

PARCE QUE CE QU'ON FAIT NOUS TIENT À COEUR



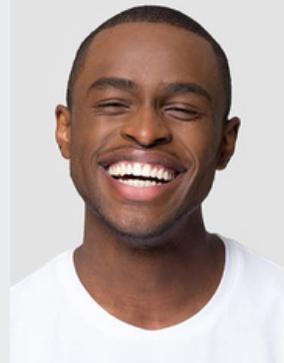
SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Rapport annuel 2022-2023



LÉGENDE

8 critères d'action communautaire autonome

A

- 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 2022-2023. Explorez nos différents services et nos campagnes annuelles.

24

NOS COMMUNICATIONS

Synthèse sur nos différents outils de communication et les statistiques 2022-2023.

26

NOS PARTENARIATS ET IMPLICATIONS

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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Il me fait plaisir de vous présenter le bilan de nos activités pour la période 2022-2023.

Mais tout d'abord, je tiens à souligner le travail de notre équipe. Santé mentale Québec - Lac-St-Jean ne serait pas ce qu'il est, sans la présence de trois personnes extraordinaires qui, cette année encore, ont su contribuer à faire rayonner notre organisme partout au Lac-St-Jean. Gilla, Roxanne et Sophie sont des femmes performantes. Toujours fidèles à notre mission, soit de travailler à la promotion et à la prévention de la santé mentale, à démystifier les problématiques et à combattre les préjugés qui s'y rattachent.

Assurément, elles écoutent et entendent les clients pour ainsi les aider à maintenir et améliorer leur santé mentale. C'est d'ailleurs pour tous les citoyens du Lac-St-Jean qu'elles offrent des services et des activités. En tant que représentante du conseil d'administration, je tiens à les féliciter et à réitérer notre fierté envers elles. Sans la confiance du public envers notre organisme, rien ne pourrait avoir lieu.

Vous constaterez, à l'intérieur de ce rapport annuel, que l'année 2022-2023 aura notamment été marquée par notre journée portes ouvertes qui a eu lieu lors du dévoilement du local qui a été revitalisé cet automne. Aussi, nous tenons à souligner l'augmentation marquée du nombre de membres et d'abonnés à notre infolettre. En terminant, n'oubliez pas que nous voulons poursuivre notre contribution à la société, en collaboration avec les autres organismes du milieu qui oeuvrent en santé mentale.



« Sans aucun doute, Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est ambitieux. Il est rempli de futurs projets pour promouvoir la santé mentale positive. Avec lui, rêvons l'avenir, rêvons l'impossible. »

Je souhaite donc que l'année 2023-2024 soit remplie de belles réalisations afin que notre organisme puisse encore s'épanouir. Et enfin, un grand MERCI à tous les administrateurs bénévoles qui sont essentiels au déroulement de ses activités.

Sans aucun doute, Santé mentale Québec Lac-St-Jean est ambitieux. Il est rempli de futurs projets pour promouvoir la santé mentale positive. Avec lui, rêvons l'avenir, rêvons l'impossible.

Bonne continuité à tous, et surtout, je vous souhaite un bel été où que vous soyez.

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.



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 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, rieuse 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!



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 rafraîchissante, 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!

