

Semaine nationale de la santé mentale en Abitibi-Témiscamingue
Du 6 au 12 mai 2019

La RAIDD-AT au cœur d'une semaine pour DÉCOUVRIR et voir autrement



Rouyn-Noranda, le 1 mai 2019. – La Ressource d'aide et d'information en défense des droits, en santé mentale, de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) emboîte le pas avec Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) alors qu'il lance la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2019-2020 sous le thème **Découvrir c'est voir autrement** dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale qui se tiendra du 6 au 12 mai 2019** en Abitibi-Témiscamingue. Cette semaine thématique se veut un temps fort de réflexion pour sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, une responsabilité tant individuelle que collective. En 2019-2020, le Mouvement et ses membres, dont fait partie la RAIDD-AT, vous invitent à embarquer dans la montgolfière pour découvrir comment voir autrement peut améliorer le bien-être psychologique de chacun. Plusieurs activités de sensibilisation seront proposées à la population sur tout le territoire.

Voir autrement pour réduire la souffrance psychologique

On découvre malheureusement que de plus en plus de gens s'éclipsent de la vie active, ne pouvant plus suivre le rythme. La santé mentale devient un enjeu de société majeur. On estime que deux étudiant-e-s sur trois au niveau secondaire vivent un stress qui a une influence négative sur leurs études, que la moitié des étudiant-e-s à l'université ressentirait des symptômes dépressifs, que le quart des travailleur.e.s éprouverait de la détresse psychologique et que trois personnes agricultrices sur cinq vivraient de l'anxiété. Il est urgent de découvrir de nouvelles manières de voir.

La santé mentale une priorité

L'Organisation mondiale de la santé mentionne qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Cette constatation est d'autant plus vraie que les problèmes découlant d'une santé mentale affaiblie ont un grand impact individuel et collectif. Il faut donc penser au-delà de la responsabilisation des individus et mettre en place des stratégies collectives.

Une invitation à découvrir

Découvrir nous amène au-delà des apparences, là où peut se cacher une autre réalité. Découvrir nous amène à saisir de nouvelles perspectives, de nouveaux points de vue, ses forces, celles des autres, leurs histoires, leurs passions. À cela s'ajoute un zeste de curiosité qui met du piment dans nos vies et qui permet d'explorer et de faire face aux changements. Le fait d'avoir en main un large éventail de solutions rend les obstacles plus tolérables et diminue le stress.

On souligne la Semaine nationale de la santé mentale en Abitibi-Témiscamingue!

Pour donner le coup d'envoi à la *Semaine*, la RAIDDAT présente ses activités :

- **Journée de formation *Viellissement et bonne santé mentale : comprendre, maintenir, prévenir et accompagner dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES***
→ Le 6 mai de 9 h à 15 h 30 à l'Escale Hôtel Suites (1100, rue de l'Escale, Val-d'Or).
La RAIDDAT participe à titre de conférencière invitée à cette conférence développée par PRÉSÂGES et le MSMQ pour les bénévoles et les organismes communautaires œuvrant auprès des aînés.
- **Animation sur l'intimidation auprès de trois classes de 4^e année**
→ Les 6, 7 et 8 mai à l'école Saint-Bernard d'Évain.
Courtes scènes sur l'intimidation à l'école sous forme de jeu de rôles avec les élèves où ils seront invités à trouver conjointement des pistes de solution. Une belle prise en charge collective pour une meilleure santé mentale des élèves et pour contrer l'intimidation!
- **Les partenaires de la Table de concertation en santé mentale et dépendance seront actifs**
→ La RAIDD-AT, en tant que partenaire de cette Table, tiendra un kiosque de sensibilisation et d'information lors de la journée du 7 mai de 12 h à 13 h 30 à la Polyvalente de la Forêt d'Amos et le 8 mai de 12 h à 13 h 30 au Cégep d'Amos.
- **Tournée de sensibilisation au Témiscamingue**
→ Les 9 et 10 mai dans les organismes communautaires et dans le milieu du réseau de la santé.
- **Exposition de photos et kiosque d'information**
→ Les 9 et 10 mai de 13 h à 16 h 30 aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda.
Découvrez une exposition photographique hors du commun visant à déstigmatiser les problèmes de santé mentale et **voir autrement**. La RAIDD-AT sera sur place afin de présenter l'organisme et les services offerts quant aux droits en santé mentale.
- **Entrevues et chroniques à ICI Radio-Canada Abitibi-Témiscamingue avec Félix B. Défossé**
→ Du 6 au 10 mai.
Au programme : entrevue de la RAIDD-AT, capsules d'information explorant l'astuce **Découvrir c'est voir autrement** et de témoignages de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale. Restez à l'affût!

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

Quel est le plus petit pas que vous pouvez faire aujourd'hui pour contribuer à développer ou à maintenir la bonne santé mentale. Peut-être prendre une pause ou reconnaître les forces de vos collègues, peut-être accepter un compliment ou revoir la description de tâches de certains employé-e-s, peut-être aller visiter votre grand-mère ou échanger avec des ami-e-s pour faire une tempête d'idées sur des stratégies pour faire face à une situation problématique qui revient trop souvent... Quel est votre petit pas aujourd'hui?

– 30 –

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

France Riel, directrice générale de la Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) fière partenaire de Mouvement santé mentale Québec
8, rue Gamble Ouest, bureau 102, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 2R2
Tél. : 819 762-3266 | info@raiddat.org

etrebiendanssatete.ca