



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



23
RAPPORT
ANNUEL
24

LÉGENDE

8 critères d'action communautaire autonome



- 1 Être un organisme à but non lucratif
- 2 Être enraciné dans la communauté
- 3 Entretenir une vie associative et démocratique
- 4 Être libre de déterminer notre mission, nos approches, nos pratiques et nos orientations
- 5 Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté
- 6 Poursuivre une mission sociale propre à nous et qui favorise la transformation sociale
- 7 Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches axées sur la globalité des problématiques abordées
- 8 Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public





SOMMAIRE

2

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mot de la présidente Mme Nathalie Girard.

3

À PROPOS

Pour en savoir plus sur notre organisme, notre mission, notre vision, nos valeurs et un bref historique.

5

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Notre conseil d'administration et leurs implications, notre équipe, nos activités ensemble et notre perfectionnement.

8

NOS SERVICES

Découvrez tous nos résultats et réalisations durant l'année 2023-2024. Explorez nos différents services et nos campagnes annuelles.

27

NOS COMMUNICATIONS

Synthèse sur nos différents outils de communication et les statistiques 2023-2024.

29

NOS PARTENARIATS ET IMPLICATIONS

Nos nombreux partenariats tant locaux, régionaux que provinciaux et nos diverses implications.

32

10 FAITS SAILLANTS 2023-2024

Résumé de 10 faits marquants de l'année.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

D'abord, lorsque je regarde le chemin parcouru depuis mon arrivée et implication bénévole, presque 8 ans déjà, je n'ai qu'un seul mot à vous partager, soit la fierté de faire partie de cette belle équipe. Consciente que le succès des résultats obtenus est d'abord attribuable au travail des personnes qui la compose. En effet, la vitesse à laquelle défilent les années dans cette période de grands changements est un défi considérable pour nous. Je vous confirme que Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean a contribué aux changements un peu partout à l'échelle de notre région. Immanquablement, nous participons à l'évolution de la société et de la santé durable de nos communautés.

Par mon implication et mon approche bienveillante, je désire simplifier le travail à faire ainsi qu'accompagner Gilla, Roxanne et Sophie dans les projets qu'elles développent. Décidément, la facilité qu'elles ont de se mettre en action a apporté à l'organisme une plus grande visibilité, de nouveaux partenariats et de nouvelles collaborations de sorte que nous avons grandement rayonné. Grâce à elles, certains organismes ont maintenant de plus en plus à cœur la santé mentale positive au sein de leur culture organisationnelle et de leurs équipes.

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un leader en promotion de la santé mentale positive en ayant une approche préventive plutôt que réactive et de favoriser ses états émotionnels et les comportements positifs afin de contribuer à la croissance du nombre d'individus ayant une santé mentale florissante et d'y maintenir les individus qui s'y situent déjà.

Les pages qui suivent témoignent de notre engagement à offrir des services qui répondent aux préoccupations et réalités



« Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un **leader en promotion de la santé mentale positive** en ayant une approche préventive plutôt que réactive »

démographiques d'ici, en matière de prévention et de promotion de la santé mentale, dans cette belle région qu'est le Lac-Saint-Jean.

Quel chemin allons-nous encore parcourir ensemble? Comment allons-nous encore contribuer à la développer? Assurément en y croyant et en se mobilisant ensemble pour la faire rayonner.

En terminant, je vous partage mon vœu le plus cher, soit de faire en sorte que Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean maintienne ses activités encore longtemps et se fasse connaître de plus en plus. Sans aucun doute, le conseil d'administration et moi serons à vos côtés pour réaliser ce beau défi. Soyons fiers de son passé, conscient de son présent et de son rôle essentiel pour l'avenir, un avenir florissant.

Félicitations à tous.

Nathalie Girard
Présidente



À PROPOS

SANTÉ MENTALE QUÉBEC LAC-SAINT-JEAN



Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non lucratif membre du **Mouvement Santé mentale Québec** qui œuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la **promotion** et la **prévention** en santé mentale ainsi qu'à la démythification des problématiques et préjugés s'y rattachant.

BREF HISTORIQUE



L'organisme a vu le jour en **1988**. Pendant 28 ans, elle a porté le nom d'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) - Filiale Lac-St-Jean, en tant que membre de l'ACSM - Division du Québec.

En janvier 2016, l'organisme et son regroupement mettent un terme à la convention de relation avec l'ACSM. C'est ainsi que l'ACSM - Division du Québec devient le Mouvement Santé mentale Québec et que l'ACSM - Filiale Lac-St-Jean devient, à titre de membre régulier, Santé mentale Québec Lac-St-Jean, tout en conservant sa mission.

CLIENTÈLE ET TERRITOIRE

Nos services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée.

Notre organisme dessert le territoire du Lac-Saint-Jean et collabore, selon les demandes, avec le territoire du Saguenay avec l'Association canadienne pour la santé mentale Saguenay (ACSMS).

NOTRE MISSION



- Promouvoir la santé mentale positive auprès de la population générale en développant du matériel éducatif dans le but de maintenir et d'améliorer la santé mentale ainsi que de prévenir les problèmes de santé mentale;
- Promouvoir la santé mentale en offrant des ateliers, des séances d'information et des groupes de soutien à diverses sections de la population;
- Faire toutes choses qui sont accessoires et connexes à la réalisation de ces fins.

NOTRE VISION

Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

NOS VALEURS

Elle défend des valeurs telles que :

- la justice sociale;
- la responsabilité individuelle et collective;
- la créativité;
- l'innovation;
- le respect;
- l'équité;
- l'autonomie;
- et l'intégration dans la collectivité.

