'Université de Montréal et animatrice des ateliers du Projet InterCom

« Fini de patcher », une campagne politique pour sortir de l'impuissance
Par **Myriam Lepage-Lamazzi**, coordonnatrice au Mouvement Jeunes et Santé mentale, et **Fred**, jeune engagé·e au Mouvement Jeunes et santé mentale, accompagné·es de notre porte-parole, **Debbie Lynch-White**

Évaluation de l'événement

Le niveau de satisfaction 5 étant excellent et 1 mauvais

	Participant·es ayant un niveau de satisfaction de 4 ou 5 ★★★★★
Ensemble de l'événement	**91,7 %**
Présentation de la Campagne sous forme de vidéo	**88 %**
Ensemble des présentations inspirantes	**88 %**

73 % des personnes ayant participé à l'événement disent avoir utilisé les outils du Mouvement SMQ ou penser le faire.

« Merci beaucoup de nous permettre d'être présents. C'est ma 2e année et c'est un rendez-vous l'an prochain. J'utiliserai assurément les outils dans mon milieu de travail dans les prochaines semaines (éducation). »
— Participant·e de la Côte-Nord

DEUXIÈME MOMENT FORT Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

Le **13 mars** est dédié à la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive (JNPSMP)**. Elle met de l'avant l'importance d'accroitre et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience. Cette journée vise à ce que toutes et tous se sentent interpelé·es à agir, autant par de petits gestes au quotidien que par de grands projets au sein des différentes communautés, en vue de créer, développer et renforcer la santé mentale. Elle sert également de tremplin au lancement de notre Campagne annuelle.

Journée nationale promotion santé mentale positive / 13 mars

Envoi du communiqué de presse de la JNPSMP sur le fil de presse, sollicitation des médias et envoi d'une lettre d'opinion

Cette année, différentes personnes ont pris part aux entrevues médiatiques autour du thème de la Campagne : l'équipe du Mouvement SMQ, des représentantes des organisations membres, la porte-parole Debbie Lynch-White, et le médecin spécialiste en santé communautaire Serge Marquis.

Pour voir le communiqué et la lettre d'opinion, c'est ici :

mouvementsmq.ca/espace-medias

Entrevues accordées	22
Reprise du communiqué	5
Autres mentions de la JNPSMP	4
Portée médiatique estimée	764 784

Chez les organisations membres

Plusieurs événements, colloques, conférences, ateliers, etc., faites par les organisations membres à travers le Québec pour célébrer la Journée et lancer la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2026-2027.

Par exemple :

- 1re édition du colloque « Ensemble pour une bonne santé mentale », dans **Chaudière-Appalaches** ;
- Spectacle musical, en **Montérégie** ;
- Soirée reconnaissance, en **Outaouais** ;
- 3e édition du « Grand rendez-vous du bonheur au travail », au **Saguenay–Lac-Saint-Jean** ;
- Activité intergénérationnelle, à **Montréal** ;
- Conférence « Au rythme de la vie » avec Marie-Claude Barette, au **Bas-Saint-Laurent**.

La JNPSMP
EN CHIFFRES

770 209
Portée médiatique estimée des publications, articles, entrevues

127 248 VUES
Nombre de vues de la page Facebook en mars 2026

224 MUNICIPALITÉS
Ayant proclamé la JNPSMP/13mars pour la durée de leur mandat

8 137 VUES
Pages vues sur notre site web en mars 2026

1 744 TÉLÉCHARGEMENTS
Téléchargements sur notre site web en mars 2026

4 591 IMPRESSIONS
Total des impressions des publications en lien avec le lancement sur Facebook

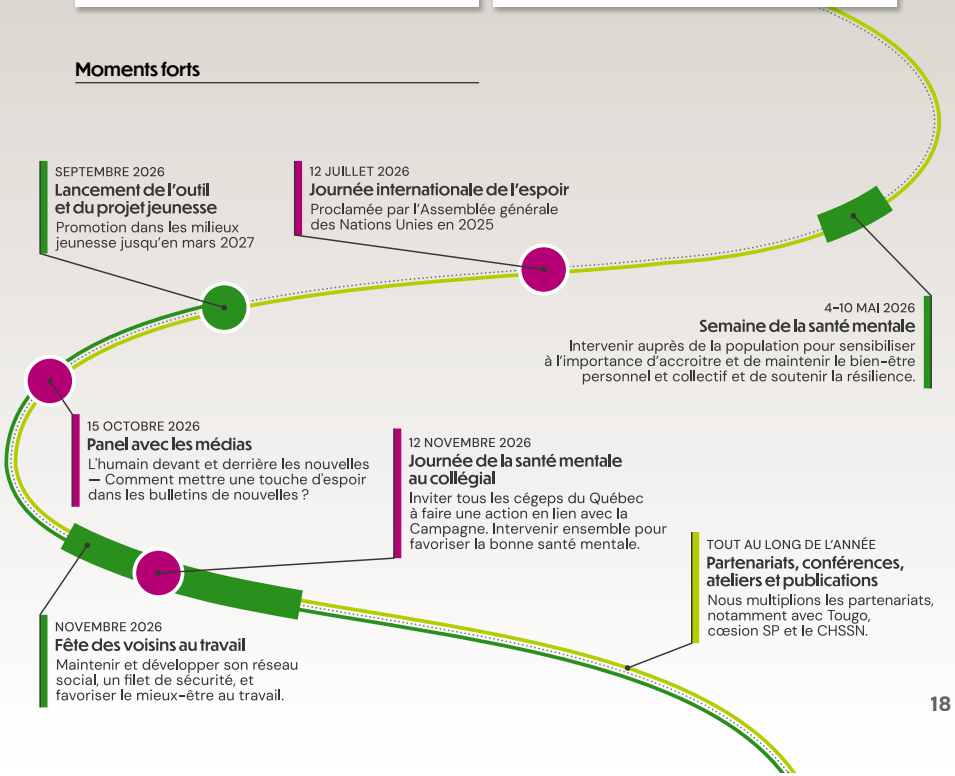
834 IMPRESSIONS
Total des impressions des publications en lien avec le lancement sur LinkedIn

