Rapport Annuel 2017-2018



Parce qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale -OMS-

TABLE DES MATIÈRES

1. Avis de convocation	1
2. Proposition de l'ordre du jour	2
3. Procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 16 juin 2017	3-4
4. Mot de la présidente	5
5. Présentation de Santé mentale Québec/Lac St-Jean	6-7-8
6. Conseil d'administration	9
7. Rapport d'activités	10-31



AVIS DE CONVOCATION

Roberval, 24 mai 2018

Objet : Assemblée générale Annuelle de Santé mentale Québec/Lac St-Jean

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous convoquer à l'Assemblée générale Annuelle de Santé mentale Québec/Lac St-Jean.

Cette assemblée aura lieu dans nos locaux au 962, rue Paradis à Roberval, le mardi 19 juin 2018 à 16 h30.

Conformément à l'article 3.2 des Règlements généraux, l'ordre du jour comprendra les points suivants:

- 1. Ouverture de la séance;
- 2. Lecture de l'avis de convocation et constatation du guorum;
- 3. Nomination d'un president et d'un secrétaire d'assemblée;
- 4. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 6 juin 2017;
- 6. Présentation du rapport de la présidente;
- 7. Présentation du rapport annuel des activités;
- 8. Adoption des états financiers résolution #2018-09;
- 9. Nomination des vérificateurs;
- 10. Élection des administrateurs;
- 11. Clôture de l'assemblée.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

Nancy Guillemette

Directrice pour le conseil d'administration

PROPOSITION DE L'ORDRE DU JOUR

L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

FILIALE LAC SAINT-JEAN

MARDI 19 JUIN 2018

AGA 2017-2018

PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

- 1. Ouverture de la séance;
- 2. Lecture de l'avis de convocation et constatation du quorum;
- 3. Nomination d'un president et d'un secrétaire d'assemblée;
- 4. Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 6 juin 2017
- 6. Présentation du rapport de la présidente;
- 7. Présentation du rapport annuel des activités;
- 8. Adoption des états financiers;
- 9. Nomination des vérificateurs;
- 10. Élection des administrateurs;
- 11. Clôture de l'assemblée.

Procès-verbal de l'assemblée générale Annuelle de Santé mentale Québec/ Lac Saint-Jean tenue à Roberval mardi 6 Juin 2017 à 16h30 dans les locaux de l'association.

Sont présents :

Christian Bérubé, Frédéric Larouche, Edith Fortin, Nathalie Girard, Sonia Tremblay, Louis-Georges Simard, Nancy Petit, Johanne Bouchard, Nancy Guillemette.

1. Ouverture de la séance

M. Bérubé souhaite la bienvenue aux membres présents à cette première assemblée de Santé mentale Québec/Lac St-Jean

2. Lecture et constatation de la régularité de l'avis de convocation et du quorum

L'avis de convocation a été envoyé par courrier aux membres. Il a également été diffusé sur les ondes de Cogeco cable. M. Bérubé donne lecture de l'avis de convocation et confirme que le quorum est atteint.

3. Nomination d'un président(e) et secrétaire d'assemblée

Sur proposition de Mme. Edith Fortin, appuyée par Frédéric Larouche M. Bérubé est nommé président d'assemblée. Mme Guillemette agira, quant à elle, en tant que secrétaire d'assemblée.

Accepté à l'unanimité

4. Lecture et adoption de l'ordre du jour

M. Bérubé procède à la lecture de l'ordre du jour qui est adopté sur proposition de Mme. Edith Fortin.

Accepté à l'unanimité

5. Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle du 6 juin 2016

M. Bérubé donne lecture du procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle du 6 juin 2016. Le procès-verbal de la dernière assemblée générale annuelle est adopté

Accepté à l'unanimité

6. Présentation du rapport de la présidente

M. Bérubé procède à la lecture du rapport annuel et rappelle les points forts qui ont ponctué cette année. Il invite Mme Guillemette à présenter le rapport d'activités.

7. Présentation du rapport annuel des activités

Mme Guillemette fait état des actions réalisées au cours de l'exercice précédent incluant les activités de la Semaine Nationale de la santé mentale et du lancement de la campagne annuelle 2016.

8. Adoption des états financiers

La présentation des états financiers est faite par Mme. Guillemette

Les états financiers sont adoptés sur proposition de M. Frédéric Larouche appuyée par M. Louis-Georges Simard.

