

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

santementalelac.com

RAPPORT ANNUEL

2024
2025



LÉGENDE

8 CRITÈRES D'ACTION COMMUNAUTAIRE AUTONOME



Être un organisme à but non lucratif



Être enraciné dans la communauté



Entretenir une vie associative et démocratique



Être libre de déterminer notre mission, nos approches, nos pratiques et nos orientations



Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté



Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public



Poursuivre une mission sociale propre à nous et qui favorise la transformation sociale



Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches axées sur la globalité des problématiques abordées

AIDE À LA NAVIGATION



En augmentation par rapport aux résultats de l'année 2023-2024.



Conférence la plus demandée de sa catégorie (Thème).



SOMMAIRE

2

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mme Nathalie Girard

3

MOT DE LA NOUVELLE DIRECTION

Mme Sandra Boutet

4

L'ORGANISME

En savoir plus sur notre organisme, notre mission, notre vision, nos valeurs et notre histoire.

6

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Notre conseil d'administration, notre équipe, nos membres et nos activités associatives.

9

NOS SERVICES

Découvrez tous nos résultats et réalisations durant l'année 2024-2025. Explorez nos différents services et nos campagnes annuelles.

27

NOS COMMUNICATIONS

Synthèse sur nos différents outils de communication et les statistiques 2024-2025.

28

NOS PARTENARIATS ET IMPLICATIONS

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

32

10 FAITS SAILLANTS 2024-2025

Résumé de 10 faits marquants de l'année.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Mme Nathalie Girard

« *Dans un monde en perpétuelle transformation, où les défis sociaux, économiques et environnementaux se multiplient, la promotion en santé mentale n'a jamais été aussi essentielle.* »

Chers membres et partenaires,

C'est avec une grande fierté et un profond sentiment de responsabilité que je m'adresse à vous afin de vous présenter le bilan de nos activités pour la période 2024-2025. Dans un monde en perpétuelle transformation, où les défis sociaux, économiques et environnementaux se multiplient, la promotion en santé mentale n'a jamais été aussi essentielle !

Ainsi, au cours de la dernière année, notre organisme a continué de jouer un rôle clé dans la promotion d'une santé mentale positive pour tous. Grâce à l'engagement indéfectible de nos membres, bénévoles, collaborateurs et partenaires, nous avons pu développer des initiatives innovantes, renforcer nos actions de sensibilisation, et accompagner encore plus de personnes dans leur cheminement vers le mieux-être.

Toutefois, que serait Santé mentale Québec Lac-St-Jean sans l'équipe fabuleuse et pleine de vie qui la compose ? Raison pour laquelle il était important pour moi à travers ces mots, de mettre de l'avant quelques-unes de leurs réalisations. Je tiens donc à exprimer toute ma gratitude envers chacune d'elles et surtout envers leur engagement remarquable et la qualité de leur travail au sein de notre organisme. Votre professionnalisme, votre bienveillance et votre dévouement font une réelle différence dans notre mission commune, et je vous en remercie sincèrement.

Enjouée, créative et rafraîchissante, Sophie a été très présente dans le milieu. Elle a développé de nombreuses collaborations et projets collectifs avec les partenaires des différentes MRC. Cette année, elle a notamment grandement contribué à la

campagne ICI, JE MISE SUR MOI, un projet qui touche particulièrement les jeunes et les aînés et qui sera lancé officiellement en septembre. Elle a également pris part à l'organisation du *Grand rendez-vous du bonheur au travail*, dans le cadre de la *journée nationale de promotion en santé mentale positive*. De plus, elle s'est grandement impliquée dans l'organisation de la 5^e édition de la Journée des aînés de la MRC Domaine-du-Roy. Merci Sophie pour ton implication remarquable !

Douce, passionnée et à l'écoute des gens, Roxanne, avant de débiter l'aventure de son deuxième congé de maternité, a su innover et développer de nouvelles astuces afin de continuer à offrir des services à nos membres durant son absence. Elle a également contribué à la formation d'une nouvelle ressource pour prendre le relais pendant son congé. Nous lui souhaitons un bon congé avec sa famille et nous avons hâte de la revoir

Même si son passage avec nous a été bref, Karine a été grandement appréciée de tous et de toutes. Avec sa bonne humeur et son



Mot de la présidente

grand sourire, elle a tenu des conférences et des kiosques tout au cours de l'automne dernier. Elle a également maintenu plusieurs collaborations avec le secteur scolaire, ce qui nous a permis une belle représentativité auprès des jeunes du secteur du Lac-Saint-Jean. Nous lui souhaitons bonnes chances dans ses nouveaux défis !

Je souhaite également souligner un moment important pour notre organisme, le départ à la retraite de notre ricaneuse et humaine Gilla. Durant la fin de son mandat, Gilla s'est assurée de planifier la gestion du transfert d'informations afin d'accueillir sa remplaçante qui a grandement apprécié son organisation et sa rigueur. Après ces 5 années d'implication, elle laisse derrière elle un héritage précieux. Merci pour tout ce que tu as apporté à l'équipe et aux personnes que nous accompagnons. Ta présence nous manquera beaucoup. Le Conseil d'administration et moi-même en profitons pour lui réitérer notre reconnaissance.

Nouvellement choisi, Sandra, notre récente directrice générale aura comme principaux mandats de mettre à jour les différentes politiques en vigueur, de maintenir la santé budgétaire de l'organisme en recherchant de

nouveaux financements possibles ainsi que de développer de nouvelles initiatives pour répondre encore mieux aux besoins de la communauté et de nos membres.

Maintenant, pour l'année à venir, nous poursuivrons assurément notre mission avec conviction. Nous mettrons l'accent sur l'inclusion, la promotion, la prévention et l'accessibilité à des ressources de qualité, partout au Lac-St-Jean. Ensemble, nous continuons de briser les tabous entourant la santé mentale, réduire la stigmatisation et favoriser des milieux de vie bienveillants et soutenant.

Enfin, je tiens à remercier chacun d'entre vous pour votre confiance, votre engagement et votre humanité. Votre soutien est le moteur de notre action collective. Ensemble, continuons à bâtir une société où la santé mentale est reconnue, respectée et valorisée à sa juste mesure.

Avec toute ma reconnaissance, félicitations à tous.

Nathalie Girard
Présidente

MOT DE LA NOUVELLE DIRECTION

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je me joins à l'équipe en cette fin d'année marquée par le renouveau et la continuité. Prendre part à une mission aussi essentielle – celle de promouvoir la santé mentale positive dans notre région – est un privilège et une source d'inspiration quotidienne.

L'année 2024-2025 a été riche en initiatives, en partenariats et en projets collectifs. Portée par une équipe engagée, notre organisation a su rester fidèle à ses valeurs tout en accueillant le changement avec confiance et dynamisme.

J'accueille également ce nouveau défi avec détermination !