Ces valeurs favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.





La promotion

Vise à miser sur les facteurs de protection d'une personne.

Elle cible l'ensemble de la population, car tous peuvent vivre avec des facteurs de protection, tel qu'une bonne estime personnelle, soutien social, etc.



La prévention

Vise à influencer sur les facteurs de risque pouvant induire en une problématique de santé mentale.

Elle cible des individus ou groupes plus vulnérables, car ceux-ci vivent avec des facteurs de risque, tel que l'anxiété, l'isolement, pertes, etc.



PROMOUVOIR

Favoriser l'épanouissement et le bien-être de la collectivité et augmenter le nombre de personnes jouissant d'une santé mentale florissante.



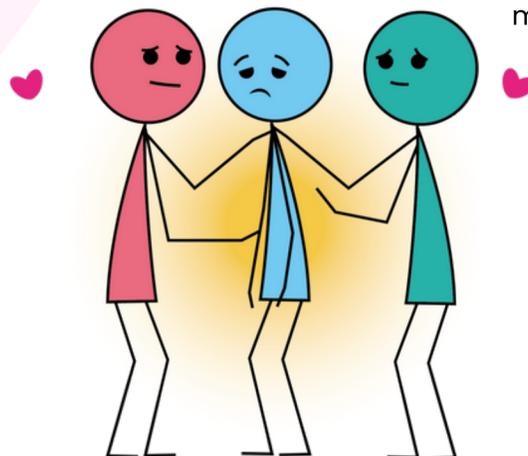
SOUTENIR

Aider les gens à réaliser leur potentiel, agir en vue de réduire les facteurs de risque des individus et renforcer leurs capacités.



OUTILLER

Contribuer à réduire la stigmatisation et les préjugés à l'égard de la maladie mentale, diminuer le nombre de personnes ayant une santé mentale précaire et prévenir l'apparition de certaines problématiques de santé mentale.



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

NOTRE ÉQUIPE



Gilla Juneau

Directrice générale

Dynamique, ricaneuse et humaine, Gilla est avant tout près des gens, ce qui a pour effet de mettre en confiance chaque personne ayant la chance de croiser son chemin. Elle met de la vie partout où elle met les pieds et ce, grâce à son positivisme contagieux! Gilla a une attention particulière pour la santé et le mieux-être de toute l'équipe.



Roxanne Bouchard

Conseillère en promotion et prévention

Douce, passionnée et à l'écoute des gens, Roxanne est toujours prête à relever de nouveaux défis et son souci du travail bien fait est une inspiration pour l'équipe. Pleine d'idées, elle ne cesse de nous surprendre, tout comme ses conférences, toujours plus colorées les unes que les autres!



Sophie St-Arnault

Conseillère en promotion et prévention

Enjouée, créative et rafraichissante, Sophie a de nombreuses cordes à son arc! Ayant des années d'expérience en marketing, elle nous apporte un regard nouveau avec ses initiatives innovantes et astucieuses! Sophie est au coeur de nos partenariats et du développement de nouveaux projets.



Envie de savoir qui nous sommes?

Nous sommes une équipe fabuleuse et pleine de vie! Nous avons une équipe jeune, en poste depuis 2019 et c'est d'ailleurs ce qui nous démarque des autres!

Nous avons une vision avant-gardiste et souhaitons être au goût du jour non seulement par nos innovations au sein des médias sociaux et de nos outils, mais aussi en ce qui a trait aux sujets préoccupants de l'heure en faisant de ceux-ci les thèmes de nos conférences.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

La dernière Assemblée générale annuelle s'est tenue en présentiel au restaurant le Draveur de Roberval, le 14 juin 2023, où 19 personnes étaient présentes.



ÉQUIPE RÉDUITE

Notre collègue Roxanne Bouchard a eu le bonheur de mettre au monde une jolie petite fille en décembre dernier. Elle fera un retour au travail en juillet 2024.

Durant cette période, nous avons offert nos conférences en format préenregistrées, une nouvelle façon qui a su plaire et qui aura inspiré d'autres projets, à découvrir dans la prochaine année.

NOS ACTIVITÉS EN ÉQUIPE

- Dîners
- Profils individuels et d'équipe Atman
- Rencontre annuelle avec le Mouvement Santé mentale Québec
- Rencontres hebdomadaires
- Souper de Noël

NOTRE PERFECTIONNEMENT

Toujours dans le désir de parfaire ses compétences et connaissances pour le bon fonctionnement de l'organisme, l'équipe de SMQ-LSJ participe à des formations professionnelles chaque année au besoin.

Cette année, l'équipe a participé aux **4 formations** suivantes :

- Gouvernance
- Intelligence émotionnelle
- Loi-25
- Marketing sur TikTok

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Un équilibre dynamique entre différentes sphères de vie nous permettant d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Au cours de l'année 2023-2024, **7 rencontres** du conseil d'administration ont eu lieu. Tous nos administrateurs et administratrices sont issus de la communauté et siègent à titre bénévoles et indépendants.

Nathalie Girard, présidente
Hélène Gagnon, vice-présidente
Édith Fortin, secrétaire-trésorière
Louis-Georges Simard, administrateur
Caroline Lambert, administratrice
Hélène Champion, administratrice
Annie-Pierre Castonguay, administratrice

Leur implication

- Assemblée générale annuelle
- Comité des ressources humaines
- Souper de Noël

NOS MEMBRES



Nous avons connu une grande augmentation l'année passée de nos membres en raison de la gratuité offerte et avons donc décidé de récidiver cette année. Nous avons poursuivi l'infolettre spéciale aux membres avec du contenu exclusif, de courtes capsules vidéo sur différents sujets de la santé mentale partagées mensuellement. Une nouvelle section privée sur notre site web a été créée pour que les membres puissent visionner les capsules-vidéos et retrouver toute l'information en un seul et même endroit.

