

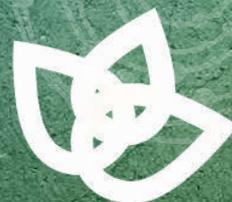
RAPPORT ANNUEL

01 Avril 2020 au
31 Mars 2021

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Mot de la présidente

Chers lecteurs, il me fait plaisir, à titre de présidente, de vous présenter le bilan de nos activités pour la période 2020-2021. Je suis toujours honorée et privilégiée de pouvoir compter sur votre appui et ainsi poursuivre la mission de Santé mentale Québec – Lac St-Jean. Quelle fierté de faire partie de cette belle équipe qu'est notre organisme pour une cinquième année déjà!

En écrivant ce texte, par hasard je regarde par la fenêtre et un bel arc-en-ciel arrive dans le ciel tout juste devant moi! Alors je ressens tout le bonheur du début du déconfinement! Ce qui m'amène à réfléchir à l'année qui vient de passer. Une année bien spéciale et surtout une année remplie d'émotions.

En effet, la pandémie actuelle est une épreuve importante pour tout le monde. Cependant, parfois le changement est bon pour nous. Lorsque l'on se fait à l'idée de traiter une situation négative comme une leçon de vie, il sera certainement possible d'y trouver du positif.

Après réflexion, je pense bien que la crise du COVID-19 aura été bénéfique pour notre organisme puisqu'elle aura donné une place importante à la santé mentale et ce, partout au Québec. Depuis le début de la crise mondiale, les médias ont rapporté les paroles de nos chefs. Ils ont donc amplement parlé de l'importance du mieux-être émotionnel et psychosocial. De l'importance de la promotion de saines habitudes de vie et du maintien d'une santé mentale positive, mission de notre organisme depuis les 33 dernières années! Quelle chance nous avons!

Maintenant, avant de terminer, comment ne pas remercier notre importante équipe et particulièrement notre directrice. Avec son engagement pour notre organisme, elle a utilisé son excellent sens de l'humour et son positivisme pour demeurer en action tout au cours de l'année. Notre directrice sans aucun doute travaille d'arrache pied à la promotion et à la prévention de la santé mentale, à démystifier les problématiques et à combattre les préjugés qui s'y rattachent.

Enfin, une autre belle année qui vient tout juste de débiter au mois de mai avec notre campagne annuelle RESENTIR! Je termine en vous disant : Allez! Sortez! Prenez du temps pour vous et RESENTEZ! Mais surtout, prenez soin de votre précieuse SANTÉ MENTALE!

Je vous souhaite un bel été et à bientôt, on se revoit en septembre remplie d'énergie!

Nathalie Girard

TABLES DES MATIÈRES

1. Qui sommes-nous?	04
2. Vie associative et démocratique	
2.1 Conseil d'administration	06
2.2 Membership	06
2.3 Assemblée générale annuelle	07
2.4 Équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean	07
3. Nos actions	
3.1 Retour sur le plan d'action 2019-2022	08
3.2 Nouvelles 2021	10
3.2.1. Politique des médias sociaux	11
3.2.2. Nétiquette	11
3.2.3. Outils population	11
3.2.4. Outils promotionnels	11
3.3 Formations et conférences	13
3.4 Campagne annuelle	14
3.5 Moments forts de l'année	16
3.5.1. Lancement de la Campagne	17
3.5.2. Défi Santé	18
3.5.3. Journée mondiale de la santé mentale	19
3.5.4. Déconfine tes pensées	20
3.5.5. Deuxième lancement de la Campagne	21
3.5.6. Fête des voisins au travail	23
3.5.7. Semaine nationale de prévention du suicide	24
3.5.8. Trousse Covid	25
3.6 Nos ateliers et conférences	26
3.7 Les médias sociaux	35
3.8 Les tables de concertation	38
4. Conclusion	42
5. Annexes	43

1. QUI SOMMES-NOUS ?

Fondée en 1988, 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 prévention en santé mentale. Pendant 28 ans, elle a porté le nom d'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) - Filiale Lac-Saint-Jean, jusqu'à sa désaffiliation en janvier 2016.

Notre mission

Notre organisation a pour mission de promouvoir la santé mentale positive auprès de la population en développant du matériel promotionnel 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.

Nos objectifs

- Faire prendre conscience que 100% des gens ont une santé mentale et qu'il est donc primordial d'en prendre soin via des facteurs de protection
- Faire comprendre que la santé mentale n'est pas l'absence de maladie mentale
- Démontrer aux gens le potentiel qu'ils ont et le pouvoir d'agir qu'ils possèdent sur leur santé mentale par de simples gestes au quotidien

Notre logo



- La fleur de lotus représente la résilience
- Les trois pétales représentent trois éléments importants : la force d'un réseau, le mouvement et l'entraide, pour trois actions : promouvoir, soutenir et outiller.
- Ses couleurs représentent la régénérescence, l'intensité, la protection, l'harmonie et la complémentarité.

Public cible

Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean offre des services tant à la population jeunesse qu'à la population adolescente, adulte et aînée.

Territoire desservi

Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean couvre tout le territoire du Lac-Saint-Jean, ayant également des actions au Saguenay lorsqu'il y a collaboration avec l'Association canadienne pour la santé mentale - Saguenay.



2. VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

2.1 Le conseil d'administration

Au cours de l'année 2020-2021, 7 rencontres du CA ont eu lieu.
Les membres du conseil :

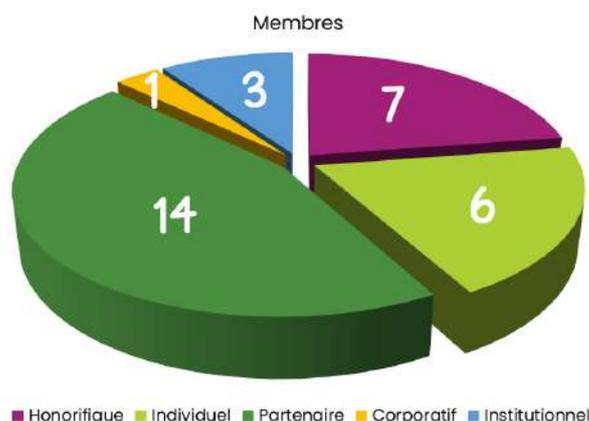
- Mme Nathalie Girard, présidente
- Mme Hélène Gagnon, vice-présidente
- Mme Édith Fortin, secrétaire-trésorière
- M. Louis-Georges Simard, administrateur
- Mme Annie-Pier Castonguay, administratrice
- Mme Caroline Lambert, administratrice
- M. Frédérique Larouche, administrateur

2.2 Membership

Au cours de l'année 2020-2021, nous avons atteint les 31 membres.
Avec la nouvelle boutique en ligne créée en décembre 2020, le membership a été facilité, vu l'accessibilité à internet.

