

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



21 | RAPPORT
22 | ANNUEL

santementalelac.com



Étude dirigée par un enseignant-chercheur
Indépendante du réseau public





Rapport annuel 2021-2022

Sommaire

1

Mot de la
présidente

2

À propos de
nous

3

Notre vie associative et
démocratique

5

Nos services et nos
activités 2021-2022

17

Nos
communications

19

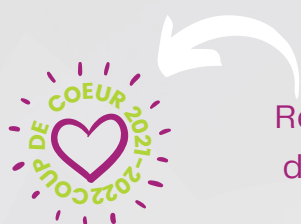
Nos partenariats et
nos implications

22

2021-2022
En chiffres

23

Nos remerciements



Repérez nos coups
de coeur 2021-2022

Légende

(8 critères d'action communautaire autonome)

1

Être un organisme à but non lucratif

2

Être enraciné dans la communauté

3

Entretenir une vie associative et démocratique

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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



Mot de la présidente



Nathalie Girard
Présidente

*Ainsi, je tiens à lever mon
chapeau à chacune des
employées de notre
organisme pour la promotion
de saines habitudes de vie et
au maintien d'une santé
mentale positive, et ce,
partout au Lac-St-Jean.*

Il me fait plaisir de vous présenter le bilan de nos activités pour la période 2021-2022.

Assurément, les deux dernières années ont été ponctuées de résilience, d'adaptation et de virtuel. Néanmoins, malgré tous les défis rencontrés, notre organisation a réussi avec brio à maintenir le cap et à vous offrir une programmation et des activités en continu. C'est d'ailleurs à l'intérieur de ce rapport annuel que vous constaterez l'excellent travail accompli par toutes l'équipe.

Ainsi, je tiens à lever mon chapeau à chacune des employées de notre organisme pour la promotion de saines habitudes de vie et au maintien d'une santé mentale positive, et ce, partout au Lac-St-Jean. Je souhaite aussi à adresser un remerciement particulier à l'ensemble des membres du conseil d'administration pour leur grand dévouement et pour toutes les bonnes décisions qu'ils ont prises lors de la dernière année. L'investissement en temps de chacun est précieux pour toute organisation comme la nôtre, encore plus lorsqu'il est question de nos précieuses ressources humaines, les comités s'y rattachant ont su apporter d'excellentes propositions afin d'améliorer nos avantages et nos conditions de travail.

Aussi, soulignons que si on comptait toutes les années d'implications de chacun des membres du conseil d'administration, croyez-moi, c'est plus d'une cinquantaine d'années d'implication bénévoles au total qu'ils cumulent, et seulement au sein de notre organisme.

Ainsi pour l'année qui vient de se terminer, je constate que notre équipe, partiellement renouvelée en début d'année avec la venue d'une nouvelle conseillère, est encore très motivée à travailler à la promotion et à la prévention de la santé mentale, à démystifier les problématiques et à combattre les préjugés qui s'y rattachent.

Pour la suite, je souhaite que chacune d'entre elles garde à cœur la mission de l'organisme. Enfin, mentionnons que le comité et moi-même sommes convaincus que notre directrice dirige l'équipe sous le signe de la bienveillance, du dynamisme et du désir d'aller toujours plus loin.

Merci aux membres, aux collaborateurs et aux précieux partenaires financiers. Je vous souhaite un bel été de chaleur où que vous soyez.

Au plaisir!

À propos de nous

1

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 démystification des problématiques et préjugés s'y rattachant.

6



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 les problèmes de santé mentale;

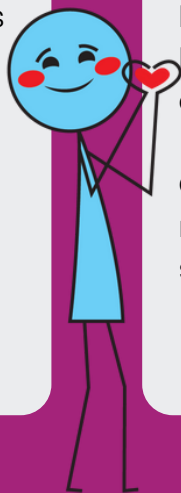
Promouvoir la santé mentale en offrant des ateliers, des séances d'information et des groupes de soutien à diverses sections de la population.



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.



Notre vision

Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

5



Bref historique

L'organisme a vu le jour en 1988. Pendant 28 ans, elle a porté le nom d'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Filiale Lac-St-Jean, en tant que membre de l'ACSM – Division du Québec.

En janvier 2016, l'organisme et son regroupement mettent un terme à la convention de relation avec l'ACSM. C'est ainsi que l'ACSM – Division du Québec devient le Mouvement Santé mentale Québec et que l'ACSM – Filiale Lac-St-Jean devient, à titre de membre régulier, Santé mentale Québec – Lac-Saint-Jean, tout en conservant sa mission.