Au 31 mars 2024, l'organisme comptait **48 membres**.

DONS

Nous avons reçu cette année des dons de nos différents membres et d'organisations externes s'élevant à un total de **3 750 \$**. Nous remercions chaleureusement nos généreux donateurs.

PROJET DE MUTUALISATION

Au terme des travaux d'un diagnostic organisationnel, les 4 organismes en santé mentale de la MRC Domaine-du-Roy ont commencé une démarche de mutualisation de leurs services.

Santé mentale Québec Lac-St-Jean, le Centre en santé mentale Le Bouscueil, le Centre Nelligan et la Maison du Cheminement collaborent afin d'offrir des services de manière coordonnée et efficace afin d'améliorer l'accessibilité, la qualité et optimiser l'utilisation des ressources disponibles.

NOUVEAUTÉ 2023-2024

Section privée exclusive

pour nos membres sur notre site web





A

NOS SERVICES

Les **activités de promotion et de prévention** de la santé mentale ont pour objectif de sensibiliser et informer la population à l'égard des saines habitudes de vie à adopter pour le maintien d'une bonne santé mentale individuelle et collective.

NOTRE VALEUR AJOUTÉE!

Attentif aux besoins de sa clientèle, l'organisme a développé des outils, des projets et des conférences adaptés aux besoins.



À PROPOS DE NOS SERVICES

Voici les principales activités de promotion et de prévention que nous réalisons :

« Parce que ce qu'on fait nous tient **énormément** à cœur !
Nous croyons que chaque personne devrait se sentir bien et outillée. »



L'équipe de SMQ
Lac-Saint-Jean.



CONFÉRENCES

Informer sur divers sujets liés à la santé mentale en donnant des conférences et par différents canaux de communication.



PROJETS COLLECTIFS

Collaborer en développant avec les différents partenaires différents projets collectifs locaux, sous-régionaux et régionaux touchant la santé mentale.



OUTILS ET MATÉRIEL PROMOTIONNEL

Outiller en fournissant des outils et du matériel promotionnel gratuitement à la population du Lac-St-Jean.



KIOSQUES

Sensibiliser en tenant des kiosques lors d'évènements spéciaux.

NOS PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS



Anxiété

Découvrez tout ce qui a trait à l'anxiété et aux concepts connexes et surtout, avec nos différentes conférences et outils, développez les facteurs de protection afin de maintenir une santé mentale positive.



Santé mentale positive

Explorez les saines habitudes de vie en santé mentale et découvrez les facteurs de protection à travers nos différents outils, nos dynamiques conférences et nos audacieux projets collectifs dont toute la population peut bénéficier.



Jeunesse

Différentes conférences, et de pertinents outils sont offerts pour les milieux scolaires et tous intervenants jeunesse sur différents thèmes que nous vous invitons à découvrir.



Travail

Apprenez à maintenir et à promouvoir le bien-être individuel et collectif en milieu de travail.



L'ANXIÉTÉ

L'anxiété fait partie des discussions courantes dans les milieux tant professionnels que scolaires ou personnels.

C'est pourquoi ce sujet fait partie des thèmes que nous abordons au sein de l'organisme.

Notre objectif

Prévenir l'apparition de symptômes anxieux par la pratique de techniques et astuces simples à faire au quotidien.

« C'était super intéressant et plein d'outils. Un beau petit bagage de plus dans mon sac à dos ! »

- Participante à l'une de nos conférences

CONFÉRENCES SUR LE THÈME DE L'ANXIÉTÉ



CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !

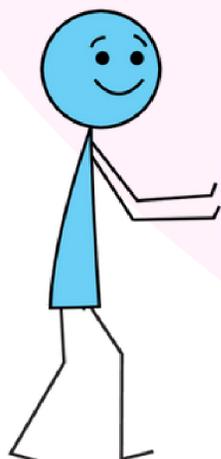
Se libérer de l'anxiété

L'anxiété est un enjeu d'actualité qui interfère malgré nous dans chacune des sphères de nos vies. Cette conférence a été mise sur pied afin de mieux comprendre son impact et les façons de s'en libérer.



Mes résultats ou mon état ?

La période des études constitue généralement un grand bouleversement. Vivant de nombreuses instabilités, l'étudiant d'aujourd'hui est à risque de présenter des symptômes anxieux lors de son parcours scolaire, pouvant nuire à la satisfaction de celui-ci à l'égard de ses études.



ANXIÉTÉ

RÉSULTATS 2023-2024

12 conférences

160 personnes





SANTÉ MENTALE POSITIVE

Les facteurs de protection aident au maintien d'une bonne santé mentale, d'où la raison pour laquelle nous abordons ceux-ci.

Notre objectif

Sensibiliser la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.

Connaissez-vous les 7 astuces pour se recharger ?

Les 7 astuces sont de **solides fondations** pour **favoriser une bonne santé mentale individuelle et collective**. Elles font partie des facteurs de protection en santé mentale dont nous faisons la promotion.



CONFÉRENCES SUR LE THÈME DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE



7 astuces pour se recharger

Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité. Découvrez nos 7 astuces, de saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé mentale.