Les membres ont également pu bénéficier du tout nouveau groupe privé sur Facebook, leur permettant de s'impliquer davantage au sein de l'organisme et d'avoir certains privilèges reliés à leur adhésion (notamment le rabais de 25% au prochain abonnement). Celui-ci compte actuellement 26 membres.

Un nouveau tableau du membership a été créé en janvier 2021 (voir annexe 1).



2.3 Assemblée générale annuelle

Une assemblée générale a eu lieu le 03 décembre 2020 à 17h via la plateforme Zoom. 8 personnes étaient présentes, dont 7 qui avaient droit de vote.

2.4 Équipe de SMQ-LSJ

L'équipe s'est agrandie en octobre 2020 avec l'arrivée d'une nouvelle conseillère en promotion et prévention de la santé mentale à temps partiel (21h/semaine), Mme Nicole Demers. Des photos d'équipe ont été prises en novembre 2020 et ont été ajoutées au site web de SMQ-LSJ. L'équipe compte donc 3 employées depuis octobre 2020 :

Mme Gilla Juneau, directrice générale

Mme Roxanne Bouchard, conseillère promotion de la santé mentale

Mme Nicole Demers, conseillère promotion de la santé mentale



GILLA
JUNEAU

Directrice
générale



ROXANNE
BOUCHARD

Conseillère en
prévention et
promotion de la
santé mentale



NICOLE
DEMERS

Conseillère en
prévention et
promotion de la
santé mentale



3. NOS ACTIONS

3.1 Retour sur le plan d'action 2019-2022

✓ Les résultats sont atteints, 🔄 ils sont en voie d'être atteints, et ✗ c'est toujours un défi !

OBJECTIF 1 : Augmenter notre notoriété

- ✓ Alimenter notre page Facebook et Instagram, et former le personnel pour qu'il soit en mesure de maximiser les retombées de l'utilisation des médias sociaux
- ✓ Concevoir un nouveau site Web plus attractif et assurer sa mise à jour
- ✓ Revoir les outils promotionnels et réfléchir à la pertinence d'en créer de nouveaux
- ✓ Élaborer un plan de communication
- ✓ Identifier les personnes responsables de la formation dans les institutions d'enseignement
- ✗ Identifier les personnes clés pour des collaborations de recherche à l'UQAC (données probantes)

OBJECTIF 2 : Accroître la participation de tous les membres à notre vie associative et démocratique

- ✓ Revoir les conditions d'admissibilité des membres et leurs recrutements
- ✗ Identifier et contacter des membres potentiels pour siéger au CA dans les 3 territoires

- ✗ Intégrer les nouveaux membres : cartable à bonifier et rencontre préalable de chaque nouveau membre. Activité d'intégration des nouveaux membres (premier CA à la suite de l'AGA par un souper ou dîner d'accueil)
- ✗ Auto-évaluation du CA
- ✗ Mettre en place des initiatives pour favoriser la reconnaissance des membres du CA
- ✗ Mettre en place des comités de travail (ressources humaines, finance, services aux membres)
- ✗ Revoir notre concept d'AGA

OBJECTIF 3 : Mettre sur pied des conditions favorables à l'attraction et à la rétention du personnel

- ✓ Mettre à jour les descriptions de tâches de chaque poste
- ✓ Faire une évaluation des postes en fonction de la politique salariale
- ✓ Mettre à jour la politique salariale
- ✓ Mettre en place de la formation continue en santé mentale au travail (formations accessibles et achat de livres spécialisés)
- ✗ Élaborer une politique de gestion du personnel
- ✗ Élaborer un manuel de gestion, un programme d'accueil et d'intégration formel des nouveaux employés, un processus d'évaluation du rendement, etc.

OBJECTIF 4 : Diversifier les revenus de l'organisation

- ✗ Répertorier de nouveaux modes de financement (fondation, activités-bénéfices, porte-parole, présidence d'honneur)

3.2 Nouvelles 2021

3.2.1 Mise en place d'une politique des médias sociaux

3.2.2 Mise en place d'une nétiquette

3.2.3 Création d'outils population

3.2.4 Outils promotionnels

3.2.1 Mise en place d'une politique des médias sociaux

À la suite d'une formation des médias sociaux suivie par l'une des membres de notre équipe, une politique des médias sociaux a été développée. Voir annexe 2.

3.2.2 Mise en place d'une nétiquette

À la suite d'une formation des médias sociaux suivie par l'une des membres de notre équipe, une nétiquette a été développée et mise dans la section « liens utiles » du site web de SMQ-LSJ. Voir annexe 3.

3.2.3 Création d'outils population

Des dépliants version papier ont été créés en février 2021 et produit en quantité de 600 unités. Voir annexe 4.

3.2.4 Outils promotionnels

De nombreux outils promotionnels ont été livrés à travers le Lac-Saint-Jean, tel que l'école des adultes de Roberval, le CIUSSS secteur Maria-Chapdelaine, services scolaires du Lac-Saint-Jean-Est, cégep de St-Félicien ainsi que lors de conférences. Des outils promotionnels ont également été produits en mars 2021 avec les entreprises Première Impression d'Alma et MJM sérigraphie de Jonquière dans le but de les donner lors d'évènements spéciaux (conférences, par exemple).

Les objets promotionnels produits :

- Lanière pour clefs
- Balle anti-stress soleil
- Sac fourre-tout
- Masques

Un dépliant population a également été produit en septembre 2020 pour la promotion de nos services.



3.3 Formations et conférences

Formations suivies par l'équipe de SMQ-LSJ

Diverses formations ont été suivies au cours de l'année par l'équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean dans le but de développer les compétences de celle-ci et parfaire ses connaissances.

- **Formation de 9h en marketing et médias sociaux**
Dates : 15-16 octobre et 9 décembre 2020
Formatrice : Marianna Denis, Cégep Rimouski
- **Formation de 16h sur le TDAH**
Dates : 10-12-24-25 mars 2021
Formateur : PANDA, Saguenay Lac-Saint-Jean
- **Formation de 72h en gestion des médias sociaux**
Dates : 04 novembre 2020 au 28 avril 2021
Formatrice : Laurence Denis, Cégep Trois-Rivières

Conférences

Dans le but de toujours maintenir à jour les informations dont l'équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean dispose et dans le but de parfaire ses connaissances, l'équipe a assisté à bon nombre de conférences au cours de l'année, telles que :

Formation sur la gouvernance; Rédaction épïcène; Gestion du temps; Codéveloppement sur le déconfinement; Télétravail et ses frontières; Le racisme systémique; Travailler avec la génération Z; L'anxiété de performance chez les jeunes; etc.

