



RAIDDAT

RESSOURCE D'AIDE ET D'INFORMATION EN
DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE
DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

RAPPORT D'ACTIVITÉS

*JOURNÉE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE DU
13 MARS 2023 EN ABITIBI-TÉMISCAMINGUE*

**LA RAIDD-AT S'ENGAGE DANS LA CAMPAGNE
CREER DES LIENS ET ÊTRE BIEN ENTOURÉ-ES**



Table des matières

La création d'une énergie commune pour une meilleure santé mentale.....	3
Événements et activités.....	7
Photos des participants.....	10
Promotion et communication.....	13
Article pour la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive.....	14

La création d'une énergie commune pour une meilleure santé mentale !



SEMAINE NATIONALE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE en Abitibi-Témiscamingue le 13 mars 2023

La RAIDD-AT au cœur d'une semaine pour *créer des liens et être bien entouré-es*

À l'issue de la *journée de la santé mentale positive le 13 mars 2023*, 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 2023 sous le thème *créer des liens et être bien entouré-es* dans le cadre de la **Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive qui se tenait le 13 mars 2023** en Abitibi-Témiscamingue. Rappelons-nous que Le 31 mars 2022, les élus de l'Assemblée nationale adoptaient à l'unanimité le projet de loi no 498 visant à faire du 13 mars la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive.

La RAIDD-AT a proposé la journée pour créer des liens et être bien entouré-es :

- ❖ Invitation aux citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa municipalité à faire connaître les outils de la Campagne annuelle
- ❖ Mobiliser les organismes communautaires de l'Abitibi-Témiscamingue
- ❖ Mobiliser l'UQAM, Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue et les CISSS-AT



**CRÉER
DES
LIENS**
et être bien entouré-es

Par l'entremise des 14 municipalités qui ont signés la proclamation de la *Journée* nationale de la promotion de la santé mentale positive, plus de 65, 177 citoyens ont été rejoints. On ajoute 14 organismes communautaires qui ont participé à la *Journée* sous plusieurs formes d'activités. On compte plus de 819 articles promotionnels distribués sur tout le territoire dans les organismes, le milieu de la santé, UQUAT, Cégep et les municipalités.

Remerciements de la RAIDD-AT

La RAIDD-AT remercie tous ceux qui ont contribué, de près ou de loin, à cette belle *Journée* : aux généreux bénévoles, les municipalités, organismes communautaires, le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue (CISSS-AT) et Mouvement Santé mentale Québec pour avoir développé ces brillants outils de sensibilisation.

À tous nos commanditaires, nous tenons à vous témoigner toute notre reconnaissance d'avoir contribué à la réussite de la journée nationale de la promotion de la santé mentale positive. Nous tenons également à vous adresser nos remerciements, par votre soutien, vous démontrez votre intérêt à la santé mentale positive. Vous avez en effet eu l'amabilité de contribuer aux bien-être des travailleurs qui œuvrent au sein des organismes communautaires de l'Abitibi-Témiscamingue