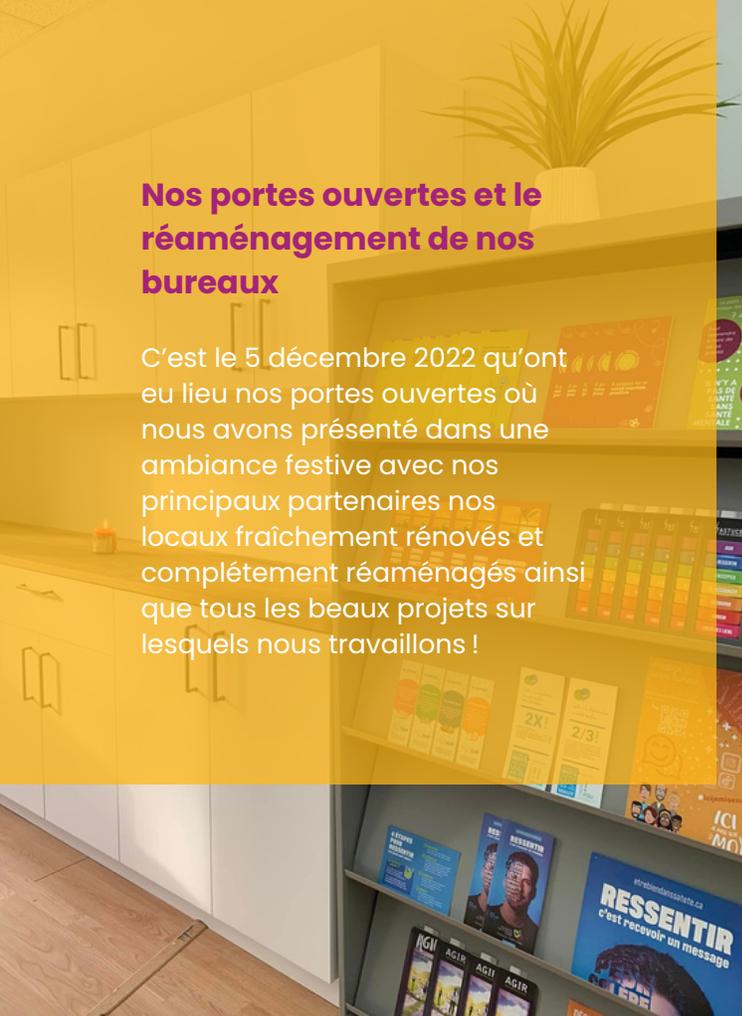
Envie de savoir qui nous sommes?

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.

Nos portes ouvertes et le réaménagement de nos bureaux

C'est le 5 décembre 2022 qu'ont eu lieu nos portes ouvertes où nous avons présenté dans une ambiance festive avec nos principaux partenaires nos locaux fraîchement rénovés et complètement réaménagés ainsi que tous les beaux projets sur lesquels nous travaillons !



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 **14 formations** suivantes :

- Animer ses pages Facebook et Instagram
- Approche motivationnelle
- Excel
- Gestion du temps et des priorités
- Gouvernance
- Loi 25
- L'adolescent d'aujourd'hui et sa santé mentale
- Office 365 (Outlook – To Do)
- Planification stratégique
- Recruter et fidéliser les membres
- Reddition de compte
- Rédiger des publications attrayantes sur Facebook et Instagram
- Stratégies marketing web
- Tourner une vidéo comme les pros

NOS ACTIVITÉS EN ÉQUIPE

- Dîners
- Rencontres hebdomadaires
- Prendre des marches
- Souper de Noël

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

La dernière Assemblée générale annuelle s'est tenue en présentiel à l'hôtel de ville de Roberval, le 9 juin 2022. 8 personnes ont répondu à notre invitation en plus de nos 3 employés et nos 7 administrateurs.



NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Au cours de l'année 2022-2023, 8 conseils d'administration ont eu lieu. Tous nos administrateurs et administratrices sont issus de la communauté et siègent à titre individuel, bénévole et indépendant.

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

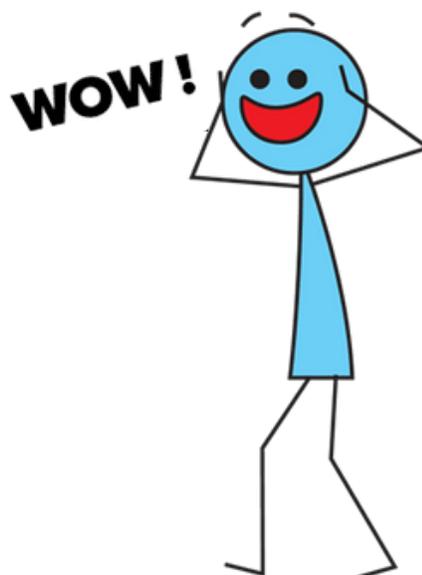
- Assemblée générale annuelle
- Comité des ressources humaines
- Souper de Noël

NOS MEMBRES



Nous avons connu une grande augmentation cette année au niveau de nos membres, nous avons offert la gratuité pour tous les gens désirant devenir membres. Nous avons concocté une infolettre spéciale aux membres avec du contenu exclusif, de courtes capsules vidéo sur différents sujets de la santé mentale partagées mensuellement. Un groupe Facebook réservé aux membres permet de leur livrer de l'information privilégiée.