3.4 Campagne annuelle

Les objectifs poursuivis de la Campagne :

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique
- Dissiper la confusion existant entre santé mentale et maladie mentale
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale

La Campagne des 7 astuces de 2017 à 2025 était prévue pour 8 ans, mais dans le contexte de la pandémie, le Mouvement santé mentale Québec et ses organismes membres ont décidé de prolonger l'astuce "RESSENTIR" d'un an, et se poursuivra donc jusqu'en 2022.

La Campagne 2017-2018 **Les 7 astuces pour se recharger** est le socle de nos campagnes annuelles jusqu'en 2026. Elle propose à la population des facteurs de protection en santé mentale. Issues d'une vaste revue de littérature, ces astuces visent à faire connaître les éléments qui favorisent une bonne santé mentale individuelle et collective.

Jusqu'en 2026, chacune des 7 astuces sera mise en lumière successivement.



3.4 Campagne annuelle

Les campagnes annuelles passées et présentes :

- 2017-2018 : 7 astuces pour se recharger
- 2018-2019 : Agir pour donner du sens
- 2019-2020 : Découvrir, c'est voir autrement
- 2020-2022 : Ressentir, c'est recevoir un message

La Campagne **RESSENTIR,** **C'EST RECEVOIR UN MESSAGE** jusqu'en avril 2022

Lancée en mai 2020, la Campagne se poursuit jusqu'en avril 2022. Le travail de promotion se fait tout au long de l'année à travers les divers moments forts, les médias, les médias sociaux, les conférences, le matériel promotionnel, etc.

À cet effet, en août 2020 ont été distribué plus de 462 envois postaux de matériel promotionnel **gratuitement** à travers le territoire du Lac-Saint-Jean. Compte parmi ceux-ci les entreprises (163), organismes communautaires (55), résidences ou organismes aînés (50), municipalités (36), écoles ou organismes jeunesse (120) et population (38).



3.5 Moments forts de l'année

3.5.1 Lancement de la Campagne annuelle à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale

3.5.2 Défi santé

3.5.3 Journée mondiale de la santé mentale

3.5.4 Déconfiner tes pensées

3.5.5 Deuxième lancement de la Campagne annuelle

3.5.6 Fête des voisins au travail

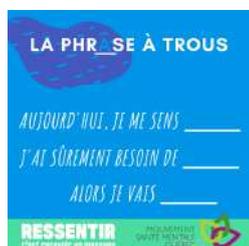
3.5.7 Semaine nationale de prévention du suicide

3.5.8 Trousse COVID

3.5.1 Lancement de la Campagne annuelle à l'occasion de la Semaine nationale de la santé mentale

À l'occasion du lancement de la campagne 2020-2021 RESENTIR, C'EST RECEVOIR UN MESSAGE du 04 au 10 mai 2020, SMQ-LSJ a publié sur les réseaux sociaux des images graphiques en lien avec la campagne.

Un concours a également été lancé par le Mouvement Santé mentale Québec pour gagner un T-shirt de la compagnie KOOL Apparel, qui ont fabriqué un coton ouaté spécialement pour la campagne.



CHIFFRES ET STATISTIQUES

Du 04 au 08 mai 2020

Publications en lien avec le lancement



2280

personnes touchées

220

Interactions



3.5.2 Défi Santé

Les objectifs poursuivis :

- Promouvoir de saines habitudes de vie au Québec
- Inciter la population à bouger plus, manger mieux et se sentir bien

Le mois de juin a été consacré à l'un des trois thèmes du Défi Santé, l'« Équilibre ». Il a été consacré à **RESSENTIR**, thème de notre campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

Le texte qui y était associé :

Il est important de se demander chaque jour « Comment je me sens? ». Et si on apprenait à être plus présent? Plus présent pour nos émotions et celles des autres. Plus présent pour nos sensations, quelles qu'elles soient. Ressentir, c'est partir à la découverte de tout un monde! Ponctuez votre été de beaux moments et apprenez à mieux vous connaître en consultant le dossier du mois du Défi Santé, **Ressentir... pour se sentir bien.**



3.5.3 Journée mondiale de la santé mentale

À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres ont publié, sur leurs réseaux sociaux, une image en lien avec les 7 astuces.

Le texte qui y était associé :

Si les difficultés ont été nombreuses ces derniers mois, les démonstrations de courage, de solidarité et de résilience l'ont été tout autant. C'est pourquoi on aimerait vous entendre là-dessus!
« Qu'est-ce qui contribue à votre bonne santé mentale et à celle de votre entourage? »



3.5.4 Déconfiner tes pensées

Les objectifs poursuivis :

- Favoriser la résilience
- Donner aux jeunes l'occasion de s'exprimer sur ce que les uns et les autres ont vécu pendant la pandémie
- Offrir à notre cerveau une occasion de nous faire découvrir nos forces et de nouvelles stratégies d'adaptation en orientant notre regard vers ce qui nous a fait du bien

Ce projet d'écriture jeunesse a été lancé le 1er septembre 2020 et poursuivi jusqu'en mai 2021 sur nos réseaux sociaux. Adressé aux jeunes de 12 à 25 ans, ce projet a été soutenu par le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec, David Goudreault. David procédait à la lecture publique de textes pigés au hasard en direct sur Facebook, une fois par mois. Les lectures sont disponibles sur la chaîne YouTube du Mouvement SMQ.



3.5.5 Deuxième lancement de la Campagne annuelle

Du 27 septembre au 03 octobre 2020 a eu lieu un deuxième lancement de la Campagne annuelle. Puisque la pandémie a quelque peu freiné nos actions, le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres ont pris la décision de relancer la campagne en début d'année scolaire.