Notre équipe



Notre équipe s'est transformée en cours d'année. Nicole Demers a quitté ses fonctions de conseillère à la promotion et la prévention de la santé mentale à l'automne 2021. Nous avons donc procédé à l'embauche et accueilli une toute nouvelle ressource, Sophie St-Arnault, qui a débuté son mandat en janvier 2022.



Gilla Juneau

Directrice générale



Roxanne Bouchard

Conseillère en
promotion et prévention



Sophie St-Arnault

Conseillère en
promotion et prévention



Nos activités en équipe

- Dîner
- Rencontre hebdomadaire
- Prendre des marches
- 5 à 7 et souper de Noël

Notre perfectionnement



Toujours dans le désir de parfaire ses compétences et connaissances pour le bon fonctionnement de l'organisme, l'équipe de SMQ-LSJ participe à des formations professionnelles chaque année au besoin. Cette année, l'équipe a participé aux formations suivantes :

- Stratégies de marketing web
- Reddition de comptes
- Formation Excel
- Marketing et médias sociaux
- Pratiques d'animation participative
- L'anxiété chez les jeunes
- Tourner une vidéo comme les pros, du montage à la mise en ligne



Notre vie associative et démocratique

3 Nos membres 2021-2022



4 L'organisme comptait 13 membres, dont :

- 7 membres honorifiques
- 1 membre individuel
- 4 membres partenaires
- 1 membre corporatif



Un groupe Facebook réservé aux membres permet de leur livrer de l'information privilégiée.

3 Notre conseil d'administration



4 Toutes nos administrateurs et administratrices sont issus de la communauté et siègent à titre individuel, bénévole et indépendant.

8

Nathalie Girard
Présidente

Hélène Gagnon
Vice-présidente

Édith Fortin
Secrétaire-trésorière

Louis-Georges Simard
Administrateur



Caroline Lambert
Administratrice

Annie-Pier Castonguay
Administratrice

Hélène Campion
Administratrice



Leurs implications

- Assemblée générale annuelle
- Comité sur les conditions de travail
- Comité sur la politique salariale
- Souper de Noël

Notre assemblée générale annuelle



3 La dernière AGA s'est tenue par vidéoconférence et en présentiel, le 22 septembre 2021. 2 personnes ont répondu à notre invitation en plus de nos 3 employés et 4 de nos administrateurs.





Nos services et nos activités

6

Nos services



Nos 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 gratuitement.

Ateliers



Les ateliers sont participatifs et ont pour objectif de sensibiliser la population sur des sujets liés à la santé mentale.

Animations



Les animations portent sur les campagnes annuelles de promotion de la santé mentale des années précédentes et actuelles.

Conférences



De manière plus magistrale, les conférences sont présentées dans les milieux de travail afin de fournir des outils quant au bien-être individuel et collectif.

Kiosques



Les kiosques sont un excellent moyen de promouvoir les saines habitudes de vie pendant la tenue d'événements spéciaux!

C'est quoi ça, la promotion et la prévention en santé mentale ?



LA PROMOTION

Visé à miser sur les facteurs de protection d'une personne (ex: estime de soi).

La promotion 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

Visé à influencer sur les facteurs de risque pouvant induire en une problématique de santé mentale (ex: anxiété).

La prévention cible des individus ou groupes plus vulnérables, car ceux-ci vivent avec des facteurs de risque, tel que l'anxiété, pertes, etc.

Notre territoire et notre clientèle



L'organisme dessert le territoire du Lac-Saint-Jean et collabore même, selon les demandes, avec le territoire du Saguenay (avec l'ACSM - Saguenay). Les services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée.





Nos services et nos activités

Nos ateliers



Les ateliers sont des activités de promotion et de prévention portant sur divers sujets reliés à la santé mentale. Ils sont participatifs, ce qui suscite grandement l'intérêt de ceux qui en font l'expérience !

Nous intervenons par exemple dans les écoles pour parler d'intimidation, des émotions et des saines habitudes de vie en santé mentale, dans les organismes communautaires et entreprises pour parler d'anxiété, etc.

Et si c'était moi

Ces ateliers interactifs et adaptés selon les niveaux ont comme objectif de sensibiliser les élèves du primaire à l'intimidation, aux paroles et gestes posés envers eux, envers les autres et qu'eux-mêmes font subir aux autres.

