



COMMUNIQUÉ

Un battement d'ailes à la fois, cap sur la santé mentale Lancement d'une TROUSSE COVID pour aller mieux

MONTREAL, le 22 février 2021 – Au cours de l'année qui vient de passer, la crise sanitaire a chamboulé nos vies, écorchant au passage la santé mentale de plusieurs. On estimerait qu'actuellement environ la moitié des personnes qui travaille va bien et que l'autre moitié vit de la détresse psychologique¹. Afin d'outiller à la fois les organisations et les travailleuses et travailleurs, le [Mouvement Santé mentale Québec](#) lance une [TROUSSE COVID pour aller mieux](#) sous le thème « Un battement d'ailes à la fois, cap sur la santé mentale ».

« À l'image d'une volée d'outardes, où celle qui est à l'avant montre la voie et fend le vent pour ensuite laisser sa position à une autre afin de reprendre des forces, cette TROUSSE COVID vise à véhiculer, à travers les milieux de travail, l'idée qu'il est plus important que jamais de prendre soin les uns des autres, illustre le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec David Goudreault, porte-parole, romancier, poète et travailleur social. Comme il est tout à fait normal d'aller moins bien en ce moment, il est essentiel d'être bienveillant.e.s et à l'écoute. » En ce sens, les entreprises qui adoptent cette attitude connaissent en général 24 % moins de détresse psychologique que les autres.¹

La TROUSSE COVID pour aller mieux

La **TROUSSE COVID** est offerte gratuitement et propose **7 astuces pour se recharger**. Cette initiative numérique [trousse7astuces.ca](#), réalisée avec le soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux s'adresse à la fois aux gestionnaires et aux employé.e.s. Elle repose sur sept principaux facteurs de protection en santé mentale validés par la communauté scientifique : **agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir et créer des liens**. On y retrouve entre autres des capsules vidéo de David Goudreault, une alternative ludique aux traditionnels webinaires, des fiches d'animation, des balados, un outil nous permettant de savoir où nous en sommes aujourd'hui avec nos 7 astuces, ainsi que des services à la carte proposés par le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres. Les outils disponibles dans cette nouvelle trousse devraient permettre de découvrir de nouvelles manières de faire pour favoriser le mieux-être au travail.

¹ <https://www.groupeentreprisesensante.com/fr/webinaires>

Selon Mario Messier, directeur scientifique du Groupe entreprises en santé, participer à des communautés de pratique est une astuce de plus pour réduire l'isolement des gestionnaires et pour les aider à trouver des pistes de solution afin d'améliorer le mieux-être au travail dans le contexte de cette pandémie.

« Mettre en pratique les 7 astuces proposées, à la fois dans la gestion et sur le plan personnel, c'est un peu comme se remettre en forme, explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Les premiers jours d'un nouvel entraînement sont souvent ardues, mais lorsque l'on réussit à faire les premiers pas et à intégrer cette routine à notre vie, on respire mieux, on est moins stressé.e. Il faut donc voir les astuces comme un programme d'entraînement pour muscler la santé mentale, un battement d'ailes à la fois. »

À propos du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes membres

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses 13 organismes membres sont des leaders incontournables en matière de promotion et de prévention en santé mentale au Québec. Pour en savoir davantage sur le Mouvement et ses membres, visitez mouvementsmq.ca et suivez-le sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec). Mot-clics : #santementale #ressentirMSMQ

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard, ARP
514 499-3030, poste 771
sa@ahcom.ca