Pour l'occasion, SMQ-LSJ a lancé un concours, permettant de gagner deux chandails KOOL, compagnie ayant pour objectif de verser 10% de leurs profits à la cause de la santé mentale. Deux conférences ont également été données en collaboration avec l'ACSM - Saguenay, **FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS.**

etrebiendanssatete.ca

RESSENTIR
c'est recevoir un message

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

PEUR
COLERE
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
DÉGOUT
SÉRÉNITÉ
AMOUR
MERTÉ

David Goudreault
Porte-parole

Campagne
annuelle de
promotion de
la santé mentale
2020-2022

CHIFFRES ET STATISTIQUES

Du 28 septembre au 05 octobre 2020

Publications en lien avec le 2e lancement



1215

personnes touchées

117

Interactions



3.5.6 Fête des voisins au travail

Les objectifs poursuivis :

- Organiser un moment fort où des milliers de personnes prennent du temps pour créer et cultiver des liens au travail
- Répondre à un réel besoin de convivialité et de confiance dans les milieux de travail
- Instaurer un événement rassembleur pour contribuer au développement de liens bienveillants

Évènement chez Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean

L'équipe de SMQ-LSJ a organisé une fête des voisins au travail virtuelle le 12 novembre 2020 avec quelques membres de la CDC Lac-Saint-Jean-Est. 9 personnes étaient présentes. SMQ-LSJ a proposé une activité en lien avec les 7 astuces ainsi qu'un quiz humoristique.

L'équipe de SMQ-LSJ a également créé une affiche pour l'occasion, qui a été distribuée sur tout le territoire du Lac-Saint-Jean (une trentaine de commerces dans les villages)



3.5.7 Semaine nationale de prévention du suicide

Du 31 janvier au 06 février avait lieu la semaine de prévention du suicide. Pour l'occasion, nous avons publié sur nos réseaux sociaux les images créées par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS).

Le texte qui y était associé :

« Parlons-en et brisons les tabous afin que plus de gens reçoivent l'aide dont ils ont besoin. Car même si cela peut sembler extrêmement délicat d'en parler, ça peut sauver des vies »



3.5.8 La trousse COVID

Les objectifs poursuivis :

- Muscler la santé mentale des employés, équipes et gestionnaires par la promotion des 7 astuces pour se recharger, s'appliquant tant au niveau organisationnel que personnel
- Permettre aux gens d'utiliser la trousse et ses outils pour répondre aux besoins de chacun
- Diminuer la détresse psychologique au sein des milieux de travail

C'est le 22 février 2021 qu'a eu lieu le lancement de la Trousse COVID pour les milieux de travail. Une entrevue à la radio Planète 99,5 avec Louis Arcand a été donnée par SMQ-LSJ. Des envois ont également été réalisés par courriel aux organismes, députés, entreprises, municipalités, etc., pour promouvoir la trousse. Elle a été ajoutée au site internet de SMQ-LSJ.



3.6 Nos ateliers

Atelier « Vilain petit canard »

École Benoît-Duhamel, Roberval

Mardi 10 novembre 2020

Mardi 24 novembre 2020

Mardi 1er décembre 2020



9 classes et approximativement 171 élèves

Atelier « Et si c'était moi? »

École Benoît-Duhamel, Roberval

Mardi 8 décembre 2020

École Notre-Dame, Roberval

Mardi 12 janvier 2021

Mercredi 13 janvier 2021

Vendredi 15 janvier 2021



École Notre-Dame-Des-Anges, Dolbeau-Mistassini

Mardi 9 mars 2021

Mardi 16 mars 2021

Jeudi 18 mars 2021

Vendredi 26 mars 2021

École Saint-Louis-de-Gonzague, St-Eugène

Mardi 23 mars 2021

École La Source, St-Ludger-de-Milot

Mercredi 31 mars 2021

3.6 Nos ateliers

École Les Prés verts, St-Augustin

Mercredi 31 mars 2021

TOTAL : 39 classes et approximativement 695 élèves

TOTAL des ateliers : 48 classes et 866 élèves

3.6 Nos conférences

Avril 2020

Mardi 07 avril 2020, 14h à 16h40

Conférence L'anxiété et la réalité étudiante
(capsules vidéos en asynchrone)
Cégep de St-Félicien : Centaine d'élèves



Mai 2020

Jeudi 14 mai 2020, 13h à 14h

Conférence Ressentir pour faire face à l'anxiété
(ZOOM)
CDC LSJE : 7 personnes



Jeudi 21 mai 2020, 13h à 14h

Conférence Créer des liens pour faire face à l'anxiété
(ZOOM)
CDC LSJE : 6 personnes



Jeudi 28 mai 2020, 13h à 14h

Conférence S'accepter pour faire face à l'anxiété
(ZOOM)
CDC LSJE : 5 personnes



Juin 2020

Jeudi 4 juin 2020, 13h à 14h

Conférence Découvrir pour faire face à l'anxiété
(ZOOM)
CDC LSJE : 4 personnes



3.6 Nos conférences

Jeudi 11 juin 2020, 13h à 14h

Conférence **Se ressourcer pour faire face à l'anxiété**
(ZOOM)

CDC LSJE : **4 personnes**



Jeudi 18 juin 2020, 13h à 14h

Conférence **Agir et Choisir pour faire face à l'anxiété**
(ZOOM)

CDC LSJE : **3 personnes**



Septembre 2020

Jeudi 10 septembre 2020, 13h30 à 14h30

Conférence **Se libérer de l'anxiété**

Maison de Campagne St-Gédéon : **15 personnes**



Mardi 15 septembre 2020, 13h30 à 14h30

Conférence **La santé mentale positive**

Comité de femme Puakuteu de Mashteuiatsh :
10 personnes



Octobre 2020

Jeudi 01er octobre 2020, 13h à 14h

Conférence **Faire place aux émotions** (ZOOM)

CDC LSJE : **3 personnes**



3.6 Nos conférences

Vendredi 02 octobre 2020, 13h à 14h

Conférence Faire place aux émotions (ZOOM)

Ouvert à tous, style webinaire : 6 personnes



Mardi 06 octobre 2020, 13h30 à 14h30

Conférence Se libérer de l'anxiété

Comité de femme Puakuteu de Mashteuiatsh :

4 personnes



Vendredi 09 octobre 2020, 9h20 à 10h20

Conférence Estime de soi : Cultiver et entretenir son estime personnelle

École des adultes de Roberval : 9 personnes



Jeudi 22 octobre 2020, 13h à 14h

Conférence L'intelligence des émotions au travail (ZOOM)

CDC LSJE : 15 personnes



Novembre 2020

Jeudi 05 novembre 2020, 13h à 14h

Conférence Promouvoir la compétence émotionnelle chez les 12-17 ans (ZOOM)

CDC LSJE : 6 personnes



3.6 Nos conférences

Jeudi 12 novembre 2020, 10h à 11h

Conférence Se libérer de l'anxiété (ZOOM)