Je suis convaincue que c'est ensemble, avec nos membres, nos partenaires et toute la communauté, que nous continuerons à bâtir

un milieu où la santé mentale positive est pleinement reconnue, valorisée et soutenue.

Merci de faire partie de ce mouvement porteur de sens et d'espoir. Au plaisir de vous rencontrer ainsi que de collaborer avec vous dans les prochaines années à venir.

Sandra Boutet
Directrice générale



L'ORGANISME



Qui sommes-nous ?

« Ce que nous faisons nous tient énormément à cœur. Nous croyons que chaque personne devrait se sentir bien et outillée. »

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.

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.

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.

À PROPOS DE LA PROMOTION ET PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE

- **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.





Notre vision, nos valeurs & notre territoire

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.

CLIENTÈLE ET TERRITOIRE

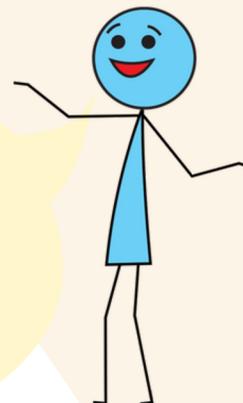
Nos services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée.

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 CONSEIL D'ADMINISTRATION

« IL N'Y A PAS DE SANTÉ SANS SANTÉ MENTALE. »

-Organisation mondiale de la Santé (OMS), 2021



PROMOUVOIR. SOUTENIR. OUTILLER.

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



Nous sommes une équipe de coeur souhaitant mener à bien la mission de l'organisme, soit faire tout en notre possible pour outiller la population à prendre soin de sa santé mentale.



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! Gilla a une attention particulière pour la santé et le mieux-être de toute l'équipe.



Karine Potvin
Animatrice en promotion et prévention

Désireuse de relever de nouveaux défis, Karine est une personne fonceuse, pleine de vie et créative, toutes de magnifiques qualités qui font d'elle la personne idéale pour compléter notre belle équipe ! Son énergie débordante et son positivisme contagieux sont des atouts tant pour l'organisme que pour la clientèle.



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.



AU SEIN DE L'ORGANISME



Conseil d'administration

Au cours de l'année 2024-2025, **9** 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
Édith Fortin, secrétaire-trésorière
Louis-Georges Simard, administrateur
Hélène Campion, administratrice
Rita Racine, administratrice

Leurs implications :

- Assemblée générale annuelle et extraordinaire
- **6** rencontres du comité des ressources humaines
- Entrevues d'embauche
- Souper de Noël
- Tournage de la vidéo corporative

Comité des ressources humaines

Le comité a procédé à l'entrevue et à l'embauche d'une nouvelle animatrice en août 2024, Karine Potvin, qui est restée en poste jusqu'en mars 2025.

Il a également été responsable de chaque étape de l'embauche de la nouvelle direction générale avec le soutien professionnel de la TROC-02.

Équipe réduite

Notre collègue Roxanne Bouchard a fait son retour à temps partiel de son congé de maternité en juillet 2024. Elle est partie à nouveau en congé de maternité en janvier 2025 afin de mettre au monde un adorable petit garçon.

Notre directrice générale, Gilla Juneau a annoncé son départ imminent à la retraite en juillet et à l'automne, son horaire de travail a été réduit à 28 heures par semaine jusqu'à son remplacement en mars 2025.

Assemblée générale annuelle

La dernière Assemblée générale annuelle s'est tenue en présentiel dans les bureaux de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, à Roberval, le 26 juin 2024, où **15** personnes étaient présentes.

Nos activités en équipe

- **5** dîners
- Bilan collectif
- **20** rencontres hebdomadaires
- Rencontre annuelle avec le Mouvement Santé mentale Québec
- Souper de Noël avec les membres du conseil d'administration
- Tournage d'une vidéo de salutations de notre équipe qui a été diffusé en ligne lors du lancement de la nouvelle campagne **Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge** et de la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive**.

Notre perfectionnement

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

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

- Découvrez Canva: Transformer vos idées en visuels captivants
- Excel
- De A à Z: Maîtriser les bases pour page Facebook et Instagram
- Les outils Microsoft 365 : Teams
- L'exploration de Microsoft 365 et de ses outils collaboratifs
- Formations sur les outils pour la population générale et pour les milieux de travail de la campagne **Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge** avec le Mouvement Santé mentale Québec

Membres

Au 31 mars 2025, l'organisme comptait **30 membres**.



Nos membres ont pu bénéficier cette année, via l'infolettre aux membres, à un accès exclusif au *Parcours du mieux-être*, un projet qui sera dévoilé à la population en 2025-2026. Tous les membres avaient également accès à la section intranet sur notre site web qui leur permet de visionner des capsules vidéo entre autres et des conférences pré-enregistrées.

Voici nos différentes catégories de membre :

- **Individuel** : Toute personne intéressée à la santé mentale
- **Partenaire** : Organisme communautaire et à but non lucratif
- **Institutionnel** : Organisme publique
- **Corporatif** : Entreprise privée

Dons

Nous avons reçu cette année des dons de nos différents membres et d'organisations externes s'élevant à un total de **1 516 \$**. Nous remercions chaleureusement nos généreux donateurs.

Merci à tous nos généreux donateurs ainsi qu'à nos membres pour leur soutien envers notre mission.

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



ACTIVITÉ COMMUNE AVEC LES ÉQUIPES DE TRAVAIL

Fête des voisins au travail

C'est le 6 décembre 2024 que nous avons célébré la **Fête des voisins au travail**, où les équipes des 4 organismes se sont réunis pour discuter ensemble du projet de mutualisation et ce, sous une formule dynamique et conviviale! Nous avons réalisé l'activité **L'arbre est dans ses forces**, ce moment a été l'occasion pour les participants de mieux se connaître et de découvrir les perspectives de chacun.

Cette introduction a non seulement favorisé la communication, mais a également posé les bases d'une collaboration future fructueuse entre les différents organismes.

La
BOUSSOLE
en santé mentale
du Lac

La mission

Santé mentale Québec Lac-St-Jean, le Centre en santé mentale Le Bouscueil, le Centre Nelligan et la Maison du Cheminement se sont regroupés pour créer une entité unifiée : La Boussole. Cette nouvelle identité favorisera le partage d'inventaires de services, d'expertise, d'équipements, d'offres d'emploi et de formations, renforçant ainsi leur puissance collective.

La vision

Cette collaboration vise à optimiser et à offrir un accès centralisé aux ressources en santé mentale dans la MRC Domaine-du-Roy, ce qui permettra une visibilité accrue des services proposées.

Actions 2024-2025

- Évaluation d'un projet pour l'achat d'un bâtiment commun
- Signature d'un contrat d'engagement
- Planification d'une stratégie de communication.



SERVICES



Qu'offrons-nous ?

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.

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).

