



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

Votre municipalité joue un rôle essentiel
dans la promotion de la santé mentale

ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE !

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres vous invitent à proclamer la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSMP) qui a lieu le 13 mars chaque année.

Le 13 mars 2026 est aussi le lancement de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec et de ses organisations membres. Nous vous invitons à la découvrir et la faire rayonner.
mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il n'y a pas de santé sans santé mentale. Les municipalités contribuent à favoriser la bonne santé mentale de la population. Par exemple, elles organisent des activités qui créent des liens, reconnaissent l'implication citoyenne, diffusent de l'information, offrent des logements accessibles, et maintiennent ou développent des espaces verts.

Voici d'autres exemples de contributions inspirantes : bit.ly/communitas-msmq.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous vous invitons à vous inscrire à notre infolettre sur mouvementsmq.ca pour connaître nos différentes actions de promotion de la santé mentale.

Près de 200
municipalités ont
proclamé l'an passé.
Serez-vous des
nôtres cette année ?

Comment s'impliquer ?



Proclamer la JNPSMP lors d'une séance du conseil municipal

Cette proclamation sera valide pour la durée de votre mandat. Vous trouverez un modèle de proclamation en page 3.



Faire rayonner la campagne « Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour santé mentale ! »

Des idées pour vous impliquer sont proposées à la page 2.



Pour nous envoyer votre proclamation signée ou pour sélectionner ce que vous désirez recevoir pour faire rayonner la Campagne, c'est ici :
bit.ly/proclamation-jnpsmp2026

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Renée Ouimet, directrice
info@mouvementsmq.ca
mouvementsmq.ca

DES IDÉES POUR VOUS IMPLIQUER

Le 13 mars

- **Annoncez sur vos réseaux sociaux et à vos équipes** que votre municipalité a proclamé la Journée de la promotion de la santé mentale positive.
- **Portez fièrement l'épinglette de la JNPSMP.** Commandez-la au coût de 3\$ plus les frais de transport. mouvementsmq.ca/boutique
- **Présentez une conférence ou organisez une table d'information sur la santé mentale.** mouvementsmq.ca/conferences

En novembre, faites la Fête des voisins au travail

Organisez une Fête en présence ou à distance avec les organisations communautaires, privées et publiques de votre municipalité pour tisser des liens, développer un réseau social fort et créer une synergie. Des idées pour faire la Fête sur fetedesvoisinsautravail.ca

Printemps-été

De chouettes actions s'organisent,
plus de détails suivront!

Promouvoir la Campagne annuelle tout au long de l'année

Que votre municipalité proclame ou non la JNPSMP, vous pouvez contribuer à faire connaître les messages et les outils de la Campagne pour favoriser la santé mentale de la population.

Des manières de soutenir la Campagne annuelle :

- Faites connaître l'outil pour les milieux de travail aux travailleuses et travailleurs de la municipalité
- Apposez l'affiche dans vos locaux, dans les lieux publics et sur vos écrans
- Distribuez les outils à la population
- Faites connaître les outils sur vos médias sociaux
- Publiez des articles dans le bulletin ou le journal municipal. Des suggestions de publications feront partie de la trousse média.



Communiquez-nous ce dont vous avez besoin pour faire rayonner la Campagne annuelle via bit.ly/proclamation-jnpsmp2026

Découvrez en primeur notre Campagne de promotion de la santé mentale 2026-2027

**UN PAS, UN GESTE, UN MOUVEMENT...
ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE !**

mouvementsmq.ca/campagnes/un-pas-un-geste-un-mouvement

Proclamation de la

JOURNÉE NATIONALE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

le 13 mars

Considérant que le 31 mars 2022, les élus de l'Assemblée nationale se sont prononcés à l'unanimité en faveur de la reconnaissance du 13 mars comme ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive*** ;

Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres lancent en cette journée la campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème « **Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale !** » ;

Considérant que, dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population sont offerts tout au long de l'année ;

Considérant que la promotion de la santé mentale vise à accroître et à maintenir le bien-être individuel et collectif de la population et à favoriser la résilience ;

Considérant qu'il a été démontré que les municipalités jouent un rôle de premier plan pour favoriser la santé mentale des **citoyennes et citoyens** ;

En conséquence,

le conseil municipal de _____
MUNICIPALITÉ

lors de sa séance du _____
DATE

proclame la ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive***
pour la durée de son mandat électoral.



Envoyez-nous votre
proclamation signée via
bit.ly/proclamation-jnpsmp2026



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

Initiée par

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.