Thèmes abordés :

- Exclusion sociale, intimidation, différences, préjugés et stéréotypes
- Intelligences multiples, importance de la communication, émotions et sentiments
- Empathie, confiance et estime de soi, surmonter ses peurs et savoir demander de l'aide

20 ateliers

262
ENFANTS



Entre 5 à 12 ans
dans la MRC
Maria-Chapdelaine

6 ateliers

779
ÉTUDIANTS



du secondaire
dans la MRC
Domaine-du-Roy

Des préjugés j'en ai pas!

Le but de cet atelier est de parler de la maladie mentale et de mettre fin aux préjugés qui existent concernant celle-ci. Adapté selon les niveaux scolaires, cet atelier est animé en collaboration avec le Centre Nelligan et le Centre le Bouscueil.

L'atelier est séparé en trois parties :

- Caractéristiques des troubles mentaux ;
- Les répercussions et astuces pour les membres de l'entourage ;
- Comment prendre soin de sa santé mentale au quotidien.





Nos services et nos activités

Nos ateliers

Le visage des émotions

Développé en 2021, le but de cet atelier est de faire comprendre aux jeunes les émotions de base et les signaux physiques qui leur sont associés ;

- Leur faire prendre conscience des différences individuelles dans l'expression des émotions ;
- Faire en sorte qu'ils aient des pistes d'action pour développer leurs compétences émotionnelles.

Thèmes abordés :

- Émotions de base
- Différences individuelles
- Émotions et besoins
- Estime de soi



Du matériel a été développé pour remettre aux intervenant(e)s désirant animer l'atelier :

Nouveauté

NOUVEL ATELIER

Formule clé-en-main

C'est dans le cadre de la campagne annuelle 2020-2022 du Mouvement Santé mentale Québec et de ses groupes-membres, *Ressentir, c'est recevoir un message*, qu'a été développé l'atelier Le visage des émotions par Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean et l'ACSM Saguenay.

Cet atelier a comme particularité qu'il peut être présenté par les intervenants en milieux scolaires. Le matériel est disponible **GRATUITEMENT** en 2 versions différentes, soit une version pour les 5 à 8 ans et une autre pour les 9 à 12 ans.

EN QUANTITÉ LIMITÉE !



Présentations numériques

2000
CAHIERS
d'activités



50 EXEMPLAIRES
Guide d'animation
pour l'intervenant

Gratuit





Nos services et nos activités

Nos ateliers



Se libérer de l'anxiété

L'anxiété est un enjeu d'actualité qui interfère malgré nous dans chacune des sphères de nos vies. Cet atelier a été mis sur pied afin de mieux comprendre son impact et les façons de s'en libérer et s'adresse à la population en générale.

Thèmes abordés :

- Anxiété, stress, peur et angoisse
- Habitudes de vie
- Exercices et techniques



Nos kiosques



Les kiosques sont un excellent moyen de promouvoir les saines habitudes de vie pendant la tenue d'évènements spéciaux et ce, de manière amusante, dynamique et conviviale !

Nous nous adaptons selon le sujet ou le projet, nous nous renouvelons constamment et nous sommes à l'écoute de vos besoins !

Les différents kiosques étaient sur le territoire de la MRC Lac-St-Jean Est et du Saguenay.

4 KIOSQUES
attirant
.....
230 personnes

The infographic is a purple rectangle containing the text '4 KIOSQUES' followed by the word 'attirant' in a cursive font, and the number '230 personnes' at the bottom. Above the number '230' are 23 small white human figures standing in a row, with a dotted line underneath them.





Nos services et nos activités

Nos animations



Nos animations incitent à la discussion et au partage et portent sur les campagnes annuelles de promotion de la santé mentale des années précédentes et actuelles.

Les campagnes sont développées en collaboration avec le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres, dont nous faisons partie.

7 astuces pour se recharger

Animation ayant pour objectif de sensibiliser la population aux saines habitudes de vie en santé mentale par le biais de 7 astuces.

Les 7 astuces pour se recharger ont fait l'objet de notre campagne annuelle 2017-2018 :

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



Des capsules vidéos ont également été créées sur les 7 astuces pour l'entreprise Rio Tinto Alcan.

2 animations

77

PERSONNES



Capsules VIDÉOS

WOW!

Le visuel 10/10 !

Coloré et dynamique !