AQDR Alma : 14 personnes



Lundi 16 novembre 2020, 13h à 14h

Conférence Faire place aux émotions (ZOOM)

Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh :

6 personnes



Jeudi 26 novembre 2020, 13h à 14h

Conférence L'intelligence émotionnelle (ZOOM)

CDC LSJE : 3 personnes



Décembre 2020

Jeudi 03 décembre 2020, 10h à 11h

Conférence Faire place aux émotions (ZOOM)

AQDR Alma : 12 personnes



Jeudi 10 décembre 2020, 15h à 16h30

Conférence Consolider une équipe de travail

Irr02 : 5 personnes



Jeudi 10 décembre 2020

Conférence Prendre soin de soi...Ensemble (Zoom)

CLSC Maria-Chapdelaine : 15 personnes



Lundi 14 décembre 2020, 13h30 à 14h30

Conférence Se libérer de l'anxiété (ZOOM)

MRC Maria-Chapdelaine : 8 personnes



3.6 Nos conférences

Mardi 15 décembre 2020, 13h à 14h

Conférence Estime de soi : Cultiver et entretenir son estime personnelle (ZOOM)

Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh :
5 personnes



Janvier 2021

Lundi 18 janvier 2021, 9h à 11h

Conférence Consolider une équipe de travail (ZOOM)

Intervenantes Puakuteu et PASS de Mashteuiatsh
: 10 personnes



Lundi 25 janvier 2021, 13h15 à 14h15

Conférence Découvrir c'est voir autrement (ZOOM)

Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh : 4
personnes



Mercredi 27 janvier 2021, 14h à 15h

Conférence Faire place aux émotions (TEAM)

FADOQ : 29 personnes



Février 2021

Lundi 1er février 2021

Conférence Un moment pour maman! (zoom)

Centre Éveil-naissance : 8 personnes



3.6 Nos conférences

Jeudi 04 février 2021, 9h à 10h

Conférence Se libérer de l'anxiété (ZOOM)

Services Québec : 22 personnes



Lundi 15 février 2021, 13h à 14h

Conférence Se ressourcer pour faire face à l'anxiété (ZOOM)

Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh : 12 personnes



Mardi 16 février 2021, 13h30 à 14h30

Conférence Se libérer de l'anxiété (ZOOM)

CDC Domaine-du-Roy : 10 personnes



Lundi 22 février 2021, 13h30 à 14h30

Conférence 7 astuces pour se recharger (ZOOM)

Conseil des Montagnais : 36 personnes



Mardi 23 février 2021, 9h à 10h

Conférence 7 astuces pour se recharger (ZOOM)

CJE d'Alma : 13 personnes



Mars 2021

Lundi 15 mars 2021, 13h à 14h

Conférence Agir pour faire face à l'anxiété (ZOOM)

Comité de femmes Puakuteu de Mashteuiatsh : 9 personnes



3.6 Nos conférences

Mercredi 31 mars 2021, 9h20 à 10h20

Conférence Se libérer de l'anxiété

École des adultes de Roberval : 6 personnes

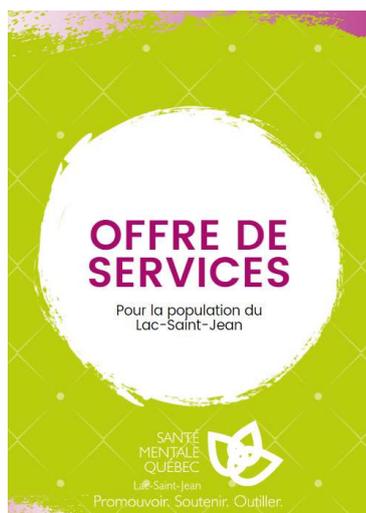


TOTAL : 34 conférences et 424 personnes

**TOTAL de personnes rencontrées cette
année avec 2 animatrices sur le terrain :
1290 PERSONNES (82 conférences/ateliers)**

Des questionnaires d'évaluation sont remis à chaque conférence donnée et celles-ci sont en majorité extrêmement bien évaluées !

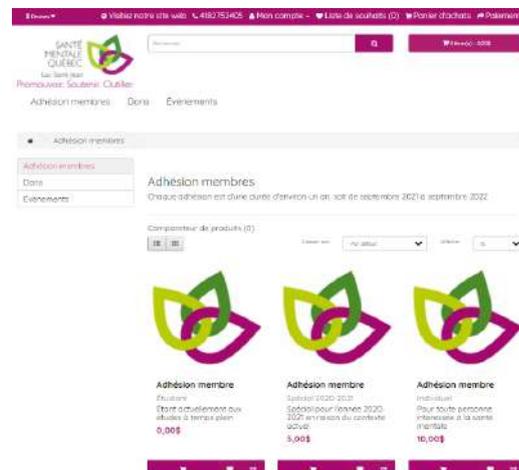
Une nouvelle offre de services a été créée en décembre 2020 et mise à disposition des gens sur le site internet de SMQ-LSJ. Voir annexe 5.



