

Montréal, le 20 mars 2017

Madame la Mairesse,
Monsieur le Maire,

OBJET : PROCLAMATION MUNICIPALE DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2017

Les municipalités du Québec contribuent grandement au mieux-être physique des citoyennes et citoyens en les encourageant à adopter de saines habitudes de vie. Elles ne réalisent pas toujours combien leurs actions peuvent également avoir un impact positif sur leur santé mentale.

Nous vous invitons à proclamer la Semaine nationale de la santé mentale **qui aura lieu du 1^{er} au 7 mai 2017**, à **faire connaître** les « 7 astuces pour se recharger » que vous trouverez sur le site <etrebiendansatete.ca> et à **découvrir** comment vous contribuez déjà à la santé mentale positive des citoyennes et citoyens.

Voici quelques exemples en lien avec certaines des 7 astuces :

*S'ACCEPTER, c'est reconnaître nos forces, nos capacités, nos limites et exprimer nos besoins.
Lors d'un conseil municipal, reconnaître l'expérience et l'expertise d'un citoyen qui prend la parole, c'est reconnaître sa valeur.*

*DÉCOUVRIR, c'est s'ouvrir à la vie
Faire connaître les « 7 astuces pour se recharger » en les diffusant dans le bulletin municipal permet de faire découvrir aux citoyens ce qui favorise la santé mentale positive.*

*SE RESSOURCER, c'est faire de la place à ce qui nous fait du bien
Le Village sur glace de Roberval est un lieu rassembleur qui permet de se ressourcer, de traverser une période de l'année difficile, de bouger, d'échanger, de socialiser, toutes générations confondues. On remarque pendant cette période une diminution des hospitalisations et des dépressions.*

*CRÉER DES LIENS, c'est établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.
Contribuer à la Fête des voisins encourage les rencontres, permet de briser l'isolement.*

Faites-nous connaître des exemples de la contribution de votre municipalité à la santé mentale positive sur votre territoire à *biendanssatete.ca*. Nous les publierons sur nos médias sociaux en vue de contribuer à ré-enchanter le monde.

Renée Ouimet, Directrice du Mouvement Santé mentale Québec
Ci-joint : Proclamation municipale

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Campagne annuelle de promotion
de la santé mentale 2017-2018



PROCLAMATION DE LA SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE 2017-2018

- Considérant que** la Semaine de la santé mentale, qui se déroule **du 1er au 7 mai**, est le lancement d'une campagne annuelle de promotion de la santé mentale sur le thème « *7 astuces pour se recharger* » ;
- Considérant que** les 7 astuces sont de solides outils visant à renforcer et à développer la santé mentale des Québécoises et des Québécois ;
- Considérant que** la Semaine s'adresse à l'ensemble de la population du Québec et à tous les milieux ;
- Considérant que** la Semaine nous permet de découvrir que les municipalités du Québec, tout comme les citoyennes et citoyens, contribuent déjà à la santé mentale positive de la population ;
- Considérant que** les actions favorisant la santé mentale positive relèvent d'une responsabilité à la fois individuelle et collective, et que cette dernière doit être partagée par tous les acteurs de la société ;
- Considérant qu'** il est d'intérêt général que toutes les villes et municipalités du Québec soutiennent la Semaine de la santé mentale :
- **en invitant leurs citoyennes et leurs citoyens à consulter les outils** promotionnels de la campagne <etrebiendanssatete.ca>;
 - **en encourageant les initiatives et activités** organisées sur leur territoire;
 - **en proclamant la Semaine nationale de la santé mentale** lors d'un conseil municipal.

Par conséquent, je (votre nom), maire de (votre ville),
proclame par la présente la semaine du 1er au 7 mai 2017 **Semaine de la santé mentale** dans la ville ou la
municipalité de (votre ville) et invite tous les citoyens et citoyennes
ainsi que toutes les entreprises, organisations et institutions à reconnaître les bénéfices des « *7 astuces* » pour
se recharger.

N.B. Veuillez retourner une copie de la proclamation au Mouvement Santé mentale Québec par courriel <biendanssatete@mouvementsmq.ca>, par télécopieur 514-849-8372 ou par la poste au 911 Rue Jean-Talon Est, bureau 326, Montréal (Qc) H2R 1V5.

Produit par



Promouvoir. Soutenir. Outiller.