À l'abri sous mon parapluie

La personne qu'on oublie souvent et qu'on ne devrait jamais cesser d'aimer, c'est soi-même. Cette conférence a été développée dans le but de fournir de l'information quant à l'estime de soi et son importance.



Choisir : Une clé vers l'autonomie

Bien que choisir ne soit pas toujours une mince affaire, il existe des moyens de développer son autonomie et sa motivation.



CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !



Agir pour donner du sens

Une conférence qui vous amènera pas à pas vers la quête de sens, les bienfaits de la gratitude et le pouvoir d'agir, de sortir de sa zone de confort.



Découvrir, c'est voir autrement

Découvrez la différence, les autres et vous-mêmes à travers cette conférence portant sur l'ouverture d'esprit, les bienfaits de la curiosité, les stratégies d'adaptation et l'importance de reconnaître ses forces.



Il était une fois, dans un monde d'émotions

Car être à l'écoute de ses émotions et les accueillir, c'est prendre soin de soi, reconnaître ses besoins et accroître ses compétences émotionnelles.



NOUVEAUTÉ Nourrir nos cœurs, un lien à la fois

Investir dans nos relations est essentiel pour notre bien-être. Cette conférence a pour objectif de donner des pistes pour nourrir le cœur des jeunes, des autres ainsi que le nôtre.



PROJETS COLLECTIFS SUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

L'exposition photo « Sortir du cadre »

C'est le 6 octobre 2023 qu'a eu lieu l'exposition « Sortir du cadre » à l'Espace de la bibliothèque de Dolbeau où nous avons présenté les œuvres réalisées par des jeunes du Québec âgés entre 12 et 25 ans, qui ont participé au projet en répondant à des questions telles que : « Qu'est-ce que ça signifie pour moi, être moi-même ? », « Qu'est-ce qui m'empêche d'être moi-même ? » et « Qu'est-ce qui m'aide à être moi-même ? ». Disponible durant un mois, plusieurs personnes ont pu visiter l'exposition.



Escouade régionale en santé mentale positive

Le comité de partenaires régionaux en santé mentale positive, après quelques rencontres tenues en 2022-2023, s'est donné le nom de l'Escouade régionale en santé mentale positive.

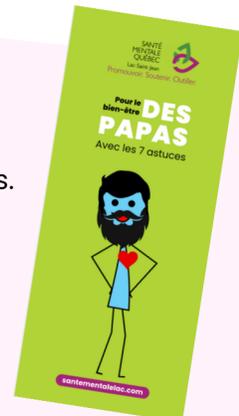
En 2023-2024, notre équipe a apporté son soutien sur le développement de l'image et sur la conception de supports visuels.

La route de la paternité Dépliant pour le bien-être des papas

Ce projet, né d'une collaboration entre le Centre de ressources pour hommes Optimum Saguenay-Lac-Saint-Jean, à titre de promoteur du projet, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean (CIUSSS) et des organismes communautaires locaux, vise à impliquer positivement l'homme dans son nouveau rôle de papa qui l'attend et à l'informer sur les ressources communautaires existantes, et ce, dès le premier trimestre de la grossesse.

Une démarche axée sur la prévention et la sensibilisation La Route de la paternité se déploie en plusieurs volets axés sur la prévention, la promotion, la sensibilisation et le dépistage. Une pochette d'information sera remise à tous les papas en période prénatale. La pochette proposera des outils adaptés aux pères sur différents sujets.

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean a développé un dépliant pour le bien-être des papas avec les 7 astuces.



PROJETS COLLECTIFS SUR LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

ICI, JE MISE SUR MOI

La campagne

À la suite du financement issu de la Stratégie nationale de prévention du suicide, le comité a réuni les acteurs des 2 territoires afin de poursuivre la campagne dans la MRC Maria-Chapdelaine et de la développer dans la MRC Domaine-du-Roy.

En mars 2023, la MRC DDR a reçu une aide financière de Stratégie jeunesse en milieu municipal et la Santé publique a lancé un appel des partenaires pour la santé mentale positive des jeunes.

Réflexion collective

Une réflexion collective de la mise en commun de la réalisation des 3 mandats visant l'embauche d'une seule ressource mena à l'affichage du poste de chargée de projet.

Le recrutement étant non concluant, le comité de coordination a pris la décision de séparer le mandat d'Ici, je mise sur moi. Nous avons donc fait la relance du comité et l'embauche d'une agente de développement qui n'est pas demeurée en poste.

Santé mentale Québec Lac-St-Jean agit à titre de fiduciaire et prendra à charge le projet avec les partenaires. Des ateliers de réflexions sont organisés afin de développer un plan d'action en lien avec les enjeux et les contextes territoriaux.



A



REMARQUABLE
IMPLICATION

Ici, je mise sur moi, est une **campagne de promotion et de sensibilisation à la santé mentale positive** qui est née d'une concertation et par la mobilisation des partenaires de la communauté dans la MRC Maria-Chapdelaine



CAMPAGNE 2023-2024 CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ.ES

À propos de la Campagne

Depuis 2016, le Mouvement Santé mentale Québec met chaque année en lumière l'une des 7 astuces qui aident à maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. En 2023-2024, c'est l'astuce **Créer des liens et être bien entouré.es** qui est mise de l'avant.

Actions et promotion

Tout au long de l'année, nous avons fait la promotion de la nouvelle campagne annuelle, notamment par la mise sur pied de la conférence **Nourrir nos cœurs, un lien à la fois**, présentée virtuellement le 1^{er} mai 2023 à la population générale (128 personnes).