3.7 Les médias sociaux

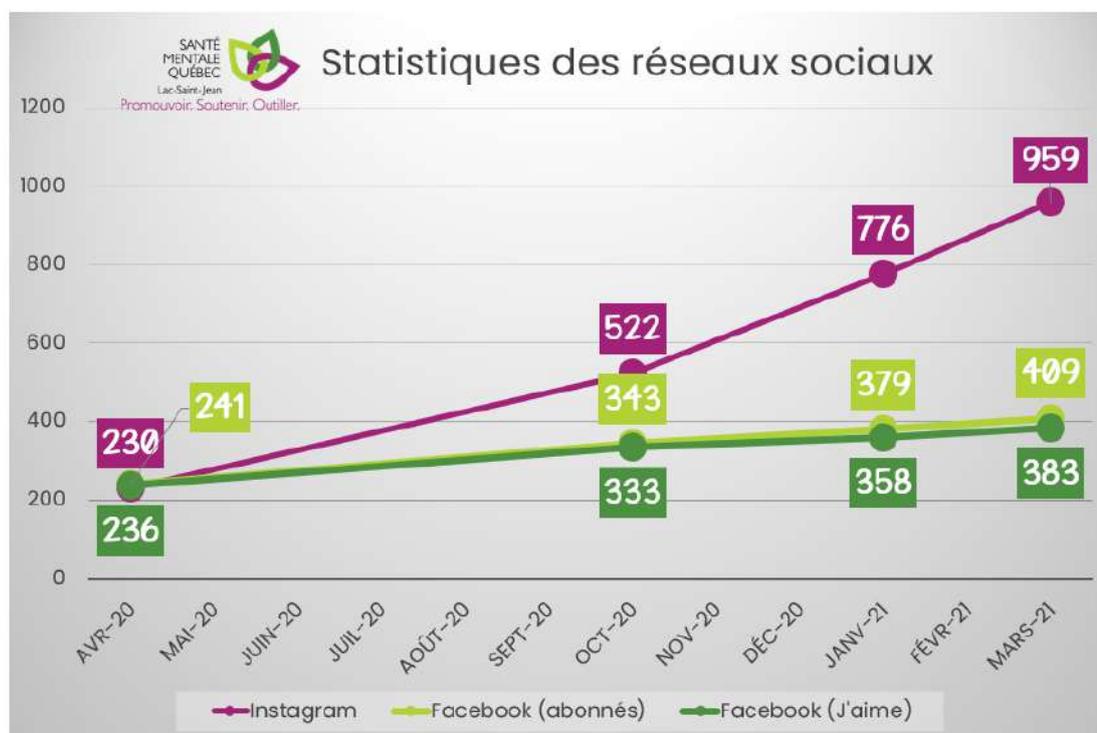
Nouvelle boutique en ligne

Depuis décembre 2020, SMQ-LSJ dispose d'une toute nouvelle boutique en ligne, permettant à la population de devenir membre en ligne et de faire des dons, si désiré (Global Payment).



Instagram et Facebook

Depuis avril 2020, le nombre d'abonnés (et de j'aime sur Facebook) à la plateforme Instagram et Facebook de SMQ-LSJ a considérablement augmenté.



3.7 Les médias sociaux

Chaîne YouTube

En mars 2020 a été créée la toute nouvelle chaîne YouTube de SMQ-LSJ. Toutefois, elle a été inaccessible à partir de septembre 2020 pour des raisons inconnues. Une nouvelle a donc été créée en mars 2021.

Site internet

De nombreuses modifications ont été apportées au site web de SMQ-LSJ tout au long de l'année, toujours dans le but d'être au goût du jour. Prendre note que le Google Analytics a été perdu et recréé en novembre 2020, d'où l'inexistence de données d'avril 2020 à novembre 2020.



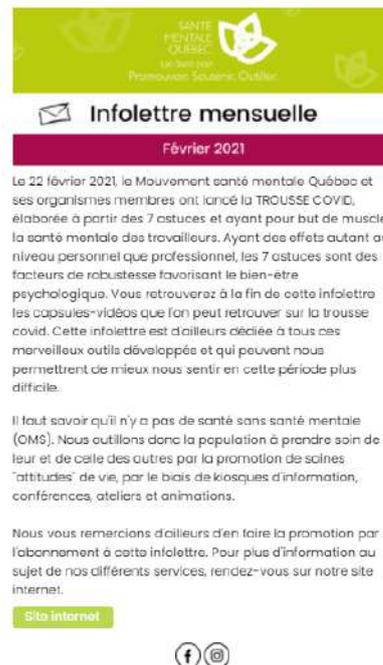
3.7 Les médias sociaux

Infolettre

En février 2020 a débuté l'infolettre mensuelle, qui compte 40 contacts. Celle-ci a été refaite et repensée dans le but d'être au goût du jour.

LinkedIn

En mars 2021 a été créé notre tout nouveau compte sur la plateforme LinkedIn pour augmenter la visibilité de l'organisme.



Autres plateformes web fréquemment utilisées

- Zoom : Plateforme de visiophonie (200\$ annuel)
- Eventbrite : Plateforme de gestion d'évènements (gratuit)
- Canva : Plateforme de conception graphique (150\$ annuel)
- SurveyMonkey : Site de sondages (gratuit)

3.8 Les tables de concertation

Il est indispensable pour nous de travailler en collaboration avec d'autres organismes et partenaires. Le travail de concertation est primordial pour bien connaître les besoins de chaque milieu et y faire intégrer les saines habitudes de vie en santé mentale positive. C'est donc dans cette optique que nous participons activement aux tables de concertation et de discussion sur les trois territoires du Lac-St-Jean ainsi que dans toute la région.

Domaine-du-Roy

Table des partenaires en santé et qualité de vie

Santé Mentale Québec Lac-St-Jean occupe le siège dédié aux saines habitudes de vie. Plusieurs partenaires diversifiés y siègent : MRC Domaine-du-Roy, CIUSSS, organismes communautaires, services scolaires du Pays-des-Bleuets, Cégep de St-Félicien, la Sûreté du Québec, etc. SMQ-LSJ a participé à 4 rencontres sur cette table cette année.

Comité saines habitudes de vie

SMQ-LSJ a participé à 5 rencontres sur ce comité cette année.

Table de lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale

SMQ-LSJ a participé à 3 rencontres sur ce comité cette année.

CDC Domaine-du-Roy

SMQ-LSJ a participé à 5 rencontres en tant qu'administratrice au conseil d'administration, 9 café-rencontres communautaires et finalement, 1 rencontre à l'Assemblée générale annuelle, pour un total de 15 rencontres dans l'année.

3.8 Les tables de concertation

Table en santé mentale et dépendance

SMQ-LSJ a participé à 1 rencontre cette année.

Comité santé mentale positive

SMQ-LSJ a participé à 1 rencontre cette année.

Table de concertation des aînés

Participation aux capsules pour la télévision communautaire « Déconditionnement des aînés »

Partenariat avec le Centre le Bouscueil et le Centre Nelligan

Lancement de la Campagne « des Préjugés j'en ai pas! ». SMQ-LSJ a participé au développement du projet, pour un total d'environ 7 rencontres dans l'année.

Cellule de crise COVID Domaine-du-Roy

SMQ-LSJ a participé à 2 rencontres cette année.

Maria-Chapdelaine

Table de concertation en santé mentale et dépendance

SMQ-LSJ a participé à 2 rencontres à la Table ainsi qu'à une rencontre au comité santé mentale positive dans l'année.

CDC Maria-Chapdelaine

SMQ-LSJ a participé à 3 café-rencontres avec les membres ainsi qu'à l'Assemblée générale annuelle, pour un total de 4 rencontres dans l'année.

3.8 Les tables de concertation

Lac-Saint-Jean Est

Table des partenaires promotion-prévention

SMQ-LSJ a participé à une rencontre cette année.

CDC Lac-Saint-Jean Est

SMQ-LSJ a participé à 7 rencontres en tant qu'administratrice au conseil d'administration, 3 rencontres au comité de ressources humaines, 10 café-rencontres « L'Entre-Nous » et 7 rencontres dont certaines ont été animées par notre équipe, « L'heure de ressourcement », pour un total de 27 rencontres dans l'année.

