

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



etrebiendanssatete.ca

## TOUS ENSEMBLE POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

La **RAIDDAT** emboîte le pas avec le Mouvement Santé mentale Québec qui lance sa campagne annuelle en proposant « 7 astuces pour se recharger » dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale qui se tiendra du **1<sup>er</sup> au 7 mai 2017**.

Au Québec, une personne sur cinq déclare avoir un niveau élevé de détresse psychologique et près de 3 % des personnes se sont même rendu jusqu'à faire une tentative de suicide au cours de leur vie. En milieu de travail, c'est 70 % des employés canadiens qui sont préoccupés par la santé et la sécurité psychologiques et 14 % sont même d'avis que leur milieu de travail n'est ni sain ni sécuritaire. Alors que l'on remarque que certains milieux s'améliorent au niveau de la santé mentale, malheureusement le niveau de détresse psychologique demeure élevé, voir même en augmentation dans plusieurs milieux de travail, chez les étudiant-e-s et chez les agriculteurs, entre autres. Afin de contribuer à faire diminuer ces chiffres alarmants, le Mouvement Santé mentale Québec propose « 7 astuces pour se recharger », une série de conseils et de stratégies qui aideront à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant à titre préventif. Ces astuces donneront aussi le

coup d'envoi de la **Semaine nationale de la santé mentale, en Abitibi-Témiscamingue qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017**, et marqueront le début d'une campagne annuelle de promotion de la santé mentale.

« Pour atteindre un équilibre bénéfique, les changements doivent se faire à tous les niveaux, souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. On doit se demander ce que l'on peut faire personnellement, avec sa famille, son milieu de travail, sa communauté et au niveau des politiques pour atteindre une santé mentale optimale. En utilisant les outils « 7 astuces pour se recharger » que nous avons développés, les gens et les communautés pourront trouver de nombreuses pistes qui les aideront à améliorer leur bien-être ».

### Semaine nationale de la santé mentale : Abitibi-Témiscamingue en action du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017

La Ressource d'aide et d'information en défense des droits en santé mentale de l'Abitibi-Témiscamingue (RAIDDAT) est fière d'être le rayonneur d'informations de certaines activités qui auront lieu en région, du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017, dans le cadre de la **Semaine nationale de la santé mentale**. Cette campagne permet de sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale, une responsabilité tant individuelle que collective. La collaboration de la RAIDDAT avec le Mouvement santé mentale Québec est une plus-value essentielle. C'est tous ensemble que nous créons, développons et renforçons la santé mentale. Voici quelques actions et activités qui auront lieu lors de la **Semaine nationale de la santé mentale** en Abitibi-Témiscamingue :

- **Forum régional en santé mentale *Mon chemin de vie***, le 4 mai 2017, au Centre des Congrès de Rouyn-Noranda. Invités : Chantale Labrecque, directrice chez Valpabem, conférencière et auteure du livre « 1001 regards pour une solitude », ainsi que Derrick Frenette, captivant raconteur abitibien.
- **Conférence interactive avec les jeunes sur les 7 astuces pour se recharger**, le 2 mai 2017 de 12 h à 13 h, École secondaire La Source de Rouyn-Noranda. Animée par Aline Rondeau, éducatrice spécialisée.
- **La RAIDDAT à la librairie au Boulon d'ancrage**, le 5 mai 2017 de 13 h à 16 h. Panel d'information et d'échange sur la primauté de la personne ainsi que sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale en lien étroit avec les

outils des 7 astuces pour se recharger. Découvrez également des œuvres littéraires qui se sont démarquées sur le bien-être à maintenir une bonne santé mentale. Bienvenue à tous!

- **Campagne de sensibilisation et de diffusion des capsules Web 7 astuces pour se recharger** en collaboration avec le Cégep-AT, l'UQAT, Caisse Desjardins, etc. Et diffusion sur YouTube et site Web RAIDDAT, Facebook UQAT et Cégep ainsi que plusieurs réseaux sociaux.
- **Campagne de sensibilisation des 7 astuces pour se recharger** avec les partenaires entreprises et communautaires des quatre coins de l'Abitibi : Groupe Paquin Ford, Hydro-Québec, Commission scolaire Harricana, Consultants BCH, Sûreté du Québec, Table Santé mentale AO, CISSS-AT, Le Pont, MRC Val-d'Or, MRC Rouyn-Noranda, etc.

**La RAIDDAT est un véritable pilier en promotion de la santé mentale et défense des droits en Abitibi-Témiscamingue. Elle évoque certains faits qui touchent notre région.**

### Travail et santé mentale

En augmentation régulière depuis 2004, les prestations pour troubles mentaux constituent la première catégorie de prestations d'invalidité pour des motifs liés à la santé.

Exemple : Nathalie est gestionnaire au sein d'une nouvelle équipe. Elle a une équipe de travail dynamique, mais épuisée. Nathalie refuse de poursuivre dans la même direction que son prédécesseur qui demandait à l'équipe de faire plus avec moins. Avec les membres de l'équipe, elle revoit les priorités, réorganise le travail en fonction des compétences et de l'expérience de chacun et décide de reporter un dossier à plus tard.

### Premières Nations et santé mentale

Près de 30 % des individus résidant en communauté autochtone se disent victimes de racisme. Le taux de suicide chez les jeunes des Premières Nations dépasse de plus de cinq fois celui des Canadiens. 90,1 % des aînés affirment se sentir en harmonie de façon permanente ou la plupart du temps sur le plan spirituel.

### Lancement d'outils pour se recharger

Le Mouvement Santé mentale Québec a développé des outils en lien avec les « 7 astuces pour se recharger » pour aider les gens à renforcer leur santé mentale, pour les 12 à 128 ans : visitez [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca) pour en savoir plus. De plus, sur la page Facebook du Mouvement, vous serez invités à suivre de courtes présentations d'intervenants et experts invités qui permettront d'échanger sur des sujets en lien avec les « 7 astuces pour se recharger ». La campagne de la Semaine nationale de la santé mentale est soutenue par le Ministère de la Santé et des Services sociaux, Morneau Shepell et Capsana.

### Visionner les CAPSULES sur les 7 astuces pour se recharger

Agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens :

<http://raidat.org/nouvelles.php?page=20170303>

### Pour plus d'information ou pour une entrevue :

France Riel, directrice générale

Lyne Fortin, adjointe administrative

RAIDDAT

Rouyn-Noranda (Québec)

819 762-3266

[raidat@cablevision.qc.ca](mailto:raidat@cablevision.qc.ca)

[www.raidat.org](http://www.raidat.org)

[www.etrebiendanssatete.ca](http://www.etrebiendanssatete.ca)