Contenu : intéressant et plusieurs exemples différents de ceux qu'on entend souvent. La conférencière, 10/10, s'exprime très bien, intéressante, humaine et souriante. Continuez votre beau travail !

Évidemment je préfère les conférences en personne, mais vu le contexte actuel, zoom ne m'a pas trop déçu grâce à la bonne maîtrise de la conférencière. Merci beaucoup.





Nos services et nos activités

Nos animations



Agir pour donner du sens

Agir est un facteur de protection en santé mentale faisant partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2018-2019.

Mais de quelle manière cette astuce influence-t-elle notre bien-être et celui de notre entourage?

Thèmes abordés :

- Donner du sens à sa vie
- La gratitude
- Le pouvoir d'agir
- La zone de confort
- Agir en milieu de travail



Découvrir c'est voir autrement

Découvrir est un facteur de protection en santé mentale faisant partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2019-2020.

Mais de quelle manière cette astuce influence-t-elle notre bien-être et celui de notre entourage?

Thèmes abordés :

- Se découvrir, découvrir les autres et découvrir la différence
- Les bénéfices de la curiosité
- Découvrir dans le changement
- Les stratégies d'adaptation

4 animations

281

PERSONNES



présentées durant la
**Semaine nationale
de la santé mentale**

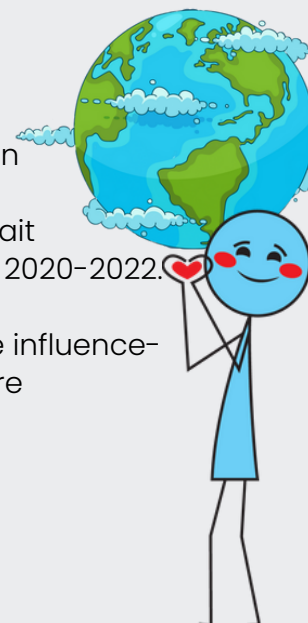
Il était une fois, dans un monde d'émotions

Ressentir est un facteur de protection en santé mentale faisant partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2020-2022.

Mais de quelle manière cette astuce influence-t-elle notre bien-être et celui de notre entourage?

Thèmes abordés :

- Utilités des émotions
- L'intelligence émotionnelle
- Les émotions au travail
- Développer sa compétence émotionnelle





Nos services et nos activités

Nos conférences



De manière plus magistrale, les conférences sont présentées au sein des milieux de travail ou milieux scolaires afin de fournir de précieux outils quant au maintien du bien-être individuel et collectif. Toutes nos conférences sont gratuites et disponibles en virtuel.

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'importance d'une bonne estime de soi.

- Estime, confiance et autres concepts connexes
- Niveaux d'estime
- Construction de l'estime en 5 sentiments
- 7 trucs pour entretenir son estime personnelle
- Exercices et activités



1 conférence
présentée à
6 personnes

La SANTÉ au travail, c'est fondaMENTALE

1 conférence
présentée à
11 personnes



L'intervention est un métier honorable au service de la population qui déploie de nombreuses actions pour le bien-être et la santé de celle-ci. Mais qu'en est-il de la santé de ceux qui exercent ce métier ? En prenant soin des autres, on oublie parfois de prendre soin de soi, alors que c'est fondamental.

Thèmes abordés :

- Risques du métier
- Facteurs à surveiller
- Être sa priorité



Vous avez une demande spéciale ?

Nous pouvons également monter une conférence sur mesure pour vous, à condition que celle-ci respecte les critères de promotion et de prévention de la santé mentale.





Nos services et nos activités

Nos conférences



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.

Thèmes abordés :

- Anxiété de performance
- Réalités étudiantes
- Pensées automatiques
- Estime de soi
- Astuces

3 conférences présentées à



70 personnes

Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)



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 et reconnu. Cette conférence permet tant à l'employeur qu'à l'employé de contribuer au bien-être de chacun au sein de l'entreprise.

Thèmes abordés :

- Consolidation d'équipe
- Émotions et anxiété
- Favoriser le bien-être au travail
- Reconnaissance
- Exercices et activités

2 conférences présentées à



11 personnes

Très belle présentation.

Sujet traité avec beaucoup de respect.

Merci beaucoup!

Vos aliments ont une date de péremption, votre sexualité non

Comment l'épanouissement sexuel peut contribuer au maintien d'une santé mentale positive ? Bien que la sexualité soit partie intégrante de la vie des gens et ce, depuis toujours, il ne demeure pas moins difficile d'aborder ce sujet auprès de ceux-ci et tout particulièrement, auprès des aîné(e)s.

