



COMMUNIQUÉ

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Campagne annuelle de promotion
de la santé mentale 2017-2018



etrebiendanssatete.ca

TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE Le Mouvement Santé mentale Québec lance sa campagne annuelle et propose 7 astuces pour se recharger

MONTRÉAL, 25 avril 2017 – Au Québec, une personne sur cinq déclare avoir un niveau élevé de détresse psychologique et près de 3 % des personnes se sont même rendu jusqu'à faire une tentative de suicide au cours de leur vie¹. En milieu de travail, c'est 70 % des employés canadiens qui sont préoccupés par la santé et la sécurité psychologiques et 14 % sont même d'avis que leur milieu de travail n'est ni sain ni sécuritaire. Alors que l'on remarque que certains milieux s'améliorent au niveau de la santé mentale, malheureusement le niveau de détresse psychologique demeure élevé, voir même en augmentation dans plusieurs milieux de travail, chez les étudiant-e-s et chez les agriculteurs, entre autres. Afin de contribuer à faire diminuer ces chiffres alarmants, le Mouvement Santé mentale Québec propose « **7 astuces pour se recharger** », une série de conseils et de stratégies qui aideront à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant à titre préventif. Ces astuces donneront ainsi le coup d'envoi de la **Semaine nationale de la santé mentale**, qui se tiendra du 1 au 7 mai 2017, et marqueront le début d'une campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

« Pour atteindre un équilibre bénéfique, les changements doivent se faire à tous les niveaux, souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. On doit se demander ce que l'on peut faire personnellement, avec sa famille, son milieu de travail, sa communauté et au niveau des politiques pour atteindre une santé mentale optimale. En utilisant les outils que nous avons développés, les gens et les communautés pourront trouver de nombreuses pistes qui les aideront à améliorer leur bien-être. »

Lancement d'outils pour se recharger

Le Mouvement Santé mentale Québec a développé des outils en lien avec les « 7 astuces pour se recharger » pour aider les gens à renforcer leur santé mentale. Par exemple, celles et ceux qui souhaitent agir comme agent de changement dans leur milieu et mettre en place des ateliers pour faire vivre les astuces, peuvent visiter etrebiendanssatete.ca pour y trouver des fiches d'animation. Sur le site, il est aussi possible de se procurer une

¹ Portrait statistique de la santé mentale des Québécois, 2015

affiche, un dépliant d'information pour les 12 à 128 ans, une lingette, un calendrier pour les milieux de travail et des autocollants. Deux webinaires seront aussi offerts.

De plus, au cours des prochains mois, sur la page Facebook du Mouvement, vous serez invités à suivre de courtes présentations d'intervenant-e-s et expert-e-s invité-e-s qui permettront d'échanger sur des sujets en lien avec les « 7 astuces pour se recharger ».

Des activités pour se ressourcer tout au long de l'année

Dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale** qui se déroule du 1^{er} au 7 mai, de nombreuses activités organisées par le MSMQ, ses membres et de nombreux relayeurs se dérouleront à travers toute la province. Tout au long de l'année, des moments forts nous rappellent de prendre soin de notre santé mentale. C'est ainsi que toutes les classes des écoles primaires seront invitées à participer au **concours Mine et Carrousel**, un rendez-vous annuel alliant créativité et mieux-être. En novembre, la population sera invitée à organiser une **Fête des voisins au travail** et il sera possible de trouver des idées, des conseils et des outils d'organisation téléchargeables gratuitement en visitant le site fetedesvoisinsautravail.ca. Novembre est aussi le temps de la **Journée de la santé mentale dans tous les cégeps du Québec**, en partenariat avec la Fédération des cégeps. Finalement, de mars à mai 2018, la population sera invitée à prendre part au **Défi Santé** en se fixant trois objectifs quotidiens : manger mieux, bouger plus et prendre soin de son bien-être psychologique.

« On ne réalise pas toujours que c'est une série de petites choses qui peuvent contribuer à créer, développer et renforcer sa santé mentale jour après jour, souligne Mathieu Quesnel, comédien et porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec. Sourire, accueillir, ne pas tolérer la violence, lire un conte aux enfants à la bibliothèque, investir dans un projet écologique, apprécier le dessin de son petit voisin, exprimer sa colère pour bloquer un projet socialement inacceptable, s'impliquer socialement, construire des logements sociaux, reconnaître le travail d'un collègue peuvent créer un effet papillon positif ».

