À l’intersection des mondes et des différentes approches, comment créer la synergie?



RENÉE OUIMET, directrice
Mouvement Santé mentale Québec

La santé mentale, une composante indissociable de la santé

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Regroupement d'**organismes communautaires** qui oeuvrent en **promotion** et **prévention** en santé mentale à travers le Québec (près de 70 ans d'histoire)**.**

Notre objectif

- **Créer**, **développer** et **renforcer** la santé mentale.

Un de nos moyens

- une **Campagne annuelle** de promotion de la santé mentale pour parler toute l'annéede ce qui permet de **muscler notre santé mentale**.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Notre slogan

Tous ensemble pour une bonne santé mentale

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



14 groupes membres

pour promouvoir la santé mentale à travers le Québec

SMQ – Bas-Saint-Laurent

SMQ – Chaudière-Appalaches

SMQ – Côte-Nord

SMQ – Haut-Richelieu

SMQ – Lac-Saint-Jean

SMQ – Rive-Sud

SMQ – Pierre-De Saurel

ACSM – Filiale de Québec

ACSM – Filiale Saguenay

CAP Santé Outaouais

Centre Accalmie

L'Ensoleillée, ressource communautaire en santé mentale

Le RAIDDAT

Perspective communautaire en santé mentale (PCSM)

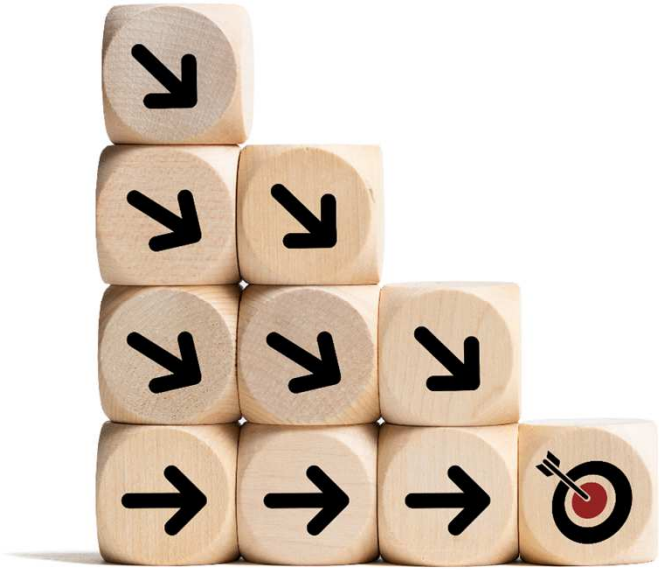
et des milliers de relayeurs

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Une cible commune

- La santé mentale **individuelle**, **collective** et **sociale**



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Selon l’Organisation mondiale de la santé

“ Il n’y a pas de santé sans santé mentale ”

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La santé mentale une composante essentielle de la santé

- Il s'agit d'une **richesse individuelle** et **collective** à préserver et à développer.
- Elle se trouve dans un **équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine : les sphères** sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique.



SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La santé mentale une composante essentielle de la santé

- Elle permet d'**agir**, de réaliser son **potentiel**, de faire face aux **difficultés** normales de la vie et d'apporter une **contribution** à la communauté.
- Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.