Ateliers et conférences

Nos ateliers et nos conférences sont d'une durée approximative d'une heure. Les conférences peuvent être données en mode virtuel ou en format préenregistré si souhaité. Nous offrons également des ateliers clés-en-main disponibles !

Kiosques

Nous tenons des kiosques lors d'évènements spéciaux dans le but de sensibiliser la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.

Outils et matériel promotionnel

Nous développons et distribuons de nombreux outils fournissant de précieux conseils pour favoriser une bonne santé mentale !

Projets collectifs

Nous participons en collaboration avec divers partenaires au développement de projets collectifs locaux, régionaux et provinciaux touchant la santé mentale.

La RÉFÉRENCE *en santé mentale positive*



Anxiété

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



Jeunesse

Dans une approche positive axée sur les enjeux auxquels sont confrontés les jeunes d'aujourd'hui, nous sensibilisons et informons comment prendre soin de leur santé mentale en misant sur les facteurs de protection.



Santé mentale positive

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



Milieux de travail

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

ANXIÉTÉ



ANXIÉTÉ

Prévenir l'apparition des symptômes anxieux

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

CONFÉRENCES

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.



Clientèle cible :

Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- Concepts connexes à l'anxiété (stress, peur et angoisse);
- Habitudes de vie;
- Exercices et techniques de relaxation, respiration et pleine conscience.

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. Découvrez des astuces à pratiquer au quotidien, à l'école et pour les examens, afin de faire face à l'anxiété de performance et aux distorsions cognitives.

OUTILS

Se préparer pour les examens : comment ?

Lors de la période précédente les examens en juin 2024, notre outil **Se préparer pour les examens : comment ?** a été envoyé par courriel à tous les parents et/ou aux personnes responsables des élèves de toutes les polyvalentes du Centre de services scolaires du Pays-des-bleuets.

Pour **le jeune**, cette fiche se veut un **résumé des trucs à adopter afin de réduire le stress et l'anxiété** que les examens peuvent engendrer. **Pour l'adulte**, cette fiche se veut un outil pour les parents, personnel enseignant ou toute autre personne désirant **aider un jeune à la préparation des examens**.





JEUNESSE

Promouvoir des pratiques favorables au bien-être

« 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. »

ATELIERS

Le visage des émotions

Nous offrons **GRATUITEMENT** un atelier clé en main* ayant 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.

Autres thèmes abordés :

- Signaux physiques des émotions;
- Différences individuelles dans l'expression des émotions;
- Émotions et besoins;
- Estime de soi;

Matériel fourni :

- Cahiers d'exercices imprimés pour chaque jeune;
- Guide d'animation imprimé pour l'animateur;
- Support visuel PowerPoint.

NOUVEAUTÉ !

L'atelier est **maintenant disponible sur vidéo en format préenregistré.**

À venir bientôt !



La bande des 7

La « bande des 7 » est une façon ludique et éducative d'initier les **4 à 5 ans à la santé mentale positive** par le biais de troupes éducatives et d'un livre d'histoire qui s'intitule, **Jeanne et La bande des 7**.

Développé par nos collègues de **Santé mentale Québec Chaudière-Appalaches**, nous en avons fait la demande et nous avons maintenant le matériel imprimé entre les mains.

Nous serons bientôt en mesure d'en faire la promotion et la distribution sur le territoire du Lac-St-Jean ! À surveiller !





Jeunesse

CONFÉRENCES

Des préjugés, j'en ai pas !

L'objectif de la conférence est de sensibiliser les jeunes aux enjeux de santé mentale et mettre fin aux préjugés qui existent concernant ceux-ci.

Cette conférence est coanimée avec le **Centre en santé mentale le Bouscueil** et le **Centre Nelligan**.



Clientèle cible : Jeunes de 12 à 25 ans.

Thèmes abordés :

- À propos de la maladie mentale;
- Le trouble d'anxiété généralisé;
- La schizophrénie;
- Le trouble bipolaire;
- La dépression;
- Le trouble de personnalité limite;
- S'outiller comme membre de l'entourage;
- À propos de la santé mentale;
- 7 astuces pour prendre soin de soi.

Témoignage

« Je dirais que cela est toujours un plaisir de collaborer avec votre belle équipe !! Dans la dernière année, nous avons co-animé 2 fois la conférence **Je vois au-delà des apparences** et l'expérience sera sans doute à répéter ! Cette collaboration a permis de sensibiliser et outiller les jeunes de 2 écoles secondaires à l'image corporelle et de l'impact que celle-ci peut avoir sur leur santé mentale ! Tout comme nous, vous tenez à offrir des services de qualité et cela fait que nous tenons à maintenir notre précieuse collaboration avec vous !!

Merci de bien vouloir travailler avec nous ! »

Andréa Simard
Directrice générale
Centre de rétablissement Le Renfort



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.

Cette conférence a été développée en collaboration avec le **Centre de rétablissement le Renfort**.

Clientèle cible :

Jeunes de 12 à 17 ans.

Thèmes abordés :

- À propos de la santé mentale;
- Les histoires de Frede, Max et Raph;
- L'anxiété de performance;
- L'image corporelle;
- L'estime de soi;
- L'intimidation;
- Les relations amicales et amoureuses;
- Créer des liens et rester connectés.





PROJETS COLLECTIFS



À corps danse

13 jeunes de 12 à 18 ans ont participé à la 2^e édition de ce 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, en mars 2025.

À corps danse a été initié par l'École de danse Studio Nord et nous avons été partenaire et collaborateur du projet pour une 2^e année, afin d'offrir des ateliers sur l'estime de soi, tels que, un atelier participatif, **S'accepter, c'est être soi-même ensemble** et l'atelier **L'arbre est dans ses forces**. L'ensemble du projet a eu comme finalité la réalisation d'une vidéo de leur parcours avec une grande artiste de la région, Mélanie Saint-Germain.

La vidéo de la première édition, en plus d'être accessible sur les médias sociaux et d'avoir connu un grand succès, cette dernière a été diffusé aux **2 457 spectateurs** lors des spectacles en mai 2024.

Chorégraphie du mieux-être

Cet outil a été réalisé l'an dernier en collaboration avec l'École de danse Studio Nord. Il se veut un guide pour tous leurs élèves des Troupes Élites afin de 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, 106 élèves (certains élèves étaient présents l'an dernier) ont reçu l'information par 2 professeurs. **La mutualisation des écoles de danse de la région a permis le partage de cet outil aux élèves du Prisme Culturel et de l'Académie de danse du Saguenay ainsi qu'à la direction du Réseau des enseignants en danse.**

Démarche EKIP

Avec le Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets et le réseau de la santé et des services sociaux, nous travaillons afin d'outiller les jeunes à faire face aux différentes situations et transitions de vie qu'ils rencontrent (exemples : bonnes pratiques de sommeil, les bienfaits de l'entraide, etc.).

C'est principalement sur la valeur de l'**entraide** cette année que les activités se sont déroulées dans les différents milieux scolaires.

