

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Campagne annuelle de promotion  
de la santé mentale 2017-2018



**Participez à la Semaine nationale de la santé mentale, début d'une campagne annuelle dans votre communauté ! Découvrez plusieurs idées à faire dans votre milieu.**

1

## 1- Communiquez le thème de la Campagne dans votre milieu et distribuez le matériel

### Pour tous

### Idées d'activités

Chaque année, nous mettons les affiches de la campagne sur nos babillards et au secrétariat où tout le monde passe. Des brochures restent à la disposition des clients dans la salle d'attente.

Afin d'animer notre pause diner, nous avons projeté un film sur la santé mentale, lequel était suivi d'une discussion.

Nous avons enregistré des capsules vidéo où nos intervenants s'exprimaient sur certaines pauses abordées par la brochure. Nous en avons diffusé une par semaine sur notre page Facebook.

Tous les ans, nous faisons un lien sur notre page Internet avec la page du Mouvement Santé mentale Québec où se trouvent tous les outils de la campagne.

Nous aimons prendre des idées d'activités ou des thèmes de la brochure pour en faire des activités sur l'heure du diner. Les gens viennent pour y faire une pause avant de retourner travailler.

Pendant toute la Semaine, nous sommes partis marcher sur l'heure du diner afin de faire une pause physique et santé comme le conseillait la brochure. Un petit groupe a continué de le faire pendant le reste de l'année.

Nous avons créé une boîte à câlins avec les idées de pauses de la brochure (et d'autres activités de bien-être) à faire à la maison. Nos membres et employé-e-s sont invités à en piger une avant de partir chez eux.

Nous avons créé des affiches personnalisées avec le «logo et slogan» de la Semaine. Elles ont été installées dans différents milieux et nous avons également fait de la publicité dans le journal local ainsi qu'à la télévision communautaire en utilisant les messages issus de votre matériel.

Comme municipalité, nous avons réalisé un sondage informel auprès des citoyens et des élèves du secondaire de notre ville. Nous leur avons

demandé d'écrire ce qu'ils font pour prendre une pause au quotidien et nous avons affiché les idées sous forme de mosaïque sur notre porte qui donne sur la rue principale du centre-ville.

Nous avons mis le communiqué de la Semaine sur notre page Facebook et lancé un Vox-Pop pour connaître les pauses de chacun.

Chaque année, nous faisons une activité avec l'équipe (15 intervenants). À chaque rencontre d'équipe, l'adjointe administrative nous lit des extraits de vos documents et nous essayons de mettre le tout en pratique. On s'en reparle à la rencontre subséquente et on continue avec de nouvelles suggestions.

Comme municipalité, nous avons proclamé la Semaine nationale de la santé mentale lors d'un conseil municipal et nous avons invité des journalistes à point de presse où nous leur avons remis le communiqué de presse de la campagne.

Le comité d'organisation de la Semaine d'une ville a créé un partenariat avec la compagnie de transport de cette même ville pour poser des affiches de la Semaine sur les parois des bus.

Nos intervenants ont donné un atelier de sensibilisation sur l'importance de prendre du temps pour soi à partir de la brochure.

Tous les participants ont reçu des cartes à donner. Une journée des intervenants a été faite afin qu'ils apprennent à prendre du répit. Nous avons tenu une conférence de presse, installé un kiosque dans notre entrée et avons envoyé une publicité dans les journaux locaux. Un déjeuner communautaire et une Journée porte-ouverte de notre organisme ont eu lieu. Nous avons laissé du matériel sur un présentoir à la disposition des usagers et de nos bénévoles qui ont été sensibilisé au thème. Nous avons mis sur pied un groupe de marche pendant les pauses et organisé une marche historique dont les journaux ont parlé. Plus de 1000 personnes ont été rejoints en tout.

Notre municipalité a fait paraître un communiqué aux médias, a mis sur pied une Table ronde dans le cadre d'une émission matinale de Radio-Canada et a fait plusieurs capsules radio. La municipalité voisine a invité ses citoyen-ne-s à un concours de photo. Ces derniers étaient invités à se prendre en photo lors d'une activité, un loisir, en train de peindre, de lire, de marcher.... Le gagnant a reçu un certificat cadeau dans un Spa.

