

RAPPORT D'ACTIVITÉS

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE DU 6 AU 12 MAI 2019
EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**LA RAIDD-AT AU COEUR D'UNE SEMAINE POUR
DÉCOUVRIR ET VOIR AUTREMENT**



Table des matières

Une <i>semaine</i> qui a porté ses fruits en région!.....	3
Événements et activités	5
Promotion et communication.....	10
Couverture médiatique.....	12
Une semaine pour <i>découvrir et voir autrement...</i> en images.....	15
Commentaires et appréciations.....	16
Annexe – Rapport complet de l’animation sur l’intimidation.....	18
Échos d’ici et d’ailleurs : Semaine nationale de la santé mentale.....	21

Une semaine qui a porté ses fruits en région !

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*

À l'issue de cette *semaine spéciale* consacrée à la santé mentale, la Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) est heureuse et satisfaite de l'atteinte de ses objectifs. En tant que partenaire, la RAIDD-AT est fière d'avoir emboîté le pas au Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) alors qu'il lançait 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 tenait du 6 au 12 mai 2019** en Abitibi-Témiscamingue. Elle est contente d'avoir rejoint et touché autant de personnes par les diverses activités qu'elle a organisées en plein cœur de ce temps fort de réflexion visant à sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, une responsabilité tant individuelle que collective. La population et plusieurs organisations étaient invitées à embarquer dans la montgolfière, à leur manière et dans leur milieu, pour *découvrir comment voir autrement* peut améliorer le bien-être psychologique de chacun.

La RAIDD-AT a proposé une semaine d'activités pour découvrir et voir autrement :

- ❖ Participation à la journée de formation *Viellissement et bonne santé mentale : comprendre, maintenir, prévenir et accompagner*, à Val-d'Or, dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES;
- ❖ Animation sur l'intimidation à l'école primaire Saint-Bernard d'Évain;
- ❖ Kiosques de sensibilisation et d'information à l'école secondaire La Forêt et au Cégep d'Amos en collaboration avec la Table de concertation en santé mentale et dépendance « Laisse ton empreinte »;
- ❖ Tournée de sensibilisation au Témiscamingue et au niveau régional;
- ❖ Exposition de photos et kiosque d'information aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda;
- ❖ Entrevues et chroniques à ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*.



Un aperçu de la visibilité

Les médias sociaux et une belle couverture médiatique ont grandement contribué à faire rayonner à un large public cette tournée d'activités de sensibilisation à la santé mentale présentée par la RAIDD-AT sur tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue dans le cadre de la Semaine nationale. C'est plus de 1 538 personnes de tous âges, membres du public comme chroniqueurs et journalistes, qui ont participé aux activités ou embarqué dans le mouvement pour promouvoir l'astuce *Découvrir c'est voir autrement* afin de favoriser une bonne santé mentale dans leur milieu. On compte plus de 8 699 articles promotionnels distribués sur tout le territoire dans les résidences pour aînés, les entreprises, les écoles, les bibliothèques, le milieu de la santé et les organismes communautaires, et près de 33 heures de bénévolat au sein de la RAIDD-AT !

Remerciements de la RAIDD-AT

La RAIDD-AT remercie tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, au beau succès de cette semaine nationale consacrée à la santé mentale : nos généreux bénévoles, les personnes qui ont bien voulu faire partie de l'exposition de photos, Pascal Gélinas pour l'animation en classe, l'équipe de PRÉSÂGES pour la magnifique collaboration, le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSS-AT), le personnel enseignant et d'éducation à l'enfance de l'école Saint-Bernard, les Promenades du Cuivre, la Fontaine des arts, Photo Michel Fortin, la Table de concertation en santé mentale et dépendance « Laisse ton emprunte », Mouvement Santé mentale Québec pour avoir développé ces brillants outils de sensibilisation et ICI Radio-Canada Première *Des matins en or* pour sa précieuse collaboration.

* * *

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?



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

êtrebiendanssatête.ca

Événements et activités

On a souligné la Semaine nationale de la santé mentale en Abitibi-Témiscamingue

Les activités proposées par la RAIDD-AT dans le cadre de la Semaine nationale, se sont déroulées sur tout le territoire et ce, avec la précieuse collaboration des différents intervenants et personnes de notre milieu de vie qu'est l'Abitibi.

- ❖ **La journée de formation *Vieillessement et bonne santé mentale : comprendre, maintenir, prévenir et accompagner* dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES** qui a eu lieu le 6 mai à l'Escale Hôtel Suites de Val-d'Or a connu un vif succès. La RAIDD-AT participait à la coanimation de cette conférence développée par PRÉSÂGES et le MSMQ pour les bénévoles et les organismes communautaires œuvrant auprès des aînés.

Objectifs de formation :

- Comprendre la santé mentale et abolir les fausses croyances;
- Découvrir des astuces pour maintenir une bonne santé mentale;
- Se sensibiliser aux enjeux qui menacent l'équilibre mental;
- Départager les attitudes qui nuisent de celles qui soutiennent.

- ❖ **L'animation sur l'intimidation auprès de trois classes de 4^e année de l'école Saint-Bernard d'Évain** qui a eu lieu le 6, 7 et 8 mai a été grandement appréciée par les professeurs et l'éducatrice, soucieux du bien-être des jeunes. Sarah Laliberté conseillère en défense des droits à la RAIDD-AT et Pascal Gélinas, bénévole engagé, ont animé sous forme de jeu de rôles de courtes scènes sur l'intimidation à l'école et ont invité les élèves 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!

- ❖ **Kiosques de sensibilisation et d'information tenus par la RAIDD-AT en collaboration avec la Table de concertation en santé mentale et dépendance « Laisse ton emprunte »** lors de la journée du 7 mai à l'école secondaire La Forêt d'Amos et le 8 mai au Cégep d'Amos. Les jeunes et les professeurs étaient invités à rencontrer quelques membres de la Table de concertation dans le cadre d'activités animées.

- ❖ **L'Équipe de la RAIDD-AT a entrepris une tournée de promotion et sensibilisation au Témiscamingue** afin de faire découvrir l'organisme et de sensibiliser à la santé mentale avec les outils promotionnels de la Campagne Découvrir c'est voir autrement les 9 et 10 mai. L'Équipe est allée à la rencontre des organismes communautaires et le milieu du réseau de la santé, entre autres.