Au 31 mars 2023, l'organisme comptait **73 membres**, comparativement à l'an passé où nous en avions que 13.





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 conférences sur demande directe des citoyens de la région.



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).

À PROPOS DE NOS CONFÉRENCES

Nos conférences sont d'une durée approximative d'une heure. Elles peuvent être données en mode virtuel si souhaité.

Nos conférences abordent différents sujets liés à la santé mentale, selon 4 principaux thèmes :



Anxiété

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



Bien-être

Explorez les saines habitudes de vie en santé mentale et découvrez les facteurs de protection à travers nos différentes conférences dont toute la population peut bénéficier.



Jeunesse

Différentes conférences sont offertes pour les milieux scolaires 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 avec nos différentes conférences sur le sujet.



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.



CONFÉRENCES SUR LE THÈME DE L'ANXIÉTÉ



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.




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.





BIEN-ÊTRE

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

De plus, il existe des facteurs de protection dont nous faisons la promotion lors de nos campagnes annuelles, soit les 7 astuces pour se recharger.

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 DU BIEN-ÊTRE



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.



CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !



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.



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.



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.



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.



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.

« J'ai appris beaucoup de choses dans la présentation, **je la recommanderais sans hésiter !** »

- Participante à l'une de nos conférences



RÉSULTATS 2022-2023

★ 24 conférences ★

1 323 personnes

CAMPAGNE 2022-2023 CHOISIR, C'EST OUVRIR UNE PORTE

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 2022-2023, c'est l'astuce **Choisir, c'est ouvrir une porte** 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 **Choisir : une clé vers l'autonomie**, présentée le 17 novembre 2022 à la population générale.

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

- Envois du projet jeunesse **Sortir du cadre**
- Envois de matériel promotionnel (dépliants, affiches, etc.)
- Publications sur nos différents médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn et infolettres)

CHOISIR

c'est ouvrir une porte



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 conférences 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.

PRINCIPAL PUBLIC TOUCHÉ !

2550
jeunes de 11 à 17 ans
sur 4266
(représentent les 2/3 des
personnes rencontrées)

CONFÉRENCES SUR LE THÈME JEUNESSE



Des préjugés, j'en ai pas !

Sensibiliser aux enjeux de santé mentale et 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.