Notre regroupement d'organismes en santé mentale a collaboré avec notre municipalité à plusieurs activités :

- Discours de sensibilisation et d'explication de nos activités de la Semaine.
- Prestation d'une chorale. La chorale était cachée derrière des paravents pour exprimer qu'en santé mentale, on ne veut pas d'étiquette.
- Distribution de biscuits sourire avec des « posters » de la recette du bonheur.

- Projection du film « Une méthode dangereuse ».
- Tenue d'un kiosque d'information.

Notre organisme a distribué par la poste les informations sur la Semaine à 250 entreprises et organisations de la MRC (lettre de sensibilisation, mot du porte-parole local, les affiches des conférences et matériels promotionnels du Mouvement Santé mentale Québec);

- Organisation de 2 conférence « La présence de l'être décédé dans le processus du deuil : est-ce possible ? » avec Line Couturier et « Tragédie et changement : ai-je encore du pouvoir sur ma vie ? » avec le Dr Serge Marquis.

- Nous avons pris des pauses avec nos membres pour faire une activité créatrice sur nos valeurs et sur ce que nous choisissons ensemble de prioriser pour la prochaine année.

- Nous avons pris une pause avec nos employé-e-s dans le cadre d'un déjeuner au restaurant où nous avons pris le temps d'observer notre rythme, de proposer des améliorations dans notre organisation.

Les signets étaient remis à chaque emprunt d'un livre à la bibliothèque municipalité. Désormais, on met l'affiche de la campagne à l'entrée et on laisse quelques dépliants et brochures à la disposition du public.

En tant que regroupement régional, chaque année nous commandons de grandes quantités de matériel pour faire des envois postaux à nos partenaires et nos membres répartis dans la région. Nous y joignons un descriptif du Mouvement Santé mentale Québec.

Des brochures sont laissées à la disposition des clients des Tim Hortons de ma région. Les gens peuvent les lire en prenant un café. Il faut ramener du stock toutes les semaines car les copies partent vite.

## Milieus de travail

Nous imprimons des documents pris sur le site Internet de Mouvement Santé mentale Québec et nous les distribuons au personnel au début d'une réunion d'équipe.

Chaque année, les services Programmes d'aide aux employé-e-s et santé sécurité au travail tiennent des kiosques dans l'entrée de l'entreprise où je travaille. Ils profitent de la distribution du matériel de la Semaine pour y glisser leurs propres coordonnées et description de leurs services afin de mieux se faire connaître au sein de l'organisme.

Pendant plusieurs années, je brochais les « dépliants santé mentale et travail » au talon de paie des employé-e-s. Maintenant que tout est informatisé, nous les laissons directement sur leurs bureaux.

Un chef d'une entreprise en construction a pris le temps de reconnaître certains de ses employé-e-s en leur écrivant un mot personnalisé derrière la carte « Je prends une pause pour te dire... ».

Les réactions des employé-e-s furent très positives et touchantes devant cette marque de reconnaissance.

Je fais partie du PAE (programme d'aide aux employé-e-s) et pendant la Semaine, j'ai fait circuler, par l'intranet, un message quotidien tiré du dépliant « santé mentale et travail ».

Un syndicat a publié le contenu entier du dépliant santé mentale et travail sur son site Web.

Cette année, nous avons organisé une journée santé et sécurité au travail. Nous avons invité plusieurs organismes en lien avec la santé physique et mentale à tenir un kiosque dans le hall de notre entreprise (dont l'ACSM). Les employé-e-s et gestionnaires étaient invités à faire le tour des kiosques. Pour les encourager, ils pouvaient participer à un concours pour gagner des paniers contenant balle antistress, livre de méditation, crayons, dépliants, etc.

Nous avons fait une entente avec un centre de massothérapeutes pour offrir des massages gratuits à nos employé-e-s.

Pour poursuivre la campagne pendant l'année, nous offrons à nos employés un fruit à toutes les 2 semaines (pour nos 1000 employés à travers le Canada).

Les informations sur la Semaine ont été affichées sur le Portail interne de notre entreprise qui compte 46 000 employés. D'autres projets collectifs par équipe sont prévus cet automne avec notre Direction de la santé et la sécurité.

