



Promouvoir. Soutenir. Outiller.  
**TROUSSE MULTIMÉDIA**

**TOUT-EN-UN**



**UNE FORMULE  
COMPLÈTE**

Cette trousse contient tous les supports dont vous avez besoin pour mieux outiller vos milieux! Partagez l'information, organisez une rencontre autour d'un sujet, offrez des conférences ou des ateliers... Bref, il s'agit d'une formule complète pour **muscler la santé mentale des équipes et des gestionnaires!**

**OUVRIRE LE DIALOGUE**

Saviez-vous que la détresse psychologique a atteint **près d'un travailleur sur deux** durant le premier confinement? Fait intéressant, on a constaté **24% moins de détresse psychologique** dans les entreprises où le dialogue sur la santé mentale est encouragé.

*Cette médiathèque est interactive! Il suffit de cliquer sur l'outil souligné pour y accéder.*



**À VOUS DE JOUER!**

**UNE PANDÉMIE DE  
MIEUX-ÊTRE**

Sur les **dix principales causes d'invalidité**, cinq sont liées à des troubles mentaux. Comment transformer ces chiffres pour engendrer une pandémie de mieux-être au travail? À vous de jouer!

**BOÎTE À OUTILS**



**PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE  
EN MILIEU DE TRAVAIL**

**À VOIR...**

**4 SÉRIES DE  
WEBINAIRES EN LIGNE**

Une belle brochette de trucs, d'astuces et d'outils vous sont proposés dans les webinaires qui suivent.

Très riches, ils offrent **des solutions concrètes** à la fois pour les milieux de travail et la vie de tous les jours!



**« 1. MIEUX FAIRE FACE  
AU CHANGEMENT »**

[La curiosité un muscle qui se développe](#)

[Découvrir et voir autrement le changement](#)

[Découvrir les forces pour voir autrement](#)

WEBINAIRES EN LIGNE

**...ET REVOIR**

**« 2. DONNER DU SENS  
À SA VIE ET À SON  
TRAVAIL »**

[Qu'est-ce qui donne du sens?](#)

[Les pouvoirs de la gratitude](#)

[Le pouvoir d'agir](#)

**« 3. LES 7 ÉLÉMENTS  
QUI PROTÈGENT LA  
SANTÉ MENTALE »**

[7 ASTUCES pour se recharger : des facteurs de protection en santé mentale](#)

**« 4. LES DEUILS FACE  
AU CHANGEMENT »**

[Capsule 1](#)

[Capsule 2](#)

[Capsule 3](#)

## QUI SOMMES- NOUS?

Le **Mouvement Santé mentale Québec** et ses **groupes membres** sont des leaders incontournables en promotion et en prévention de la santé mentale. Nous vous proposons [une grande variété d'outils](#) en vue de maintenir et d'améliorer votre santé mentale et d'en faire un projet collectif et social.

## 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

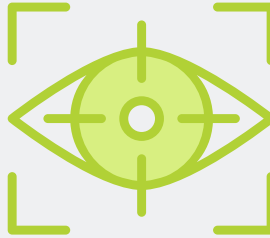
Chaque année, jusqu'en 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des [7 astuces pour se recharger](#), ces 7 solides fondations utiles en toute temps!

### À PROPOS

### ENTRE DEUX CAFÉS

#### COURTES CAPSULES VIDÉO À PARTAGER

Retrouvez ici des capsules vidéo regroupées par thème : à visionner et à partager en un éclair!



#### « LA PAUSE »

Découvrez des changements de rythme qui permettent de se recharger.

[Prenez une pause pour faire du shinrin-yoku](#)

[Prenez une pause pour respirer](#)

[Prenez une pause pour prendre une pause](#)

[Prenez une pause pour laisser place à un sentiment de gratitude](#)

[Prenez une pause pour être bienveillants](#)

### COVID-19

#### « 7 ASTUCES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE EN TEMPS DE PANDÉMIE »

[Introduction](#)

[Agir](#)

[Ressentir](#)

[S'accepter](#)

[Se ressourcer](#)

[Découvrir](#)

[Choisir](#)

[Créer des liens](#)

#### « PARLONS-EN »

Comment mieux vivre avec les émotions? Six capsules éclairantes signées Dr Zacchia suivies d'une touche d'humour caustique avec l'écrivain David Goudreault, le tout couronné d'un vox pop!

[1001 questions sur les émotions](#)

[Protéger sa santé mentale en temps de pandémie](#)

[Ressentir : comment gérer ses émotions?](#)

# CAPSULES VIDÉO TROUSSE MULTIMÉDIA COMPLÈTE



# #RESSENTIR c'est recevoir un MESSAGE



## CAMPAGNE ANNUELLE

Ressentir, c'est recevoir un message à travers nos émotions.

De fait, l'intelligence émotionnelle est considérée comme l'une des **dix compétences les plus recherchées en 2020!**

Même au travail, nous avons tout intérêt à reconnaître nos émotions, à tantôt les utiliser, tantôt les mettre en veilleuse pour prendre du recul, tantôt évaluer si c'est la situation ou notre propre histoire qui cause cette émotion.

**Les émotions sont un GPS qui nous guide dans nos vies.**

[L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL](#)

[FAIRE LA FÊTE AU TRAVAIL : UN MOYEN DE PRÉVENTION](#)

[PROJET JEUNESSE](#)

## + DE CONTENU

### TOUT EST ICI!

Une rubrique bonbon où trouver **tout le matériel et les compléments d'information** dont vous pourriez avoir besoin.



### À TÉLÉCHARGER OU À COMMANDER

Trousses à outils tirées de nos 7 astuces pour se recharger, affiches, aides-mémoire, facteurs de protection, exercices et bien plus!

[Outils conçus pour les milieux de travail](#)

[Une Fête des voisins au travail adaptée au contexte de pandémie](#)

### CENTRE DE DOCUMENTATION

Articles, balados, vidéos lectures, tests...

[Le tout répertorié selon les 7 astuces du MSMQ](#)

## SERVICES

ACTIVITÉS DE SENSIBILISATION

CONFÉRENCES

TABLES D'INFORMATION

DISTRIBUTION DE MATÉRIEL DE PROMOTION EN SANTÉ MENTALE



### PARTOUT AU QUÉBEC

Contactez le groupe membre de votre région pour connaître ses activités :

[Mouvement SMO](#)  
[SMO - Bas-Saint-Laurent](#)  
[SMO - Chaudière-Appalaches](#)  
[SMO - Côte-Nord](#)  
[SMO - Haut-Richelieu](#)  
[SMO - Lac-Saint-Jean](#)  
[SMO - Pierre-De-Saurel](#)  
[SMO - Rive-Sud](#)  
[ACSM Filiale Saguenay](#)  
[ACSM Filiale Québec](#)

# OUTILS & SERVICES TROUSSE MULTIMÉDIA COMPLÈTE

## PREMIERS SOINS

### PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Formez votre équipe pour mieux offrir les premiers secours aux personnes en voie de développer un problème de santé mentale ou traversant une crise.

[Tous les détails](#)

Besoin d'aide pour vous inscrire? [Contactez l'ACSM - Filiale Québec](#)

**SUIVEZ-NOUS SUR  
LES MÉDIAS SOCIAUX  
ET MAINTENEZ LA  
CHARGE!**