- ❖ **Une belle tournée régionale** a été réalisée par l'équipe de la RAIDD-AT : auprès de la communauté autochtone, dans les bibliothèques municipales, auprès des résidences pour aînés, ainsi que dans certaines entreprises et organismes, et ce, dans les 5 MRC de l'Abitibi-Témiscamingue (Rouyn-Noranda, Amos, La Sarre, Val-d'Or et Ville-Marie).

- ❖ **Exposition de photos et kiosque d'information, le 9 et 10 mai aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda.** La population était invitée à venir *Découvrez* une exposition photographique hors du commun visant à déstigmatiser les problèmes de santé mentale et *voir autrement*. La RAIDD-AT était sur place afin de présenter l'organisme et les services offerts quant aux droits en santé mentale.
- ❖ **Entrevues et chroniques à ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*** diffusées tout au long de la Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 10 mai. Au programme : entrevue de la RAIDD-AT, capsules d'information explorant l'astuce *Découvrir c'est voir autrement*, entrevue avec des spécialistes et témoignages de personnes vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale.

Événements et activités	Nombre de personnes rejointes
Journée de formation <i>Vieillessement et bonne santé mentale : comprendre, maintenir, prévenir et accompagner</i> dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES	97
Animation sur l'intimidation à l'école auprès de trois classes de 4 ^e Année de l'école Saint-Bernard d'Évain	74
Kiosques de sensibilisation et d'information tenus par la RAIDD-AT à l'école secondaire La Forêt d'Amos et le Cégep d'Amos.	104
Tournée de sensibilisation au Témiscamingue	21 (organisations)
Belle tournée régionale (Rouyn-Noranda, Amos, La Sarre, Val-d'Or et Ville-Marie)	1 095 (estimé)
Exposition de photos pour <i>découvrir et voir autrement</i> et kiosque d'information aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda	120
*Entrevues et chroniques à ICI Radio-Canada Première <i>Des matins en or</i> diffusées tout au long de la Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 10 mai	*(on retrouve ces données en page 11)
Total des personnes rejointes	1 511

Kiosques de sensibilisation et d'information tenus par la RAIDD-AT

À l'école secondaire La Forêt d'Amos et au Cégep d'Amos.



Participation de la RAIDD-AT à la journée de formation *Viellissement et bonne santé mentale* : *comprendre, maintenir, prévenir et accompagner* dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES

LES RENDEZ-VOUS ANNUELS **PRÉSÂGES**
 Pour les bénévoles engagé.e.s auprès des aîné.e.s

20^e ÉDITION

Viellissement et *bonne* santé mentale
 • Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •



Si une personne sur cinq vivra un problème de santé mentale au cours de sa vie, qu'en est-il des quatre autres? Cette journée de formation et de ressourcement souhaite clarifier les fausses croyances encore tenaces et fournir des outils pour maintenir l'équilibre psychologique et renforcer la résilience face aux épreuves de la vie.

Savoir reconnaître les subtilités de la santé mentale permet non seulement de la renforcer, mais aussi d'accueillir et d'accompagner avec plus d'assurance une personne aînée faisant face à une situation qui risque de fragiliser son équilibre mental ou qui montre déjà des signes de détresse psychologique.

Des outils pour les bénévoles
 Par des exposés théoriques sur les composantes de la santé mentale, ajoutés à des ateliers pratiques et des échanges enrichissants, cette formation vous outillera pour passer de la connaissance à l'action.

Présâges favorise l'émergence de solutions innovantes aux enjeux du vieillissement. Pour se faire, le programme des Rendez-vous annuels souhaite faciliter la mise en commun des expertises des acteurs du secteur aîné et ainsi dynamiser l'évolution des pratiques.

Le Théâtre Fleury évolue au sein de Présâges depuis 35 ans et traite de différents sujets concernant les aînés, le plus souvent à l'aide de capsules théâtrales sur mesure. Fidèle au « pour, par et avec les aînés », la troupe réalise sa mission grâce à l'engagement bénévole de personnes retraitées.

Objectifs

- Comprendre la santé mentale et abolir les fausses croyances.
- Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
- Être sensibilisé aux enjeux qui menacent l'équilibre mental.
- Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
- Identifier les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

À travers ces quatre grands thèmes, vous vous familiariserez avec les astuces pour « muscler » la santé mentale et ainsi mieux affronter les impacts de certaines situations et des épreuves qui peuvent survenir au cours du vieillissement : deuil, déménagement, maladie, sentiment d'inutilité, solitude, précarité financière, discrimination, âgisme, auto-âgisme, isolement, etc.

CONTENU DÉVELOPPÉ EN COLLABORATION AVEC **MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC** Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Lundi 6 mai 2019 • Val d'Or
Hôtel L'Escale • 1100, rue de L'Escale
 En collaboration avec Lise Bilodeau du Manoir Universeau de Senneterre
 Pour info : www.presages.org/LES-RVA

RÉALISATION ET SOUTIEN FINANCIER

COMITÉ DE DÉVELOPPEMENT

PARTENAIRE FINANCIER




Animation sur l'intimidation auprès de trois classes de 4^e année de l'école Saint-Bernard d'Évain



Lettre d'engagement
Je dis OUI à l'harmonie
et NON à l'intimidation

Je m'engage _____ à ne pas intimider personne autour de moi et d'être juste envers les autres.

Je m'engage _____ à ne pas me laisser intimider en choisissant la meilleure solution positive, afin qu'on me respecte.

Je m'engage _____ à aider une personne qui vit de l'intimidation, de façon respectueuse.

Je m'engage _____ à dénoncer toutes formes d'intimidation que j'observe autour de moi, à une personne responsable.

Signature _____



VOUS POUVEZ LIRE LE RAPPORT COMPLET DE
L'ANIMATION SUR L'INTIMIDATION
EN ANNEXE, PAGE 18

Exposition de photos et kiosque d'information Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda le 9 et 10 mai 2019.