À Corps danse

Pour écouter la vidéo de la 2^e édition



REMARQUABLE
IMPLICATION



SANTÉ MENTALE POSITIVE

Sensibiliser aux saines habitudes de vie en santé mentale

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

ATELIER

Atelier jeunesse

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble

Cet atelier a pour objectif d'en apprendre plus sur l'estime de soi, de vous connaître davantage, par vos forces et vos limites et d'apprendre à vous accepter et à exprimer vos besoins.

Le tout à travers des exercices et des réflexions explorant l'estime de soi, l'image corporelle, les réseaux sociaux et les relations.

Cet atelier a été donné dans le cadre du projet *À corps danse*.



CONFÉRENCES

7 astuces pour se recharger

Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité. Découvrez nos 7 astuces pour se recharger, de saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé mentale ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2017-2018.

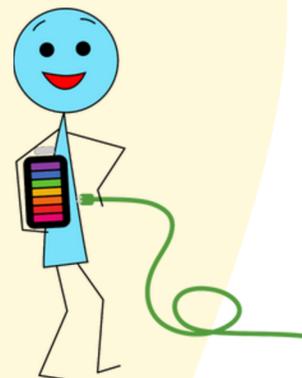


Clientèle cible :

Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- Agir;
- Ressentir;
- S'accepter;
- Se ressourcer;
- Découvrir;
- Choisir;
- Créer des liens.





Santé mentale positive

Agir pour donner du sens

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

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.

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. Découvrir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également l'objet de notre campagne annuelle 2019-2020.

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. Ressentir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également l'objet de notre campagne annuelle RESENTIR en 2022.

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. Créer des liens fait partie des 7 astuces pour se recharger, faisant également l'objet de notre campagne annuelle 2023-2024.



Témoignage



« L'AQDR Saint-Félicien a utilisé cet organisme à 2 reprises pour informer nos membres sur la santé mentale en formule déjeuner conférence et plus de 50 personnes étaient présentes à chaque fois. Les sondages recueillis ont démontré la **très grande satisfaction de tous.** »

Suzanne Ouellet
Coordonnatrice
AQDR Saint-Félicien

PROJETS COLLECTIFS

ICI JE MISE
SUR MOI

La démarche

À la suite des réflexions collectives tenues dans les 2 MRC, le plan d'action a été validé. Nous avons également tenu des consultations sur les principaux outils de communication à développer, entre autres un cahier d'activité éducatif et les ambassadeurs de la campagne.

L'appel des partenaires pour la santé mentale positive des jeunes dans la MRC Domaine-du-Roy a demandé le déploiement de leurs actions sous l'image de marque de la campagne puisque plusieurs thèmes sont semblables et que nos actions mis ensemble auront plus d'impacts.

Arrimage et structure

Nous avons validé l'arrimage des 2 plans d'actions et le déploiement des actions et des outils de communication. L'arrimage des structures des comités des 2 initiatives et du fonctionnement ont été primordial pour débiter nos démarches. Nous avons aussi créé un comité stratégique en charge des stratégies de communication des 2 démarches.

Image de marque

Nous avons créé une nouvelle image de marque à partir du logo initial, composée d'un univers graphique coloré et d'un personnage "ours", inspiré du toutou de la première campagne, et un autre pour la population aînée.

Création d'outils de communication

L'implication sur le comité organisateur de la journée des aînés Domaine-du-Roy, nous a amené à produire des articles promotionnels et à créer un feuillet. Nous avons procédé à la mise en ligne du site web et nous avons confirmé une entente avec un.e porte-parole qui sera dévoilé dans les prochains. Nous planifions actuellement le lancement et travaillons pour que les outils soient prêts dès septembre 2025.



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. La démarche est relancée pour le territoire de Maria-Chapdelaine et Domaine-du-Roy.

Le lancement officiel est prévu le 18 septembre 2025, à Saint-Félicien.



PROJETS COLLECTIFS



Escouade régionale en santé mentale positive



En juin 2022, le Réseau d'éclaireurs du CIUSSS SLSJ a réuni des acteurs à vocation sous-régionale ou régionale en santé mentale afin de proposer la formation d'un comité de partenaires régionaux en santé mentale positive. Après quelques rencontres tenues en 2022-2023, le comité se donne le nom de l'Escouade régionale en santé mentale positive.

En 2024-2025, le comité a développé les outils de l'Escouade et a planifié le lancement. Nous avons contribué à l'organisation et à la logistique du lancement qui avait lieu le 14 avril 2025.

Nous avons également participé au développement et à la conception de fiches informatives des outils de l'Escouade telles que la trousse communautaire et le financement d'initiatives collectives en santé mentale positive à l'intention des organismes communautaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

La trousse communautaire, offerte gratuitement aux organismes communautaires inclus entre autre, des dépliants des **7 astuces** pour se recharger, des cartons de la campagne « S'accepter », la revue « S'accepter », le carton « Libérez ses forces au travail », le jeu de cartes « *Si ça m'arrivait* », notre dépliant sur la santé mentale positive et un de nos article promotionnel, soit le soleil anti-stress.

200 trousses ont été produites et sont disponibles pour tous les organismes communautaires de la région.

Témoignage



« Ce qui m'a surpris dans la dernière année, c'est principalement l'incompréhension de beaucoup de personnes entre les problèmes de santé mentale versus prendre soin de sa santé mentale ou la santé mentale positive. »

J'ai croisé Sophie dans plusieurs lieux et réunions, elle a patiemment expliqué la différence à plusieurs reprises. Je la félicite pour sa patience et sa résilience. »

Marie-Noëlle Bhérier
Mairesse
Municipalité de Saint-Prime

Journée des aînés 2025

Nous avons participé à l'organisation de la journée des aînés qui s'est déroulée le 9 avril 2025, à Roberval.

Cette 5^e édition a permis de valoriser la santé mentale positive via la campagne **Ici, je mise sur moi**. Nous avons contribué au visuel et au plan de visibilité.

Nous avons préparé notre participation au panel de discussion afin de démontrer tous les avantages sur la santé mentale d'une vie active et engagée chez les aînés.



MILIEUX DE TRAVAIL

Promouvoir des pratiques favorables au bien-être

« 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. »

CONFÉRENCES

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 ?

Thèmes abordés :

- Le stress, l'anxiété et le rétablissement;
- L'épuisement professionnel, l'épisode dépressif et le rétablissement;
- Les personnalités à risque;
- Favoriser le bien-être au travail;
- Quand aller chercher de l'aide;
- Comment en parler avec son employeur;
- Favoriser le bien-être de son équipe en tant qu'employeur;
- Aider un collègue en difficulté.



Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Mise sur pied en collaboration avec la **Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale** de la région, cette conférence est destinée aux milieux de travail et a pour objectif de sensibiliser et informer la population quant à la stigmatisation vis-à-vis des enjeux de santé mentale.

