

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2018-2019

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean



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

OMS

Table des matières

Mot de la présidente.....	3
Qui sommes-nous?.....	4
Convictions et fondements.....	5
Mise en contexte de l'année 2018-2019.....	7
Vie associative et démocratique.....	9
Services offerts selon les besoins des membres et de la population du Lac-Saint-Jean.....	15
Formations et colloque.....	18
Communication et visibilité.....	19
Partenariats et concertation.....	20

Mot de la présidente

Chers membres et partenaires,

Une autre année vient de se terminer. Depuis septembre 2018, j'ai pris le relais de M^{me} Caroline Lambert à la barre de la présidence du Conseil d'administration de Santé mentale Québec-Lac-St-Jean. C'est avec une grande fierté que j'assume ce nouveau rôle. Je profite donc de ce moment pour vous remercier de la confiance qui m'est accordée.

Je vous souhaite la bienvenue à l'assemblée générale annuelle. Voici pour nous le temps de vous présenter le rapport annuel des activités qui ont eu lieu au cours de la dernière année financière.

Cette année aura été une année de changements : d'abord, le départ de notre directrice générale M^{me} Nancy Guillemette, puis l'embauche de notre nouvelle directrice M^{me} Sonia Tremblay, et finalement, le départ de M^{me} Nancy Petit pour de nouveaux défis professionnels. Je profite donc de l'occasion pour leur souhaiter, en mon nom personnel et celui du Conseil d'administration, le meilleur pour la suite et une belle réussite dans tous leurs nouveaux projets professionnels. Leurs contributions au sein de l'organisme Santé mentale Québec-Lac-St-Jean furent remarquables.

Maintenant, pour continuer, en tant que « Jeannoise pure laine », je sais que le bénévolat est ultra important pour tout ce qui concerne la vie associative de différents organismes communautaires qui, comme nous, sont à but non lucratif. C'est dans cette optique que notre organisation s'efforce de tisser des liens solides avec les différentes associations du milieu afin d'aider ensemble les citoyens que nous desservons.

Entourée d'un conseil d'administration formé de gens compétents et expérimentés, je souhaite encore de nombreuses années à l'organisme. Fondée en 1988, Santé mentale Québec-Lac-St-Jean est une référence en santé mentale positive sur son territoire. Il est le seul à agir pour la promotion et la prévention en santé mentale pour les trois territoires de MRC au Lac-Saint-Jean ainsi que pour la communauté de Mashteuiatsh.

En terminant, je vous encourage à devenir un acteur actif au sein de notre organisme et de nous faire bénéficier de vos idées et opinions, votre implication nous est très précieuse. De plus, j'en profite pour vous inviter à suivre notre site web et notre page Facebook en allant cliquer sur *J'aime*. Ainsi, vous serez informés de notre Campagne annuelle « DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT » et de nos services offerts.

Bonne lecture à tous.

Nathalie Girard

Présentation de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean

Qui sommes-nous?

Historique



C'est en 1985 que la Filiale du Lac-Saint-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 du Québec ont voté pour une désaffiliation du regroupement national. C'est pour cette raison que l'ACSM filiale Lac-Saint-Jean est nommé maintenant Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean et fait maintenant partie des 13 membres du regroupement provincial de Mouvement santé mentale Québec.

Définition de la santé mentale



Il n'y a pas de santé
sans santé mentale!
OMS

- ▶ C'est un **équilibre dynamique...**
- ▶ **... entre les différentes sphères de la vie** : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.
- ▶ Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.
- ▶ Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

Convictions et fondements

Nos valeurs organisationnelles : outil de gestion

Les valeurs organisationnelles : bien plus que des mots. Elles guident nos comportements.

Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean est un organisme à but non lucratif financé par le Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) et par Centraide Saguenay – Lac-Saint-Jean. Notre organisation défend 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 droits favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.

Les valeurs organisationnelles ont un impact sur les façons d'être et d'agir du personnel, qui se reflètent tant à l'intérieur qu'à l'extérieur d'une organisation. C'est pour cette raison que Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean prône le professionnalisme, la créativité et l'innovation ainsi que le respect et l'équité. De plus, ces valeurs viennent appuyer et renforcer l'accomplissement de notre mission.