 **Sarah Laliberté**
9 mai, à 12 h 54 · 🌐

Venez voir notre exposition de photos et notre kiosque de la RAIDDAT au centre d'achat du cuivre en lien avec la semaine nationale de la santé mentale et jeudi et vendredi pm. 😊



 Vous, France Mémère Riel, Félix B. Desfossés et 18 autres 4 partages

 J'adore  er  Partager





Promotion et communication

Les actions promotionnelles effectuées ciblèrent une population de 147 789 personnes sur tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue, région 08. En plus de la couverture médiatique (radio et journaux), une série d'actions ont été mises en place : activités de sensibilisation à la santé mentale, tournées de sensibilisation et de promotion auprès des différents milieux communautaires, du réseau de la santé, des résidences pour aînés, etc. Par ailleurs, l'accent qu'a mis la RAIDD-AT sur la visibilité médiatique, par la réalisation de chroniques radio, a permis de maximiser l'étendue de la promotion de la Semaine nationale de la santé mentale auprès de la population abitibienne, et ce, à l'échelle régionale.

Les actions en promotion :

- Distribution matériels promotionnels.
- Site web de la RAIDD-AT.
- Diffusion – Proclamation municipale et lettres aux Commissions scolaires de l'Abitibi-Témiscamingue.
- Médias sociaux et couverture médiatique (visibilité estimée).
- Diffusion – Communiqué de presse par courriel.

Distribution matériels promotionnels

Distribution – matériels promotionnels	Nombre
Outils promotionnels : Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2019-2020 <i>Découvrir c'est voir autrement</i>	4321
Outils promotionnels : <i>7 astuces pour se recharger</i>	2035
Outils promotionnels : <i>Agir pour donner du sens</i>	1652
Sacs à dos 7 astuces	122
Dépliants RAIDD-AT	455
Dépliants et affiches : Formation PRÉSÂGES	64
Encarts sur la semaine nationale réalisés par la RAIDD-AT et utilisés lors de ses tournées en région	50
Total	8 699

Site Web de la RAIDD-AT

Site Web	Nombre de visite
Achalandage du site Web de la RAIDD-AT (du 13 avril au 13 mai 2019)	109
Total	109

Diffusion – Proclamation municipale et lettres aux Commissions scolaires AT

Invitations envoyées par courriel, à embarquer dans la montgolfière et montrer leur appui en devenant à leur manière ambassadeur de la Semaine nationale en faisant la promotion de l'astuce *Découvrir c'est voir autrement* dans leur milieu. Un Certificat de reconnaissance a été envoyé aux municipalités qui ont proclamé la Semaine nationale.

Diffusion – Proclamation et lettres	Ciblé	Lu par	Résultat : Proclamation
Municipalités et Villes de l'Abitibi-Témiscamingue (Proclamation : Ville de Val-d'Or, Ville de Ville Marie, Clerval, Launay, Saint-Bruno-de-Guigue, Champneuf et Preissac)	63	59	7
Commissions scolaires de l'Abitibi-Témiscamingue	19	17	---
Total	82	76	7

Médias sociaux et couverture médiatique (visibilité estimée)

On estime qu'un certain pourcentage de la population de l'Abitibi-Témiscamingue région 08, a été ciblé par l'information (radio et journaux). La diffusion des chroniques radio sur la santé mentale réalisées avec ICI Radio-Canada Première *Des matins en or* durant la Semaine nationale de la santé mentale du 6 au 12 mai 2019, a été un franc succès, ce qui a permis à la RAIDD-AT d'atteindre son objectif soit de rejoindre le plus grand nombre de gens possible au niveau régional.

Médias sociaux et couverture médiatique	Nombre de personnes ciblées par l'information
Médias sociaux	8 951
MRC Rouyn-Noranda (population 42 427)	16 970
MRC Val-d'Or (population 43 798)	15 329
MRC d'Abitibi – La Sarre (population 20 816)	7 285
MRC d'Abitibi-Ouest (population 20 834)	4 166
MRC Témiscamingue – Ville-Marie (population 16 362)	5 726
Hors MRC (Autochtone) (population 3 552)	781
Total des personnes ciblées	59 208

Diffusion – Communiqué de presse par courriel

Diffusion	Portée
Regroupement des organismes communautaires de Rouyn-Noranda (ROC-RN)	32
Regroupement des organismes communautaires de la Vallée de l'or (ROC-VO)	18
Regroupement des organismes communautaires d'Abitibi-Ouest (ROC-AO)	32
Concertation des regroupements des organismes communautaires de l'Abitibi-T. (CROC-AT)	116
CRSBP – Réseau Biblio AT (70 bibliothèques de la région des petites localités + 13 500 abonnées)	13 570
Envoi général (CISSS-AT, Tables, Cégep, UQAT, Hydro-Québec, Fondation Martin Bradley, Députés, Maires des villes et municipalités des 5 MRC, Commissions scolaires des 5 MRC, entreprises, MSMQ, etc.)	4 986
Total de la portée de la diffusion	18 754

Couverture médiatique

Ils ont parlé de la santé mentale (idée de chroniques de la RAIDD-AT et réalisées par ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*) dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale! Voici un survol des médias qui ont couvert les actualités au cours de cette Semaine spéciale!

ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*, entrevue avec Sarah Laliberté conseillère en défense des droits à la RAIDD-AT (Lundi 6 mai 2019) – Semaine de la santé mentale. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/des-matins-en-or/episodes/433262/audio-fil-du-lundi-6-mai-2019/12?fbclid=IwAR2BTEOZKu3n9Vik6HZfwqoGXeDsnRiCpBy98Uve0EckB5Za0L52weCQMpA>

ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*, entrevue avec France Riel directrice générale de la RAIDD-AT (mardi 7 mai 2019) – Santé mentale : une ressource pour toute la région. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/des-matins-en-or/episodes/433348/audio-fil-du-mardi-7-mai-2019/12?fbclid=IwAR2PlwiRop5dqZOfzDMU60Py9YO9w5sx4MjK1WEna8p5-TeDRVvO9Kh4tXw>

ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*, entrevue avec Johanne Gagné de l'organisme Le Portail (Mercredi 8 mai 2019) – Des organismes d'aide en santé mentale. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/des-matins-en-or/episodes/433455/audio-fil-du-mercredi-8-mai-2019/12?fbclid=IwAR3xxOLpfNbdzEDQwyhyJ12C-n3l0s4xrvsfsnp0skuoMQdr5-dj1MeGICg>

ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*, entrevue avec Dr Joël Monzée Docteur en neurosciences et spécialiste en intervention auprès des enfants (Jeudi 9 mai 2019) – Santé mentale : TDAH ou anxiété? <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/des-matins-en-or/episodes/433552/audio-fil-du-jeudi-9-mai-2019/12?fbclid=IwAR0K1pj-koL6MREFEVzltY4z2CRHAs1D8yDPDczMLv5PLGQvOIMVACKcMdU>

ICI Radio-Canada Première *Des matins en or*, entrevue avec Joanie Gauthier de BCH (vendredi 10 mai 2019) – Semaine de la santé mentale : au bord de l'épuisement professionnelle? <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/des-matins-en-or/episodes/433647/audio-fil-du-vendredi-10-mai-2019/12?fbclid=IwAR3OdV9O4CQsBdzToeVppYbsTnwQg-ABMM2S3ZahsOSC33BYBRSEFevuPHI8>

Journal Le Citoyen (mai 2019) – Il n'y a pas que la santé physique qui compte : Semaine nationale de la santé mentale. <https://www.lecitoyenrouynlasarre.com/article/2019/05/09/il-n-y-a-pas-que-la-sante-physique-qui-compte?fbclid=IwAR1IKcq2j1O43nShgOZVm1hAbOSMXc2vn6lvdKpSSmhjg1sCGVfbNISJfTQ>

Il n'y a pas que la santé physique qui compte

Semaine nationale de la santé mentale



Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, qui se déroule du 6 au 12 mai, la Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) a multiplié les actions pour sensibiliser la population à la santé mentale.

La Semaine nationale de la santé mentale est un mouvement répandu partout au Québec afin que l'ensemble de la population ait une saine santé mentale. «La santé mentale ne se résume pas qu'au fait que certaines personnes développent des troubles de santé mentale. Nous avons tous une santé mentale et il peut arriver qu'elle soit fragilisée temporairement ou de façon plus permanente. C'est dans cette optique que nous avons développé les 7 astuces pour se recharger», a souligné la directrice générale du RAIDD-AT, France Riel.



Les 7 astuces sont des trucs qu'on peut utiliser pour se sentir bien. Ça peut prendre différentes formes comme prendre une marche dans le bois, aller rencontrer des amis, avoir un emploi qui me permet de m'épanouir, etc. L'important est d'utiliser ses trucs lorsqu'on se sent moins bien.

Au cours de la semaine, le RAIDD-AT et ses partenaires ont multiplié les activités pour sensibiliser la population.

Plus de sensibilisation

Les statistiques les plus récentes pour la région de l'Abitibi-Témiscamingue démontrent que les campagnes de sensibilisation ont un effet positif, mais qu'il reste encore beaucoup à faire.

«En Abitibi-Témiscamingue, selon les statistiques les plus récentes, les troubles anxiodépressifs, chez les 18 à 64 ans, touchent près d'une personne sur 10. Même si le taux de suicide diminue pour l'ensemble de la province, la région continue de se distinguer avec un des plus hauts taux de suicide. Il faut aussi rappeler que le ¾ des suicides sont commis par des hommes», a rappelé Mme Riel.

Mme Riel considère qu'il y a eu beaucoup de changement dans la perception de la santé mentale. «Je vois de plus en plus d'hommes parler de leur problème. Les aînés sont également plus sensibilisés. Il ne faut jamais lâcher», a conclu France Riel.

Contre l'intimidation

Les classes de 4e année de l'école d'Évain pavillon St-Bernard ont accueilli l'équipe du RAIDD-AT afin de prendre part à un atelier sur l'intimidation dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale. D'entrée de jeu, Sarah Laliberté, conseillère en défense des droits en santé mentale, et son acolyte Pascal Gélinas ont voulu savoir ce que les enfants savaient de l'intimidation.

«C'est lorsque quelqu'un nous fait peur. C'est quand quelqu'un te dit des choses pour que tu te sentes mal. C'est lorsqu'une personne nous dit des mots méchants. C'est quelque chose qui arrive souvent», ont exprimé différents élèves du groupe d'Érik Potvin.

Sarah et Pascal ont joué différentes mises en scène dans lesquelles il était possible d'observer de l'intimidation. Les enfants étaient appelés à identifier les comportements répréhensibles et ultimement, trouver des solutions pour que cela ne se reproduise.

Les enfants ont également reçu le nom d'un confrère de classe et ils ont dû écrire trois qualités décrivant cette personne. Par la suite, chaque élève recevait les compliments qui lui avaient été formulés de façon anonyme. Il était possible de constater les visages s'illuminer.

Énergie 99.11-92.5 Abitibi-Témiscamingue, entrevue avec Sarah Laliberté conseillère en défense des droits à la RAIDD-AT (Mardi 7 mai 2019) – Faire de sa santé mentale une priorité
<http://www.iheartradio.ca/energie/energie-rouyn/nouvelles/faire-de-sa-sante-mentale-une-priorite-1.9182232>

Faire de sa santé mentale une priorité



AUDREY FOLLIOT
mardi 7 mai 2019 - 11h01

ENERGIE
99.1 | 92.5



Crédit photo : C'est la campagne annuelle du Mouvement santé mentale Québec



Prendre soin de sa santé mentale est important, et c'est un des messages à retenir en cette Semaine nationale de la santé mentale. Sous le thème Découvrir, c'est voir autrement, le Mouvement Santé mentale Québec veut sensibiliser la population à l'importance de conserver son équilibre émotionnel.

La Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) emboîte le pas.

Les statistiques sont alarmantes, alors que le quart des travailleurs éprouverait de la détresse psychologique et que la moitié des étudiants universitaires ressentirait des symptômes dépressifs.

La conseillère en défense des droits au RAIDD-AT, Sarah Laliberté, estime que notre santé mentale doit être notre priorité.

« Depuis les années '90, les problèmes en santé mentale augmentent de façon alarmante puis il n'y a personne qui est à l'abri. On voit de plus en plus de dépressions, plus d'anxiété, et ce, de plus en plus chez les jeunes aussi. La santé mentale, c'est une priorité, car ça nous permet de nous réaliser dans toutes les sphères de notre vie. »

- Sarah Laliberté

Elle invite aussi chaque personne à faire un petit pas pour contribuer à développer ou maintenir la santé mentale de ses proches. Plusieurs activités sont organisées jusqu'au 12 mai.

