



êtrebiendanssatête.ca

08/12/2016

Favoriser une santé mentale positive à travers 7 astuces pour se recharger

Le Mouvement Santé mentale Québec (jusqu'au 31 mars dernier l'Association canadienne pour la santé mentale-Division du Québec), est l'instigateur de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale débutant dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale. Cette dernière aura lieu du 1er au 7 mai 2017. En 2017, nous célébrerons la 66e Semaine nationale de la santé mentale à travers le Canada. La Campagne québécoise 2017-2018 propose «7 astuces pour se recharger». Elles sont valides beau temps, mauvais temps, qu'on ait le cœur lourd ou léger!

Tout au long de la Campagne nous inviterons les gens à découvrir que nous portons tous en nous un noyau de bonne santé mentale pour rebondir, que nous utilisons déjà de nombreux moyens pour le développer et que socialement il existe de nombreuses initiatives pour le renforcer. Les 7 astuces sont des facteurs de protection en santé mentale issus de nombreuses recherches, elles sont des repères qui aident à maintenir un équilibre dynamique. Elles permettent de créer, renforcer et développer la santé mentale et sont applicables individuellement, collectivement et socialement.

Nous invitons tous les milieux du Québec à participer à la Campagne, à leur manière, en vue de créer, renforcer, et développer une santé mentale positive.

Quelle sera votre collaboration?

Nous vous offrons tout le contenu nécessaire pour la rédaction d'un article en mai ou de chroniques tout au long l'année.

- Une définition de la santé mentale « La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle consiste en un équilibre dynamique entre les différents aspects de la vie : social, physique, économique, spirituel, émotionnel et mental. Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes, ainsi que les valeurs propres à chaque personne.»
- Une définition de chacune des 7 astuces basées sur des recherches spécifiques
- Des exercices et des animations liées aux 7 astuces
- Des spécialistes pour des entrevues
- Une entrevue avec notre porte-parole et comédien Mathieu Quesnel
- Zoom sur des statistiques

- Des portraits de vie démontrant comment nos liens (famille, ami-e-s, pairs, collègues, voisin-e-s) ; nos milieux de vie (famille, école, travail, résidence, quartier, communauté) ; les ressources offertes (emploi et solidarité sociale, système de santé, système d'éducation, etc.) ; le contexte (économique, social, politique, culturel, environnemental) influence notre santé mentale.

Des articles possibles :

- Des portraits de vie démontrant comment nos liens (famille, ami-e-s, pairs, collègues, voisin-e-s); nos milieux de vie (famille, école, travail, résidence, quartier, communauté); les ressources offertes (emploi et solidarité sociale, système de santé, système d'éducation, etc.); le contexte (économique, social, politique, culturel, environnemental) influence notre santé mentale.
- Une entrevue avec notre porte-parole Mathieu Quesnel (voir la fiche d'information) un homme riche d'expériences, intéressé par la santé mentale positive et investi dans plusieurs projets en cours. Il est papa et doit trouver des astuces pour accompagner ses enfants, se ressourcer, concilier la famille, les amours et le travail.
- Agir : c'est donner du sens à sa vie.

Quand tout va vite parfois on se demande si notre vie a encore du sens, le sens qu'on souhaite lui donner. Pourtant sentir le sens de nos liens, de notre

travail, de notre implication dans la famille et dans la société est un élément de protection en santé mentale. Est-ce que nos objectifs sont réalistes, sont-ils en lien avec nos valeurs? Est-ce que je reconnais les bonnes choses de la vie, est-ce que je cherche à donner un sens aux événements?

Contactez-nous et nous serons ravis de répondre à vos demandes, afin de développer du contenu conjointement qui rejoindra efficacement votre lectorat.

Renée Ouimet

Directrice, Mouvement Santé mentale Québec
reneeouimet@mouvementsmq.ca

Produit par



7ASTUCES
POUR SE RECHARGER