Thèmes abordés :

- À propos de la santé mentale positive;
- À propos du Comité de lutte à la stigmatisation en santé mentale;
- À propos de la stigmatisation;
- Impacts en milieu de travail;
- Santé physique vs santé mentale;
- Les congés maladie;
- Absentéisme et présentéisme;
- Prendre soin de soi.





Milieux de travail

Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)

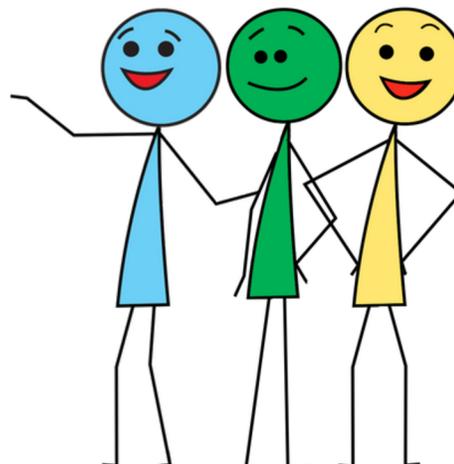
Alliant théorie et pratique, cette conférence a pour but de solidifier l'équipe de travail par les ingrédients clés d'une équipe soudée : la communication, le respect, l'ouverture d'esprit et bien d'autres !

Clientèle cible :

Milieus professionnels et équipes de travail.

Thèmes abordés :

- À propos de la consolidation d'équipe;
- Anxiété et émotions : leurs impacts sur l'ambiance au travail;
- La collaboration;
- L'ouverture d'esprit;
- Les transitions et le changement;
- La communication efficace;
- Pratiques peu communes ayant fait leurs preuves.



LE GRAND RENDREZ-VOUS DU BONHEUR AU TRAVAIL 2^e édition

Témoignage



« J'ai eu le grand plaisir de collaborer avec Madame Sophie St-Arnault dans le cadre de l'organisation de la 2^e édition du Grand rendez-vous du bonheur au travail, un événement présenté pour la communauté, dans un esprit de partage et de bienveillance.

Travailler avec Sophie a été une expérience des plus enrichissantes : elle est gentille, toujours souriante, aidante et incroyablement travaillante. Nous avons coanimé cette journée ensemble, et sa présence dynamique, chaleureuse et professionnelle a grandement contribué au succès de l'événement.

La grande participation à cette édition témoigne clairement de l'intérêt et de l'appréciation de la communauté envers cette initiative – un véritable signe que ce que nous avons créé avec Sophie et le comité organisateur a eu un bel impact.

J'espère sincèrement que nous aurons l'occasion de collaborer à nouveau dans le futur. »

David Garneau
Directeur général

Chambre de commerce et industrie de Saint-Félicien





PROJETS COLLECTIFS



1^{ère} édition - 8 mai 2024

En janvier 2024, la Chambre de commerce et d'industrie de Saint-Félicien nous a interpellé pour former un comité organisateur avec Services Québec, la MRC Domaine-du-Roy, la SADC Lac-St-Jean Ouest et le CIUSSS SLSJ, pour ficeler un événement autour de la santé et du mieux-être dans les milieux de travail.

Lors de cette première édition, nous avons eu une **vitrine importante** grâce à l'une de nos ressources qui a **coanimé** l'événement et a pu entretenir les participants sur l'importance de la promotion et la prévention de la santé mentale au travail. De plus, nous avons remis un **sac promotionnel** à notre effigie et tous les outils de la campagne S'accepter aux **175 participants**.

Les participants ont eu la chance d'entendre Hugo Girard avec sa conférence *La force du dépassement*. De plus, l'auteure et conférencière Maryse Audet a expliqué comment se libérer de la surcharge mentale qui affecte notre efficacité tant au travail que dans les différentes sphères de nos vies.

L'événement a également proposé plusieurs ateliers participatifs, dont l'un sur la médecine du cercle de parole appliquée aux réunions d'équipe et un autre sur la nouvelle tendance du « ralentravail ». Des pauses actives sont prévues ainsi que des discussions sur l'alimentation consciente à l'heure du repas.

2^e édition - 13 mars 2025

Cette 2^e édition, présentée par Desjardins, se voulait encore un grand rassemblement destiné aux entrepreneurs et gestionnaires du territoire avides d'améliorer la santé et le bien-être au travail de leurs ressources, si précieuses pour le développement de leur organisation. Des conférences et des ateliers triés sur le volet abordaient des sujets qui concernent le milieu du travail en général et plus précisément les bonnes pratiques en gestion des ressources humaines, les relations entre collègues, la déconnectivité et plus encore.

L'événement a permis, entre autres :

- De **rassembler plus de 200 personnes** engagées à faire du bien-être au travail une priorité ;
- D'inspirer les participants à adopter de nouvelles pratiques innovantes en matière de bien-être au travail ;
- De contribuer au développement de la main-d'oeuvre par la mise en place de pratiques bienveillantes et durables ;
- De mettre en valeur et de partager les bons coups déployés par les organismes favorisant ainsi l'implication de chacun dans le partage de solutions ;
- De miser sur la sensibilisation, l'adoption et le déploiement de saines pratiques.

Notre organisme a tenu un **kiosque** pour présenter les outils de la nouvelle campagne et **l'arbre est dans ses forces** dans l'espace central. Nous avons participé à la **coanimation de l'événement** et nous avons eu une **grande présence médiatique** puisque nous étions les représentants pour les médias.



PROJETS COLLECTIFS

Communauté de pratique en santé et mieux-être du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Le 25 mai 2024, cela faisait déjà un an que la communauté de pratique était lancée. Notre partenariat avec Coesion SP se poursuit toujours avec une communauté dynamique et qui réunit des personnes priorisant la santé et le mieux-être dans leur milieu de travail.

Santé mentale Québec Lac-St-Jean fait parti du comité d'orientation afin de favoriser sa pérennité. Nous avons fait la promotion de celle-ci à travers nos initiatives et nos partenaires. 9 rencontres ont eu lieu cette année et nous avons participé à 5 de ces communautés.

La communauté de pratique compte :

- **39 personnes** dont **19** du Lac-St-Jean
- **28 organisations** dont **15** du Lac-St-Jean.

Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale

Notre équipe est impliquée auprès de cette table régionale qui vise à déconstruire les préjugés pour une meilleure compréhension des enjeux de santé mentale et un plus grand respect envers tous en offrant la conférence pour les milieux de travail issue de celle-ci.



Témoignage



« Nous avons eu la chance de collaborer avec l'équipe de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean, plus particulièrement Sophie, dans le développement et la mise en œuvre de la communauté de pratique en santé/mieux-être au travail du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Sa collègue est également intervenue comme experte dans notre communauté pour parler de santé mentale. Sophie s'implique également dans le comité d'orientation de la communauté de pratique, pour favoriser sa pérennité. Vous nous avez également ouvert de magnifique porte, pour tenir un kiosque lors de votre dernier Grand rendez-vous du bonheur au travail.