Mme. Lambert présidente et M. Christian Bérubé, vice-président sont autorisés à signer les états financiers.

Accepté à l'unanimité

9. Nomination des vérificateurs

Mme. Edith Fortin propose que la firme Samson, Bélair, Deloitte et Touche soit nommée vérificateurs de SMQ/LSJ, et est appuyée par M. Louis-Georges Simard.

Accepté à l'unanimité

10. Élection des administrateurs

Les mandats des postes 1,3 et 7 viennent à échéance. Toutes ces personnes étant intéressées à poursuivre leur mandat et aucune autre candidature n'étant déposée, il n'y aura pas d'élection pour ses 3 postes Pour le poste #5 Mme. Sonia Tremblay, résidente de l'Ascension de notre Seigneur nous a fait parvenir une lettre d'intention et propose sa candidature à ce poste. Les 4 membres sont donc élus par acclamation.

M. Bérubé remercie l'implication de tous. Un poste reste donc vacant.

Accepté à l'unanimité

11.	Clôture	de l'	'asseml	blée
-----	---------	-------	---------	------

11. Clôture de l'assemblée	
L'ordre du jour étant épuisé, la levée de l'assemblée est proposée par Christia	n Bérubé à 19h15
Christian Bérubé Nancy (Guillemette
Président d'assemblée Secréta	

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers membres et partenaires,

C'est avec plaisir que je vous accueille à l'assemblée générale annuelle. Nous sommes fiers de vous présenter le rapport annuel des activités qui ont eu cours pendant l'année financière 2017-2018.

Notre année en a été une d'actions alors que nous avons poursuivi les objectifs ciblés lors de notre planification stratégique. Nos résultats s'avèrent très satisfaisants pour l'avenir. De manière générale, plusieurs objectifs sont en cours ou bien ont été atteints. Nous continuerons sur cette belle lancée afin de poursuivre les orientations suivantes;

- Positionner Santé mentale Québec-Lac Saint-Jean comme une organisation de référence en santé mentale sur son territoire;
- ♣ Développer un créneau de la santé mentale en milieu de travail en adoptant un plan de formation, une offre de services et des ateliers auprès du milieu;
- Consolider les ressources humaines par le biais d'une politique salariale.

En terminant, je remercie le personnel de l'organisation, les bénévoles ainsi que les membres du conseil d'administration. Votre implication dans notre communauté et aussi dans cette cause est importante pour continuer de promouvoir, soutenir et outiller la santé mentale.

Bonne lecture!

Caroline Lambert *Présidente SMQ-Lac-Saint-Jean*

PRÉSENTATION DE SANTÉ MENTALE QUÉBEC/LAC ST-JEAN

HISTORIQUE



C'est en 1985 que la Filiale du Lac St-Jean voit le jour, mais c'est en 1988 qu'elle est incorporée. Les objectifs étaient alors d'aider les personnes vivant ou ayant vécu des troubles émotionnels à devenir plus autonomes. De former ou faciliter la formation d'intervenants ou de bénévoles en santé

mentale, de collaborer ou produire des recherches en ce sens, de prendre la défense des droits des personnes ayant des problèmes de santé mentale et de faire la promotion et la prévention d'une bonne santé mentale.



Le 27 janvier 2016, en assemblée générale spéciale, les membres ont voté pour une désaffiliation du National et l'ACSM filiale Lac St-Jean devient Santé mentale Québec/Lac St-Jean et devienne membre du regroupement provincial Mouvement santé mentale Québec.

DÉFINITION DE LA SANTÉ MENTALE

Une bonne santé mentale se définit comme un état d'équilibre et une adaptation plus ou moins stables entre le sujet, ses besoins et ses désirs, les autres et l'environnement social et non humain. C'est un processus d'intégration biopsychosocial toujours en mouvement.

La santé mentale est la capacité d'exercer ses fonctions mentales de façon efficace. Il en résulte des activités productives, des relations satisfaisantes avec les autres et la capacité de changer et de s'adapter devant les épreuves. De la plus tendre enfance à l'âge mûr, la santé mentale est le moteur de notre capacité de penser et de communiquer, d'apprendre, de résister aux assauts de la vie, de croître sur le plan émotif et de développer l'estime de soi. La façon de définir la bonne santé mentale dépend fortement des valeurs et cette appréciation évolue sans cesse.