Les jeunes de 4e année de l'école Saint-Bernard d'Évain recevront de l'animation sur l'intimidation, il y aura des kiosques de sensibilisation dans une école secondaire et au campus d'Amos du Cégep, ainsi qu'aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda. Les organismes communautaires du Témiscamingue et le réseau de la santé seront aussi visités.

Plus d'informations sont disponibles [sur le web](#).

Plus de jeunes consultent

De plus en plus de jeunes Canadiens, âgés de 5 à 24 ans, se rendent à l'hôpital pour des troubles de santé mentale. Au cours des 10 dernières années, les visites à l'urgence ont bondi de 75% et les hospitalisations de 65%, selon l'Institut canadien d'information sur la santé.

Le nombre de diagnostics de trouble mental est toutefois demeuré stable.

Les chercheurs craignent qu'une lacune dans les soins de première ligne soit à l'origine des visites à l'hôpital en situation de crise.

Une semaine pour *découvrir et voir autrement...* en images

David Goudreault porte-parole de la Campagne *Découvrir c'est voir autrement*

https://www.youtube.com/watch?v=GnwoHHVImcs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2TCWea8wpbaBzZszGczgRG3K3GbPDYhlyJwC0Bys71_QVG3k00wJ_GQA

Mouvement Santé mentale Québec
30 avril, à 12 h 03 · 🌐

[SLAM SUR LA SANTÉ MENTALE] 🤖🤖

Notre porte-parole à l'esprit vif **David Goudreault-Auteur, etc.** nous a offert tout un spectacle à Montréal...le voici qui fait un slam poétique en improvisation sur la santé mentale, selon les mots lancés par les spectateurs dans la salle! **PARTAGEZ CE SLAM IMPRESSIONNANT ET INSPIRANT** du Mouvement Santé mentale Québec ! David sera présent lors de notre journée d'activités pour la Semaine nationale de la santé mentale à l'Université Concordia du 11 mai de 10h à 17h... venez l'écouter en personne! www.facebook.com/events/2082255735405321/
<https://youtu.be/GnwoHHVImcs>

YOUTUBE.COM
Découvrez David Goudreault et son slam sur la santé mentale!
Le porte-parole du Mouvement Santé mentale Québec David Goudreault a fait tout un numéro à...

Vous et 45 autres · 2 commentaires · 139 partages

J'aime · Commenter · Partager

Les plus pertinents ▾

<https://www.facebook.com/preissac/posts/2127223670725510>

Municipalité de Preissac

Municipalité de Preissac
9 mai, à 17 h 36 · 🌐

La municipalité de Preissac a choisi d'embarquer dans la montagne et de promouvoir l'astuce **DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT** en appui au Mouvement Santé mentale Québec. Nous croyons que favoriser la santé mentale positive est une responsabilité à la fois individuelle et collective et que cette dernière doit être partagée par tous les acteurs de la société. Vous êtes invités à vous procurer les outils d'information à nos dépanneurs 4 Saisons et Manoir des Rapides de Preissac ainsi qu'au bureau municipal.

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir-Soutenir-Québec

Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2019-2020

Vous, France Mémère Riel et 1 autre

www.raiddat.org

RAIDDAT
RESSOURCE D'AIDE ET D'INFORMATION MENTALE DES ABITIBI-TÉMISCAMINGUE ET DU NORD-EST DU QUÉBEC

À propos · L'équipe · Info droits · Aide + · Publications · Nous joindre

20 mai 2018
Rapport annuel synthèse 2017 - 2018

9 mai 2017
Rapport annuel synthèse 2016 - 2017

24 octobre 2016
Lait sur les services de santé et les services sociaux

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir-Soutenir-Québec

Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2019-2020

Le RAIDDAT est un groupe communautaire dont la mission est la protection et la défense des droits de toute personne qui, en raison de problèmes de santé mentale, se trouve dans une période vulnérable de sa vie. L'action du RAIDDAT s'intéresse à l'ensemble des droits reconnus aux citoyens et aux citoyennes par les différents législateurs : santé et services sociaux, emploi, services publics, abus, discrimination, informations sur la médication, traitements inappropriés ou autres.

Le RAIDDAT dispose d'un centre de documentation et de conseillers pouvant intervenir à distance, en consultation dans ses locaux ou en accompagnement sur place. L'association mène des actions collectives et symboliques sur des questions comme le droit à l'information et le consentement, l'internement involontaire, les ordonnances de traitement, contention et l'isolement.

BIENVEUE sur notre site Internet

France Mémère Riel
9 mai, à 08 h 32 · 🌐

Voilà c'est la que l'ont peut comprendre un peu plus pourquoi l'augmentation de détresse chez nos jeunes. Merci Joel Munzée et Radio-Canada de nous avoir permis cette opportunité de sensibiliser nos gens de l'Abitibi-Témiscamingue.

ICI.RADIO-CANADA.CA
Santé mentale : TDAH ou anxiété? | Des matins en or
David Chabot anime l'émission matinale par excellence en Abitibi-Témiscamingue, qui fait le lien entre l'actualité et les enjeux régionaux de la...

J'aime · Commenter · Partager

CERTIFICAT DE RECONNAISSANCE
DANS LE CADRE DE LA CAMPAGNE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE 2019-2020

La Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDD-AT) partenaire de Mouvement Santé mentale Québec remercie chaleureusement :

La municipalité de Champneuf
d'embarquer dans la montagne et de promouvoir l'astuce **DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT** de manière dynamique et créative.

France Riel, directrice générale de la RAIDD-AT

RAIDDAT
RESSOURCE D'AIDE ET D'INFORMATION MENTALE DES ABITIBI-TÉMISCAMINGUE ET DU NORD-EST DU QUÉBEC

Témiscamingue

Rosée Ouellet, directrice générale de MSAQ

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir-Soutenir-Québec

Fait à Royan-Noranda le 10 avril 2019

Commentaires et appréciations

Journée de formation Vieillessement et bonne santé mentale : comprendre, maintenir, prévenir et accompagner dans le cadre des Rendez-vous annuels de PRÉSÂGES. Commentaires des participants :

Pas compliqué, accessible, intéressant. Merci!

Les différents moyens utilisés pour transmettre l'information : WOW! Et les sketches! Du bonbon! À l'an prochain.

Une formation super dynamique, pas de longueur et tellement conviviale!

Très enrichissant, beaux échanges. J'ai apprécié les moments des sketches. Très beau travail des responsables!