Une Infolettre a été envoyé aux 15 000 employés de notre entreprise avec des informations sur la Semaine et des liens vers le site du Mouvement Santé mentale Québec pour télécharger le matériel.

**Milieu  
Jeunesse**

Cette année, nous avons distribués des clémentines et des *dépliants Ado* dans notre école pour prendre une pause collation et santé mentale.

Nos intervenants ont remis des brochures ado et des aimants à tous les jeunes et leur famille présents lors de la fête de fin d'année.

Les signets sur le stress de Mouvement Santé mentale Québec étaient distribués à la bibliothèque aux élèves qui empruntaient un livre. Maintenant nous leur distribuons les aimants.

Nous avons visionné le DVD *le visage caché de l'identité* (sur l'intimidation en milieu secondaire) à l'occasion d'une soirée cinéma thématique dans notre Maison des jeunes et nous avons lancé une discussion à partir des questions d'animation qui viennent avec.

La direction a remis la *brochure adulte* et le *dépliant Travail* à tous les intervenant-e-s / employé-es de l'école. De nombreux *dépliants Ado* ont été laissé à la disposition des élèves au secrétariat et à la bibliothèque.

La Commission scolaire de notre région a envoyé le DVD *le visage caché de*

---

*l'identité* à tous les intervenants et les psychologues des écoles secondaires.

Chaque année, nous organisons un échange entre des professeur-e-s et leurs élèves pendant le cours d'éthique sur le thème de la Semaine. Nous en profitons pour distribuer des signets ou des dépliants à ces derniers pour aborder les questions de connaissance de soi, de relation avec les autres, des bienfaits de la pause...

J'ai demandé à mes élèves au Cégep d'écrire chacun un court article sur la bonne santé mentale. Ils les ont présentés devant le reste de l'école lors d'une activité-midi.

Le service des ressources humaines d'une université a placé des outils promotionnels à la réception des départements à l'attention du personnel et des étudiants.

La secrétaire de l'école a fait paraître un article dans le journal local de l'école reprenant le communiqué de presse du Mouvement Santé mentale Québec.

---

5

## II- Autres idées (avec ou sans le matériel de la campagne)

<b>Pour tous</b>	<b>Idées d'activités</b>
	Nous avons fait plusieurs Pause-déjeuner pendant la Semaine où nous avons proposé des jeux de sociétés (100 personnes y ont participé).
	Nos intervenantes ont distribué plus de 2000 marguerites naturelles et 1700 marguerites de papier avec des messages positifs, à l'occasion de la Semaine.
	Nous avons aménagé notre local pour les employé-e-s avec des plantes et une fausse chute d'eau pour rendre les pauses des employé-e-s plus agréable et reposante.
	Nous sommes un regroupement d'organismes en santé mentale et nous avons mis sur pied une exposition d'arts composée de tableaux, d'objets, de bricolages, etc. que nos membres ont fabriqué eux-mêmes. 2000 personnes ont visité notre exposition.
	Afin d'illustrer le tampon de la Campagne, nous avons planté des tournesols dans notre CSSS pour montrer que « la santé mentale se cultive ».
	Nous organisons avec des artistes professionnels des ateliers de peinture sur des portes (prêtées par des organismes communautaires) par les jeunes. Les portes retournent ensuite pour être utilisées dans leur organisme d'origine. Ce sont les jeunes qui sont les créateurs et une exposition en musée est

---

prévue. Aussi, nous organisons un kiosque du bonheur dans un 5@7 communautaire dans une école.

Nous avons pris une pause pendant les réunions, les CA, les activités du soir et même pendant les journées de travail. Nous avons fait un concours de bollo pendant ses pauses. Nos 40 employéEs étaient plus reposés et productifs.

Nous avons repris le thème de la Semaine et créer des balles antistress avec le slogan. Nous avons ensuite créé des paniers sur la pause avec les outils promotionnels du Mouvement Santé mentale Québec et nous les avons distribués aux ressources humaines de toutes les entreprises situées sur le territoire de notre municipalité.

Divers groupes communautaires ont marqué le début de la Semaine de la santé mentale en faisant un Flash Mob dans la rue.

Durant la Semaine nationale, cinq ressources communautaires en santé mentale de l'Estrie ont exposé des œuvres réalisées, tout au cours de l'année, par leurs usagers. Elles ont aussi mises sur pied : deux conférences, un Happening artistique « Prendre le temps de créer ensemble », un dîner communautaire, un spectacle multidisciplinaire, une bibliothèque vivante...