Plusieurs variables influencent la santé mentale : des facteurs biologiques, personnels, environnementaux, physiques, sociaux et économiques.

MISSION ET VALEURS

Santé mentale Québec/Lac Saint-Jean est un organisme sans but lucratif financé par l'Agence de Santé et Services Sociaux du Saguenay Lac Saint-Jean et par Centraide Saguenay Lac Saint-Jean. Elle défend des valeurs telles que la justice sociale, la responsabilité individuelle et collective, l'accès des personnes souffrant de problèmes de santé mentale à des ressources et à un soutien approprié, de même que leur droit à

l'autonomie et à l'intégration dans la collectivité. Ces valeurs favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.

Elle a pour mission de travailler à la promotion et à la prévention en santé mentale, à démystifier les problématiques et combattre les préjugés qui s'y rattachent.

CLIENTÈLE VISÉE ET TERRITOIRE DESSERVI

La santé mentale étant une richesse à la fois individuelle et collective, nos services s'adressent à la population en général et à des groupes cibles en particulier en fonction des besoins et des projets en cours.

Notre territoire couvre la région du Lac St-Jean, soit les MRC Lac St-Jean Est, Maria-Chapdelaine et Domaine-du-Roy, ainsi que la communauté de Mashteuiatsh.

- MRC Lac St-Jean Est: 14 municipalités

- MRC Domaine-du-Roy: 10 municipalités

- MRC Maria-Chapdelaine: 12 municipalités

LA NATURE DE NOS ACTIONS

Nous croyons qu'il est important d'aider les individus et les communautés à acquérir et à exercer un meilleur contrôle sur leur vie tout en les outillant pour qu'ils puissent maintenir et améliorer leur santé mentale.

Par des actions concertées, durables, réfléchies et par notre collaboration avec des organismes ou des individus, nous offrons une excellente possibilité de résultats utiles à la collectivité. Et en lien avec notre engagement à l'Action communautaire autonome.

Nous œuvrons pour le changement, au sens d'un renforcement des capacités individuelles d'assumer la responsabilité de leurs choix et de leurs actes, ainsi que d'une meilleure compréhension des conditions sociales et des enjeux liés à la création d'une meilleure qualité de vie. L'empowerment est au cœur de nos actions.

NOTRE ORGANISME OFFRE UNE GAMME DIVERSIFIÉE DE SERVICES DONT:

- Services de référence vers les ressources disponibles;
- Conférences et ateliers de discussion portant sur la santé mentale, les moyens de la protéger et de l'améliorer;
- Publications portant sur la santé mentale;
- Outils d'animation à l'intention des intervenants;
- Santé mentale au travail;
- Participation à la vie communautaire;
- Centre de documentation.

LES RESSOURCES HUMAINES

Ce qui fait la richesse de notre organisation c'est la diversité de son équipe. Le conseil d'administration tient à les remercier, tout particulièrement, pour leur engagement et leur contribution à la reconnaissance de Santé mentale Québec Lac St-Jean.

Nous pouvons également compter sur la collaboration de contractuels et de bénévoles lors de projets spéciaux, ainsi que de l'engagement total des membres du conseil d'administration.

Merci pour votre contribution, vous faites rayonner la santé mentale positive!



Nancy Guillemette, directrice générale



Nancy Petit, agente de projet



Johanne Bouchard, conseillère à la promotion et la prévention

RAPPORT D'ACTIVITÉS

CE RAPPORT ANNUEL COUVRE LA PÉRIODE DU 1^{ER} AVRIL 2017 AU 31 MARS 2018.

RENCONTRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration de Santé mentale Québec Lac St-Jean s'est réuni à **7** reprises au cours de l'année, en plus de l'AGA. Ces réunions sont l'occasion de discuter des activités en cours et des orientations données à l'organisation.

- ✓ 2 rencontres de comité sur la révision des politiques;
- ✓ 2 rencontres du comité politique salariales.