D'autres actions ont été posées afin de promouvoir la campagne :

- Promotion du projet jeunesse **Sortir du cadre et créer des liens**
- Distribution de matériel promotionnel (dépliants, affiches, etc.)
- Création d'une peluche à l'effigie de la campagne (voir image ci-dessous)
- Publications sur nos différents médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn et infolettres)

**CRÉER
DES
LIENS**
et être bien entouré.es



JEUNESSE

Les jeunes sont l'avenir de demain et c'est pourquoi nous souhaitons leur donner le plus d'outils possible pour favoriser leur bien-être.

Dans une approche positive axée sur les enjeux auxquels sont confrontés les jeunes d'aujourd'hui, nos services ont pour objectif de sensibiliser et informer les jeunes quant aux moyens de prendre soin d'eux et de leur santé mentale en misant sur les facteurs de protection de ceux-ci pour leur bien-être.

Notre souhait

Qu'ensemble, nous arrivions à créer, développer et renforcer la santé mentale des jeunes.

Implication dans la démarche EKIP

Nous avons participé activement à cette **démarche d'intervention pour soutenir la planification d'actions en milieu scolaire** et en portant des réflexions sur les enjeux et les prochains sujets à aborder.



CONFÉRENCES JEUNESSE



Des préjugés, j'en ai pas !

Sensibilise aux enjeux de santé mentale et de mettre fin aux préjugés qui existent concernant ceux-ci. L'atelier traite des caractéristiques des troubles mentaux, des répercussions et astuces pour les membres de l'entourage ainsi que des astuces pour prendre soin de sa santé mentale.



Je vois au-delà des apparences

Dans une approche positive, cet atelier a pour objectif de sensibiliser et informer les jeunes quant aux enjeux de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'anxiété de performance, de l'intimidation et des relations.

14 conférences données à
481 jeunes entre 12 et 17 ans.



Le visage des émotions

Cet atelier clé en main a pour objectif de sensibiliser les jeunes de 5 à 12 ans à l'importance de développer ses compétences émotionnelles pour son bien-être et ce, dans une approche interactive et dynamique.

Distribution de **26 guides d'animation**
115 cahiers de l'élève 5-8 ans
135 cahiers de l'élève 9-12 ans

RÉSULTATS 2023-2024

21
conférences

984
personnes

CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !



PROJETS COLLECTIFS JEUNESSE

À corps danse

15 jeunes de 12 à 18 ans ont participé à un projet culturel à travers un parcours d'ateliers sur la danse et sur la santé mentale visant à favoriser l'amélioration ou le maintien d'une bonne santé mentale et ce, tout à fait gratuitement lors de la semaine de relâche.

À corps danse a été initié par l'École de danse Studio Nord suite à un appel de projet du Ministère de la Culture. Nous avons été partenaire et collaborateur du projet afin d'offrir des ateliers en santé mentale, tels que, *Je vois au-delà des apparences* et *les 7 astuces*. L'ensemble du projet a eu comme finalité le tournage d'une vidéo et la réalisation d'un *making of* de leur parcours.

Chorégraphie du mieux-être

Cet outil a été réalisé par Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean en collaboration avec l'École de danse Studio Nord. Il se veut un guide pour tous leurs élèves des Troupes Érites afin de prendre soin de soi et des autres.

Ces différentes fiches se veulent des outils pour bien comprendre la santé mentale positive, démystifier l'anxiété et le stress et aussi, à sensibiliser et informer les jeunes quant aux moyens de prendre soin d'eux et de leur santé mentale.

Cette année, 61 élèves ont reçu l'information par 2 professeurs et les parents l'ont également reçu par courriel.





TRAVAIL

Se sentir bien dans son milieu de travail, c'est une priorité et non un luxe.

Nous nous déplaçons dans vos milieux de travail afin de vous informer des astuces pour votre bien-être et celui de votre équipe.

Notre souhait

Promouvoir des pratiques favorisant le bien-être de tous en milieu de travail.

Sous-comité saines habitudes de vie DDR

Notre implication a mené vers la création de différentes activités et projets :

- Rencontre de sensibilisation et consultations d'entreprises ciblées
- Déjeuner-conférence
- En janvier 2024, nous nous sommes joints à la Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Félicien avec d'autres partenaires afin d'organiser une journée sur le bonheur au travail durant la semaine de la santé mentale.

PROJETS COLLECTIFS POUR LES MILIEUX DE TRAVAIL

A

Déjeuner-atelier

En partenariat avec Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, la MRC Domaine-du-Roy et le CIUSSS SLSJ, le comité des saines habitudes de vie du territoire et ses autres partenaires, désirent inviter les gestionnaires et/ou responsables de ressources humaines au sein d'un organisme ou d'une entreprise sur le territoire de la MRC Domaine-du-Roy à un déjeuner-atelier gratuit, **S'inspirer collectivement pour la santé et le mieux-être de nos milieux** avec Valérie Savoie du Groupe entreprise en santé.

13 personnes ont participé à l'atelier.

Communauté de pratique du Saguenay-Lac-St-Jean

Le 25 mai 2023, nous avons annoncé son partenariat avec le **Groupe entreprises en santé** avec la mise sur pied d'une communauté de pratique sur la **santé et le mieux-être en milieu de travail** au Saguenay-Lac-St-Jean.

Santé mentale Québec Lac-St-Jean **agit à titre de tête de réseau** en faisant la promotion de celle-ci, favorise et incite à mettre en place de bonnes pratiques de santé et mieux-être dans les milieux de travail. Nous y sommes également comme participant.