Notre mission: outils de communication et de décision

Notre organisation a pour mission de promouvoir la santé mentale positive auprès de la population en développant du matériel promotionnel éducatif dans le but de maintenir et d'améliorer la santé mentale ainsi que de prévenir des problèmes de santé mentale; Promouvoir la santé mentale en offrant des ateliers, des séances d'informations et des groupes de soutien à diverses sections de la population.

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 générale et à des groupes cibles en particulier en fonction des besoins et des projets en cours.

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

- ✓ MRC Lac-Saint-Jean Est : 14 municipalités
- ✓ MRC Domaine-du-Roy : 10 municipalités
- ✓ MRC Maria-Chapdelaine : 12 municipalités

Milieus de vie et soutien dans la communauté

Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean est un milieu de vie polyvalent qui répond aux besoins de la population en leur permettant de s'impliquer, de se valoriser et de créer des liens à travers nos activités sur notre vaste territoire.

Le Groupe de promotion et de défense des droits en santé mentale région 02 (**GPDDSM 02**) utilise notre bureau à Roberval comme point de chute pour les rendez-vous de leurs membres dans la MRC Domaine-du-Roy. Pour notre part, Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean utilise un bureau à Alma du Mouvement action chômage comme point de chute dans la MRC Lac-St-Jean-Est.

Notre force est de réussir à combler les besoins de la population et des communautés dans leur milieu de vie naturel desservi. Concrètement, le milieu de vie se distingue par la manière dont les lieux sont aménagés et le temps qui est consacré aux personnes. L'accent est mis sur un accueil personnalisé, caractérisé par un contact direct et chaleureux dans une atmosphère conviviale et respectueuse où l'on cherche avant tout à établir un lien de confiance. Pas besoin d'avoir un rendez-vous. Les personnes peuvent échanger avec une personne-ressource, trouver de la documentation ou une référence.

La nature de nos actions

Nous croyons qu'il est important de promouvoir, de soutenir et d'outiller les individus et les communautés afin qu'ils puissent reprendre le pouvoir sur leur vie afin de maintenir et d'améliorer leur santé mentale. La qualité de vie influence grandement la santé mentale.

Notre organisme offre une gamme diversifiée de services dont:

- Services de référence vers les ressources disponibles;
- Conférences, formations et ateliers de discussion portant sur la santé mentale, les moyens de la protéger et de l'améliorer pour les jeunes, les personnes âgées et la population en générale;
- Publications portant sur la santé mentale;
- Outils d'animation à l'intention des intervenants;
- Santé mentale au travail;
- Centre de documentation.

Mise en contexte de l'année 2018-2019

**« Lorsque souffle le vent du changement, certains construisent des murs,
d'autres des moulins »**

Proverbe chinois

L'année qui vient de se terminer fut teintée de changements au sein du personnel de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean.

M^{me} Nancy Guillemette s'est lancée en politique provinciale comme députée de Roberval à l'Assemblée nationale du Québec sous la bannière de la Coalition avenir Québec depuis l'élection partielle du 10 décembre 2018.



M^{me} Nancy Guillemette, directrice générale

M^{me} Nancy Petit a choisi de relever un nouveau défi professionnel après 10 ans de loyaux services en mars 2019.



M^{me} Nancy Petit, Conseillère en promotion et prévention en santé mentale

Le conseil d'administration est fier d'accueillir à la direction de l'organisation



M^{me} Sonia Tremblay.

Entrée en fonction le 21 janvier 2019

Malgré ce mouvement de personnel, vous constaterez que notre organisation n'a pas cessé d'amener de l'eau au moulin.

Priorités 2018-2019

- Positionner Santé mentale Québec-Lac Saint-Jean comme une organisation de référence en santé mentale au Lac-Saint-Jean.
- Consolider les ressources humaines par l'embauche d'une nouvelle direction (entrée en fonction 21 janvier 2019);
- Promouvoir la santé mentale positive sur notre vaste territoire en créant et publiant une infolettre à nos membres et partenaires. L'utilisation d'une infolettre a comme objectif d'informer et de consulter les membres.
- Évaluer le plan d'action 2017-2019 de la planification stratégique réalisée décembre 2016 afin de rédiger un nouveau plan d'action triennal 2020-2023.
- Appliquer la politique de harcèlement au travail et la politique salariale.