Merci à nos commanditaires



Paradis Sucré propriétaire : Edith Morin et Véronique Morin

Vingt boîtes de délicieux chocolats



Tim Hortons propriétaires : Marie-Christine Bordeleau et Mélinda Bordeleau

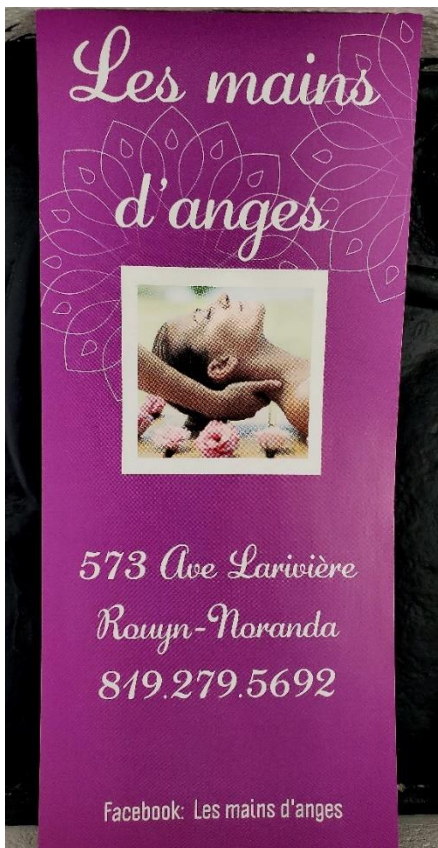
Quatre cartes cadeaux de 20,00\$



Les mains d'anges propriétaire : Julie Tousignant

Chèque cadeau d'une valeur de 80,00\$ pour un soin

Merci !!!



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?



**CRÉER
DES LIENS**
et être bien entouré-es

Événements et activités

On a souligné la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive en Abitibi-Témiscamingue

Les activités proposées par la RAIDD-AT dans le cadre de la *Journée* 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.

- ❖ **Invitation aux organismes communautaires, au CISSS-AT, UQUAM et Cégep de l'A-T, à proclamer la *Journée* sous le thème *Créer des liens et être bien entouré-es*.** La RAIDD-AT a proposé à tous les organismes de l'Abitibi-Témiscamingue de prendre un moment, une pause de qualité accompagné de leurs coéquipiers, membres, et ou bénévoles afin de créer des liens tout en contribuant au bien-être individuel et collectif.

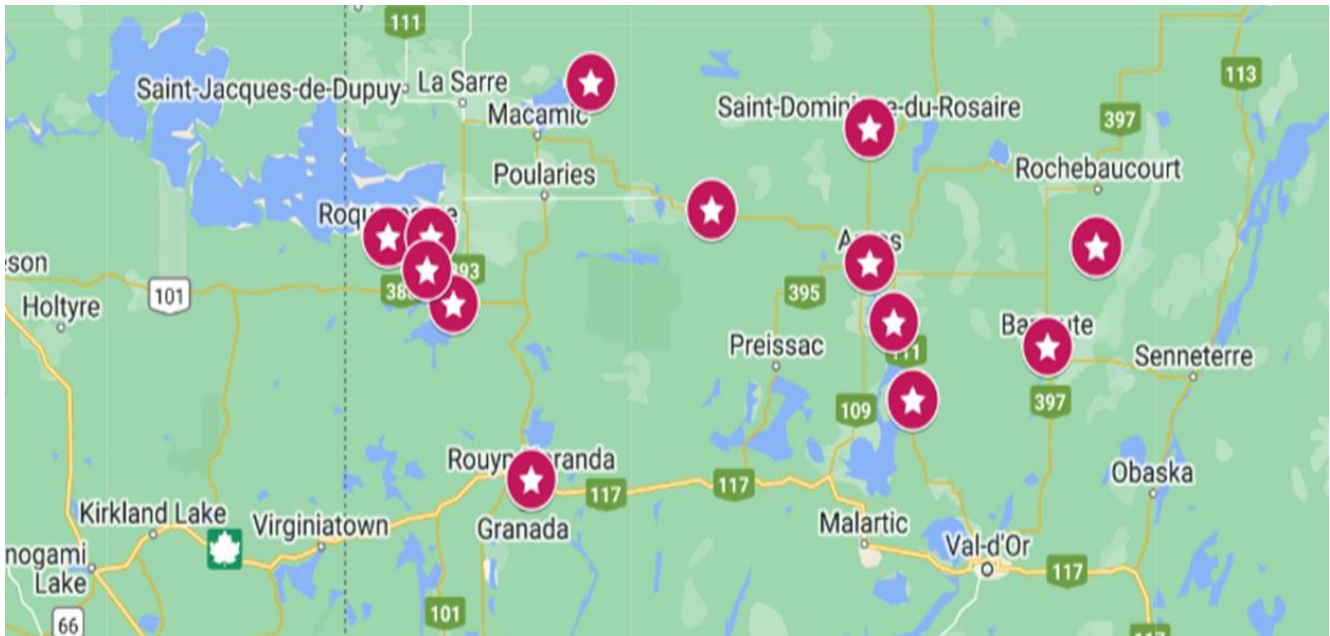
- ❖ **Invitation à toutes les municipalités de l'Abitibi-Témiscamingue à signer la proclamation.** Les municipalités jouent un rôle essentiel dans la promotion de la santé mentale et cette *Journée* est l'occasion nous est donnée de faire ensemble un pas de plus pour mettre en lumière l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif, de soutenir la résilience et de prévenir l'émergence de problèmes sociaux et de santé mentale.