Sur le plan personnel, c'est un réel charme de travailler avec votre équipe qui a une approche humaine authentique et qui investit son cœur dans sa mission. C'est une collaboration fluide, facile et engagée. La santé mentale est un volet important de la santé/mieux-être, et les besoins dans les milieux de travail sont importants. Je crois que c'est pour cette raison que notre collaboration est aussi naturelle. SMQ Lac-Saint-Jean nous donne la chance de faire rayonner nos services auprès des entreprises du Lac! Merci pour tout. »

Valérie Savoie
Conseillère au développement régional
Coesion SP

KIOSQUES



Sensibilisation et information

*Nous tenons des kiosques lors d'événements spéciaux dans le but de **sensibiliser** la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.*

Cette année, c'est **11 kiosques** tous projets confondus que nous avons tenus et qui ont permis de rencontrer près de **1 908 personnes**.

L'ARBRE EST DANS SES FORCES

Prendre part à la confiance et à l'estime de soi

Notre tournée des écoles

En collaboration avec la **Démarche EKIP**, notre équipe a participé à une tournée des écoles pour l'année 2024 pour tenir le kiosque L'arbre est dans ses forces, ayant pour objectif de favoriser l'estime de soi des jeunes et ce, dans une activité interactive et artistique ! Nous avons fait avec les jeunes étudiants des feuilles sur lesquelles ils devaient inscrire leurs forces, dans le but de favoriser leur estime de soi, et ce, dans le cadre de notre campagne S'ACCEPTER. Ce sont **546 feuilles au total** que nous avons récoltées dans les **5 écoles secondaires** du Haut du Lac. L'arbre rempli de feuilles de forces a été exposé une semaine dans chacune des écoles secondaires du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets.

Les étudiants de l'école Jean-Gauthier, à Alma, ont complété **91 feuilles de forces**.

Témoignage



« Quand je pense à votre organisme et vous en tant qu'humaine/intervenante, je pense à : ouverture, collaboration, bienveillance, travail d'équipe complémentaire et plaisir.

Je vois toute la pertinence de faire appel à vous pour tout ce qui touche mon travail vu que cela touche la santé mentale positive des jeunes. Vous êtes un acteur clé et majeur pour nous aider à développer des outils et des projets.

Nous avons des forces et des connaissances complémentaires qui amènent la création de projet à un autre niveau. Nous sommes très chanceux de pouvoir compter sur votre précieuse collaboration et implication. »

Marie-Pier Paradis
Travailleuse sociale en
santé mentale positive
Direction de santé publique
CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean



C'est un total de 637 feuilles de forces et 6 écoles secondaires participantes du Lac-St-Jean.

Bravo aux élèves pour leur participation à cette œuvre collective et ensemble, célébrons les forces !

Merci !

Nous tenons à remercier l'implication de **TAPAJ de Toxic-Actions** qui nous ont offert un coup de main pour le découpage des feuilles.



CAMPAGNES

Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale

Avec le Mouvement Santé mentale Québec, nous développons les campagnes annuelles, projets et outils de promotion de la santé mentale.

Campagne annuelle

Avec le Mouvement santé mentale Québec, nous développons les campagnes annuelles, projets et outils de promotion de la santé mentale. De 2018 à 2026, nous mettrons en lumière 7 astuces pour protéger sa santé mentale. Chaque année, une astuce fera l'objet d'une campagne annuelle visant l'amélioration du bien-être psychologique de la population.

Les objectifs poursuivis

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- Dissiper la confusion existante 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.

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.



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

Journée nationale de promotion de la santé mentale positive

À l'occasion du lancement de la campagne, notre équipe a participé à la tournée des salutations des groupe-membres diffusé lors de l'événement, en mode hybride, avec le Mouvement Santé mentale Québec. Cette année, toute l'équipe était mobilisé au Grand rendez-vous du bonheur au travail.

Considérant que c'est habituellement une journée de congé, nous avons pu la reprendre les semaines suivantes.



14
**municipalités
au Lac-St-Jean**

ont proclamé le
13 mars 2025 comme
**Journée nationale de
promotion de la santé
mentale positive** lors
d'un conseil municipal.

S'ACCEPTER

c'est être soi-même, ensemble

S'accepter est l'une des 7 astuces mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec, une solide fondation qui contribue à créer, développer et renforcer notre santé mentale.

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.

Actions et promotion

Tout au long de l'année, nous avons fait la promotion de la nouvelle campagne annuelle.

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

- Promotion du projet jeunesse **L'arbre est dans ses forces**
- 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 (Facebook, Instagram, LinkedIn et infolettres)



SE RESSOURCER C'EST TROUVER SA ZONE DE RECHARGE

Se ressourcer est l'une des 7 astuces mises en lumière par le Mouvement Santé mentale Québec, une solide fondation qui contribue à créer, développer et renforcer notre santé mentale.

À propos de la campagne

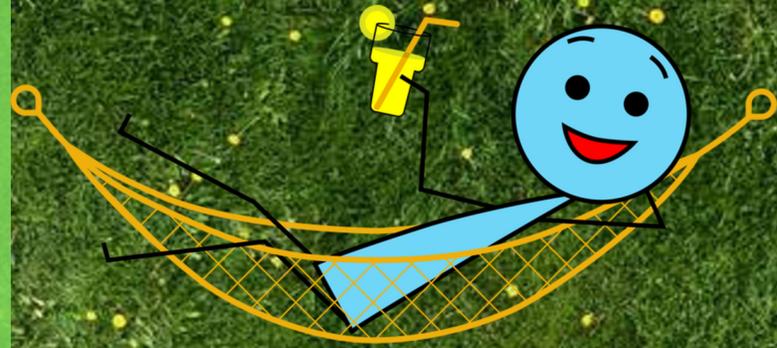
C'est le 13 mars 2025 qu'a eu lieu le lancement de la toute nouvelle campagne annuelle de promotion de la santé mentale **Se ressourcer, c'est trouver sa zone de recharge**, à l'occasion de la 4^e journée nationale de promotion de la santé mentale positive.

À propos de l'astuce

Devant les multiples tâches à accomplir ou qu'on s'impose pour faire mieux — à l'école, au boulot, à la maison, dans les soins aux enfants ou autres proches, dans nos engagements sociaux et ailleurs —, il est compréhensible de ne pas trouver de temps à s'accorder pour recharger sa propre batterie.

Se ressourcer, c'est...

- un facteur de protection essentiel à notre santé mentale ;
- le droit de ralentir, de se déposer, de se recharger, de décrocher qu'on se donne ;
- le débranchement des technologies qu'on s'accorde pour mieux se reconnecter à soi et au vivant, pour vivre le moment présent ;
- une pause de l'anticipation des tâches à faire tantôt, demain ou après-demain, des « il faut », des « si j'avais su » ou des « j'aurais donc dû » !