La communauté de pratique compte **24 personnes** dont **8 du Lac-St-Jean** et de **19 organisations différentes**.



Participant.e
**COMMUNAUTÉ
DE PRATIQUE**
Santé et mieux-être au travail



Accessible et enrichissant

Gratuit et ouvert à tous.
Fréquence mensuelle, d'une
durée de 2h, en mode
hybride.
Participation libre, volontaire
et/ou occasionnelle.



CONFÉRENCES SUR LE THÈME DU TRAVAIL



CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !

La santé au travail, c'est fondamentALE

Puisque nous passons en moyenne plus du tiers de notre vie à travailler, il va de soi qu'il est primordial de s'y sentir bien. Comment être à l'affût des signes pour soi et pour les autres ?



Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)

Alliant théorie et pratique, cette conférence a pour but de solidifier l'équipe de travail par les ingrédients clés d'une équipe soudée : la communication, le respect, l'ouverture d'esprit et bien d'autres !



Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Conférence mise sur pied en collaboration avec la Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale de la région, destinée au milieu de travail et ayant pour objectif de sensibiliser et informer la population quant à la stigmatisation vis-à-vis des enjeux de santé mentale.



RÉSULTATS 2023-2024

17 conférences

432 personnes



À PROPOS DE LA TABLE DE LUTTE À LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

A

**Ensemble, mettons fin aux MOTS
qui parfois, font plus mal que les
MAUX.**

C'est le slogan du Comité qui témoigne de l'importance de déconstruire ses préjugés pour une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale et un plus grand respect envers tous.

Notre implication

Plusieurs actions ont été réalisées au cours de la dernière année :

- Réalisation d'une **œuvre murale** le 5 mai 2023 à Chicoutimi
- **Projet de pièce de théâtre** en cours
- Publications sur les **réseaux sociaux**
- **Journée spéciale stigmatisation et santé mentale** - Formation offerte aux intervenants le 13 septembre 2023

Notre équipe est impliquée auprès des 6 sous-comités de la Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale.



Lutte à la stigmatisation
en santé mentale



REMARQUABLE
IMPLICATION



PARCE QUE CE
QU'ON FAIT NOUS
TIENT À COEUR



NOS KIOSQUES

Les kiosques sont un excellent moyen de promouvoir les saines habitudes de vie en santé mentale pendant la tenue d'évènements spéciaux, et ce, de manière dynamique et conviviale !

Nous nous adaptons selon le sujet ou le projet, nous nous renouvelons constamment et nous sommes à l'écoute de vos besoins !

Cette année, c'est **7 kiosques** tous projets confondus que nous avons tenus et qui ont permis de rencontrer près de **792 personnes**.



RÉSULTATS 2023-2024 CONFÉRENCES ET KIOSQUES



2759 personnes touchées



1085 jeunes de 11-17 ans (40% des personnes rencontrées)



60 conférences, **11** conférences en format préenregistré et **7** kiosques



40 organisations rencontrées (32 l'an passé)



Domaine-du-Roy est le secteur principalement touché (**34 sur 60**)



Je vois au-delà des apparences est la conférence la plus demandée (**14 sur 60**)

NOUVELLE CAMPAGNE 2024-2025

S'ACCEPTER C'EST ÊTRE SOI-MÊME, ENSEMBLE

À propos de la Campagne

C'est le 13 mars 2024 qu'a eu lieu le lancement de la toute nouvelle campagne annuelle de promotion de la santé mentale **S'accepter c'est être soi-même, ensemble**, à l'occasion de la 3^e journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

À l'occasion du lancement de la campagne, notre équipe a participé à la présentation du contenu et des outils jeunesse avec le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres. Ce sont **près de 500** personnes qui étaient présentes au lancement, dans une formule hybride (en ligne et en présence).

À propos de l'astuce

S'accepter c'est être soi-même, ensemble. C'est reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et exprimer ses besoins.

De nombreux outils ont été développés pour cette campagne autant pour la population en générale, que pour les milieux de travail et la jeunesse.



12
municipalités
au Lac-St-Jean

ont proclamé le
13 mars 2024 comme
Journée nationale de
promotion de la santé
mentale positive lors
d'un conseil municipal.