Événements et activités	Nombre de personnes rejointes
Invitation à toutes les municipalités de l'Abitibi-Témiscamingue à signer la proclamation de la Journée Nationale de la Santé Mentale Positive le 13 mars 2023.	63 Municipalités
Sensibilisation aux partenaires à proclamer la Journée Nationale de la Santé Mentale Positive.	149 (partenaires)
Organisation d'un concours pour les partenaires participants à offrir une activité créative dans leurs organisations pour leurs personnels et membres sur l'importance de créer des liens.	14 (organisations)
Tenu d'un Kiosque par la RAIDD-AT lors du Forum Régional de la Santé Mentale le 27 avril 2023	250
Présentation des organismes et Municipalité sur le site de la RAIDD-AT http://www.raiddat.org/ ainsi que le Mouvement Santé Mentale Québec https://mouvementsmq.ca/	4 (organismes en photo)
Total des personnes rejointes	65,590

Créer des liens, c'est développer et nourrir des relations bienveillantes et qui nous font du bien. Les relations interpersonnelles agréables, qui nous soutiennent dans notre cheminement, sont essentielles et bénéfiques pour notre santé



¹Proclamations municipales 2023 Mouvements Santé mentale Québec



¹ :<https://mouvementsmq.ca/journee-nationale-de-la-promotion-de-la-santementalepositive/#proclamations-2023>



Journée nationale
promotion
santé mentale
positive / 13 mars

Votre municipalité joue un rôle essentiel
dans la promotion de la santé mentale

Faisons un pas de plus ensemble !

Le 31 mars 2022, les élus de l'Assemblée nationale adoptaient à l'unanimité le projet de loi n° 498 visant à faire du 13 mars la **Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive**.

Le 13 mars, l'occasion nous est donnée de faire ensemble un pas de plus pour mettre en lumière l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif, de soutenir la résilience et de prévenir l'émergence de problèmes sociaux et de santé mentale.



Proclamez le **13 mars** comme la **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive** lors d'une séance du conseil municipal.
Voir modèle de proclamation joint



Portez fièrement l'**épinglette de la Journée**.
Commandez-les au coût de 3 \$ plus les frais de transport au campagne@mouvementsmq.ca



Découvrez et faites connaître à vos équipes et à la population les **outils de notre campagne « CRÉER DES LIENS »** qui se tiendra du 13 mars 2023 au 12 mars 2024.
etrebiendansasatete.ca



Abonnez-vous à notre **infolettre** pour ne rien manquer de nos initiatives de promotion tout au long de l'année.
mouvementsmq.ca



Découvrez comment les **7 astuces** pour favoriser une bonne santé mentale peuvent s'appliquer au sein de votre communauté.
msmq-municipalites.jmdofree.com

Pour obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Nous vous remercions chaleureusement de votre engagement pour la santé mentale de la population !