Thèmes abordés :

- Sexualité et vieillissement
- Mythes et croyances
- Témoignages et astuces





Nos services et nos activités

Nos conférences



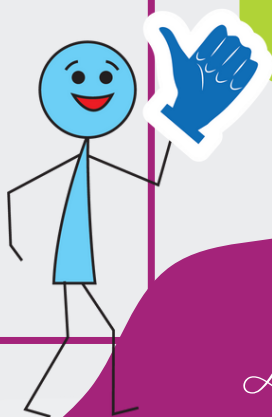
Nouveauté

Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Conférence ayant fait son apparition en 2022 dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Développée et travaillée par 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 aux enjeux en santé mentale.

Thèmes abordés :

- Santé mentale positive
- Rétablissement au travail
- Santé globale
- Préjugés et stigmatisation en santé mentale



En quoi cette Table se démarque-t-elle des autres partenaires ?

Une équipe impliquée

Impliquée auprès des 5 volets existants au sein de la Table de lutte, **Santé mentale Québec Lac-St-Jean** a participé à l'élaboration de nombreux projets la concernant, dont la conférence pour les milieux de travail du comité employeur.

3 KIOSQUES

attirant

160

PERSONNES



PRÉSENTÉS DANS LA
MRC Lac-St-Jean Est

EN SAVOIR PLUS

À propos de la Table...

Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale et dépendance

Le comité a pris forme en 2013, l'objectif étant de contrer la stigmatisation concernant les personnes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale ou de dépendance. Les actions de la Table visent à sensibiliser et informer la population sur ces enjeux et regroupe à ce jour plus de 15 partenaires de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.



Lutte à la stigmatisation
en santé mentale





Nos services et nos activités

Nos autres activités



L'équipe de SMQ-LSJ a également participé à la réalisation d'activités spéciales de sensibilisation et de promotion de la santé mentale, tel que la tenue de rallyes dans 2 municipalités dans le secteur Domaine-du-Roy présentées à 50 personnes.

Par ailleurs, d'autres conférences spéciales ont été données au cours de l'année, celles-ci ont atteint un total de 44 personnes.

Lancement de la campagne Ressentir

Lancée en mai 2020, la campagne Ressentir s'est prolongée jusqu'en 2022 en raison de sa portée qui aurait pu être réduite par la période pandémique. Un deuxième lancement de la campagne Ressentir a donc été fait en mai 2021. Pour l'occasion, l'équipe de SMQ-LSJ a livré 4 conférences portant sur les émotions pendant la Semaine nationale de la santé mentale, 281 personnes au total ont été présentes aux conférences.



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 existant 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.





Nos services et nos activités

Journée nationale de promotion de la santé mentale

C'est le 13 mars 2022 qu'a eu lieu la toute première **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive**. Cette journée veut donner un élan majeur afin que tous les acteurs de la société se mobilisent pour maintenir et accroître le bien-être personnel et collectif.

Faire la promotion de la santé mentale positive revêt tout son sens quand on sait qu'une société en santé constitue une richesse collective.



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



Quel est l'objectif de cette journée?

L'objectif de cette journée est de prendre conscience et se rappeler annuellement l'importance de contribuer au mieux-être affectif, psychologique et social de toute la population.

Une date importante

Le gouvernement du Québec a adopté le 5 avril 2022 le **Projet de loi 498** - Loi proclamant la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive.



Lancement campagne CHOISIR, c'est ouvrir une porte

Pour la toute première fois cette année, la campagne 2022-2023 a été lancée le 13 mars 2022 à l'occasion de la toute première Journée nationale de promotion de la santé mentale.



La Campagne de promotion de la santé mentale 2022-2023 porte sur l'une des 7 astuces : CHOISIR. Que permet l'astuce CHOISIR? Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé.





Nos services et nos activités



Ici, je mise sur moi Comité en santé mentale positive Maria-Chapdelaine

7

En novembre 2021, les organismes communautaires et organisations de la MRC de Maria-Chapdelaine se sont regroupés pour promouvoir la santé mentale positive.

Le comité réalise son mandat par le biais d'une campagne de promotion et de sensibilisation à la santé mentale positive.

Cette campagne de prévention et de promotion de la santé mentale positive vise à mieux outiller chaque citoyen de la MRC Maria-Chapdelaine et à promouvoir la santé mentale positive par différents moyens de communication et d'activités de sensibilisation.