Perspectives d'avenir

Pour l'année 2019-2020, en plus de rédiger notre plan d'action 2020-2023, voici nos priorités :

- Consolider les ressources humaines par l'embauche d'une ou 2 nouvelles conseillères en promotion et prévention en santé mentale selon le rehaussement de notre mission de base;
- Rédiger un plan de communication pour rejoindre et consulter davantage nos membres et augmenter notre membership.
- Maintenir et renforcer les rencontres d'éducation populaire en santé mentale positive (conférence, atelier, formation) auprès de la population du Lac-Saint-Jean selon leurs besoins.
- Maintenir et renforcer la position de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean afin d'assurer une représentation adéquate et stratégique dans les processus de consultation qui nous permettra d'influencer les décisions concernant la santé mentale positive, les saines habitudes de vie et la qualité de vie de la population du Lac-Saint-Jean.

Vie associative et démocratique

Conseil d'administration 2018-2019

Nom	Fonction	Date d'entrée
Nathalie Girard	Présidente	01/2017
Frédéric Larouche	Vice-président	06/2005
Édith Fortin	Secrétaire-Trésorière	09/2012
Louis-Georges Simard	Administrateur	03/2014
Caroline Lambert	Administratrice	06/2011
Hélène Gagnon	Administratrice	09-2018
Annie-Pier Castonguay	Administratrice	02-2019

Le conseil d'administration de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean s'est réuni à **6** 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. Les membres du CA proviennent de la population active de Roberval et ils ont à cœur la santé mentale positive de la population du Lac-Saint-Jean. Le conseil d'administration remercie M. Christian Bérubé pour ses 9 années d'implication au sein de notre organisation.

Comité du conseil d'administration

- ✓ 4 rencontres du comité politique salariales
- ✓ 4 rencontres du comité ressources humaines
- ✓ Comité de vérification financière : la direction et la secrétaire-trésorière vérifient la comptabilité mensuellement et préparent les conseils d'administration.
- ✓ 1 rencontre du comité plan d'action

Le 19 juin 2018 a eu lieu notre Assemblée générale annuelle de notre organisation à notre bureau. **7 personnes** étaient présentes lors de notre rencontre sur nos **29 membres réguliers**.

Rapport de la Semaine nationale de la santé mentale 2018



MAI 2018

Agir pour donner du sens

Thématique de la Semaine nationale de la santé mentale (SNSM) 2018

La Campagne 2017-2018 proposait « 7 astuces pour se recharger », soit des facteurs de protection en santé mentale. La Campagne 2018-2019 met l'accent sur l'une d'entre elles soit AGIR. La campagne « AGIR » se décline en trois aspects qui seront abordés notamment dans les dépliants faisant la promotion de la santé mentale.

En premier lieu, il sera traité de ce pouvoir que nous avons d'**agir** et d'activer notre pouvoir d'action en regard des situations et les événements qui jalonnent notre vie. Tout comme vivre dans l'incompréhension ou de ne pas avoir choisi un événement, nous place en état d'impuissance; l'indécision est considérée comme un facteur important d'inconfort. Les neurosciences ont démontré que le fait de prendre une décision réduit l'anxiété en plus d'aider à résoudre les problèmes. En somme, il s'agit de créer des intentions, de poser des objectifs, d'élaborer des stratégies pour y parvenir et réévaluer les options en cours de réalisation. Il n'est pas nécessaire de prendre la décision parfaite pour résoudre un problème, mais bien une décision ferme qui envoie un message au cerveau que les choses sont sous contrôle. Ainsi c'est rassurant pour le cerveau et diminue l'anxiété liée à l'indécision.

Décider d'une trajectoire augmente le plaisir ressenti. En effet, nous nous sentons plus heureux lorsqu'il nous arrive quelque chose de bien subséquent à une décision prise et des actions que nous avons mises en place et qui ont donné des résultats intéressants.

Il incombe à chacun de nous d'agir sur son bien-être en allant chercher de l'aide par exemple ou des ressources pour m'aider, m'informer, me sensibiliser et me mobiliser vers l'atteinte d'un mieux vivre.