Table en santé mentale et dépendance

SMQ-LSJ a participé à 3 rencontres sur cette table cette année.

Régional

Table en santé mentale et dépendance régionale

SMQ-LSJ a participé à 3 rencontres sur cette table cette année.

Table de lutte à la stigmatisation

Depuis janvier 2021, SMQ-LSJ est administrateur de la Page Facebook de la Table. 2 rencontres ont eu lieu cette année.

ARACSM-02

SMQ-LSJ a participé à 5 rencontres ainsi qu'à l'Assemblée générale annuelle, pour un total de 6 rencontres dans l'année.

3.8 Les tables de concertation

Table des partenaires promotion-prévention

SMQ-LSJ a participé à une rencontre cette année.

TROC-02 et PSOC

SMQ-LSJ a participé à 2 rencontres, ainsi qu'à 3 rencontres de secteur, pour un total de 5 rencontres dans l'année.

CENTRAIDE

SMQ-LSJ a participé à une activité de reconnaissance virtuelle ainsi qu'à l'Assemblée générale annuelle, pour un total de 2 rencontres dans l'année.

Provincial

Mouvement Santé mentale Québec

Notre équipe est membre d'un regroupement provincial qui offre de belles occasions de partage d'information, d'outils et d'expertise. L'équipe de SMQ-LSJ a participé à 11 rencontres sur la table des membres, 7 rencontres au comité campagne, 2 rencontres au comité de lecture jeunesse « Déconfine tes pensées », 6 rencontres au conseil d'administration ainsi qu'une rencontre pour l'Assemblée générale annuelle, pour un total de 27 rencontres dans l'année.

TOTAL de rencontres dans l'année : 122

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

4. CONCLUSION

La santé mentale est l'affaire de tous, tant au plan individuel que collectif. L'équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean est fière de faire partie d'un réseau qui travaille à promouvoir, soutenir et outiller la population pour de saines habitudes de vie et le maintien d'une santé mentale positive.

Merci à toutes les personnes qui y contribuent, de près ou de loin! Ensemble, continuons à rallier nos forces pour favoriser le bien-être de la communauté!

merci

5. ANNEXES

ANNEXE 1 - Tableau membership 2021-2022

Catégories	MEMBRES					AVANTAGES				
	Coûts	Matériel et déplacement inclus	Accès gratuit à toute nos services (conférences, bibliothèques, outils membres, etc.)	Infolettre mensuelle	Tarifs réduits pour la prochaine adhésion de membre					
Membre honoraire Ayant grandement contribué à la vie de l'organisme	Gratuit	✓	✓	✓	N/A					
Membre étudiant Étant actuellement aux études à temps plein	Gratuit	✓	✓	✓	N/A					
Membre individuel Toute personne intéressée à la santé mentale	10\$ (annuel)	✓	✓	✓	✓					
Membre partenaire Organismes communautaires/à but non lucratif	20\$ (annuel)	✓	✓	✓	✓					
Non-membre partenaire Tout organisme communautaire/à but non lucratif désirant recevoir un service sans toutefois devenir membre	20\$									
Membre institutionnel Toute organisation publique (municipalités, CLSC, ministères, etc.)	30\$ (annuel)	✓	✓	✓	✓					
Non-membre institutionnel Toute organisation publique désirant recevoir un service sans toutefois devenir membre	30\$									
Membre corporatif Entreprises privées	50\$ (annuel)	✓	✓	✓	✓					
Non-membre corporatif Toute entreprise privée désirant recevoir un service sans toutefois devenir membre	50\$									

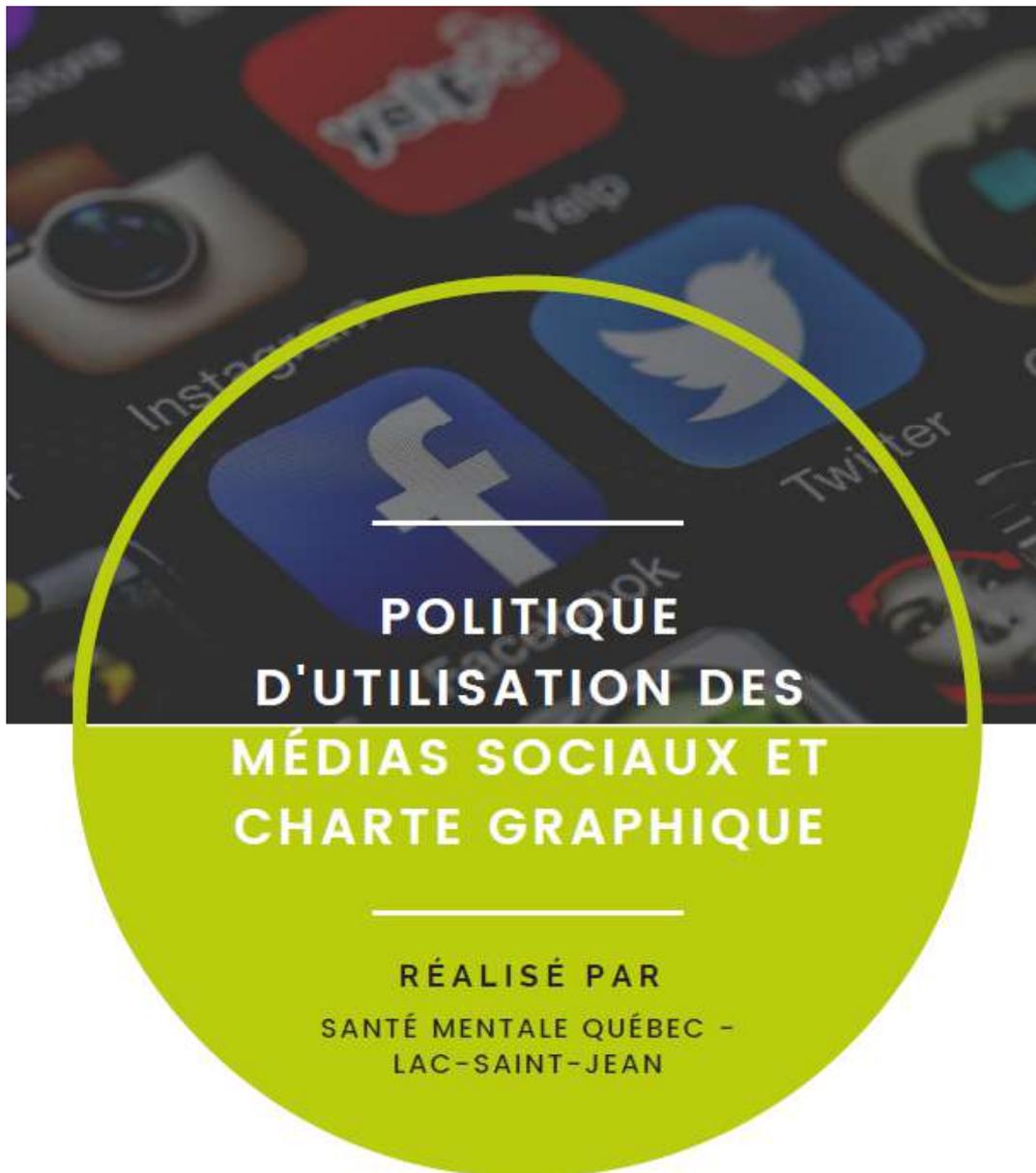
*Vous pouvez nous contacter pour toute question relative à nos services au (418) 275-2405 ou au direction@smqlsj.com

