

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019-2020

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	1
Qui sommes-nous?	2
Convictions et fondements	3
Mise en contexte de l'année 2019-2020	5
Vie associative et démocratique	7
Rapport de la semaine nationale de la santé mentale 2019	8
Services offerts à la population du lac-saint-jean.....	13
Formations et colloque.....	16
Communication et visibilité	17
Partenariats et concertation	19
Mot de la fin	22

Mot de la présidente

Chers membres et partenaires,

Voilà une année bien différente qui vient de se terminer. Vous avez sous les yeux le rapport d'activité 2019-2020. C'est avec fierté que nous vous le présentons.

Afin de résumer la dernière année de Santé mentale Québec-Lac-St-Jean, il m'était impossible de ne pas parler de résilience. **Faire preuve de résilience**, c'est d'être capable de rebondir et de se reconstruire après un moment difficile. Se dépasser, s'accrocher, ne jamais baisser les bras! Cette phrase a pris tout son sens pour moi avec la mise en place de notre nouvelle équipe!

Aujourd'hui, par la présentation de ce rapport, je tiens à exprimer toute ma gratitude aux employées qui travaillent à pied d'œuvre pour les citoyens de la région. Merci spécialement à Gilla Juneau notre directrice pour son autonomie et débrouillardise dont elle a fait preuve lors de son embauche.

Je tiens aussi à souligner le dévouement de tous les bénévoles du conseil d'administration. Sans eux, rien de tout cela ne serait possible!

Maintenant, je suis convaincue que nous poursuivrons l'année en cours avec seulement de belles réussites. À commencer avec notre campagne annuelle de promotion de la santé mentale soit RESENTIR. En cette période de pandémie mondiale, nous devons adapter constamment nos façons de faire. C'est avec optimisme que j'entrevois ce défi, notamment celui de revoir nos priorités et surtout, de pratiquer le lâcher-prise!

En terminant, je demeure positive dans l'atteinte de notre but, soit travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale pour la population et ce, partout au Lac St-Jean.

Bonne lecture à tous!

Nathalie Girard

Présidente SMQLSJ

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. Ils étaient aussi de former ou de 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.



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

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 nommée 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

- 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

Notre vision

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.

Notre mission

Notre organisation a pour mission de promouvoir la santé mentale positive auprès de la population en développant du matériel promotionnel éducatif dans le but de maintenir et d'améliorer la santé mentale ainsi que de prévenir des problèmes de santé mentale. Elle travaille également à promouvoir la santé mentale en offrant des ateliers, des séances d'informations et des conférences à la population.

Nos valeurs organisationnelles

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.

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-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 lui 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 utilisait un bureau à Alma du Mouvement action chômage comme point de chute dans la MRC Lac-St-Jean-Est.

La nature de nos actions

Nous croyons qu'il est primordial 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:

- ▶ 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 général
- ▶ Publications portant sur la santé mentale et centre de documentation
- ▶ Outils d'animation à l'intention des intervenants
- ▶ Santé mentale au travail
- ▶ Références vers les ressources adéquates

Mise en contexte de l'année 2019-2020

**« Ouvrez vos bras au changement
mais ne laissez pas s'envoler vos valeurs »**

Dalai Lama

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

Nous avons accueilli en août une nouvelle conseillère en promotion et prévention en santé mentale :

Mme Roxanne Bouchard



Il y a eu un changement de direction

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

Mme Gilla Juneau

Entrée en fonction le 20 janvier 2020



Malgré ce mouvement de personnel, vous constaterez que notre organisation a continué ses activités selon sa mission.