La promotion de la santé mentale



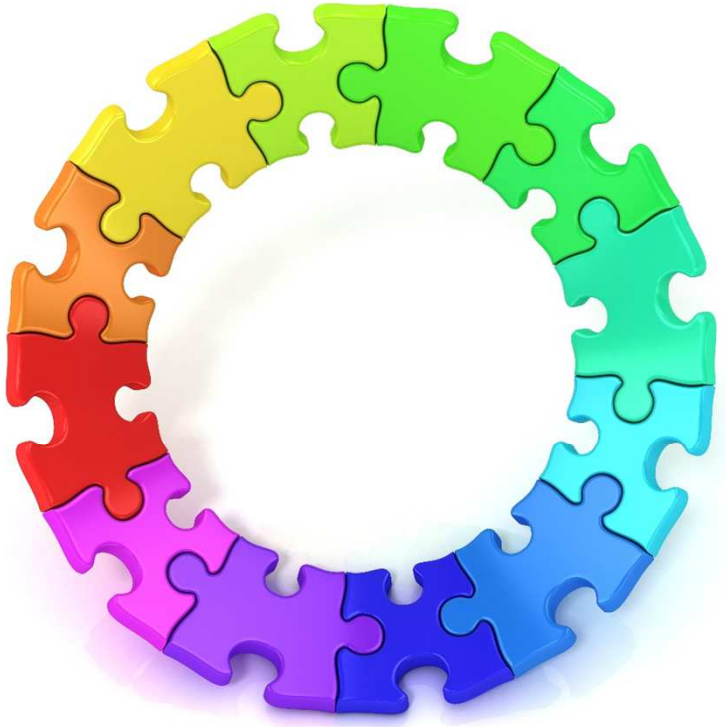
- **Accroitre les forces**, **les ressources**, **les atouts** en matière de santé mentale de toute la population, dans tous les milieux.
- Agir ensemble individuellement, collectivement et socialement pour **maintenir et accroître le bien-être personnel et collectif**.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Pas juste une affaire de santé publique

- **La promotion de la santé mentale a sa place partout en tout temps:**
  - Dans les soins de santé
  - Dans les écoles
  - Dans le communautaire
  - Dans les milieux de travail
  - Dans les milieux de vie
  - Dans le transport
  - Dans l'accueil des personnes immigrantes...



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Créer, développer et renforcer la synergie

La **synergie** implique une **mise en commun.**

Elle demande :

- de **prendre le temps**
- d'avoir un ou des **objectifs** communs
- d'avoir une vision à 360 degrés, de travailler en **collaboration** et non en compétition
- d'**allier nos forces**, de **miser sur les convergences** et d'**accepter les différences**



Créer, développer et renforcer la synergie

La **synergie** implique une **mise en commun.**

Elle demande :

- de **se faire connaître**
- de **lever la main** pour soi et les autres
- de **savoir comment on peut collaborer, d'investir temps et argent**
- de **maintenir** nos liens.



Travailler en synergie à la promotion de la santé mentale

Une réussite collective: la promotion de la santé mentale et le concept de santé mentale positive prennent de plus en plus de place.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Travailler en synergie à la promotion de la santé mentale

Par exemple :

- Axe 1 de la **Stratégie de prévention du suicide** est la promotion de la santé mentale et la sensibilisation à la prévention du suicide.
- Vote à l'Assemblée nationale d'une **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive**.
- **Loi modernisant le régime de santé et de sécurité au travail** exigeant la mise en application d'un programme de prévention et la formation d'un comité santé et sécurité.
- Pouvoir **présenter notre Campagne lors des rencontres des directions de Santé publique au Ministère**.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Travailler en synergie à la promotion de la santé mentale

Par exemple :

- Mise en place de **nombreux programmes et projets dans les écoles et les milieux scolaires**.
  - **Initiative sur la santé mentale en enseignement supérieur, programme Hors-piste**
- 100 **proclamations municipales** de la JNPSMP avec des actions de promotion de la santé mentale (publications, distribution de matériel, conférence).
- Les **Tables** (promotion-prévention, aîné·es, jeunesse…).