Le visage des émotions

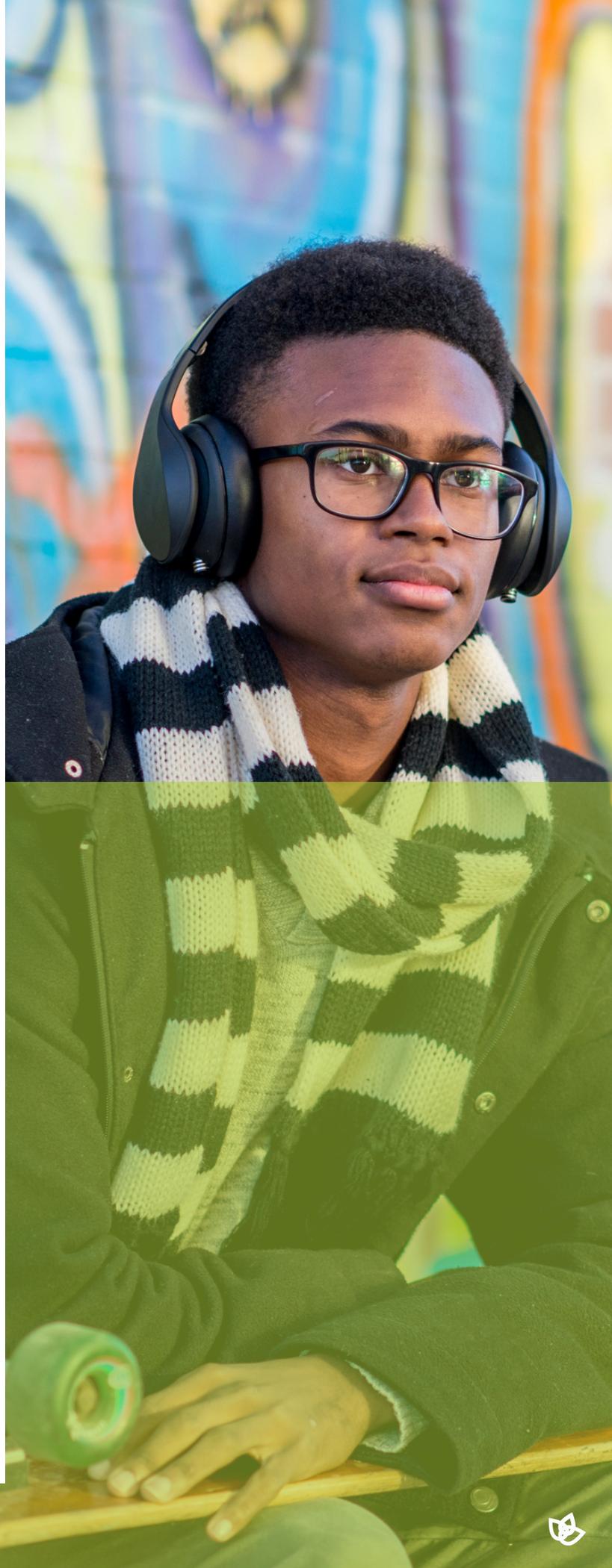
Cet atelier clé en main a pour objectif de sensibiliser les jeunes de 5 à 12 ans à l'importance de développer ses compétences émotionnelles pour son bien-être et ce, dans une approche interactive et dynamique.



NOUVEAUTÉ 2023

Je vois au-delà des apparences

Dans une approche positive, le projet 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.





Saviez-vous ?

Cet atelier est coanimé avec deux organismes du secteur Domaine-du-Roy, soit le Centre en santé mentale le Bouscueil et le Centre Nelligan.