Nom	Fonction	Date d'entrée
Caroline Lambert	Présidente	06/2011
Christian Bérubé	Vice-président	01/2009
Frédéric Larouche	Administrateur	06/2005
Sonia Tremblay	Administrateur	06-2017
Nathalie Girard	Administrateur	01/2017
Louis-Georges Simard	Administrateur	03/2014
Edith Fortin	Administrateur	09/2012

Rapport de la semaine nationale de la santé mentale-2017-2018



« On ne réalise pas toujours que c'est une série de petites choses qui peuvent contribuer à créer, développer et renforcer sa santé mentale jour après jour, souligne Mathieu Quesnel, comédien

et porte-parole du mentale Québec. pas tolérer la violence, enfants à la dans un projet le dessin de son petit colère pour bloquer un inacceptable,

socialement, construire



Mouvement Santé
Sourire, accueillir, ne
lire un conte aux
bibliothèque, investir
écologique, apprécier
voisin, exprimer sa
projet socialement
s'impliquer
des logements sociaux,

reconnaître le travail d'un collèque peuvent créer un effet papillon positif ».



Le lancement de la campagne annuelle de la *Semaine nationale de la santé mentale* a eu lieu du 1^{er} au 7 mai 2017, de nombreuses activités organisées par Santé mentale Québec/Lac-Saint-Jean, se sont déroulées sur tout le territoire du Lac-Saint-Jean ainsi que de la communauté de Mashteuiatsh. Tout au long de l'année, des moments forts nous ont rappelé de prendre soin de notre santé mentale.

Matériels distribués:

8000 Dépliants 12 à 128 ans, **500** dépliants adolescents, **500** dépliants adultes, **500** dépliants aînés;**3800** milieux de travail; **600** Affiches;**6000** auto-collants; ,**400**Lingettes microfibres.

Plusieurs partenaires de diffusion se sont joints a nous:

- √ 39 municipalités ainsi que les communautés autochtones de Mashteuaitsh et Obedjiwan
- ✓ Les commissions scolaires du Pays-des-Bleuets et la CS Lac-Saint-Jean totalisant 85 établissements
- ✓ Les chambres de commerce de Roberval, Saint-Félicien, Dolbeau, Normandin et Alma.
- ✓ Regroupement des maisons de jeunes SLSJ
- ✓ TROC-02
- ✓ ARACSM-02
- ✓ CDC Maria-Chapdeleine, Lac-Saint-Jean et Domaine-du-Roy
- ✓ SADC Lac-Saint-Jean Ouest
- ♣ Un merci spécial encore cette année au Groupe promotion en défense des droits en santé mentale SLSJ pour les kiosques offerts dans les bibliothèques municipales du Lac-Saint-Jean soient; Roberval, Dolbeau, Mistassini, Saint-Félicien et Alma.



Afin de promouvoir la Semaine nationale de la santé mentale- édition 2017, le choix de l'activité s'est arrêté sur une conférence qui déclinait les 7 astuces et ayant pour titre « 7 astuces pour se recharger ». Cette thématique permettait de présenter les astuces comme des outils afin de se

maintenir en bonne forme psychologique. Ainsi, 7 astuces qui se défilaient en 7 outils pour accéder à un mieux-être.



Les conférences se sont tenues sur le territoire du Lac-Saint-Jean: Dolbeau-Mistassini, Roberval et Alma. Pour cette soirée, l'assistance combinée des 3 villes totalisait plus de 160 personnes.

Promotion dans les médias

_	I	
Médium	Date	Média
Entrevue à l'émission du matin	4 mai 2017	Radio- Planète 104.5 Alma
Entrevue à l'émission du matin	2 mai 2017	Radio Planète 100.3 Dolbeau
Entrevue avec Madame Hélène Gagnon Transcontinental Média	25 avril 2017	L'étoile du Lac Le Lac St-Jean (Dans tous les foyers au Lac St-Jean)
Article paru dans le Journal D'un Lac à l'autre « 7 astuces pour être se recharger »	5 mai 2017	Diffusion sur le territoire de Lac Bouchette
Publicité (facebook, télévison, Youtube)	1 ^{er} au 7 mai 2017	TVA et Radio-Canada (régional)
Courriel distribué à tous les employés – promotion de la conférence	Semaine du 23 avril 2017	Commission scolaire du Pays- des-Bleuets
Publicité pour la conférence et la SNSM	Du 15 avril au 4 mai 2017	Facebook

Exposition de photographies à la Bibliothèque Georges-Henri Lévesque

À l'automne 2016, nous avons lancé un concours de photographies en collaboration avec les Clubs Photo Domaine-du-Roy et d'Alma_. Nous voulions ainsi, par le biais de l'image et de l'art, promouvoir les photographes locaux en les invitant à mettre de l'avant la santé mentale positive.