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Travailler en synergie à la promotion de la santé mentale

Des **centaines de partenariats** à travers les ans à divers niveaux, par exemple:

- Avec les **regroupements en santé mentale et les organisations provinciales** organisation du premier débat préélectorale sur la santé mentale.
- Avec des organisations en lien avec le **milieu municipal**, les **producteurs agricoles**, l'**éducation**, le **travail**, les **jeunes**, l'**image corporelle**, l'**itinérance**, les **aîné·es**, le **bénévolat**, la **défense de droits**, le **trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale…**

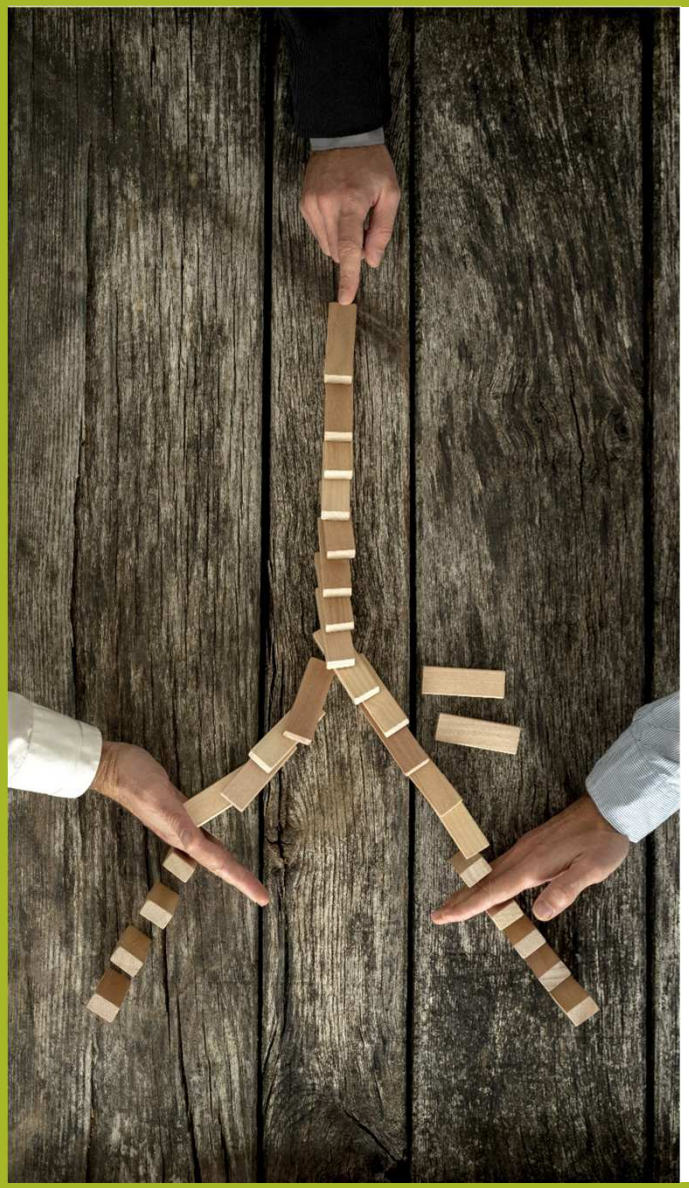
MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Créer, développer et renforcer la synergie

Malheureusement le travail en silo existe encore et trop de projets, programmes et services sont mis en place **sans avoir travaillé collectivement en amont** :

- à **définir** collectivement le projet
- à prendre en compte les **forces**, **services** et **compétences existantes** et voir comment les bonifier
- **créer les liens** entre les personnes, les groupes et organisations qui travaillent sur le sujet.