France Riel, directrice générale
info@raidat.org

Renée Oumet, directrice
info@mouvementsmq.ca
mouvementsmq.ca

p. j. : Modèle de proclamation



Journée nationale
promotion
santé mentale
positive / 13 mars

PROCLAMATION DE LA JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE LE 13 MARS 2023

Considérant que le 31 mars 2022, les élus de l'Assemblée nationale se sont prononcés à l'unanimité en faveur de la reconnaissance du 13 mars comme **Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive**;

Considérant que le Mouvement Santé mentale Québec et ses organisations membres lancent en cette journée leur Campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème **CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es**;

Considérant que dans le cadre de cette Campagne, de nombreux outils favorisant le renforcement de la santé mentale de la population vous sont offerts tout au long de l'année;

Considérant que la promotion de la santé mentale positive vise à accroître et à maintenir le bien-être individuel et collectif de la population et à favoriser la résilience;

Considérant qu'il a été démontré que les municipalités et organismes peuvent jouer un rôle de premier plan pour favoriser la santé mentale positive de leurs **concitoyennes et concitoyens**;

En conséquence,

le conseil d'administration du **Centre de prévention du suicide d'Abitibi-Ouest** lors de sa séance virtuelle tenue le **1 mars 2023**.

Proclame la **Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive** et invite les citoyennes et citoyens ainsi que toutes les organisations et institutions de sa région 08 Abitibi-Témiscamingue à faire connaître les outils de la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale sous le thème **CRÉER DES LIENS et être bien entouré-es**.

Veillez retourner par courriel une copie de votre proclamation au Mouvement Santé mentale Québec membre RAIDDAT à : cr@raidat.org



Une marche pour une meilleure santé !



Une santé mentale saine est aussi fortifiée son réseau social



Que ce soit de façon individuel ou collectif, le sentiment d'appartenir à un groupe est un besoin essentiel chez l'humain





Le Centre de femmes l'Érige ont terminé leur quart de travail plutôt afin de passer un beau moment entre collègue



ESPACE
Abitibi-Est
Pour une enfance en sécurité et sans violence

ACTIVITÉ D'ÉQUIPE
Yoga et dîner santé
9 MARS 2023

Dans le cadre de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive qui a lieu le 13 mars 2023, l'équipe d'ESPACE Abitibi-Est a participé une séance de yoga dans ses locaux suivie d'un dîner santé afin de s'offrir une pause zen.



Albatros on profiter de la *Journée* pour discuter à propos de l'état de santé des bénévoles

Faisons un pas de plus ensemble !

CRÉER DES LIENS, c'est...

- Faire partie d'une société accueillante ;
- Développer et nourrir des relations qui font du bien ;
- Avoir des activités, des projets ; défendre des causes ensemble ;
- Recevoir du soutien dans notre cheminement et en apporter aux personnes qui nous entourent ;
- Savoir qu'on peut compter sur quelqu'un·e et que quelqu'un·e peut compter sur soi ;
- Créer des réseaux sociaux forts tant pour les individus que pour les communautés.

Promotion et communication

Les actions promotionnelles effectuées ciblaient 63 municipalités sur tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue, région 08 ainsi que 149 organismes communautaires. Des courriels personnalisés adressés au nom des Maires et des Mairesse ont été envoyés en plus des organismes. Les articles de promotion ont été envoyés aux municipalités et aux organismes suite à la réception de leurs proclamations signées en plus de recevoir un certificat.

Les actions en promotion :

- Distribution matériels promotionnels
- Site web de la RAIDD-AT
- Diffusion – Proclamation municipale
- Diffusion – Proclamation organismes communautaire, cégep A-T, UQUAM, CISSS-AT
- Médias sociaux

Distribution matériels promotionnels

Distribution – matériels promotionnels	Nombre
Outils promotionnels : Campagne annuelle de promotion de la santé mentale 2022-2023 <i>créer des liens et être bien entouré-es</i>	2,034
Outils promotionnels : <i>épinglettes logo couleurs JNMSP</i>	315
Outils promotionnels : <i>stylo batterie</i> et RAIDD-AT	536
Affiches : RAIDD-AT	36
Total	1,634

Article pour la Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive

Mouvement Santé Mentale Québec nous suggère cet article en lien avec la campagne.

Tout Go est une plateforme Web 100 % québécoise qui propose une multitude de contenus originaux et de qualité, dans des formats variés (article, balado, vidéo, etc.) ... et tout ça gratuitement!

C'est une source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

Voici un extrait de l'article intitulé **Comment se porte mon réseau social?**

TOU GO

Comment se porte mon réseau social?