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble

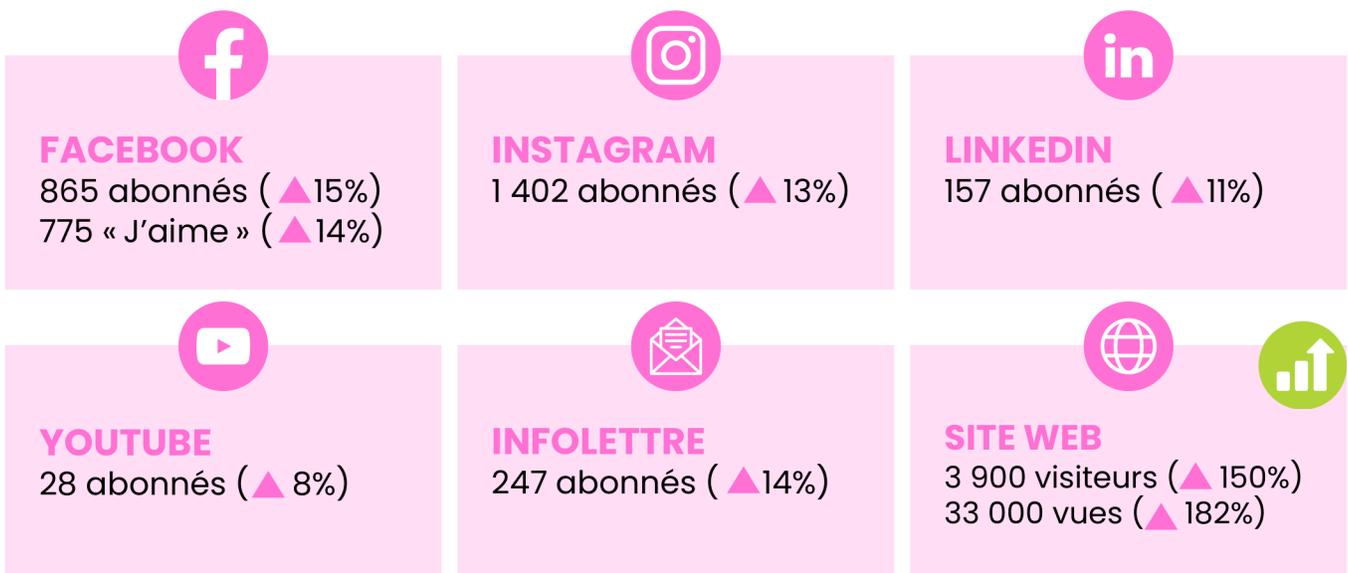


NOS COMMUNICATIONS

Nos différents canaux de communication nous permettent de réaliser en partie notre mission car nous pouvons d'un premier temps, informer sur nos actions et nos outils offerts mais également sensibiliser et renseigner sur différents sujets en lien avec la santé mentale.

CANAUX DE COMMUNICATION

Nous avons connu une légère hausse de la portée de nos médias sociaux et de notre infolettre et une augmentation majeure de visiteurs sur notre site web.



INFOLETTRES

Nous avons envoyé **11 éditions régulières**, **prendre soin de soi, une infolettre à la fois**, et **2 infolettres spéciales**, une dans le cadre de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive et une autre, pour la semaine de la santé mentale.

Nous avons également envoyé **12 infolettres mensuelles exclusives à nos membres**, **prendre soin de soi, une vidéo à la fois**.





A

PRÉSENCE MÉDIATIQUE

L'équipe a participé à la réalisation d'une capsule-vidéo de la CDC Domaine-du-Roy, qui a lancé sa campagne **Humainement payant**, visant à faire la promotion du milieu communautaire comme un employeur de choix où il est possible de s'accomplir sur le plan professionnel, mais avant tout sur le plan humain.

Une entrevue à Nous.TV de Roberval a été diffusée dans le cadre du projet **À corps danse**.

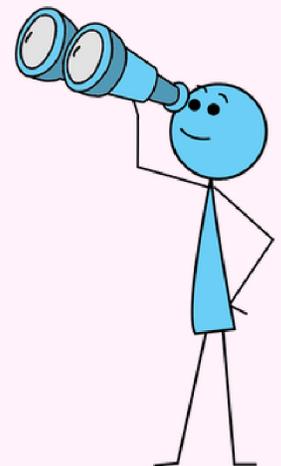
ARTICLES PROMOTIONNELS

Toujours dans le souci de faire la promotion du bien-être individuel et collectif dans notre secteur, Santé mentale Québec Lac-St-Jean a remis de nombreux articles promotionnels gratuitement à la population, tels que :

- Le petit recueil du mieux-être;
- Balles antistress soleil;
- Dépliant sur la santé mentale positive;
- Dépliants sur les 7 astuces;
- Cartes MERCI.

OFFRE DE SERVICES

Nous avons conçu une nouvelle offre de services 2023-2024 afin de présenter l'ensemble de nos conférences par thématique.



PARTENARIATS ^A ET IMPLICATIONS

PARTENARIATS, COLLABORATION ET CONCERTATION ^A

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean croit en l'importance de la concertation et à la collaboration avec les partenaires tant du Saguenay-Lac-Saint-Jean que du Lac-Saint-Jean. L'équipe collabore activement aux travaux de plusieurs tables de concertation, comités, regroupements et corporations de développement communautaire partout sur son territoire.

L'équipe a assisté à **253 rencontres** de comités et de tables de concertation.

MRC Domaine-Du-Roy

Nous avons assisté à **63** rencontres des différents comités et tables dans la MRC Domaine-du-Roy :

- Corporation de développement communautaire
- Comité de mutualisation de services
- Comité organisateur - Le Grand RDV du bonheur au travail
- Comité saines habitudes de vie
 - Sous-comité entreprises
- Développement de la richesse sociale
- Journée de réflexion sur l'immigration
- Table de lutte contre la pauvreté
- Table des partenaires en santé et qualité de vie
- Table de concertation des aînés
 - Comité de travail - Consortium InterS4
- Table jeunesse
 - Comité de coordination

MRC Maria Chapdelaine

Nous avons assisté à **4** rencontres dans la MRC Maria-Chapdelaine,

- Corporation de développement communautaire
- Table de concertation jeunesse

Fête des voisins au travail

C'est le 20 novembre 2023 que nous avons célébré la **Fête des voisins au travail**. Pour l'occasion, notre équipe s'est déplacé dans les milieux de travail de **12 de nos principaux partenaires** afin de leur remettre une petite pensée !



MRC Lac-Saint-Jean Est

Nous avons assisté à **12** rencontres dans le secteur Lac-Saint-Jean Est.

- Conseil d'administration de la Corporation de développement communautaire
 - Assemblée générale annuelle
 - Entre-nous
- Table en santé mentale et dépendance

Régional

Régionalement, c'est **79** rencontres auxquelles nous avons assisté dont **23** étaient pour les différents comités de la Table de lutte à la stigmatisation.