Rayonnement de la campagne tout au long de l'année

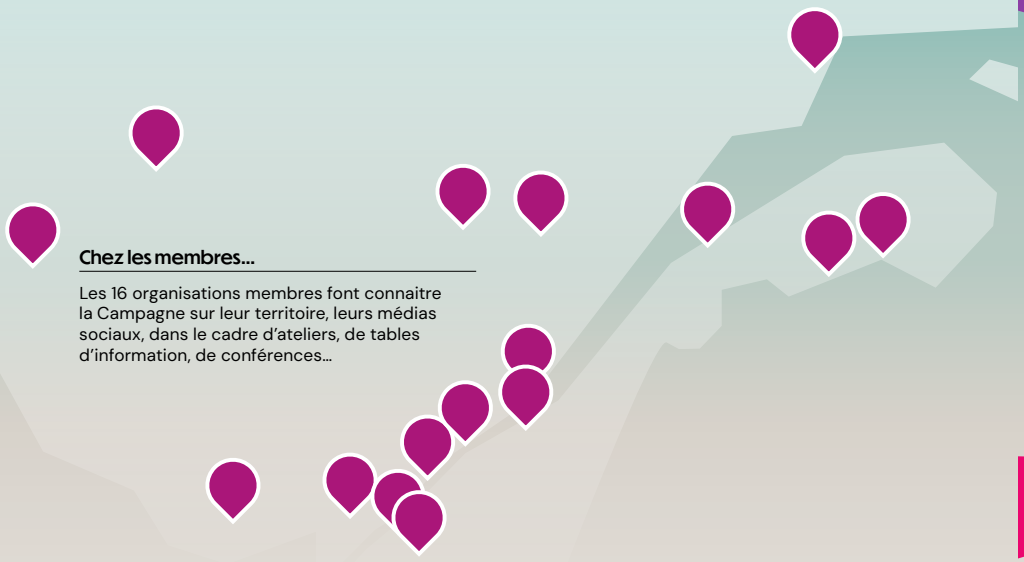
À venir

- Conférences, ateliers, participation à des panels, tables d'information, publications…
- Suite au panel « L'humain devant et derrière les nouvelles », produire et diffuser du matériel pour les responsables de bulletins de nouvelles en vue de les outiller et les soutenir comme porteur de sens et d'espoir
- Projet de table d'information dans les bibliothèques sur le sens et l'espoir avec présentation de livres et du plaidoyer
- Fournir du matériel aux municipalités proclamantes pour promouvoir la Campagne et permettre à 10 municipalités de gagner une conférence sur le thème de la Campagne pour leur population ou leurs membres du personnel.
- Formation pour les organisations membres : L'espoir comme stratégie de résilience
- Actions de promotion dans des lieux publics à travers le Québec

Moments forts



Rayonnement de la campagne tout au long de l'année



Chez les membres...

Les 16 organisations membres font connaitre la Campagne sur leur territoire, leurs médias sociaux, dans le cadre d'ateliers, de tables d'information, de conférences...

Chez les ambassadeur·drices...

Les ambassadeur·drices et des milliers de relayeur·euses font connaitre les outils et la Campagne à travers le Québec. Par exemple:



Cahiers Ma Réussite
Publicité sur le thème de «Ressentir»



Tougo
Article «7 petites actions pour aller mieux ensemble»
Lire l'article



Agora
Article «7 astuces pour favoriser la santé mentale positive des citoyen·es»
Lire l'article

La Campagne annuelle de promotion de la santé mentale « Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale ! » se poursuit jusqu'en février 2027

Tout le matériel à faire connaitre et à partager est sur:
etrebiendanssatete.ca



911 rue Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal (Québec) H2R 1V5
514 849-3291

mouvementsmq.ca
info@mouvementsmq.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble pour une bonne santé mentale !

Mouvement Santé mentale Québec

911, Jean-Talon Est, bureau 326
Montréal (QC) H2R 1V5

Téléphone : 514 849-3191

Courriel : info@mouvementsmq.ca

Site web : mouvementsmq.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.