7 mars 2023



On sait à quel point les relations sociales sont importantes pour les êtres humains, entre autres sur le plan de la santé. Voilà pourquoi il est crucial d'évaluer la force de notre réseau. On vous dit comment.

Les liens sociaux sont essentiels à notre bien-être, et cela ne date pas d'hier. Dans la préhistoire, les êtres humains dépendaient les uns des autres pour assurer leur survie. Difficile, en effet, de chasser le mammouth en solo!

Les choses sont différentes aujourd'hui, mais l'amitié, la famille, le voisinage, les liens sociaux répondent toujours à notre besoin d'appartenir à un groupe, de recevoir du soutien et de la valorisation, et de créer des liens avec les autres. D'autres avantages pour notre bien-être liés à l'entourage.

Les relations interpersonnelles présentent d'autres avantages pour notre santé et notre bien-être. Les relations bienveillantes nous permettent de cultiver la résilience après une expérience difficile, réduisent l'anxiété et la dépression, favorisent un sentiment de sécurité et augmentent

l'estime de soi. Des études montrent même que les relations avec les autres diminuent les risques de démence et nous permettent de vivre plus longtemps!

De plus, quand on vit des relations interpersonnelles positives (sourires, [reconnaissance](#) et messages de nos pairs), notre corps sécrète de la dopamine, la fameuse «hormone du [bonheur](#)». Qui ne voudrait pas d'un petit coup de pouce de cette nature? Liens proches et liens éloignés. Si les relations avec nos proches nous procurent ressourcement et réconfort, le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes (relations avec le voisinage, les parents des camarades de nos enfants ou autres personnes avec qui on partage des champs d'intérêt communs) peut rendre notre vie plus intéressante encore. Cela nous permet de vivre des expériences différentes et de voir les choses selon d'autres perspectives, parfois avec des gens d'une autre culture ou de générations diverses. Ça élargit donc nos horizons.

Zoom sur notre réseau social

Pour évaluer notre réseau, on peut se poser les questions suivantes. Quelles sont les personnes autour de nous:

- auxquelles on s'identifie ou qu'on admire?
- auxquelles on se confie en sachant qu'elles ne nous jugeront pas?
- qui ont les mêmes champs d'intérêt que nous et avec qui on partage des activités?
- qui nous rassurent quand on doute de nous?
- qui nous aident quand on traverse des moments difficiles?
- qui nous encouragent dans nos projets?
- qui nous nuisent, en nous faisant vivre une relation toxique, par exemple?
- qui ont contribué à ce qu'on devienne celui ou celle qu'on est aujourd'hui?

Il ne s'agit pas d'inscrire des noms dans toutes les catégories. Et une personne peut revenir dans plus d'une catégorie. L'important, ce n'est pas la quantité des relations, mais leur qualité.

Nos besoins sont-ils comblés par les personnes qu'on a nommées? Sinon, quelles autres personnes ou quels autres groupes ou ressources – groupes de soutien, clubs de lecture, bénévolat, etc. – pourraient nous aider à satisfaire nos besoins?

Et n'oublions pas que les relations fonctionnent dans les deux sens. Quelles personnes autour de nous pourraient écrire notre nom en réponse en ces questions? Si aucun nom ne nous vient en tête, il y a lieu de... se poser des questions! Créer des liens pour bien s'entourer.

Merci au Mouvement Santé mentale Québec pour sa collaboration à cet article. [Créer des liens](#) est l'une des 7 astuces pour être bien dans sa tête. Pour en apprendre davantage, téléchargez la revue [Créer des liens et être bien entouré-es](#).

2

² https://montougo.ca/se-sentir-bien/rerelations-et-communication/comment-se-porte-mon-reseau-social/?utm_source=TOUGO_mars3&utm_medium=email&UTM_NomMessage=TG_230315_Courriel3&utm_campaign=TOUGO23&oft_id=98191276&oft_k=MNKegOAu&oft_lk=g5OYxU&oft_d=638145728644000000