La campagne annuelle 2017-2018 sous le thème de « 7 astuces pour se recharger » fut notre point de départ pour solliciter les photographes à nous soumettre leurs œuvres.

De novembre 2016 à mars 2017, c'est à travers ces 4 thèmes que nous avons pu voyager dans le monde de la santé mentale et du mieux-être, soit :

- Créer des liens
- Se ressourcer
- Ressentir
- Agir

C'est par un processus rigoureux que 3 personnes se sont jointes au jury de sélection. Nous tenons à les remercier **Mme Hélène Gagnon, Mme Johanne Bouchard et M. Martin Gaudreault**.

C'est ainsi que 12 œuvres photographiques furent sélectionnées pour une exposition à la bibliothèque Georges-Henri-Lévesque de Roberval.

Tout au long de cette exposition, nous avons convié les gens à apprécier les couleurs, les émotions et les contrastes à travers l'œil des photographes. Les gens étaient invités à visionner l'exposition et à voter pour leur photo « Coup de cœur ».

L'activité a été un franc succès, tant au niveau des participants eux-mêmes, que du public.



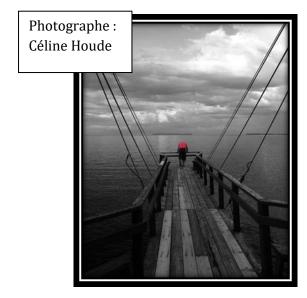
CRÉER DES LIENS



Photographe: Daniel Bérubé



RESSENTIR



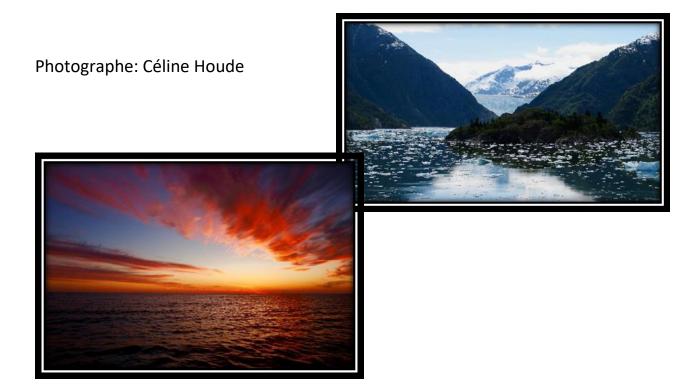
RESSENTIR





Page 14

SE RESSOURCER



Photographe: Diane Girard



AGIR





En novembre, la population a été invitée à organiser une **Fête des voisins au travail** et il a été possible de trouver des idées, des conseils et des outils

d'organisation téléchargeables gratuitement en visitant le site fetedesvoisinsautravail.ca.





Le 9 novembre a aussi été le temps de la **Journée de la santé mentale dans les deux Cégeps Alma et Saint-Félicien**, en partenariat avec la Fédération des cégeps.



La population a été invitée à prendre part au **Défi Santé** en se fixant trois objectifs quotidiens : manger mieux, bouger plus et prendre soin de son bienêtre psychologique.

Santé mentale Québec/Lac St-Jean est un membre actif du comité de la semaine nationale de la santé mentale. Plusieurs réunions sont nécessaires pour la conception de celle-ci, mais il est très important pour nous d'y participer pour qu'elle réponde bien au besoin de la population du territoire du Saquenay Lac St-Jean.

ACTIVITÉS

L'ESSEULÉE

Inauguration

C'est avec une fleur que les jeunes des deux écoles primaires de Roberval ont dit « non » à l'intimidation. Un nombre impressionnant d'organismes ont pris part à ce grand mouvement afin de contrer un fléau qui perdure, et ce, peu importe le sexe ou l'âge.

C'est plus de 200 qui se sont réunis sous le grand chapiteau lors du protocole, autant des jeunes des écoles Notre-Dame et Benoit-Duhamel, que des membres de la FADOQ, de l'AQDR ou bien des résidences pour personnes âgées. L'Esseulée est en fait un outil afin de garder en mémoire que l'intimidation est bien présente, et ce, partout.