- ARACSM-02
 - Comité jeunesse
- Centraide
- Comité mobilisation Engagez-vous
- Comité prévention du suicide
- Comité régional Santé mentale positive du Réseau d'Éclaireurs
 - Sous-comité communication
- Communauté de pratique
- Groupe entreprises en santé - Têtes de réseaux
- Table de lutte à la stigmatisation
 - *Comité milieu de travail*
 - *Comité médias*
 - *Comité dépendance*
 - *Comité scolaire*
 - *Comité population*
 - *Comité coordination*
 - *Grande table*
- Table des partenaires en Mouvement Saguenay-Lac-St-Jean
- Table régionale en santé mentale et dépendance
- TROC 02
 - Assemblée générale annuelle
 - Conseil d'administration
 - Vie associative

Comté Roberval

Nous avons assisté à **23** rencontres des différents comités et tables du Comté Roberval (MRC Domaine-du-Roy et MRC Maria-Chapdelaine) dont **10** en lien avec la campagne ***lci, je mise sur moi*** et la santé mentale positive :

- Comité Santé mentale positive
 - Comité stratégique
 - Comité de réflexion ***lci, je mise sur moi***, appel des partenaires et stratégie jeunesse
- Comité Démarche EKIP - sommeil
- Table en santé mentale et dépendance



Provincial

Mouvement Santé mentale Québec

C'est à plus de **45** rencontres pour le Mouvement Santé mentale Québec que notre équipe a assisté.

Table des membres

Nous participons à un comité formé de membres de la direction et des équipes du Mouvement SMQ et de ses organismes membres qui vise à favoriser le partage d'expertises et d'outils, le soutien par les pairs et qui permet également d'assurer la cohérence du traitement de la campagne annuelle à l'échelle provinciale.

Comité campagne

En collaboration avec des représentations de divers groupes-membres du Mouvement SMQ, ce comité travaille à la détermination de la thématique et au développement des outils de la campagne provinciale annuelle de promotion de la santé mentale.

- Comité lancement de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive
 - Comité média
- Comité consultatif - S'accepter

Autres comités

- Comité communication
- Équipes de prévention et promotion



LE MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC : UN RAYONNEMENT À TRAVERS TOUT LE QUÉBEC

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non-lucratif qui oeuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion et la prévention en santé mentale.

L'organisme est membre du Mouvement Santé mentale Québec, regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale partout au Québec.

Notre souhait

Que toutes les personnes et toutes les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour entretenir et améliorer leur santé mentale.



Au sein de l'organisme

Au sein même de l'organisme, nous organisons et participons à des activités de planification et de développement qui permettent un meilleur travail d'équipe, une participation de notre conseil d'administration et une cohésion de nos actions.

- Assemblée générale annuelle 2022-2023
- Conseil d'administration : **7** rencontres
- Comité ressources humaines : **2** rencontres
- Diagnostic organisationnel
- Rencontres d'équipe régulières : **19**



10 FAITS SAILLANTS

1

RESSOURCES HUMAINES

- Équipe réduite à la suite du congé de maternité de Roxanne Bouchard.
- Profils individuels et d'équipe Atman.

2

PROJET DE MUTUALISATION

- Le projet de mutualisation nous a permis d'être supporté par les autres organismes durant cette période où nous étions à équipe réduite.

3

NOUVEAU FORMAT DE CONFÉRENCE

- Nouvelle formule disponible en format préenregistré pour palier durant le congé de maternité et répondre aux demandes de conférences.
- Des capsules vidéo ont aussi été tournées servant de guide d'animation de nos conférences.

4

LES 4 CONFÉRENCES LES PLUS POPULAIRES

- Se libérer de l'anxiété
- Je vois au-delà des apparences
- 7 astuces pour se recharger
- La santé au travail, c'est fondamentale

5

NOUVELLE CONFÉRENCE

- La conférence *Nourrir nos cœurs, un lien à la fois* a été développée lors de la campagne annuelle 2022-2023, *Créer des liens et être bien entouré.es*.

6

MEMBRES

- Nouveau - section privée exclusive pour nos membres sur notre site Web.

7

IMPLICATIONS REMARQUABLES

- Communauté de pratique
- Escouade régionale en santé mentale positive
- Ici, je mise sur moi
- Table de lutte à la stigmatisation

8

PROJETS COLLECTIFS MARQUANTS

- À corps danse
- Exposition photos *Sortir du cadre*
- Chorégraphie du mieux-être
- La route de la paternité

9

IMPACT DE NOS PROJETS COLLECTIFS

- **115** personnes ont été touchées directement par nos projets collectifs.

10

IMPACT DE TOUTES NOS ACTIONS

- **2 973** personnes ont été touchées directement par nos différentes actions.





merci

À nos membres, nos bénévoles, nos partenaires, nos collaborateurs, nos bailleurs de fonds et nos participants qui nous font confiance et soutiennent notre travail, et qui par leurs actions, rendent notre mission toujours plus vivante.

Nous vous remercions pour votre soutien continu et votre appui envers nos efforts pour contribuer à la promotion et la prévention de la santé mentale.

**- L'équipe de Santé mentale
Québec Lac-Saint-Jean**



23 RAPPORT ANNUEL 24



DÉCOUVREZ-NOUS !

Grâce au code QR ci-dessus, accédez à tous nos liens utiles afin d'en savoir davantage à propos de nous, de nos services et de nos actions !

418 275-2405
direction@smqlsj.com
santementalelac.com