*Ce formulaire est inspiré de celui de *Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches*

*Une section « non-membre » a été développée en janvier 2021 et a été intégrée au tableau de membership.

5. ANNEXES

ANNEXE 2 - Politique des médias sociaux



POLITIQUE EN VIGUEUR
DEPUIS MARS 2021

5. ANNEXES

ANNEXE 3 - Nétiquette



NÉTINETTE

962 rue Paradis
Roberval (QC)
G8H 2M1
www.santementalelac.com

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Qu'est-ce qu'une nétiquette ?

La netiquette est « l'ensemble des conventions de bienséance régissant le comportement des internautes dans le réseau, notamment lors des échanges dans les forums, par courrier électronique et dans les réseaux sociaux. »

- Office québécois de la langue française

- La politesse, le respect et la courtoisie doivent en tout temps être de mise
- Tout commentaire jugé vulgaire, offensant, irrespectueux ou simplement jugé hors-propos ou impertinent sera supprimé et l'auteur de ce commentaire sera banni de la page en question
- Les usagers doivent respecter les droits d'auteur des publications créées par Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean. Celles-ci peuvent être utilisées par tous, à condition de ne pas modifier le contenu ou de mentionner le nom de notre organisme. Un signalement pourrait être effectué si non respecté.

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

5. ANNEXES

ANNEXE 4 - Outils population

Le petit recueil du mieux-être avec les 7 astuces

Pour apprendre à faire de soi sa priorité



IL N'Y A PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE - OMS



Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Le petit recueil du mieux-être Avec les 7 Astuces

C'est quoi ça ? C'est le « Petit recueil du mieux-être »

À quoi ça sert ? À vous inspirer de nouvelles idées pour changer un peu votre quotidien

Pourquoi ça ?

- Pour prendre soin de soi
- Pour renouer avec son quotidien
- Pour susciter la créativité
- Pour le maintien d'une bonne santé mentale

Qui nous donne ça ? L'équipe de Santé mentale Québec - Lac-Saint-Jean

Quelle est sa mission ? Promouvoir, soutenir et outiller la population pour le maintien d'une santé mentale positive

Nous vous souhaitons de belles découvertes!






Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Le petit recueil du mieux-être Avec les 7 Astuces

C'est quoi les 7 astuces ? Ce sont de saines attitudes de vie qui nous aident à recharger nos batteries et à prendre soin de soi!

Vous devez ÊTRE votre priorité !

En faisant cela, vous **CHOISISSEZ** votre bien-être. Vous vous **ACCEPTEZ** tel que vous êtes et **AGISSEZ** en fonction de ce que vous **RESSENTEZ** et de vos besoins. Vous **DÉCOUVREZ** ce qui vous aide à vous **RESSOURCER** et ce qui contribue à **CRÉER DES LIENS** avec les autres.





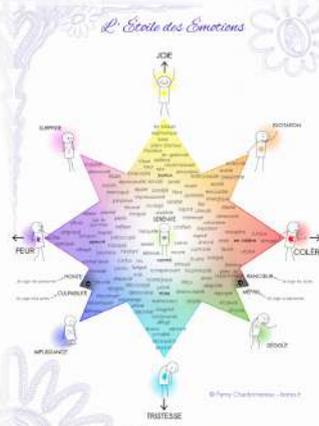
Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Annexe 3

Annexe 2

Annexe 1

L'Écologie des Émotions



© P. Piquet, D. Chabousson, A. Bouché

SANTEMENTAL.CA.COM

Agir

Agir pour apprendre

Agir nous procure un sentiment de satisfaction et de plaisir.

Apprendre à faire de soi sa priorité

VRAI OU FAUX ?

Agir nous procure un sentiment de satisfaction et de plaisir.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Ressembler

Écouter son corps

90% de notre cerveau est composé de matière grise.

VRAI OU FAUX ?

90% de notre cerveau est composé de matière grise.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Susciter

Aimer-toi

Prends du temps pour toi

VRAI OU FAUX ?

Prends du temps pour toi.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Se ressourcer

Prends du temps pour toi

Prends du temps pour toi

VRAI OU FAUX ?

Prends du temps pour toi.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Découvrir

Apprivoiser l'inconnu

Apprivoiser l'inconnu

VRAI OU FAUX ?

Apprivoiser l'inconnu.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Charger

Santé-tot Écoute

Comment être positif

VRAI OU FAUX ?

Comment être positif.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Créer des liens

Entourer de relations positives

Créer des liens

VRAI OU FAUX ?

Créer des liens.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Agir

Aide et bienveillance

Aide et bienveillance

VRAI OU FAUX ?

Aide et bienveillance.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Ressembler

Créativité

Créativité

VRAI OU FAUX ?

Créativité.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Susciter

Écriture

Écriture

VRAI OU FAUX ?

Écriture.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Se ressourcer

Artis

Artis

VRAI OU FAUX ?

Artis.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Découvrir

Cuisine

Cuisine

VRAI OU FAUX ?

Cuisine.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Charger

Corps & bien-être

Corps & bien-être

VRAI OU FAUX ?

Corps & bien-être.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

Créer des liens

Écriture

Écriture

VRAI OU FAUX ?

Écriture.

Visitez le santemental.ca pour plus d'outils!

5. ANNEXES

ANNEXE 5 - Offre de services



SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

962 rue Paradis, C.P. 214
Roberval (Québec)
G8H 2N6