Plantation des tulipes

À l'automne 2017, nous avons participé avec les écoles et le centre jeunesse à la plantation de 150 bulbes de tulipes dans les plates-bandes entourant la sculpture.

https://www.letoiledulac.com/des-fleurs-contre-lintimidation/







Activités de la rentrée en collaboration avec le comité Agir ensemble et la table Réseau-Jeunesse MSSS-MEES;

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du SaguenayLac-Saint-Jean

Québec

En collaboration avec le Centre Le Renfort et le CIUSS Saguenay Lac St-Jean via la Table des partenaires en promotion-prévention. On conçu une capsule pour promouvoir les saines habitudes de vie en santé mentale.



https://www.youtube.com/watch?v=RJEcQEZOR7Y&list=PLcPnWvMdYncdTLi97LQ0A1 RJegAqzNQmD&index=9

INFORMATIONS ET KIOSQUES

RÉFÉRENCES ET ÉCOUTE

Nous répondons à plusieurs demandes d'aide chaque mois, nous nous efforçons de les diriger vers les bons services. C'est pourquoi nous devons bien connaître les territoires desservis. Les demandes en se sens augmentent sans cesse, et sont de plus en plus complexes et lourdes.

Kiosque colloque CPS-02;

Présentation des **service Québec**, 3 conférences ont découlées de cette activité;

Kiosque journée santé sécurité chez **Résolu** installation de La Doré;

Kiosque Colloque **Planet`ère**; Le 6^e Forum Planèt'ERE 2017 a été créé à des fins sociales et éducatives. Il vise principalement à faire la promotion de l'éducation relative à l'environnement (ERE) dans les pays de la Francophonie.

Salon **FADOQ** 50 + Alma;

Salon **0-150 ans-Alma**.

PUBLICATIONS

MÉMOIRE SUR LA LÉGALISATION DU CANNABIS



Le 29 août Santé mentale Québec/Lac St-Jean a déposé un mémoire lors de la consultation sur le cannabis. **Nous étions le seul organisme communautaire sur le territoire du Saguenay Lac-St-Jean présent.** Vous pouvez en prendre connaissance ici.http://santementalelac.com/data/documents/Memoire-sur-laconsultation-du-cannabisme-SMQ-LSJ.pdf



Journal d'un lac à l'autre- municipalité du Lac-Bouchette Chronique dans le journal de la municipalité

Mai

 $\frac{https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoU1dKeDNrQTc0WVdvN1l6RGc4a3R4ZzdFd}{HBV/view}$

Mars

https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoMGRDTkFKWGI1WlhKMXRfTzdTRUlsSVVH T25r/view

Février

 $\frac{https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoTDFSV3NfS25QTEx30VdVc2xF0Ww3RHRpS2dn/view}{}$

Janvier

https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoeXZ1eEVvRVZnX0dQZTRUTWRnMTg1Sy1mb1A0/view

Novembre

https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XocmJBNUFfdjFwRUVZWUZNWW81UjZ1dGZaSWdR/view

Septembre

 $\frac{https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoLXJSWEFvRTRGdkJrOGlOckxTR2RjLXZTbm}{5V/view}$

Iuillet

https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XoMDlxU1pTY2RuNzktZ05SdDdkMGRZSUJ1MlM4/view

Mai

https://drive.google.com/file/d/0B5Aat2NK23XocE830G1ieFh6elNKcHJ0by1jendYYllRcmg4/view

Journal « Santé vous bien »

Notre journal associatif parait aux 3 mois et est imprimé à plus de 500 exemplaires qui sont distribués chez nos membres, nos partenaires et les relayeurs de notre campagne annuelle.









Pour avoir accès au contenu cliquer sur l'édition.

ATELIERS PSYCHOÉDUCATIFS

Tous les ateliers comportent une partie théorique, des exercices pratiques et des temps de partage entre les participants. Ces ateliers offrent aux personnes inscrits l'opportunité de leur fournir des outils susceptibles de les aider à croître vers un mieux-être. Ces ateliers visent avant tout la promotion des facteurs de robustesse et la prévention des facteurs de fragilisation des déterminants de la santé mentale.

Commission scolaire du Pays-des-Bleuets

Ateliers « Sous mon parapluie » durée de 10 heures en classe.