Priorités 2019-2020

- ▶ 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 le 20 janvier 2020)
- ▶ Promouvoir la santé mentale positive sur notre vaste territoire en créant et en 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 en 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 de deux 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 ses 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 2019-2020

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

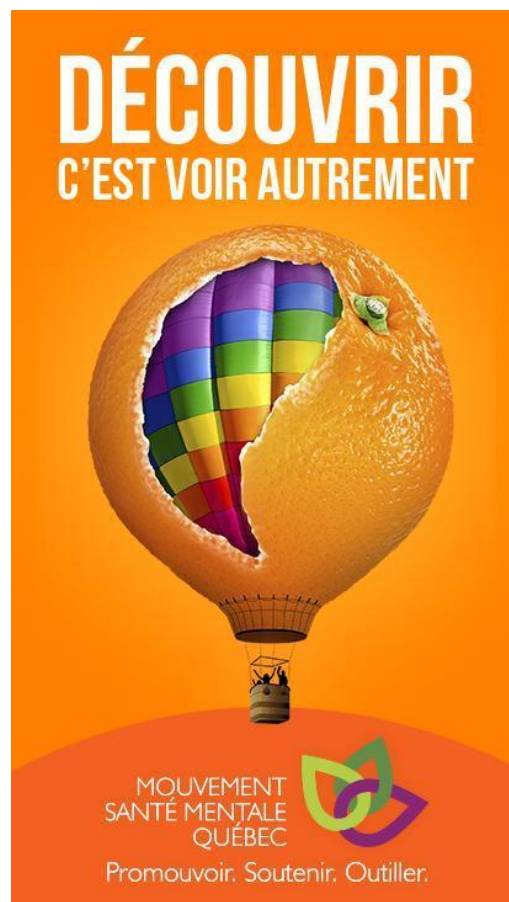
Le conseil d'administration de Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean s'est réuni à **sept** reprises au cours de l'année, en plus de l'AGA. Ces réunions sont l'occasion de discuter des activités en cours et des orientations données à l'organisation. Les membres du CA proviennent de la population active de Roberval et ils ont à cœur la santé mentale positive de la population du Lac-Saint-Jean.

Comité du conseil d'administration :

- Comité politique salariale
- Comité ressources humaines
- Comité de vérification financière : la direction et la secrétaire-trésorière vérifient la comptabilité mensuellement et préparent les conseils d'administration.

Le 17 juin 2019 a eu lieu l'Assemblée générale annuelle de notre organisation au restaurant Roger Bacon du Club nautique Roberval. **Six personnes** étaient présentes lors de notre rencontre sur nos **29 membres réguliers**.

Rapport de la Semaine nationale de la santé mentale 2019



Mai 2019

Découvrir c'est voir autrement

Thématique de la Semaine nationale de la santé mentale (SNSM) 2019

De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec met en lumière « Sept astuces pour protéger sa santé mentale. La campagne 2019-2020 met l'accent sur l'une d'entre elles soit « DÉCOUVRIR », c'est voir autrement.

S'ouvrir à l'imprévu, aux nouvelles idées

La vie apporte continuellement son lot de changements, d'apprentissages et de défis. Plus notre éventail de solutions est large, plus notre capacité d'adaptation aux défis du quotidien et aux événements s'en trouve favorisée. Découvrir des nouvelles idées et de nouvelles perspectives nous aide à créer notre quotidien, à nous développer, à réaliser notre potentiel. Pas nécessaire d'agir en solitaire ou sur le champ! On peut assister à une conférence, chercher du soutien, parler à une personne de confiance, écouter les expériences des autres, échanger sur les stratégies qui se sont révélées utiles, s'adresser à une ressource d'aide, envisager de nouvelles formes d'apprentissage, prendre du recul. S'ouvrir à l'imprévu ou à la nouveauté est parfois insécurisant et inconfortable, mais cela permet de développer sa créativité, de se développer, de trouver des solutions. Selon les définitions, la résilience est notre capacité comme personne ou comme système (famille, groupe, collectivité) à composer avec les situations difficiles. Plutôt que d'éviter le changement ou l'adversité, l'adaptation et la résilience nous encouragent à évoluer à partir des événements de la vie et à y faire face.