Bien sûr il est question ici de faire des choix et d'entamer un mouvement. Toutefois il peut être préférable de ne pas bouger quand les circonstances l'obligent.

C'est même signe d'une certaine sagesse qui donne le temps pour se déposer, pour s'arrêter et réfléchir à la meilleure action à poser ou encore de se positionner face à une décision. Et c'est aussi un choix de ne pas bouger.

En deuxième lieu, c'est agir dans la **gratitude** qui sera explorée dans cette campagne. Bien que le cerveau soit enclin à davantage détecter les dangers et trouver des solutions aux problèmes, la gratitude permet, quant à elle, de changer de trajectoire vers des pensées plus positives et stimulantes.

La gratitude est un des moyens pour augmenter son bien-être. Aussi nécessaires quand tout va rondement dans notre vie, les exercices de gratitude le sont encore davantage lorsque tout va de travers. La gratitude est un refuge, c'est une façon de voir ce qui se distingue de positif dans cette mer de pessimisme dans laquelle nous pouvons parfois nous sentir submergés. Remercier est une façon de trouver et donner un nouveau sens à ce que nous traversons.

En troisième lieu : Agir pour **donner un sens** à sa vie. Notre contribution à la collectivité, à la réalisation de plus grand que soi vient donner un sens à notre vie, du sens à ce que l'on fait. La compréhension de ce que je vis, de vers quoi je me dirige, de qui je suis, de ce que je fais et de pourquoi je le fais vient apporter du sens à ma vie. Ce qui donne du sens c'est d'avoir une place, d'avoir le sentiment d'exister. En fait c'est le sentiment de ne pas être invisible. Donner du sens à ce que l'on vit nous donne un certain pouvoir sur l'événement ou la situation et ainsi devenir source d'apprentissage et d'acquis extraordinaires.

La politique gouvernementale de prévention en santé a comme objectif qu'en 2025, 80% de la population ait un niveau élevé de bien-être émotionnel et psychosocial. Participer à la Campagne peut contribuer à atteindre cet objectif collectif.

Outils promotionnels de la SNSM

Le matériel fut expédié dans 39 municipalités, 2 commissions scolaires (85 établissements répartis sur le territoire du Lac-Saint-Jean), 18 résidences de personnes âgées, 190 entreprises. Ce qui totalise environ **400 envois**.

Le matériel promotionnel qui fut distribué dans divers milieux :

- 4 dépliants : Adulte, Aînés (60-128 ans), jeunesse (12-17 ans), Milieu de travail
- Une affiche
- Fiches d'animation
- 3 webinaires diffusés : Qu'est-ce qui donne du sens?
La gratitude
Le pouvoir d'agir
- Carte Merci

La communauté de Mashteuiatsh a commandé 2500 outils variés de la campagne nationale.

Porte-Parole de la SNSM 2018

Le comédien Mathieu Quesnel a agi à titre de porte-parole de la campagne encore cette année.



Vidéo de notre porte-parole Mathieu Quesnel : Agir pour donner du sens : donner du goût à la vie

<https://www.youtube.com/watch?v=E6d5IUX4Dm4>

La gratitude au temps des fêtes

<https://www.youtube.com/watch?v=b2eoY10viOs>

Activités dans le cadre de la SNSM

Afin de promouvoir la Semaine nationale de la santé mentale- édition 2018, le choix de l'activité s'est arrêté sur une conférence qui permettra de transcender la peur des changements et à dépasser ses limites. Meublée d'exemples concrets, ce fut une invitation pour les participants de sortir de leurs pantoufles, à se dépasser en voyant plus grand et en transformant leurs résistances aux changements en tremplins positifs.

Le conférencier, Monsieur Daniel Blouin, auteur du livre « Sorties de zone » et conférencier international a su nous insuffler cette confiance en soi, ce désir de plonger dans le changement et faire ressortir ces talents innés que l'on porte en soi. **125 personnes** ont pu apprécier la conférence à Alma à la Boîte à bleuets, mercredi le 9 mai 2018



Ateliers Surfer

Polyvalente de Roberval dans la semaine SNSM 2018

4 ateliers (30 min) dans 4 classes différentes et une heure de préparation

Une centaine d'étudiants

La communauté de Mashteuiatsh

Proclamation la Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2018.

