

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



etrebiendanssatete.ca

C'est du 1^{er} au 7 mai qu'aura lieu la Semaine nationale de la santé mentale. À cette occasion, le Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ), dont fait partie Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches, lancera sa campagne annuelle qui aura lieu cette année sous le thème «Sept astuces pour se recharger».

Par erickdeschenes@journaldelevis.com

La campagne de cette année se veut la suite de celle de l'an dernier, «Sept astuces pour être bien dans sa tête». La base de la santé mentale (à ne pas confondre avec la maladie mentale qui est une détérioration de la santé mentale) y était alors mise en valeur. Toutefois en 2017, la campagne de la MSMQ présentera en profondeur les sept astuces, telles «S'accepter» ou «Créer des liens», qui ont été tirées des facteurs de protection en santé mentale.

«La campagne 2017 va détailler davantage chacune des astuces. L'année passée, on voulait lancer le concept des sept astuces. Cette année, on vient avec plus de précisions pour chacune et on les détaille davantage avec notre matériel

promotionnel et nos activités. [...] Les messages doivent être répétés plusieurs fois afin qu'il y ait un impact», a d'emblée expliqué Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion, prévention en santé mentale chez Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches.

Si les différents moyens produits par le MSMQ proposent autant d'astuces en solo, avec les autres et tous ensemble pour aider les gens à maintenir ou améliorer leur santé mentale, l'organisme a porté une attention particulière cette année au milieu de travail. Pour ce faire, le MSMQ a notamment produit cette année un calendrier qui peut être affiché sur les lieux de travail et où se retrouvent des propositions d'activités.

«On a du pouvoir sur notre santé mentale individuellement, mais elle est très influencée par ce qu'on vit dans notre milieu. [...] On passe beaucoup de temps au travail. C'est intéressant qu'on puisse influencer la qualité de vie au travail. On pense que cet outil peut y parvenir. Jusqu'à maintenant, la réception est bonne de la part des gens qui ont vu le calendrier», a soutenu Mme Gourgues.

Nouveaux outils technologiques

Également comme nouveautés, des fiches d'animation sont maintenant disponibles proposant des activités sur chacune des astuces mises de l'avant lors des deux dernières campagnes annuelles.

De plus, en collaboration avec l'École d'éducation permanente de l'Université McGill, le MSMQ présente cette année des webinaires sur la santé mentale. L'une de ces conférences, tenue sous le thème «Sept astuces pour se recharger» sera présentée le 3 mai de 13h à 14h30. Les gens pourront visionner en direct ou en différé le webinaire. Pour s'inscrire, les personnes intéressées peuvent consulter le www.mcgill.ca/prizma/fr.

Pour en apprendre davantage sur les activités de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches ou pour obtenir les outils développés dans le cadre de la campagne annuelle «Sept astuces pour se recharger», vous pouvez consulter le www.santementaleca.com.

L'importance de « se recharger »

Tous ensemble pour
une bonne santé mentale