Percevoir le changement comme un défi, une occasion d'apprendre plutôt que comme une source de contrariété, contribue à la réduction de la frustration, de la déception ou de l'anxiété qui peuvent en découler. Un brin d'humour pourra parfois aider à tirer le meilleur des circonstances et à accepter plus sereinement ce que nous ne pouvons pas changer dans la situation! Le développement qui s'opère à travers le changement constitue un processus de réalisation de soi qui se poursuit tout au long de la vie.

S'ouvrir aux différences

Plusieurs études montrent que les personnes qui nous sont les plus proches sont aussi celles qui nous ressemblent le plus; celles avec qui nous partageons les mêmes passions, les mêmes valeurs ou les mêmes sujets de discussion. À l'inverse, les liens que nous entretenons avec des personnes évoluant dans des cercles différents des nôtres nous permettent de saisir la complexité de réalités qui nous

sont étrangères en découvrant des valeurs et des manières de voir le monde distinctes des nôtres.

Notre ouverture d'esprit et la diversité de nos rencontres nous permettent d'améliorer notre écoute et notre empathie, de prendre position avec respect ou encore de construire une vision plus nuancée, réfléchie et riche sur la vie. Elles permettent de réduire l'isolement social. Consentir à rencontrer l'autre au-delà des préjugés ouvre la porte à la construction d'un environnement positif. De plus, le fait de développer nos potentialités et nos talents contribue non seulement à notre propre bien-être mais à celui des personnes de notre entourage qui peuvent les adopter.

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 Semaine nationale de la santé mentale

Le matériel fut expédié dans 35 municipalités, 1 commission scolaire, (1600 outils jeunesses), organismes communautaires et entreprises ciblées. Un total de 385 envois postaux.

Onze municipalités ont proclamé la Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2019.

Publications sur Facebook :

TROC O2

ARACSM 02

CDC Maria Chapdelaine

CDC Domine-du-Roy

CDC Lac-St-Jean est

Santé Mentale Québec Lac St-Jean

Publication dans infolettre

CDC Maria Chapdelaine

CDC Domaine-du-Roy

CDC Lac-St-Jean est

Plateforme web

CDC Lac-St-jean : Macommunautelsje.com

Porte-parole de la Semaine nationale de la santé mentale 2019

David Goudreault, auteur, chroniqueur, poète-slameur, humoriste, et travailleur social est notre nouveau porte-parole. Il a commencé sa carrière en tant que travailleur social, puis il s'est lancé en écriture de poésie et au concours de « Slam ». Aujourd'hui, il est aussi conférencier, performeur, romancier, dramaturge et chroniqueur pour plusieurs médias à travers le Québec.



David Goudreault a accepté d'être le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec afin de parler autrement de santé mentale.

« Je veux en parler sans être sensationnaliste. Il faut garder en tête que nous sommes tous vulnérables et qu'il faut rester alerte. Il faut se sentir concerné, pas juste avec mot clic et une semaine par année » explique-t-il.

« On peut avoir un trouble de santé mentale diagnostiqué et être en très bonne santé mentale, comme on peut ne pas avoir de diagnostic et avoir une très mauvaise santé mentale. »

Activités dans le cadre de la SNSM

Afin de promouvoir la Semaine nationale de la santé mentale- édition 2019, le choix de l'activité s'est arrêté sur une conférence de Luc Boutin « **Survivre à 6 ans de dépression** » à la Boîte à bleuets le 7 mai 2019. Cette histoire permet d'explorer la descente vertigineuse de l'âme humaine dans les abîmes obscurs et de vivre au jour le jour le quotidien des patients en psychiatrie. Un cheminement identitaire complexe qui finit bien.

Monsieur Boutin a œuvré pendant vingt-sept années au centre hospitalier universitaire de Sherbrooke en tant que gestionnaire responsable du service des salaires. Grand-père et père de deux enfants, il vit à Sherbrooke. C'est à la suite d'une suggestion de son médecin psychiatre, qu'il entreprit de raconter les années qui changèrent sa vie à tout jamais. Avec la publication de ce livre, Luc Boutin devient auteur et conférencier.