Voici leur programmation d'activités dans leur communauté.

Semaine nationale de la santé mentale
7 mai au 13 mai 2018

Lundi 7 mai 2018
Souper spaghetti
Heure : 17 h 30
Où : Salle communautaire
Coût : Gratuit
Pour qui : Toute la population

Mardi 8 mai 2018
Activité ZUMBA
Avec coach Claudette Robertson
Heure : 12 h à 13 h
Où : Aréna de Mashteuiatsh
Coût : Gratuit
Pour qui : Toute la population

Mercredi 9 mai 2018
Formation Sentinelles
Heures : 8 h à 16 h 30
Où : Salle DMO
Coût : Gratuit
Pour qui : 18 ans et plus
Inscription requise auprès de
Karine Murray au 418 275-5386, poste 1338

Jeudi 10 mai 2018
Contes et légendes
Heures : 19 h à 20 h 30
Où : Site Uashassihitsh
Coût : Gratuit
Pour qui : Toute la population

Surveillez notre entrevue à la radio CHUK 107,3 le vendredi 4 mai 2018 dès 8 h 30.
Venez voir la table promotionnelle située dans la salle d'attente du Centre de santé.

Pour information : Karine Murray, infirmière, 418 275-5386, poste 1338

Promotion de la SNSM 2018 dans les médias

Médiums	Dates	Médias
Article paru dans le Journal D'un Lac à l'autre « Agir pour donner du sens »	4 mai 2018	Diffusion sur le territoire de Lac-Bouchette
Publicité Facebook pour la conférence et la SNSM	Du 15 mars au 9 mai	Facebook de manière ponctuelle
Publicité pour la conférence et la SNSM	Du 15 mars au 15 avril	400 envois postaux

Services offerts selon les besoins des membres et de la population du Lac-Saint-Jean

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 inscrites 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.

Ateliers « Sous mon parapluie » durée de 10 heures.

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.

- **Maison Éveil-Naissance de Roberval**
18 personnes
- **Éducation des Adultes de Roberval**
12 personnes (1 journée et demie)

Démystifier la santé mentale versus la maladie mentale et faire la promotion des saines habitudes de vie.

Encore cette année, SMQ-LSJ en collaboration avec le Centre Le Bouscueil et l'organisme Le Nelligan ont offert 2 séries de 3 ateliers d'informations

Commission scolaire au Pays des Bleuets.

- **Cité étudiante de Roberval**
- **Polyvalente de Roberval**



Jeux de maux

Maison des jeunes Kiwanis de Roberval

En partenariat avec Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean, atelier de slam avec un artiste de Slam Saguenay sous le thème **Agir pour donner du sens**

Vilain petit canard Automne 2018

- *École Amishk*
Mashteuiatsh, 9 ateliers réalisés
200 élèves
- *École Jeanne-Mance/ École Pie XXI*
St-Prime 8 ateliers réalisés
136 élèves

Chaque élève a reçu un livret, un bracelet ou un tatou.



Livret



Bracelet



Tatou

Atelier Comment améliorer nos compétences « Le savoir-être et le savoir-faire comme techniques d'interventions?

- *Société St-Vincent de Paul*
7 personnes
- *Association des Handicapées de Jonquière inc.*
8 intervenants

Méditation Pleine Conscience

Une promenade guidée au cœur d'un milieu naturel Shirin Yoku
9 personnes

CONFÉRENCES

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

Santé mentale au travail

Titre: **Mieux comprendre et gérer son stress !**

Le Stress est devenu un réel fléau pour nos sociétés contemporaines. En plus d'avoir des effets potentiellement néfastes sur la santé physique et mentale, le stress est aussi devenu un problème économique pour un bon nombre d'individus, d'employées, d'employeurs et d'organisations.

Les objectifs de cet atelier :

- Qu'est-ce que le stress ;
- Les Interprétations et les réactions du stress sur le corps ;
- Comprendre les Ingrédients du Stress ;
- Les réponses physiques du stress ;
- La Mobilisation d'énergie que provoque le stress ;
- Quelle est l'utilité première du stress ;
- Retour sur l'histoire du stress ;
- Les étapes du stress ;
- Les stratégies d'adaptations possibles pour diminuer le stress au quotidien ;
- Méthode de résolution problème ;
- Mise en situation ;
- Mot de la fin.