Quels sont les objectifs de cette campagne ?

- Sensibiliser les personnes et les organisations à adopter de bonnes habitudes en matière de santé mentale.
- Promouvoir les actions que tout un chacun adopte afin d'en inspirer plus d'un à se mettre en action puisque chaque personne a du pouvoir sur soi.
- Informer les gens sur les différents outils offerts, entre autres, par le Mouvement Santé mentale Québec.

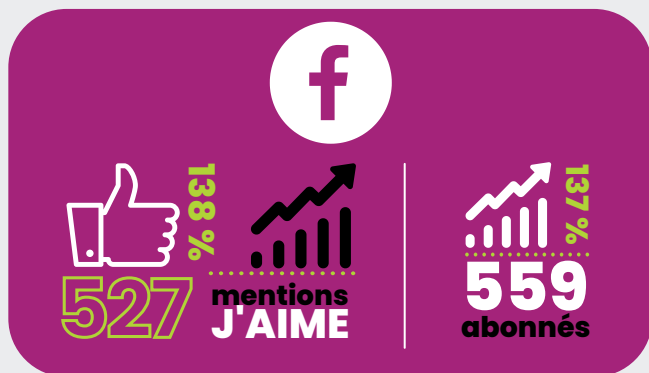




Nos communications

2

Nos réseaux sociaux



Notre site web



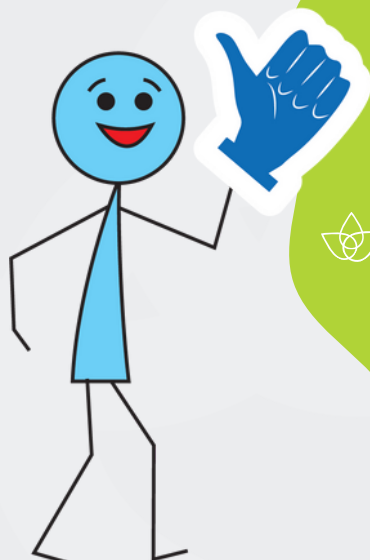
Du 1er avril 2021 au 31 mars 2022, nous avons eu 3011 visites et 8183 pages vues.

Le site web a été entièrement refait par l'agence Webrio (anciennement Saguenay média) au début de 2022.

EN SAVOIR PLUS

Faits intéressants...

-  Les visites sur notre site tournent entre 0 et 50 visites/jour en général
-  Le samedi 10 avril 2021, nous avons eu 615 visites.
-  Le lundi 17 mai 2021, nous avons eu 331 visites. Une publication a été faite cette journée-là sur Facebook.
-  Le jeudi 29 juillet 2021, nous avons eu 363 visites.





Nos outils promotionnels



Toujours dans le souci de faire la promotion du bien-être individuel et collectif dans notre secteur, SMQ-LSJ a remis de nombreux outils promotionnels gratuitement à la population, tel que :

- Le recueil du mieux-être
- Balles anti-stress soleil
- Dépliants sur l'astuce agir, découvrir, ressentir et choisir (MSMQ)
- Dépliants sur les 7 astuces (MSMQ)
- Cartes MERCI (MSMQ)



Nos dépliants



Nouveauté

Les dépliants portant sur nos services ainsi que sur la santé mentale positive ont été entièrement refaits par notre équipe, le but étant de développer une image de marque et apporter cohérence dans nos différents visuels (site web, réseaux sociaux, présentations, dépliants, cartes d'affaires, etc.).

Notre présence médiatique



Santé mentale Québec Lac-St-Jean a fait publier son recueil du mieux-être dans les journaux du Haut-du-Lac à raison d'une publication par semaine, sur 7 semaines dans le cadre de la campagne Ici, je mise sur moi.

Aussi, l'équipe de Santé mentale Québec Lac-St-Jean a participé à des entrevues radio ainsi qu'à des entrevues pour la télévision pendant la Semaine nationale de la santé mentale en début mai 2021, pour un total de 3 entrevues.



Partenariats et concertation



2

Nos tables et nos comités

Santé mentale Québec Lac-St-Jean croit en l'importance de la concertation avec les partenaires tant du Saguenay-Lac-St-Jean que du Lac-St-Jean. L'équipe collabore activement aux travaux de plusieurs tables de concertation, comités, regroupements et corporations de développement communautaire partout sur son territoire.