Promotion de la SNSM 2019 dans les médias

Médiums	Dates	Médias
Article pour la conférence et la campagne annuelle Découvrir	Du 15 mars au 9 mai	Facebook de manière ponctuelle
Communiqué pour la conférence et la campagne	Du 15 mars au 15 avril	385 envois postaux
Communiqué pour la conférence	Avril	Journal Lac-St-Jean
Vidéos et publicités du porte-parole David Goudreault	Mars et avril	Page Facebook du Mouvement santé mentale Québec

Services offerts à 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 Vive la différence ne reste pas dans ton coin! coin! (classe de maternelle à la 6^e année)

Le but de cet atelier est de contribuer à amener une prise de conscience face aux paroles et aux gestes posés par les jeunes lorsque ces derniers sont différents les uns des autres. Il permet également aux jeunes d'identifier le vécu, les émotions et les sentiments auxquels l'enfant se sent confronté lorsqu'il vit un préjudice discriminatoire ou lorsqu'il fait vivre un préjudice aux autres. Surmonter ses peurs et y faire face devant les situations intimidantes constitue un autre sujet abordé.

Automne 2019 et hiver 2020

- ▶ École Amishk, Mashteuiatsh : 9 classes : 119 élèves
- ▶ École Notre-Dame-Des-Anges, Mistassini, :15 classes :250 élèves
- ▶ École Saint-Louis-de-Gonzague, St-Eugène d'Argentenay : 4 classes : 46 élèves
- ▶ École La Source, St-Ludger-De-Milot : 2 classes : 22 élèves
- ▶ École Prés Verts, St-Augustin, 2 classes : 19 élèves
- ▶ École Monseigneur Bluteau, St-Félicien : 12 classes :226 élèves
- ▶ École Hébert, St-Félicien : 10 classes : 210 élèves
- ▶ École Ste-Marie, Normandin : 10 classes : 206 élèves
- ▶ École Bon Pasteur, Ste-Jeanne-D'Arc : 4 classes : 64 élèves
- ▶ École Ste-Thérèse, Dolbeau-Mistassini : 19 classes : 391 élèves
- ▶ École Carrefour Étudiant, Saint-Méthode : 6 classes : 109 élèves
- ▶ École Maria Gorretti, La Doré : 4 classes : 61 élèves
- ▶ École Notre-Dame, Roberval : 12 classes : 218 élèves

Grand total : 109 classes, 1941 élèves dans 13 écoles

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



Livret



Bracelet



Tatou

CONFÉRENCES

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

LES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Municipalité St-François de Sales : 20 personnes

DÉCOUVRIR, C'EST VOIR AUTREMENT

Pour découvrir d'autres points de vue, pour voir autrement et améliorer le mieux-être au travail

- ▶ Entraide bénévole de Chambord : 11 personnes
- ▶ Centre de femmes La Source, St-Félicien : 9 personnes
- ▶ Bibliothèque Dolbeau-Mistassini : 9 personnes
- ▶ Bibliothèque de Roberval : 27 personnes

SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

- ▶ Entreprise Bétons préfabriqués du Lac-Jean, Métabetchouan Lac à la Croix : 120 personnes

SE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ

- ▶ Centre de femmes Quatre-Temps, Alma : 20 personnes
- ▶ Centre Éveil-Naissance, Roberval : 11 personnes

ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SON CORPS : L'ÉPANOUISSEMENT SEXUEL CHEZ LES ÂÎNÉS

- ▶ Association québécoise des retraités (AQDR), Alma, : 40 personnes

RÉFÉRENCES

Nous répondons à plusieurs demandes d'aide chaque mois et 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.

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.

- ▶ Normes du travail
- ▶ Défis à l'attraction de la main-d'œuvre dans le milieu communautaire
- ▶ Reddition de compte
- ▶ Politique salariale
- ▶ Assurance collective
- ▶ La gouvernance des organismes
- ▶ Découvrir, c'est voir autrement
- ▶ Comment devenir patron en santé mentale
- ▶ Conditions de travail co-développement

Colloque provincial avec le Mouvement Santé mentale Québec

Communication et visibilité

Infolettre mensuelle



Depuis février 2020, nous envoyons chaque mois l'infolettre dans laquelle nous pouvons prendre connaissance des nouveautés de l'organisme, des événements à venir, des articles intéressants au sujet de la santé mentale, de la campagne annuelle de promotion de la santé mentale, etc.