Offerts à :

- Caisse des cinq Cantons  **Desjardins**
Caisse des Cinq-Cantons
Employés et de cadres
À la salle des aînés de Métabetchouan
- Caisse Desjardins des plaines boréales  **Desjardins**
Caisse populaire
des Plaines boréales
25 employés et cadres
- Desjardins Entreprises de Domaine-du-Roy  **Desjardins**
Entreprises
30 personnes
Formule 5 à 8 au camp musical de Métabetchouan
- Poste Canada, Les Délégués syndicaux à Québec :
45 personnes
- Chambre de commerce de St-Félicien
25 personnes
- Université du Québec à Chicoutimi – UQAC
40 personnes

Santé mentale au travail suite...

Titre : **Bienveillance et civilité au travail en webinaire**

La civilité et la bienveillance pour un climat de travail sain, agréable et respectueux. Pour faire pousser les fleurs, mieux vaut les arroser que tirer sur les racines. Les comportements civilisés ne suffisent pas à créer un bon climat de travail. Ils créent un milieu de travail courtois qui peut ne pas être exempt d'hypocrisie.

- L'incivilité et ses conséquences;
- Le climat de travail;
- La civilité et la bienveillance « AGIR »;
- Communication efficace;
- Les actions à promouvoir.

Offert à :



25 personnes ont assisté au webinaire

Journée Santé bien-être à Normandin

Aux personnels de la Polyvalente de Normandin

3 employées de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean ont animé des ateliers différents.

- **Mieux comprendre et gérer son stress !**
2 présentations de 30 personnes animées par Mme Nancy Petit
- **7 astuces pour être bien dans sa tête**
25 personnes animées par Mme Johanne Bouchard
- **Bienveillance et civilité au travail**
2 groupes de 30 personnes animés par Mme Nancy Guillemette

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 ce sens augmentent sans cesse et elles sont de plus en plus complexes et lourdes.

Kiosque Salon FADOQ 50 ans +

Centre Mario Tremblay à Alma

Formations et colloque

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

- Webinaire Programmation neurolinguistique (PNL);
- Webinaire Groupe entreprise en santé : *La santé mentale au travail*
- Colloque UPA Saguenay

Communication et visibilité



Journal « Santé-vous bien! »

Notre journal associatif est imprimé à plus de 500 exemplaires. Il est distribué chez nos membres, nos partenaires et les relayeurs de notre campagne annuelle. C'est le dernier journal sous cette forme, car dorénavant nous publierons une **infolettre trimestrielle**.

Nouvelle page Facebook créée le 5 février 2019 : Santé mentale Qc/Lac-Saint-Jean



Ancienne page Facebook : La dé personnification de la page est la raison de sa future fermeture.



Site web : www.santementalelac.com

136 j'aime





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.



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 bien-être psychologique.

Partenariats et concertation

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

Domaine-du-Roy

Table des partenaires en santé et qualité de vie de Domaine-du-Roy

2 rencontres

Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean occupe le siège dédié aux environnements favorables cette année. Plusieurs partenaires diversifiés y siègent : MRC Domaine-du-Roy, CIUSSS, organismes communautaires, organismes privés, Cégep de St-Félicien, SADC, etc.

Table en santé mentale et dépendance DDR

2 rencontres

CDC Domaine-du-Roy

Une rencontre à notre bureau pour connaître les besoins de notre organisation



Table des Aînés DDR (Fiduciaire)

Une rencontre

Table concertation Jeunesse Domaine-du-Roy;

Une rencontre



Projet en partenariat

L'ESSEULÉE

L'Esseulée est en fait un outil afin de garder en mémoire que l'intimidation est bien présente, et ce, partout.

- Activité de l'Esseulée à la Marina 11 juin 2018
4 rencontres pour réaliser l'activité de juin.

Maria-Chapdelaine

CDC Maria-Chapdelaine

Journée de réseautage à St-Prime

(CIUSSS-Commission scolaire Pays des Bleuets et organismes communautaires)



Lac-St-Jean-Est

CDC Lac-St-Jean-Est

Membre du CA : **une rencontre**

Rencontre des membres : **une rencontre**



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



Dans un effort d'entretenir et développer nos pratiques de collaboration, nous vous invitons à une activité de consolidation d'équipe dans un rallye pédestre allant au-delà de notre propre organisation à Alma.