Quelques chiffres

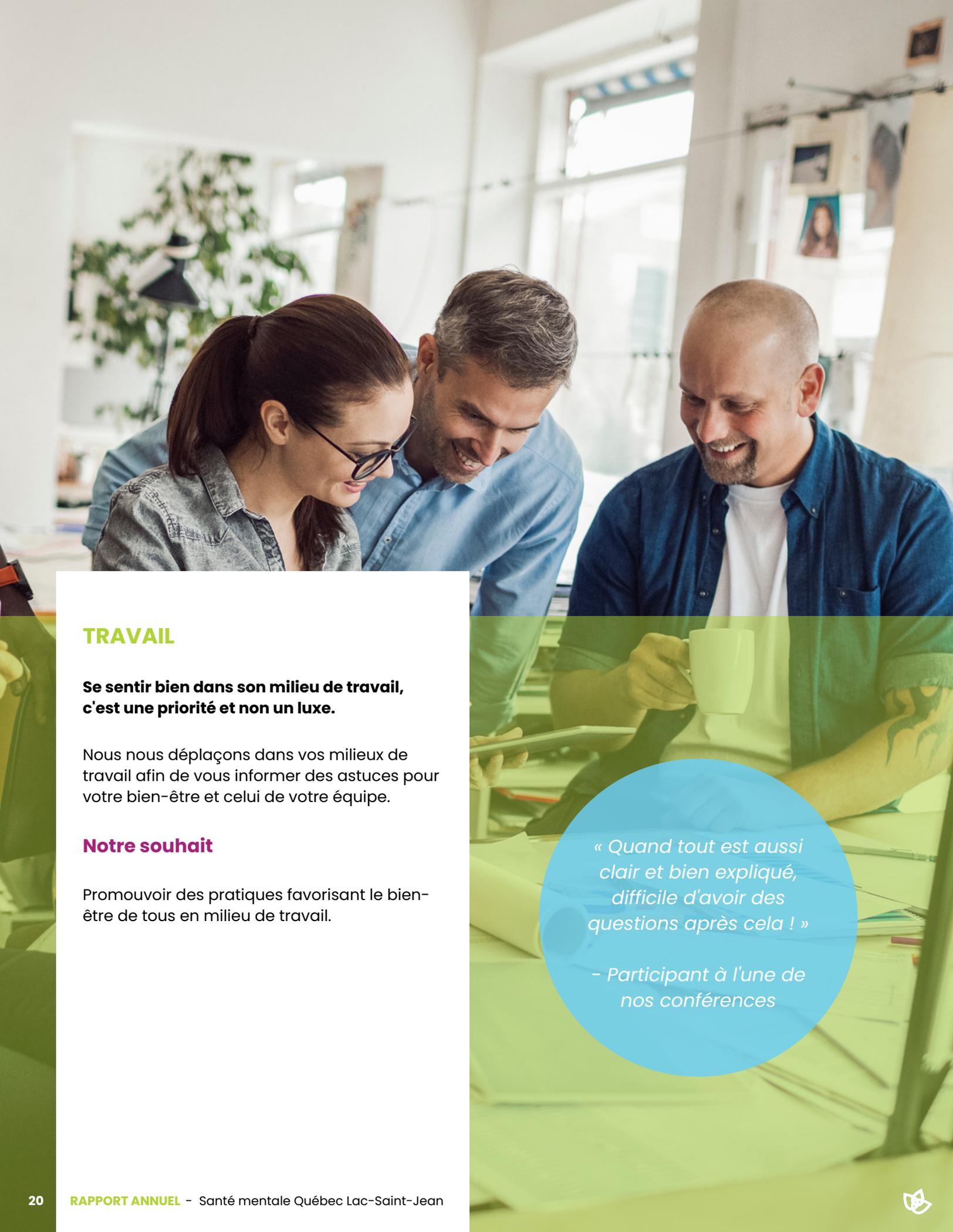
37 guides d'animation ont été commandés, accompagnés de 661 cahiers d'élèves 5 à 8 ans et 730 cahiers d'élèves 9 à 12 ans.



Nouveauté 2023 !

C'est en 2023 qu'est né le projet, monté par notre équipe et celle du Centre de Rétablissement le Renfort.





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.

« Quand tout est aussi clair et bien expliqué, difficile d'avoir des questions après cela ! »

- Participant à l'une de nos conférences

CONFÉRENCES SUR LE THÈME DU TRAVAIL



CONFÉRENCE LA PLUS POPULAIRE DE CETTE CATÉGORIE !

La santé au travail, c'est fondamental

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.