Secteur de la MRC Domaine-du-Roy



Nous avons assisté à 43 rencontres des différents comités et tables.

- CDC Domaine-du-Roy, membre du conseil d'administration
- Cellule de crise COVID Domaine-du-Roy
- Comité des intervenants
- Comité santé mentale positive
- Diagnostic organisationnel avec le Centre Le Bouscueil et la Maison du cheminement
- Partenariat avec le Centre Nelligan et le Centre Le Bouscueil
- Projet des Éclaireurs
- Table de concertation des aînés
- Table de lutte à la pauvreté et l'exclusion sociale
- Table des partenaires en santé et qualité de vie
- Table en santé mentale et dépendance
 - Comité d'agente d'information

Secteur de la MRC de Maria-Chapdelaine



Nous avons assisté à 39 rencontres, dont 25 étaient pour les différents comités de la campagne Ici, je mise sur moi.

- CDC Maria-Chapdelaine
 - Comité de vigie
- Comité santé mentale positive (Ici, je mise sur moi)
 - Grand comité
 - Sous-comité stratégies de communication
 - Sous-comité milieux de travail
 - Sous-comité aînés
 - Sous-comité jeunes
 - Sous-comité donneurs de soins
 - Sous-comité famille 0-5 ans
- Table de concertation en santé mentale et dépendance





Partenariats et concertation

7

Nos tables et nos comités



Secteur de la MRC Lac-Saint-Jean Est

Nous avons assisté à 25 rencontres dans le secteur Lac-St-Jean Est.

- Conseil d'administration de la CDC Lac-Saint-Jean Est
 - Comité des ressources humaines
- Table des partenaires promotion-prévention
- Table en santé mentale et dépendance

Régional

Régionalement, c'est 42 rencontres auxquelles nous avons assisté dont 18 étaient pour les différents comités de la table de lutte à la stigmatisation.

- Association des Ressources Alternatives et Communautaires en Santé Mentale du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARACSM-02)
- Campagne Engagez-vous
- CENTRAIDE
- Comité de prévention du suicide et santé mentale positive
- Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)
- Référent EKIP
- Table de lutte à la stigmatisation
 - Comité employeur
 - Comité scolaire
 - Comité population
 - Comité coordination
 - Grande table
- Table en santé mentale et dépendance régionale
- Table régionale des organismes communautaires (TROC-02)

Notre organisme

- Rencontres d'équipe régulières (1 au 1 à 2 semaines)
- Conseil d'administration
- Assemblée générale annuelle
- Comité ressources humaines
- Comité sur les conditions de travail





Partenariats et concertation

Nos tables et nos comités



Provincial

Mouvement Santé mentale Québec

C'est à plus de 22 rencontres pour le Mouvement Santé mentale Québec que notre équipe a assisté.

Table des membres

Nous participons à un comité formé de membres de la direction et des équipes du Mouvement SMQ et de ses organismes membres qui vise à favoriser le partage d'expertises et d'outils, le soutien par les pairs et qui permet également d'assurer la cohérence du traitement de la campagne annuelle à l'échelle provinciale.

Comité campagne

En collaboration avec des représentations de divers groupes-membres du Mouvement SMQ, ce comité travaille à la détermination de la thématique et au développement des outils de la campagne provinciale annuelle de promotion de la santé mentale.

Conseil d'administration

Notre directrice générale a fait partie du conseil d'administration du Mouvement SMQ, elle a assisté à 4 rencontres du CA et elle a laissé son siège lors de leur AGA au mois d'octobre 2021.

Comité stratégique pour la JNPSM

Un comité a été mis sur pied pour élaborer un document pour le dépôt du projet de loi 498 afin de proclamer le 13 mars comme la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive (JNPSM).