Table en santé mentale et dépendance Lac-St-Jean-Est

Une rencontre

Table promotion-prévention Alma

2 rencontres

Régional

Table en santé mentale régionale : une rencontre

ARCSM-02

Comité lutte à la stigmatisation : **une rencontre**

Axe média

Axe employeur

Axe populationnel



TROC-02

- CA de la TROC-02 : **4 rencontres**
 - AGA TROC-02 : 1er novembre 2018
 - Rencontres de secteurs : **3 rencontres**
 - Rencontre TROC-02 et CIUSSS : **une rencontre**
 - Journée de réseautage Symposium *du communautaire* à Chambord
 - Rencontre projet MATv : capsules informatives sur le milieu communautaire
- Les participants à ces rencontres viendront contribuer à l'élaboration du contenu, alimenter les sujets discutés, nous faire part de leurs idées et préoccupations. Ils pourront également nous aider au recrutement des personnes et au choix des images en vue du tournage.



Rencontre de préparation

1. Thématique enfance : **une rencontre**
 2. Thématique Adolescence : **une rencontre**
 3. Thématique Personnes âgées : **une rencontre**
- Table intersectorielle régionale sur les saines habitudes de vie (TIR-SHV)
2 rencontres
 - ✓ Comité organisateur du colloque TIR-SHV : **3 rencontres**
 - ✓ Colloque TIR-SHV au Camp musical de Métabetchouan



Activité facultative : Marche dans la nature

Animée par Nancy Petit

Conseillère en promotion de la santé mentale
à Santé mentale Québec-Lac-Saint-Jean

Favoriser le bien-être grâce à l'immersion
sensorielle dans le milieu naturel par la
pratique du Shirin-yoku.

Le Shirin-yoku signifie «prendre dans
l'atmosphère de la forêt» ou «baignade en
forêt». Il a été développé au Japon pendant les
années 1980 et est devenu la pierre angulaire
de la médecine préventive et de la guérison en
médecine japonaise.

L'idée est simple : il suffit d'une visite au cœur
d'une forêt ou d'un espace naturel et de se
promener de manière lente et détendue.
Cette expérience permet de laisser aller les
préoccupations quotidiennes, de réduire
le stress, d'améliorer le fonctionnement du
système immunitaire et d'augmenter le niveau
d'énergie afin d'apprécier davantage le sens et
l'état de bien-être.

Comité régional en santé mentale positive et en prévention du suicide

Une rencontre

Regroupement intersectoriel sur les réalités masculines (RIRM) du Saguenay – Lac-Saint-Jean

Une rencontre

- Comité de travail RIRM : **2 rencontres**
- Formation du CIUSSS

Les ateliers qui accompagnent le *Guide de pratiques de gestion pour adapter les services de première ligne à la clientèle masculine*, destinés aux gestionnaires des CISSS et des CIUSSS. Ultiment, l'accompagnement offert permettra aux CISSS et aux CIUSSS de mettre en place un plan d'action régional en santé bien-être des hommes SBEH, d'ici le 31 mars 2019.



Centraide Saguenay – Lac-Saint-Jean

- Centraide représentante au comité des org. Ass : **1 rencontre**
- CA de Centraide : **5 rencontres**
- Comité aviseur : **3 rencontres**
- Colloque Centraide au Delta Saguenay



Participation au comité de mobilisation
« Engagez-vous »

Table de concertation santé mentale et dépendance du CIUSSS-SLSJ

2 rencontres

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

Québec



Provinciale

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

SANTÉ MENTALE QUÉBEC – LAC-SAINT-JEAN

s'implique aussi sur différents comités au niveau provincial, soit par visioconférence ou à Québec.

- Administratrice au CA du Mouvement santé mentale Québec
8 rencontres
- Assemblée générale du MSMQ le 16 juin 2018
- Comité Campagne annuelle
2 rencontres
- Comités communication de la SNSM 2018
4 rencontres
- Table des membres du MSMQ
4 rencontres



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

962, rue Paradis, CP 214

Roberval, G8H 2N6