Le parapluie nous protège de la pluie, comme l'estime de soi protège notre santé mentale. Une bonne estime de soi agit en quelque sorte comme le système immunitaire de la conscience, offrant résistance, force et capacité de régénération. Elle ne protège pas des souffrances de la vie, mais elle permet de les traverser plus facilement.

Atelier participative et réflexion à soi(activité personnelle) et échange en groupe.

- ✓ Centre L'Envol 2 groupes d'étudiants
- ✓ Le Parcours-Ateliers « Sous mon parapluie » 2 groupes d'étudiants

Encore cette année, SMQ-LSJ en collaboration avec le Centre Le Bouscueil et l'organisme Le Nelligan ont offerts 2 séries de 3 ateliers d'informations pour démystifier la santé mentale et la maladie mentale et faire la promotion des saines habitudes de vie en santé mentale.

✓ Cité Étudiante de Roberval- toutes les classes de 5 ieme années- 3 groupes



Santé en héritage

A- Objectifs généraux

- 1. SENSIBILISER les personnes âgées de 50 ans et plus aux impacts d'une prise de médicaments abusive et améliorer leurs connaissances au regard des comportements adéquats par rapport aux problèmes de santé fréquemment associés à la prise de médicaments;
- 2. **IDENTIFIER** les comportements à risque ou nuisibles en lien avec la prise de médicaments.
 - B- Objectifs spécifiques
- DÉMYSTIFIER les croyances populaires face aux médicaments et augmenter la constance quant aux traitements médicamenteux;
- 2. RÉFLÉCHIR à des moyens concrets pour une diminution de la médication et développer des habiletés afin de mieux les préparer à l'utilisation des médicaments;
- 3. CONSCIENTISER les personnes aînées face à leur propre vécu en lien avec leur prise de médicaments et augmenter l'utilisation de moyens alternatifs pour compléter ou remplacer la médication;
- 4. RESPONSABILISER les personnes aînées face à l'acquisition d'habiletés et le développement d'aptitudes personnelles pour l'adoption d'une conduite responsable;
- **ACCOMPAGNER** vers d'autres ressources ou services, lorsque nécessaires.
 - ✓ Coopérative de solidarité en aide domestique du Domaine-du-Roy
 - ✓ Service intervention proximité-
 - ✓ AFEAS
 - ✓ Centre action bénévoles Alma et Saint-Félicien
 - ✓ Résidences du Carrefour de l'Habitation Saint-Félicien
 - ✓ FADOQ-Chambord

CONFÉRENCES

Toutes nos conférences sont adaptées aux besoins du milieu qui en fait la demande, et sont à durée variable.



Présentation d'une conférence interactive « Les saines habitudes de vie en santé mentale ; un pilier cachée du développement durable .»

https://forumplanetere6.org/wp-content/uploads/2017/06/Programme PlanetERE saglac-1.pdf



Congrès St-Vincent-de-Paul Provincial à Gatineau et à Saint-Jean-sur-Richelieu-

Colloque une journée plus de 175 personnes rejointes

« Pauvreté et précarité de la santé »

- « Les différents visages de la pauvreté »
- « Le savoir-être et savoir-faire comme technique d'intervention »



Table en violences familiales et agressions Lac St-Jean Activité tenue à L'Ascension-de-notre-Seigneur «Osez le bonheur»



Journée internationale des ainés «S'adapter aux changements pour mieux vivre sa santémentale!» 250 participants



RCJQ Colloque provincial Loews Le Concorde «La bienveillance au travail» 45 intervenants de tout le Québec



AFPAD «Les hommes et leurs émotions» 12 participants



AREO «7 astuces pour se recharger» Entre 80 et 100 personnes



Coop Numilupan 14 février « Les relations amoureuses »



PALLI-Aide

« Les personnes en fin de vie avec des problèmes cognitifs et de santé mentale »

2 groupes de +ou- 50 intervenants.





Service Québec-En salle pour le personnel de Roberval et en visio conférence pour Dolbeau et Alma

- « Technique d'intervention pour provoquer efficacement des changements difficiles »
- « Vivre en harmonie avec soi et les autres! Les habilités relationnels et sociales »

25 personnes par conférence



APDPH- Association pour la promotion des droits des personnes handicapées

«7 astuces pour se recharger »

20-25 personnes

CONCERTATIONS

Il est indispensable pour nous de travailler en collaboration avec d'autres organismes et partenaires. Le travail de concertation est primordial pour bien connaître les besoins de chaque milieu et y faire intégrer les saines habitudes de vie en santé mentale. C'est donc dans cette optique que nous participons activement au lieu de concertation et de discussion sur les trois territoires ainsi que régionalement.