2021-2022 EN CHIFFRES

55 ÉVÉNEMENTS

.....
attirant
1997

PERSONNES



22 ORGANISATIONS ET
ENTREPRISES

47

DIFFÉRENTS COMITÉS ET
TABLES DE CONCERTATION

.....
149 RENCONTRES

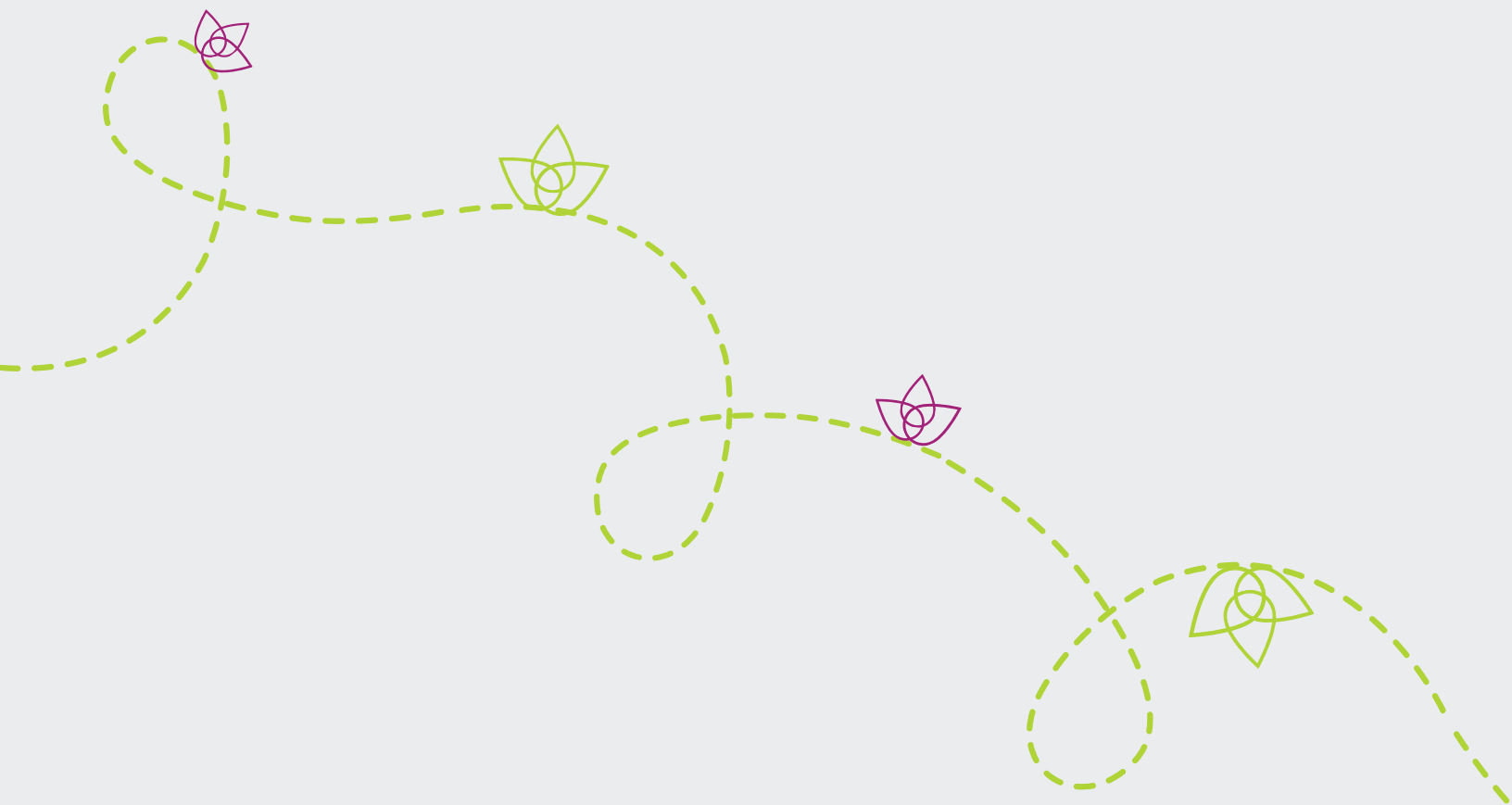


Merci !

À nos membres, nos bénévoles, nos partenaires, nos collaborateurs, nos bailleurs de fonds et nos participants qui nous font confiance et soutiennent notre travail, et qui par leurs actions, rendent notre mission toujours plus vivante.

Nous vous remercions pour votre soutien continu et votre appui envers nos efforts pour contribuer à la promotion et la prévention de la santé mentale.



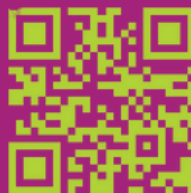




Pour de **saines**
habitudes de vie et
le **maintien** d'une
santé mentale
positive

Coordonnées

962 rue Paradis, C.P. 214
Roberval (Québec)
G8H 2N6



418 275-2405



www.santementalelac.com



direction@smqlsj.com



[@santementalelacstjean](https://www.facebook.com/santementalelacstjean)