Ensemble
pour une bonne
santé mentale !

7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER



OUTILS



Nos réalisations et créations

Nous réalisons de nombreux outils fournissant de précieux conseils pour une bonne santé mentale et ce, gratuitement !



PARCOURS DU MIEUX-ÊTRE

Le parcours du mieux-être a pour objectif de proposer mille et une façons de prendre soin de soi.

Notre équipe a rassemblé, dans un parcours interactif, des capsules-vidéo, des exercices, des quiz, des vidéos de nos conférences et différents outils que nous proposons pour le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

Ce nouvel outil a été développé pour répondre à une demande du Centre de services scolaire (CSS) du Pays-des-bleuets afin d'offrir l'accès à l'ensemble du personnel. Un outil qui permet une navigation et un apprentissage autodidacte.

Nos membres ont eu le privilège de le découvrir en exclusivité en décembre dernier. L'outil a été présenté à 2 comités interne du CSS afin de démontrer son fonctionnement et tout son potentiel.

Une vidéo tutoriel a été produite ainsi que du matériel de promotion pour le lancement et le déploiement au CSS du Pays-des-bleuets, qui se poursuivra davantage en 2025-2026.

Outils

Ce sont de nombreux outils que nous avons remis encore une fois cette année à la population, tels que :

- Le petit recueil du mieux-être;
- Dépliant sur la santé mentale positive;
- Différents outils sur les 7 astuces du Mouvement Santé mentale Québec.

Témoignage



« Nous avons eu le privilège de collaborer avec Santé mentale Québec à travers plusieurs rencontres d'équipe portant sur le stress, l'anxiété et le mieux-être. Leur approche positive, la qualité de leurs outils et le dynamisme de leurs intervenants ont été grandement appréciés. Leur parcours mieux-être nous a permis de mieux comprendre notre relation au stress et d'acquérir des outils concrets pour le gérer efficacement. Toute l'équipe en ressort grandement satisfaite et outillée. »

Cynthia Potvin
Conseillère en gestion de personnel
Service des ressources humaines
Centre de services scolaire du
Pays-des-Bleuets

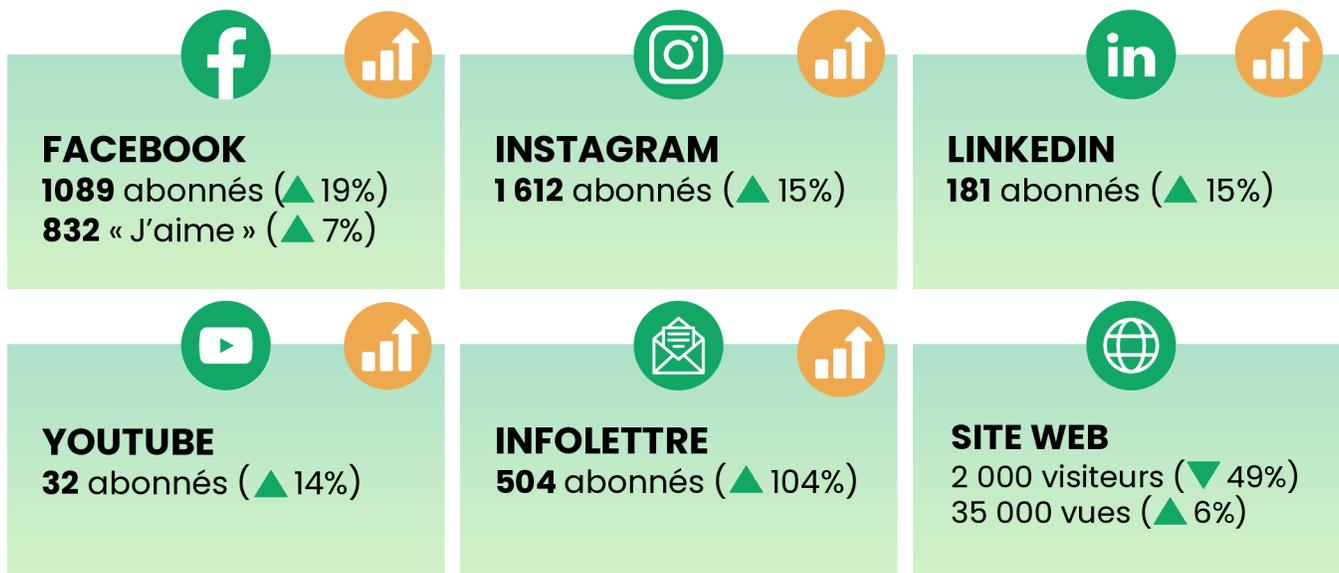


COMMUNICATIONS



Nos canaux de 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, nos services et nos outils offerts mais également sensibiliser et renseigner sur différents sujets en lien avec la santé mentale.



INFOLETTRES

Nous avons envoyé **9 éditions régulières** et **2 éditions 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, en plus des **9** éditions exclusives à nos membres.

ARTICLES PROMOTIONNELS

Nous avons, comme à nos habitudes, distribué des articles promotionnels à notre effigie pour se faire connaître durant nos nombreuses activités, entre autre, un petit bonhomme vert en porte-clé et dans le cadre de la nouvelle campagne Se ressourcer, un mini-cahier de mandala avec des crayons de couleur.

PRÉSENCE MÉDIATIQUE

Nous avons eu une **grande présence médiatique** grâce aux différents événements où nous y étions comme **représentant des médias**, entre autres, pour les 2 éditions du Grand rendez-vous du bonheur au travail ainsi que pour les campagnes annuelles du Mouvement Santé mentale Québec.

VIDÉO CORPORATIVE

Notre équipe a débuté le tournage de plusieurs moments forts de nos actions et différentes scènes afin de réaliser une vidéo corporative démontrant notre impact et le dynamisme de notre équipe.



IMPLICATIONS

Collaboration et concertation

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

L'équipe a assisté à **263** rencontres des **60 comités et de tables de concertation**.