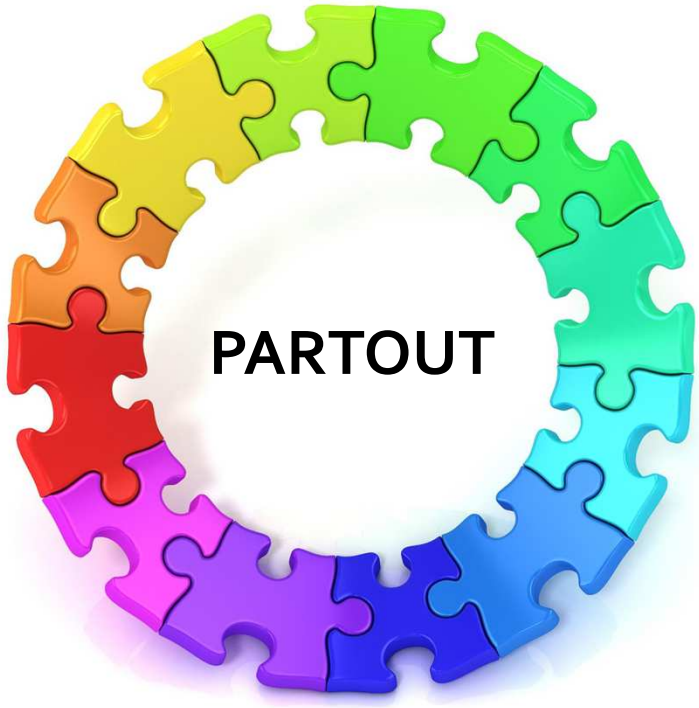
Créer, développer et renforcer la synergie

Un manque de synergie au départ :

- **Aires ouverte** : les adolescents et les jeunes adultes y reçoivent un accueil et des services adaptés à leurs besoins.
- **Réseau des éclaireurs** : augmenter la capacité d'adaptation ainsi que la résilience des individus et de la communauté en contexte de pandémie, mais aussi de post-pandémie.
- **Agent·e de promotion-prévention en saines habitudes de vie** : vise la mise en place de stratégies efficaces menant à l'adoption de saines habitudes de vie.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Synergie et promotion de la santé mentale

Allons-y avec un jeu
et des exemples de tous les jours…

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ça renforce ou ça fragilise la santé mentale?

Dans notre environnement

- Avoir accès à un logement avec coquerelles, punaises, froid, loin des espaces verts.
- Avoir accès à des moyens de transport pour visiter ses proches, se rendre dans des ressources, voir des spectacles, aller au travail.

Dans nos politiques

- Ne pas consulter, ne pas prendre appui sur l’histoire, l’expertise, avant de mettre en place un Plan d’action.



Ça renforce ou ça fragilise la santé mentale?



Dans nos milieux scolaires

- Avoir accès à des professeur·es dynamiques, heureux, reconnus et en santé.
- Ne pas avoir droit à un échec dans un cours au cégep sans que ça n'entache la côte R et le parcours de vie, même s'il y a reprise du cours avec succès.



Dans nos milieux de travail

- Être reconnu·e pour son expérience et son expertise.
- Ne pas être consulté·e lors de changements importants.
- Avoir une politique de conciliation travail-vie personnelle qui vous demande d'accomplir toutes vos tâches quelle que soit la situation, mais à l'heure où vous le souhaitez.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ça renforce ou ça fragilise la santé mentale?



Dans nos soins de santé

- Le fait de connaître les ressources existantes et d'y avoir accès.

En immigration

- Ne pas avoir de reconnaissance de ses acquis et ne pas pouvoir travailler dans son domaine de formation et d'expérience.



Dans la société

- Ne pas reconnaître le racisme systémique.
- Agir contre tous types de stigmatisation.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Être innovant·es en synergie et mettre en place un BAPSM

(bureau d'audiences publiques sur la santé mentale)

Objectif

- Évaluer l'impact de toutes politiques et programmes sur la santé mentale de la population.

Dans le dernier PASM

- La communauté scientifique s'accorde pour dire que la santé mentale d'une population est indispensable à sa santé globale et intimement liée à son développement économique, social et humain.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca



MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La santé mentale peut se créer, se développer et se renforcer.



Devenez fan de la promotion de la santé mentale!

7 facteurs de robustesse en santé mentale utilisables individuellement, collectivement et socialement.

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

En conclusion…



- **La promotion** de la santé mentale vise à acquérir ou maintenir le bien-être **personnel** et **collectif**
- Elle est **transversale, interministérielle** et **intersectorielle**



À vous de jouer!

reneeouimet@mouvementsmq.ca

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.