Des réunions de ce genre devrait avoir lieu plus souvent. L'aide entre humains est ce qu'il y a de plus fort!

Merci et bon courage dans votre si belle mission.

Ces rencontres sont toujours un plaisir! Elles font du bien et sont très appréciées! Merci beaucoup.

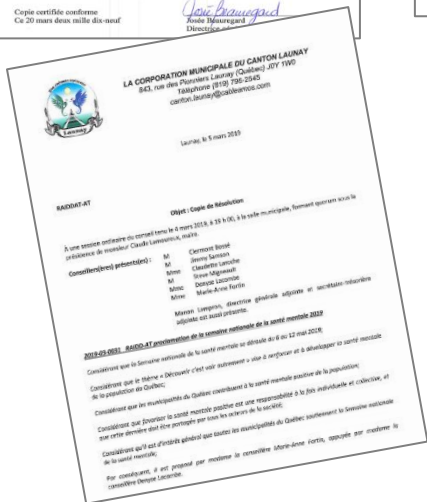
J'ai appris que les troubles cognitifs et la santé mentale, c'est pas pareil!

C'était ma première fois aux RVA et j'ai a-do-ré!

Ce matin... la situation n'était pas simple à la maison... Les discussions de la journée m'ont fait réfléchir et maintenant je repars avec l'intention d'écouter plutôt que de parler.

Quand j'entendais SANTÉ MENTALE, je pensais MALADIE... maintenant je comprends!

La RAIDD-AT tient à remercier chaleureusement les villes et municipalités d'avoir embarqué dans le mouvement de la proclamation de la Semaine nationale de la santé mentale 2019.





La municipalité de Preissac s'affiche de manière dynamique et concrète !

Les commerces *Le manoir* et *Le quatre saisons* ainsi que le Centre communautaire et Le Bureau municipal ont embarqué dans le mouvement de la Semaine nationale et ce, pour une cinquième année!

Commentaire de Stephan Lavoie, maire : *Espérant que le provincial nous citera en exemple car c'est vraiment beau de voir que ma «gang» de Preissac embarqué autant depuis 5 ans déjà.*



La Sarre – Activités initiées par la Table de concertation en santé mentale Abitibi-Ouest

La RAIDD-AT tient à féliciter et à remercier la Table de concertation en santé mentale Abitibi-Ouest, de son implication dynamique et engagée, qui a souligné la Semaine nationale de la santé mentale par diverses initiatives et activités pour sensibiliser la population à prendre soin de sa santé mentale dans leur milieu. Voici un petit résumé de leurs actions :

- **Le 8 mai** : Activité au Centre hospitalier de La Sarre. L'équipe santé mentale a tenu une table d'information sur le rétablissement et a exposé des œuvres réalisées par des gens de leur clientèle. Ensuite a eu lieu une activité « Porte ouverte » en après-midi.
- **Le 10 mai** : Activité qui avait pour but de donner des cartes avec des pensées et réflexions positives, et d'espoirs, du genre « Donner au suivant » qui ont été distribués aux passants dans la ville de La Sarre. Les partenaires de la Table ont été partie prenante de cette activité. Près de 500 cartes ont été distribués... BRAVO! Les commentaires ont été très positifs, les gens étaient ravis de recevoir et de pouvoir redonner par la suite. Leurs actions sont considérées comme un beau succès !!!

Annexe – Rapport complet de l’animation sur l’intimidation

Grille d’évaluation fait par les enfants sur l’activité de l’intimidation

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale qui se tenait du 6 au 12 mai 2019, Sarah Laliberté, conseillère en défense des droits de la RAIDD-AT, et Pascal Gélinas, bénévole engagé, ont animé de courtes mises en scènes sur l’intimidation, et invitaient les élèves à trouver conjointement des pistes de solutions. Les élèves ont ensemble trouvé un mot commun pour dire **Stop** à l’intimidation. Ils ont aussi écrit sur le carton **Merci**, trois qualités d’un élève pigé au hasard que nous lui avons remis par la suite. Pour terminer, les élèves ont signé un formulaire mentionnant qu’ils s’engageaient à ne pas intimider les gens, et à aider une personne qui en subit s’il y en est témoin.

Classe : [Stéphanie Lépine](#): 6 mai

Classe : [Krystel Falardeau](#) : 7 mai

Classe : [Érick Potvin](#) : 8 mai

	Beaucoup	Moyen	Peu
Est-ce que les jeux de rôles, ressembles à ce que vous vivez à l’école?	15	32	23
Est-ce que tu as plus de solutions face à l’intimidation?	50	15	5
Est-ce que tu penses que cette activité va diminuer l’intimidation autour de toi ?	52	16	2

Évaluation fait par 70 élèves

Résultat de la grille d’évaluation fait par les enfants sur l’activité de l’intimidation

	Beaucoup	Moyen	Peu
Est-ce que les jeux de rôles, ressembles à ce que vous vivez à l’école?	21%	46%	33%
Est-ce que tu as plus de solutions face à l’intimidation?	72%	21%	7%
Est-ce que tu penses que cette activité va diminuer l’intimidation autour de toi ?	74%	23%	2%

Évaluation fait par 70 élèves

Commentaires reçus par les professeurs et l'éducatrice suite aux questions suivantes :

Ce que vous avez aimé ?

- L'activité est variée et dynamique.
- Les mises en situation.
- Donner des qualités aux élèves.
- Les échanges avec les élèves.
- Lien entre le corps et la tête.
- Prendre le temps d'en parler est toujours intéressant.
- Le contrat d'engagement.
- Langage adapté aux élèves.
- La communication aux parents.

Ce que vous avez moins aimé :

- La différence entre le conflit et l'intimidation n'a pas été élaboré.
- Les élèves ont de la difficulté à comprendre ce qu'est l'intimidation.
- Difficile pour les élèves de faire un lien avec la santé mentale, le bien-être et l'intimidation.
- Avant les mises en situation, expliquer le sujet aux élèves.
- Connaître les mises en situation.