Domaine-du-Roy:

2réunions du Comité territorial en santé mentale du territoire Roberval; 6réunions CDC Domaine-du-Roy (membre au CA); 4 réunions de la Table des Aînés DDR (Fiduciaire); 3 réunions Table concert'action Jeunesse Domaine-du-Roy; L'Esseulée.

Maria-Chapdelaine:

1 réunions du Comité territorial en santé mentale du CSSS Dolbeau-Mistassini.

Lac St-Jean Est:

6 réunions de la CDC Lac St-Jean Est (membre du CA); 2 réunions de la table en santé mentale territoire LSJ Est; 1 rencontre de la TIDC; 2 réunions de la Table promotion-prévention Alma.

Régional:

Rencontre de l'ARCSM-02 ainsi que du comité promotion-prévention; Comité lutte à la stigmatisation ; CLS :Axe médias, axe travail; axe populationnel; Membre de la TROC-02

- ✓ CA de la TROC-02
- ✓ Comité consultatif pour le cadre de référence;
- ✓ conseil exécutif.

Membre de la table intersectorielle régionale sur les saines habitudes de vie;



- ✓ Centraide représentante au comité des org. ass. 6 rencontres
- ✓ Comité de l'organisation du colloque
- ✓ Participation au colloque



Participation au comité de mobilisation «Engagez-vous»2



CIUSSS SLSJ

4 rencontres de la Table de concertation santé mentale et dépendance du CIUSSS-SLSJ

Santé des hommes



Quelques organismes qui interviennent auprès des hommes se sont rencontré à plusieurs reprises pour voir la possibilité de créer un regroupement d'organismes-hommes. Le nouveau regroupement verra le jour en 2018



Journée d'échange ainés-TRÉMA concertation 60 personnes













MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

SANTÉ MENTALE QUÉBEC LAC ST-JEAN s'implique aussi sur différents comités au niveau provincial :

Plus d'une douzaine de rencontres ont été nécessaires pour concevoir la campagne annuelle de la santé mentale

2017 qui vous sera présentée la première semaine de mai 2017. La prochaine campagne nous aborderons le thème «AGIR».



- ✓ Nous avons assisté à 6 rencontres de la Table des permanents du MSMQ
- ✓ Nous assurons également la vice-présidence au CA de notre regroupement provincial Mouvement santé mentale Québec

SANTÉ MENTALE ET TRAVAIL



Kiosque Résolu Usine de La Doré

3 jours de kiosque 200 travailleurs rejoints 99% hommes



Nutrinor

5 ateliers Stress et anxiété 5 conférences à 5 installations différentes 180 travailleurs



Coopérative de Girardville

« 7 astuces pour se recharger » 15-18 personnes





Kiosque 7 septembre Tournoi de golf annuel des deux chambres

FORMATIONS ET COLLOQUES

La participation à divers colloques et formations est très enrichissante pour notre organisation, nous y créons des contacts et plusieurs partenariats naissent de ces évènements.

- Colloque Centraide-équipe;
- Colloque CNESST régionale-équipe;
- -Colloque CPS-02-équipe;
- -Colloque en GRH Lac St-Jean Est-Johanne Bouchard;
- -Formation combattre l'épuisement (2 jours)-Nancy Guillemette/Johanne Bouchard;
- -Formation Innovations-02-Nancy Guillemette;
- -Formation «OMÉGA»(3 jours)-Nancy Petit;
- -Formation en politique salariale-Nancy Guillemette/Nathalie Girard(C.A.)
- -Formation Conception vidéo-Nancy Guillemette;
- -Conférence RH-Engagement et ADN d'un employeur de choix-Nancy Guillemette;
- -Conférence Estime de soi et motivation Carol Alain-Équipe;
- -Webinaire Groupe Entreprise en santé- Nancy Guillemette/Johanne Bouchard;
- -Webinaire campagne annuelle de la santé mentale 2017- Équipe;
- -Webinaire Santé au travail/étude Salvéo- Nancy Guillemette, Johanne Bouchard;
- -Webinaire santé mentale positive-Équipe.

.