Notre comité organisateur de la Semaine a mis sur pied différentes activités tout au long de la Semaine : projection du film Monsieur Lazhar, un souper spaghetti, une pause massage sur chaise et un vernissage suivi d'une exposition.

Pour la campagne sur l'estime de soi, nous avons mis sur pied un concours sur ce thème. Nous avons fait tirer deux entrées pour un Spa avec un petit sac contenant, entres autres, deux T-shirts « you're beautiful » et le matériel promotionnel du Mouvement Santé mentale Québec.

## **Milieux de travail**

Nous avons offert des jus et des collations à tous nos employés (près de 1000) pour les inciter à prendre une pause.

Pendant la Semaine, nous avons fait un tirage d'une paire de billets pour le festival du rire de Montréal (le rire c'est une pause santé!).

Le syndicat a organisé une journée "Reconnaissance" où les employé-e-s devaient noter sur un tableau quels ont été leurs bons coups et ceux des autres pendant l'année passée. La journée a terminée par un 5@7.

Le comité d'entreprise a organisé un déjeuner-BBQ pour les employé-e-s travaillant la nuit puissent rencontrer ceux travaillant le jour afin de créer un sentiment d'appartenance au sein du groupe.

Le département des RH a organisé une journée costumée dans l'entreprise pendant la Semaine sur le sentiment d'identité. Un concours a eu lieu pour découvrir qui était déguisé en quoi.

Notre CSSS a fait plusieurs activités : les membres de l'équipe santé mentale sont passés à la radio, une pièce de théâtre suivi d'une discussion

avec les comédiens a été joué, des postes ouvertes au public ont eu lieu, une éducatrice spécialisée a mis sur pied une activité jardin communautaire pour « cultiver notre santé mentale ».

## Milieu Jeunesse

Notre école a reçu une commandite de la part d'un groupe de massothérapeutes pour offrir des massages à nos élèves en période d'examens.

En lien avec la campagne sur l'estime de soi, plusieurs professeurs ont posé des panneaux ARRÊT sur le plafond des couloirs de l'école avec des messages sur le stress, l'hygiène alimentaire et l'estime de soi.

Les élèves de ma classe ont écrit différentes qualités sur des épingles à linge. Ils devaient ensuite se promener sur la cour d'école et les accrocher au veston de d'autres élèves. L'an passé, nous avons fait la même chose avec des thèmes de pause à prendre.

Une école secondaire a fait une série d'activités pour souligner la Semaine. C'est le comité Action santé mentale qui a eu la responsabilité de planifier une programmation sur le thème 2014 « Prendre une pause, ça du bon ». Au menu, massage sur chaise pour les élèves et membres du personnel, conférence sur l'estime de soi et différents trucs à donner pour être bien dans sa tête. Tout cela dans l'objectif de permettre à tous de mieux se sentir dans son corps et dans sa tête. Les élèves et membres du personnel ont été invités à faire une réflexion sur leur rythme de vie parfois effréné.

Un cégep a organisé plusieurs activités sur le thème 2014 à partir des éléments de la brochure.

- Lundi 5 mai : « J'prends une pause pour rire » : organisation d'une « Foire du rire ».

- Mardi 6 mai : « J'prends une pause pour ralentir » : une collation est offerte, gracieuseté du directeur général et du Café Inn, cours de tricot donné par les membres du personnel, Kiosque de zoothérapie, Jeux de société

- Mercredi 7 mai : « J'prends une pause pour me dégourdir » : « Laisse ta trace » activité de création à la craie, kiosque d'une nutritionniste, Conférence de presse, Cérémonie de clôture du Défi santé, cours de zumba, activité extérieure en vélo.

- Jeudi 8 mai : « J'prends une pause pour me découvrir » : défilé sur un parcours VIP : Kiosque photo...

- Vendredi 9 mai : « J'prends une pause pour me faire plaisir » : Foire aux plantes intérieures et extérieures (tous les profits iront au fond de dépannage des étudiants en difficulté financière).

À gagner : une paire de billet pour le spectacle d'humour d'Adib Alkhalidey