Commentaires reçus des élèves :

- Au début de l'activité on parlait de la santé mentale et je ne savais pas que c'était divisé en deux.
- J'ai beaucoup aimé cette activité.
- J'ai aimé votre présentation, les jeux, etc. Ça pourrait peut-être, un jour me servir.
- Merci, j'ai vraiment aimé l'activité, ça m'a appris plus.
- J'ai beaucoup aimé.
- Merci pour cette belle activité.
- J'ai beaucoup aimé votre présentation, et j'aimerais que vous reveniez ! Merci !
- Je trouve que l'activité était bonne. J'ai aimé l'activité et ça m'a appris des choses.
- Cette activité pourrait aider les personnes qui se font intimider.
- J'ai beaucoup aimé l'activité et je crois que ça va beaucoup m'aider.
- J'ai aimé cette activité parce que cela m'en a fait apprendre plus sur l'intimidation et merci !

En résumé, les élèves ont apprécié l'activité et ils ont très bien participé. Par contre, pour certains, l'intimidation est un sujet plus difficile à comprendre et, par le fait même, de reconnaître la différence entre un conflit et l'intimidation. Tout de même, ils sont conscients que faire du mal ou avoir un mauvais comportement envers son prochain, a des conséquences et des effets négatifs sur la personne.

Pour la plupart des élèves, la santé mentale est un sujet nouveau et incompris. Ils étaient, pour la majorité, égarés lorsque le sujet fut énoncé. Ils ont quand même démontré leurs intérêts d'en apprendre davantage.

Quelques solutions se sont fait entendre durant l'activité et ce, dans les trois classes. Les classes ont choisi le même mot d'arrêt à l'intimidation : « Mamoute ». Pour eux, il sera plus facile de reconnaître la signification de ce mot à l'école car un grand nombre d'enfants ont été conscientisé.

Le fait d'avoir écrit trois qualités d'un autre élève, leur a fait prendre conscience qu'il est malheureusement plus facile d'intimider une personne que de lui dire de gentilles paroles. Par contre, au moment de la lecture de leur qualité, ils ont tous souri et d'une façon, nous avons contribué à une meilleure santé mentale avec cette activité.

Lorsqu'ils ont signé le formulaire contre l'intimidation, ils ont compris qu'ils s'engageaient sérieusement à ne pas le provoquer ou encore à venir en aide à une personne qui en subit et d'utiliser les exemples de solutions mentionnées durant l'activité.

En somme, les élèves mentionnent avoir appris sur le sujet et y avoir trouver des outils appropriés pour une meilleure prise en charge collective. Ce qu'il faut en retirer de cette expérience, c'est qu'il est primordial d'en parler souvent et de démontrer aux élèves qu'il y a des solutions et des personnes ressources pour les aider.

Échos d'ici et d'ailleurs : Semaine nationale de la santé mentale

Semaine témiscamienne de la santé mentale
6 mai, à 11 h 35

Dans le cadre de la semaine témiscamienne de la santé mentale du 5 au 11 mai 2019, nous, le comité organisateur, avons mis sur le thème suivant : « Si tu peux le rêver, tu peux le faire! »
Pour conserver une saine santé mentale, il est important d'avoir des buts, des objectifs à atteindre et des rêves à réaliser!

Nous te proposons donc la réalisation d'un tableau de rêves. Celui-ci t'aidera sûrement à les rendre plus concrets et à te motiver à t'accomplir. Le principe, c'est de créer un espace sur lequel tu réfléchis à ce que tu veux pour l'année en cours; quels sont tes objectifs, tes aspirations, tes inspirations... À partir de là, une fois que tu as défini ce vers quoi tu veux te diriger, tu utilises des images, des mots, des citations qui représentent ce à quoi tu aspirés ou qui symbolisent tes objectifs.

Alors, si tu as pu le rêver, tu peux maintenant le vivre! Bonne création et bonne semaine de la santé mentale!
#Semainesantementale #Témiscamingue #Rêve

FASCICULE DE CRÉATION D'UN TABLEAU DE VISUALISATION "DREAM BOARD"
Créé par le comité de la semaine Témiscamienne de la santé mentale

4 étapes pour créer des rêves

1. Définir tes rêves et tes objectifs.
2. Choisir des images qui te représentent.
3. Choisir des citations qui t'inspirent.
4. Choisir des mots qui t'inspirent.

+4

Créer une page

<https://www.facebook.com/semainedelasantementaletemis/posts/2365022513564979>

Forum régional en santé mentale « Seul on va vite, Ensemble on va loin! » La RAIDD-AT y était!
Le 2 mai au Centre des Congrès de Rouyn-Noranda. Les outils promotionnels *Découvrir c'est voir autrement* ont été distribués aux participants lors de cet événement (246 personnes participante).



Sondage Léger: 40% des Québécois auraient déjà souffert d'un épuisement professionnel

Ce résultat est nettement inférieur à la moyenne nationale, à 57%.

Par Camille Laurin-Desjardins



MASKOT VIA GETTY IMAGES

Les Québécois souffriraient moins d'épuisement professionnel que le reste des Canadiens, du moins selon ce que révèle un récent sondage Léger. Quarante pour cent des répondants québécois ont répondu avoir déjà connu un tel épisode, alors que c'est le cas pour 57 % des Canadiens.



LÉGER

La différence est particulièrement marquée avec l'Alberta, où 69% des répondants ont affirmé avoir déjà vécu un épuisement professionnel. Le groupe d'âge qui souffrirait le plus de ce trouble est celui des 18-34 ans (66%).

L'Institut Douglas, une institution montréalaise spécialisée en santé mentale, définit l'épuisement professionnel comme suit: «Le burnout est le produit d'efforts disproportionnés (en temps, en émotion et en engagement), d'une faible satisfaction résultant de ces efforts et de conditions de stress en milieu de

travail». La différence est particulièrement marquée avec l'Alberta, où 69% des répondants ont affirmé avoir déjà vécu un épuisement professionnel. Le groupe d'âge qui souffrirait le plus de ce trouble est celui des 18-34 ans (66%).

L'Institut Douglas, une institution montréalaise spécialisée en santé mentale, définit l'épuisement professionnel comme suit: «Le burnout est le produit d'efforts disproportionnés (en temps, en émotion et en engagement), d'une faible satisfaction résultant de ces efforts et de conditions de stress en milieu de travail».

Il ne s'agit toutefois pas d'un terme médical officiel ou d'un diagnostic dans le domaine de la santé mentale. L'épuisement professionnel peut découler d'attentes trop élevées envers soi-même ou de la part des autres, d'une mauvaise perception de ce qu'est un bon travail, d'un faible sentiment d'appartenance ou d'un mauvais environnement de travail.