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 12 organismes membres est le seul réseau qui rassemble les forces vives du Québec œuvrant en matière de promotion et de prévention du bien-être psychologique. Il vise à ce que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale. La campagne de la *Semaine nationale de la santé mentale* est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, Morneau Shepell et Capsana.

Pour en savoir davantage sur le Mouvement, visitez mouvementsmq.ca et suivez-nous sur les médias sociaux :

facebook.com/mouvementsmq

twitter.com/mouvementsmq

youtube.com/user/ACSMQC

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

Mot clic : #santémentale

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard, ARP

514 499-3030, poste 771

514 808-9474

sa@ahcom.ca

FAITS ET CHIFFRES

Général

L'OMS estime qu'en 2020, la dépression sera la 2^e cause de maladie et d'incapacité, après les maladies cardiovasculaires².

L'OMS (2013) et l'OCDE (2014) ont demandé aux gouvernements de faire de la santé mentale une priorité. En investissant dans la santé mentale, un État peut améliorer les conditions de vie de la population et en retirer des bénéfices sociaux et économiques significatifs.

Jeunes

Une étude réalisée auprès de 12 208 cégépiens révèle que : 33,3 % ont éprouvé beaucoup ou énormément de pression liée à la performance scolaire; 29,3 % ont vécu beaucoup ou énormément de détresse à l'égard des conflits familiaux; 18,3 % affirment avoir des pensées suicidaires, parmi lesquels 7,3 % disent en avoir eu souvent ou tout le temps³.

Femmes

Selon la très grande majorité (79 %) des organismes communautaires intervenant directement auprès de femmes au Québec qui ont participé à l'enquête, la pauvreté est le principal problème social qui s'aggrave. Dans la liste des « facteurs de fragilisation de la santé mentale des participantes » suivent l'isolement social (71 % des organismes), l'endettement (70 %), les difficultés conjugales et la séparation (63 %), et l'insécurité alimentaire (63 %)⁴.

Travail

En augmentation régulière depuis 2004, les prestations pour troubles mentaux constituent la première catégorie de prestations d'invalidité pour des motifs liés à la santé⁵.

Premières Nations

Près de 30 % des individus résidant en communauté autochtone se disent victimes de racisme. Le taux de suicide chez les jeunes des Premières Nations dépasse de plus de cinq fois celui des Canadiens. 90,1 % des aînés affirment se sentir en harmonie de façon permanente ou la plupart du temps sur le plan spirituel.

² MSSS, 2016

³ Gosselin et Ducharme, *Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide psycho-affectifs*, 2015

⁴ RQASF, *Santé mentale au Québec : Les organismes communautaires de femmes à la croisée des chemins*, 2011

⁵ CSMC, *Tracer la voie de l'avenir : Indicateurs de la santé mentale pour le Canada*, 2015

APPRENDRE À JONGLER AVEC LES 7 ASTUCES À UN NIVEAU, INDIVIDUEL, COLLECTIF ET SOCIAL

- Pour Julie qui vit dans le Bas-Saint-Laurent, ses rencontres avec un travailleur de rang lui ont permis de créer des liens et de partager sa détresse.
- Paul, a appris qu'il pouvait avoir accès à une aide financière gouvernementale lui permettant de rester dans son logement. Son anxiété et son insécurité ont chuté. Il est tellement heureux de pouvoir continuer à habiter son quartier où il se sent en sécurité, où il a créé des liens avec son entourage. Ce qui fait son bonheur c'est de pouvoir continuer à aider les enfants de ses voisins immigrants à faire leur devoir.
- Nathalie est gestionnaire au sein d'une nouvelle équipe. Elle a une équipe de travail dynamique, mais épuisée. Nathalie refuse de poursuivre dans la même direction que son prédécesseur qui demandait à l'équipe de faire plus avec moins. Avec les membres de l'équipe, elle revoit les priorités, réorganise le travail en fonction des compétences et de l'expérience de chacun et décide de reporter un dossier à plus tard.
- Nicolas a deux enfants. Dans le quotidien, il avait de la difficulté à contrôler son agressivité et sa colère. Il a choisi de participer à des rencontres organisées par un groupe d'entraide pour hommes. Il a maintenant saisi ce qui déclenchait sa colère. Depuis il se sent mieux, il s'amuse beaucoup plus avec ses enfants et ces derniers sont devenus beaucoup moins anxieux.