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

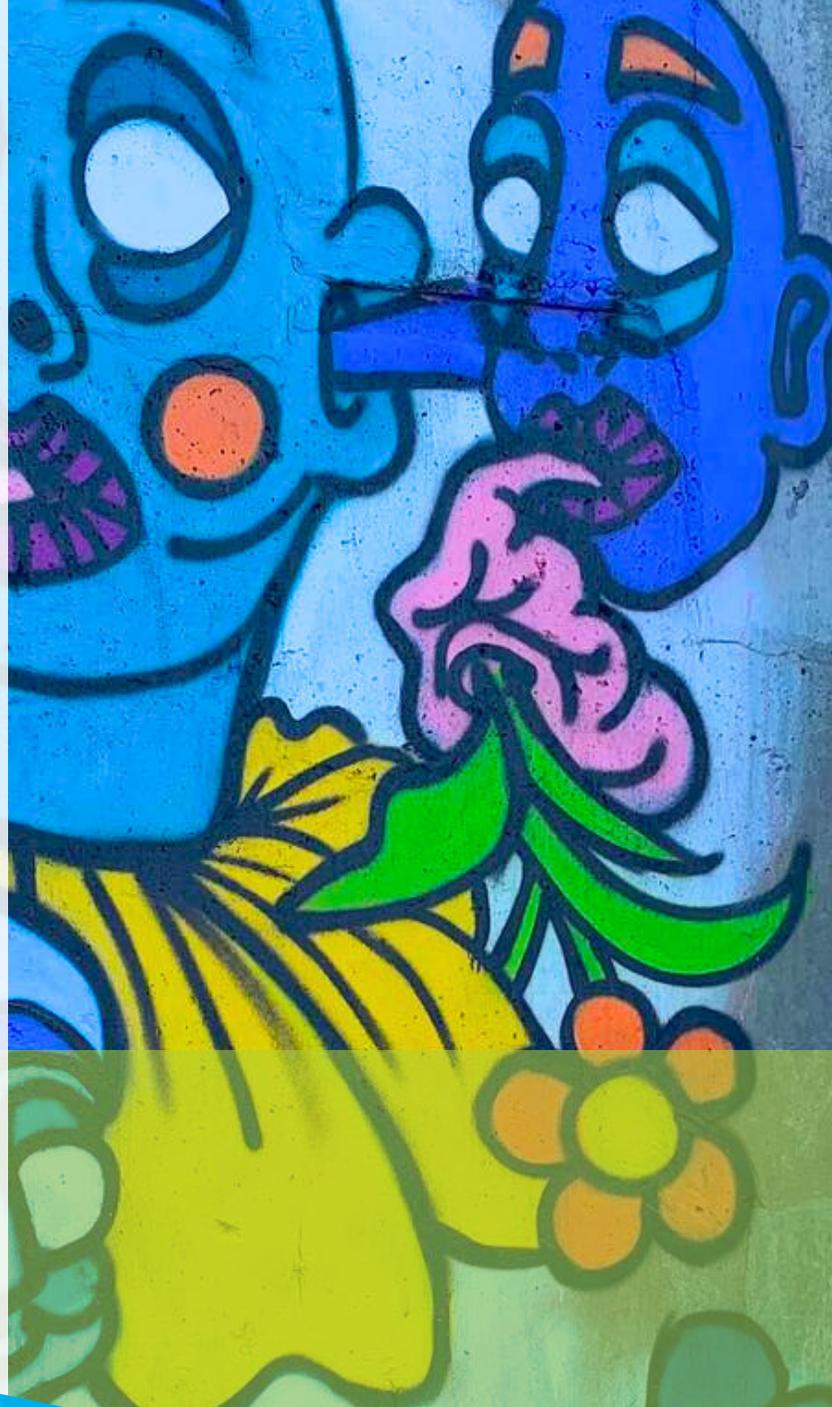
Plusieurs actions ont été réalisées au cours de la dernière année :

- Création d'un microsite web
- Création de BD à la fois humoristiques et percutantes à propos de la maladie mentale
- Réalisation d'une oeuvre murale
- Etc.

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





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 **20 kiosques** tous projets confondus que nous avons tenus et qui ont permis de rencontrer près de **1850 personnes**.

RÉSULTATS 2022-2023



45 conférences et **20** kiosques



7 astuces pour se recharger
La conférence la plus demandée (**16** sur 45)



2550 jeunes de 11-17 ans
(**2/3** des personnes rencontrées)



4266 personnes touchées
(1997 l'an passé)



Domain-du-Roy est le secteur principalement touché (**25** sur 65)



32 organisations rencontrées
(**22** l'an passé)

NOUVELLE CAMPAGNE 2023-2024 : CRÉER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ. E. S

À propos de la Campagne

C'est le 13 mars 2023 qu'a eu lieu le lancement de la toute nouvelle campagne annuelle de promotion de la santé mentale **Créer des liens et être bien entouré. e. s.**, à l'occasion de la 2e journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

À propos de l'astuce

Créer des liens, c'est développer et nourrir des relations qui font du bien, créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

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

Proclamations municipales

14 municipalités au Lac-St-Jean ont proclamé, lors d'une séance du conseil municipal, le 13 mars comme Journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

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



NOS COMMUNICATIONS

MÉDIAS SOCIAUX

Nous avons connu une hausse importante de la portée de nos médias sociaux par rapport à l'année 2021-2022.