Pour prévenir cet état, les spécialistes de l'Institut Douglas conseillent d'apprendre à bien travailler sans être débordé, et de trouver un environnement qui reflète sa personnalité, notamment.

Quelques symptômes de l'épuisement professionnel

- Fatigue persistante
- Douleurs (maux de dos, migraines, etc.)
- Problèmes digestifs
- Ulcères d'estomac
- Problèmes cutanés
- Sommeil perturbé
- Perte ou gain de poids
- Infections fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.)
- Démotivation constante par rapport au travail
- Irritabilité marquée
- Sentiment d'être incompetent, inefficace et au bout du rouleau
- Baisse de confiance en soi
- Anxiété
- Difficulté à se concentrer
- Pertes de mémoire
- Pensées suicidaires, dans les cas les plus graves

*Ce sondage Léger a été réalisé du 7 au 9 avril 2019 auprès de 1444 Canadiens représentatifs. Aux fins de comparaison, pour un échantillon probabiliste, la marge d'erreur est de 2,5%.

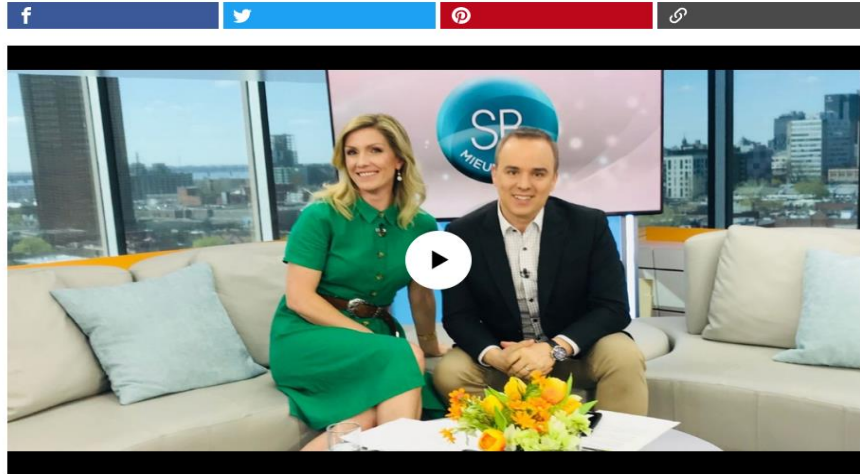
Êtes-vous dans une situation de crise? Besoin d'aide? Si vous êtes au Canada, trouvez des références web et des lignes téléphoniques ouvertes 24h par jour dans votre province en cliquant sur ce lien.

LIRE AUSSI:

- » [Comment reconnaître un épuisement professionnel?](#)
- » [Les femmes s'épuisent plus au travail](#)
- » [Les 5 erreurs les plus courantes que commettent ceux qui font un burnout avant 30 ans](#)

https://quebec.huffingtonpost.ca/2019/05/03/sondage-leger-epuisement-professionnel_a_23721424/?utm_hp_ref=qc-epuisement-professionnel&fbclid=IwAR2431Cu8g3LgibwVr7v1IK6Nf0pjKewRIIT5qK2ORdnKqapHjSbhWQI_Q

3 choses importantes à savoir sur la santé mentale



Invité: Estelle et Équipe Salut Bonjour

Ingrid Falaise et Équipe Salut Bonjour
8 mai 2019 10H26 | MISE À JOUR 7 mai 2019 14H42

L'Organisation mondiale de la santé mentionne qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. La détresse psychologique, l'anxiété, le stress sont loin d'être un phénomène marginal. C'est un enjeu social majeur. Voici 3 choses importantes à savoir sur la santé mentale.



[À voir aussi: 6 choses à savoir sur le burnout parental](#)

1. Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. Elle nous permet de nous adapter, à court, à moyen ou à long terme aux diverses situations de la vie faites de joies et de frustrations, de moments heureux et difficiles, de problèmes à résoudre.

Encore aujourd'hui, la maladie mentale demeure un sujet tabou parce que les gens ont peur du jugement, de perdre leur emploi... Il y a encore beaucoup de chemin à faire.

2. Les différents troubles de santé mentale

La santé mentale est grandement influencée par ce qu'on vit. Voici quelques statistiques étonnantes :

- 1 élève sur 3 vit de la violence au secondaire – ce qui peut mener à de l'anxiété ou une dépression.
- Au niveau postsecondaire, 2 étudiants sur 3 affirment que le stress a une incidence négative sur leurs études.
- Au niveau universitaire, c'est 1 étudiant sur 2 qui ressent des symptômes dépressifs.
- Et finalement, 1 employé sur 4 dit éprouver de la détresse psychologique.

Des chiffres impressionnants qui font réfléchir.

3. Des astuces pour prendre soin de sa santé mentale

Pour conserver une bonne santé mentale, il faut trouver des façons de recharger nos batteries. Renée Ouimet, directrice du Mouvement santé mentale Québec, nous propose 7 astuces efficaces :

1. Agir – être capable d'agir pour donner un sens à sa vie.
2. Ressentir – reconnaître ses émotions, les comprendre et se les approprier
3. S'accepter – reconnaître nos forces, nos capacités et nos limites
4. Se ressourcer – faire de la place à quelque chose qui nous fait du bien.
5. Découvrir – s'ouvrir à la vie, aux expériences et à de nouvelles personnes.
6. Choisir – c'est l'autonomie, être capable de faire des choix.
7. Créer des liens – établir des relations satisfaisantes et bienveillantes.

Quelqu'un dans votre entourage vit un moment difficile? Le plus important, c'est de lui parler et de l'écouter, sans juger. Lancez des perches... « Il me semble que tu vas moins bien dernièrement. » Amenez la personne à s'ouvrir. Si on est un parent ou un ami proche, il est important d'aller chercher de l'aide pour soi aussi.

En terminant, on doit tous réapprendre à prendre le temps ! Prendre le temps de bouger, d'aller jouer dehors! C'est bon pour les enfants, mais c'est bon pour nous aussi!

https://www.salutbonjour.ca/2019/05/07/3-choses-importantes-a-savoir-sur-la-sante-mentale?fbclid=IwAR0iPW-A3B_QE9U0UeltNIYLc-JzFMAIKI7iWVKWf8pH379tAnhHQgM1LAg