MRC Domaine-Du-Roy

Nous avons assisté à **82** rencontres des différents comités et tables dans la MRC Domaine-du-Roy :

- Comité organisateur *À corps danse*
- Corporation de développement communautaire
- Comité de mutualisation de services *La Boussole*
- Comité d'intervenants jeunesse
- Comité organisateur journée des équipes *La Boussole*
- Comité organisateur - Grand RDV du bonheur au travail
- Comité saines habitudes de vie
- Escouade du bonheur
- Table de lutte contre la pauvreté
- Table en santé mentale
- Table de concertation des aînés
 - Comité organisateur - Journée des aînés 2025
- Table jeunesse
 - Comité de coordination
 - Appel des partenaires
 - Comité jeune
 - Comité communication



Témoignage



« Notre partenariat avec Santé Mentale Québec a assurément des impacts sur notre clientèle. Riche d'une expertise dans la promotion des saines habitudes, il est agréable de travailler en amont des problématiques. De ce fait, chaque jeune, peu importe sa situation, bénéficie d'avoir de l'information sur ses facteurs de protection pour prendre soin de sa santé mentale. Les kiosques ludiques avec outils promotionnels, quiz et affiches colorés sont attractifs pour les jeunes. J'ajoute que la disponibilité et le professionnalisme des intervenantes sont très appréciés. Il est agréable de faire affaire avec un organisme crédible et organisé. »

Sophie Guay
Travailleuse sociale
Centre de services scolaire
du Pays-des-Bleuets
Cité étudiante de Roberval



Comté Roberval

Nous avons assisté à **51** rencontres des différents comités et tables du Comté Roberval (MRC Domaine-du-Roy et MRC Maria-Chapdelaine) dont **39** en lien avec la campagne ***Ici, je mise sur moi*** et la santé mentale positive :

- Comité Santé mentale positive
 - Comité stratégique
 - Comité de réflexion *Ici, je mise sur moi* , appel des partenaires
 - Comité de travail
 - Agente de développement de l'appel des partenaires et la chargée de projet
 - Réflexion, consultation et validation
 - Relance des démarches
 - Structure et fonctionnement
- Démarche EKIP
- Table en santé mentale et dépendance

MRC Maria Chapdelaine

Nous avons assisté à **6** rencontres dans la MRC Maria-Chapdelaine,

- Corporation de développement communautaire
- Table de concertation jeunesse
- Table de concertation des aînés

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
- Table en santé mentale, dépendance et itinérance
- Table de concertation jeunesse

Régional

Régionalement, c'est **61** rencontres auxquelles nous avons assisté.

- ARACSM-02
 - Rencontre des membres
- Centraide
- Comité mobilisation Engagez-vous
- Comité prévention du suicide
- Comité régional Santé mentale positive du Réseau d'Éclaireurs
 - Sous-comité lancement
- Communauté de pratique Santé et mieux-être du Saguenay-Lac-St-Jean
 - Comité d'orientation
- Table de lutte à la stigmatisation
 - COCO et plan d'actions
 - Comité de travail
 - Ressources guide
 - Implication comité primauté
 - Trousse
 - Vidéo
- Table régionale en santé mentale et dépendance
- TROC-02
 - Assemblée générale annuelle
 - Conseil d'administration
 - Vie associative

Témoignage



« Je mesure pleinement l'importance de l'action de Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean sur notre territoire. Leur présence active contribue à faire évoluer les mentalités, à briser les tabous et à placer la santé mentale au cœur des priorités collectives.

J'ai eu l'occasion de croiser l'équipe à plusieurs reprises, notamment lors du Grand Rendez-vous du bonheur au travail et de la Journée des aînés de la MRC Domaine-du-Roy. Ces initiatives démontrent à quel point l'organisme sait rassembler les milieux et faire une réelle différence dans la vie des citoyens.

Merci pour votre apport essentiel au tissu social de notre région! »

Nancy Guillemette
Députée de Roberval et Whip adjointe du gouvernement

Provincial

Mouvement Santé mentale Québec

C'est à plus de **15** 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.

Nous avons également participé à la suite de la planification stratégique, qui a été amorcé lors de la rencontre annuelle : nous avons apporté notre soutien pour animer les groupes de discussion.

Comité campagne

En collaboration avec des représentations de divers groupe-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 consultatif – Se ressourcer (volets travail & social)



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.



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.



NOS RÉSULTATS 2024-2025

Voici un résumé de quelques données de nos résultats

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



7 935
PERSONNES
TOUCHÉES



39
COLLABORATEURS



28
ORGANISATIONS
CLIENTES



DOMAINE-
DU-ROY
TERRITOIRE
PRINCIPALEMENT
TOUCHÉ



7 ASTUCES
POUR SE
RECHARGER
LA CONFÉRENCE
LA PLUS POPULAIRE



L'ARBRE
EST DANS
SES
FORCES
LE PLUS POPULAIRE



1 970
JEUNES RENCONTRÉS
DE 11-17 ANS



11
KIOSQUES



23
CONFÉRENCES

FAITS SAILLANTS

10 faits saillants de l'année 2024-2025

- 1 RESSOURCES HUMAINES**
 - Équipe réduite : temps partiel, congé maternité et 2 départs
 - Embauche d'une nouvelle direction générale
- 2 IMPACT DE NOS ACTIONS**
 - **7935** personnes ont été touchées directement par nos différentes actions.
- 3 NOS PROJETS COLLECTIFS**
 - Nos projets collectifs nous ont permis de toucher plus de **4400 personnes**.
- 4 IMPLICATIONS REMARQUABLES**
 - Escouade régionale en santé mentale positive
 - Journée des aînés Domaine-du-Roy
 - Table jeunesse Domaine-du-Roy (Appel des partenaires)
- 5 PROJETS COLLECTIFS MARQUANTS**
 - À corps danse
 - Grand rendez-vous du bonheur au travail (Deux éditions)
 - Ici, je mise sur moi
- 6 PROJET JEUNESSE**
 - L'arbre est dans ses forces a permis de rencontrer plusieurs élèves, c'est **637 feuilles de forces** qui ont été complété dans **6 écoles secondaires au Lac-St-Jean**.
- 7 CONFÉRENCES LES PLUS POPULAIRES**
 - 7 astuces pour se recharger
 - Se libérer de l'anxiété
 - Des préjugés, j'en ai pas
 - La santé au travail, c'est fondaMENTALE
- 8 NOS PARTENARIATS**
 - C'est **38 organisations différentes** avec lesquelles nous avons tissé des liens en étant partenaire pour différents projets.
- 9 PRÉSENCE MÉDIATIQUE MARQUÉE**
 - C'est plus de **8 entrevues** que nous avons accordé et qui ont été diffusé par le biais de la télévision, la radio et les journaux locaux.
- 10 PROJETS À SUIVRE EN 2025-2026**
 - 3^e édition du Grand rendez-vous du bonheur au travail
 - Campagne Ici, je mise sur moi
 - La bande des 7
 - Le Parcours du mieux-être



Merci !

MERCI !

Ensemble pour une bonne santé mentale !

« Parce que qu'ensemble, nous croyons que nous pouvons faire une réelle différence en promotion et prévention de la santé mentale »

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean tient à remercier chaleureusement ses collaborateurs financiers. Ceux-ci contribuent **à bâtir une communauté plus engagée** envers la santé mentale positive :

- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean
- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la solidarité sociale
- Centraide Saguenay-Lac-Saint-Jean

À nos membres, nos bénévoles, nos partenaires, nos donateurs, nos collaborateurs, nos agents multiplicateurs 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*



Parce que ce qu'on
fait nous tient à *colure*

Nous croyons que chaque personne
devrait se sentir bien et outillée.



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

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean



Promouvoir. Soutenir. Outiller.
santementalelac.com