FACEBOOK

752 abonnés (▲ 29%)
681 « J'aime » (▲ 34%)



INSTAGRAM

1242 abonnés (▲ 10%)



LINKEDIN

141 abonnés (▲ 63%)



YOUTUBE

26 abonnés (▲ 54%)



INFOLETTRE

217 abonnés (▲ 80%)



SITE WEB

1560 utilisateurs (▼ 93%)
11 700 vues (▲ 30%)

PETIT RECUEIL DU MIEUX-ÊTRE

Nous vous avons travaillé une version numérique du petit recueil du mieux-être pour apprendre à faire de soi sa priorité. En le parcourant, vous découvrirez les 7 astuces afin de prendre soin de soi, de renouer avec son quotidien, de susciter la créativité et de maintenir une bonne santé mentale.



OFFRE DE SERVICES

Nous avons conçu une toute nouvelle offre de services afin de présenter l'ensemble de nos conférences par thématique, une nouvelle façon de présenter nos services.

PRÉSENCE MÉDIATIQUE

L'équipe a participé à une entrevue radio pendant la Semaine de la santé mentale ainsi qu'à des entrevues télévisées lors nos portes ouvertes et à l'émission *Échangeur Turcotte* afin de parler de la santé mentale.

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;
- Dépliants sur les 7 astuces;
- Cartes MERCI;
- Etc.



NOS PARTENARIATS ET IMPLICATIONS

A

PARTENARIATS ET CONCERTATION

A

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean croit en l'importance de la concertation 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.

MRC Maria Chapdelaine

Nous avons assisté à 43 rencontres dans la MRC Maria-Chapdelaine, dont 37 en lien avec la campagne **ICI, je mise sur moi** et la santé mentale positive.

- Comité santé mentale positive
- Comité stratégique santé mentale positive (Ici, je mise sur moi)
- Journée de la famille (Ici, je mise sur moi)
- Sous-comités (publics cibles) (Ici, je mise sur moi)
- Table de concertation jeunesse
- Table en santé mentale et dépendance

MRC Domaine-Du-Roy

Nous avons assisté à 52 rencontres des différents comités et tables (11) dans la MRC Domaine-du-Roy :

- Corporation de développement communautaire Domaine-du-Roy
- Comité saines habitudes de vie
- Comité saines habitudes de vie/sous-comité entreprises
- Comité santé mentale positive
- Concertation enjeu itinérance Roberval
- Consultation politique culturelle
- Comité des intervenants
- Table de lutte contre la pauvreté
- Table des partenaires en santé et qualité de vie
- Table en santé mentale et dépendance
- Table de concertation des aînés



À PROPOS DE ICI JE MISE SUR MOI

A

La campagne

Cette campagne de promotion et de sensibilisation à la santé mentale positive a eu lieu dans la MRC Maria-Chapdelaine, au cours de cette période le comité a pu déployer l'ensemble des actions planifiées.

Planification

Nous avons participé activement à la planification ainsi qu'à la mise en œuvre de cette campagne qui vise à mieux outiller chaque citoyen et à promouvoir la santé mentale positive par différents moyens de communication et d'activités de sensibilisation.

Implication

Nous avons appuyé cette initiative par notre implication sur les différents comités, une conférence sur les 7 astuces, des kiosques de sensibilisation, l'animation des médias sociaux, la distribution d'articles promotionnels ainsi que de faire le bilan des résultats et travailler à la pérennité et au développement de ce projet.