Page Facebook

Désormais à 360 abonnés et 342 « Like ». Des tentatives ont été faites afin de fusionner cette Page et l'ancienne, mais en vain pour l'instant. Des démarches sont toujours en cours (cela permettrait de récupérer les abonnés de l'ancienne page)



Page Instagram

Création de la page en 2019 et prise en charge plus fréquente en février 2020. Elle est passée de moins de 100 abonnés à près de 550 en moins d'un an. Elle permet la diffusion régulière de contenu graphique en lien avec la santé mentale.



Site internet



Création d'un « Google Analytics » afin de voir les statistiques du site web (vues du site). Des changements sont apportés en continu sur le site web (graphisme principalement, nouvelles conférences, nouveaux outils, etc.). Une boutique en ligne est en création actuellement afin de faciliter l'inscription des membres.

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 aux tables 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

5 rencontres

Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean occupe le siège dédié aux saines habitudes de vie 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

2 rencontres à notre bureau pour aider au niveau administratif

2 rencontres assurance collective et planification stratégique
Assemblée générale annuelle



Table de concertation des Aînés DDR

3 rencontres

Table concertation Jeunesse Domaine-du-Roy

1 rencontre

Table de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale

1 rencontre

Comité saines habitudes de vie

2 rencontres

Corporation de développement communautaire (CDC) Domaine-du-Roy

1 rencontre

Assemblée générale annuelle

Maria-Chapdelaine

CDC Maria-Chapdelaine

1 rencontre et assemblée générale annuelle

Table de concertation en santé mentale Dolbeau-Mistassini

2 rencontres



Lac-St-Jean-Est

CDC Lac-St-Jean-Est

3 rencontres

Activité de réseautage « agir ensemble »

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

4 rencontres

Activité avec la CDC pour la Fête des voisins au travail

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

1 rencontre

Table des partenaires promotion-prévention Lac-Saint-Jean est

4 rencontres

Comité santé mentale



Régional

Table en santé mentale et dépendance régionale : 1 rencontre

ARACSM-02

2 rencontres

Comité lutte à la stigmatisation : **4 rencontres**

Comité promotion et prévention : **2 rencontres**

TROC-02

- ▶ CA de la TROC-02 : **2 rencontres**
- ▶ AGA TROC-02 : 17 octobre 2019
- ▶ Rencontres de secteurs : **2 rencontres**

Rencontre territoriale de réflexion et mobilisation sur la petite enfance « ensemble pour les 0-8 ans »



Consultation en vue d'un nouveau plan d'action en matière d'action communautaire

Comité santé mentale positive et en prévention du suicide

6 rencontres

Association canadienne en santé mentale (ACSM Saguenay)

Tournée Présage, Les Aînées de Jonquière

Vidéo avec des jeunes de 6 à 12 ans, bibliothèque de Jonquière

Centraide Saguenay – Lac-Saint-Jean

2 rencontres et Télé merci

Activité : Porte à porte



Table de concertation santé mentale et dépendance du CIUSSS-SLSJ



1 rencontre

Provincial

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

6 rencontres

- ▶ Assemblée générale du MSMQ le 18 octobre 2019

- ▶ Comité Campagne annuelle

5 rencontres

- ▶ Table des membres du MSMQ

5 rencontres



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 : manger mieux, bouger plus et se sentir bien.

Mot de la fin

En ces temps difficiles où la détresse est en augmentation, il est essentiel de cultiver la bienveillance et de faire connaître à la population et aux divers milieux les outils pour muscler notre santé mentale et favoriser la résilience.

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC

Lac-Saint-Jean



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

962, rue Paradis, CP 214

Roberval, G8H 2N6