ICI
JE MISE SUR
MOI



MRC Lac-Saint-Jean Est

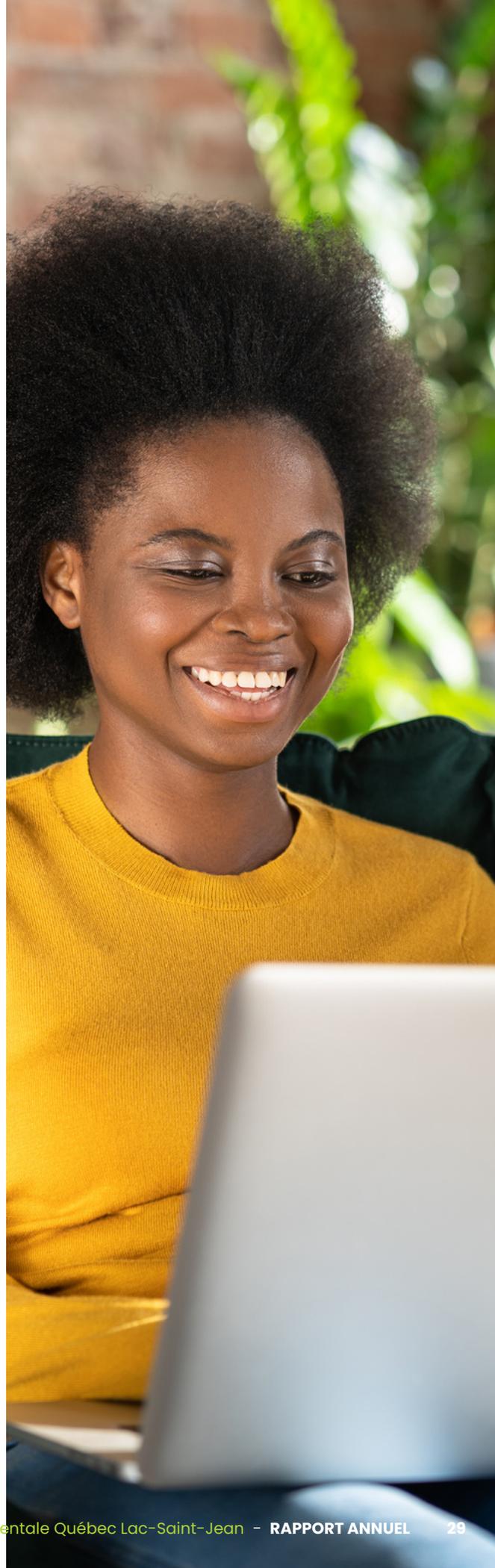
Nous avons assisté à 19 rencontres dans le secteur Lac-Saint-Jean Est.

- Table clinique en santé mentale et dépendance
- Conseil d'administration de la CDC LSJE
- Entre-nous CDC LSJE
- Table de promotion et de prévention
- Table en santé mentale et dépendance

Régional

Régionalement, c'est 49 rencontres auxquelles nous avons assisté dont 16 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 Activités
- Démarche ÉKIP
- Table de lutte à la stigmatisation
 - Comité milieu de travail*
 - Comité médias*
 - Comité dépendance*
 - Comité scolaire*
 - Comité population*
 - Comité coordination*
 - Grande table*
- Table régionale en santé mentale et dépendance
- TROC 02
 - Conseil d'administration
 - Vie associative



À PROPOS DE LA DÉMARCHE EKIP



La démarche ÉKIP est une initiative du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets, du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux qui travaillent main dans la main afin d'outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.

Le sommeil

En 2022, le sommeil a été retenu comme étant une priorité pour les jeunes fréquentant les écoles du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets.

Implication

Nous avons contribué pleinement à cette démarche d'intervention pour soutenir la planification d'actions en milieu scolaire en développant différents outils visant un meilleur sommeil chez les jeunes.



La démarche

EKIP

*Interagir pour la santé,
le bien-être et la réussite
éducative des jeunes*



Provincial

Mouvement Santé mentale Québec

C'est à plus de 18 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.

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.

- Rencontres d'équipe régulières (1 aux 1-2 semaines)
- CA : 8 rencontres
- AGA : 1 rencontre
- Comité ressources humaines : 2 rencontres

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.





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*





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