

RAPPORT D'ACTIVITÉS

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Chaudière-Appalaches

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

2022-2023





Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE.....	3
MOT DE LA DIRECTRICE	4
LÉGENDE DES SCEAUX DE L'ACA.....	5
FAITS SAILLANTS 2022-2023.....	6
À PROPOS.....	7
MISSION.....	7
OBJECTIFS	8
PRINCIPES ET VALEURS.....	8
CLIENTÈLE DESSERVIE ET TERRITOIRE COUVERT	9
OFFRE DE SERVICE.....	9
L'HUMAIN DERRIÈRE SMQ-CA.....	10
CONSEIL D'ADMINISTRATION.....	10
BÉNÉVOLES.....	10
ÉQUIPE DE TRAVAIL.....	11
MEMBRES.....	12
FINANCEMENT.....	13
NOS RÉALISATIONS.....	14
ACTIVITÉS 2022-2023.....	14
ACTIVITÉS RELIÉES AU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC 2022-2023	14
ACTIVITÉS & PROJETS SPÉCIAUX CHEZ SMQ-CA EN 2022-2023.....	19
ACTIVITÉS COURANTES CHEZ SMQ-CA EN 2022-2023.....	23
COLLABORATION & PARTENARIAT 2022-2023.....	24
CONCERTATION 2022-2023.....	26
MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC	26
TABLES DE CONCERTATION	27
COMITÉS RÉGIONAUX.....	28
REGROUPEMENTS RÉGIONAUX	28
MÉDIAS 2022-2023	28
ENTREVUES, PUBLICATIONS	28
SITE INTERNET & CENTRE DE DOCUMENTATION	28
BALADO « C'EST DANS TA TÊTE »	29
MÉDIAS SOCIAUX	30
REMERCIEMENTS.....	30



MOT DE LA PRÉSIDENTE

C'est avec un immense plaisir que nous vous offrons ce rapport annuel pour l'année 2022-2023 faisant état de toutes les réalisations de notre belle équipe dirigée avec brio par notre directrice adorée Marie-Philip. Si l'arrivée de Marie-Philip au poste de direction l'année dernière apportait à l'organisme un vent de fraîcheur, la continuité des objectifs poursuivis avec les années nous a démontré la vigilance et le leadership de cette dernière.

Marie-Philip est épaulée par une belle équipe avec Emmanuelle, Myriam et Kimberly qui permettent à notre organisme de diffuser largement les bienfaits d'une santé mentale positive à travers notre large territoire que représente la région de Chaudière-Appalaches. C'est sans compter la présence de M. Jacques Fournier qui nous apporte un soutien indéfectible à la bonne tenue des finances de notre organisme.

La santé mentale continue à être au cœur de nos préoccupations. L'équipe s'est consacrée à propager nos 7 astuces et la campagne « Choisir, c'est ouvrir une porte » a une fois de plus été diffusée avec grand succès par la diversité de nos outils de diffusion. Nos partenaires continuent quant à eux à faire partie de nos réussites, sans oublier nos généreux donateurs.

Ce petit mot ne serait pas complet sans souligner l'implication généreuse de chacune des membres du conseil d'administration. Sans elles, un organisme tel que le nôtre ne peut relever pleinement ses défis.



CHANTAL TREMBLAY

Présidente

MOT DE LA DIRECTRICE

L'année dernière, je terminais le mot de la directrice en nous souhaitant d'avoir le vent dans les voiles... Chose dite, chose faite! J'irais même jusqu'à dire que nous avons pris notre envol.

À la lecture de ce rapport d'activités, vous serez à même de constater que de nombreuses initiatives et collaborations ont vu le jour lors de la dernière année. Notre mission, qui est de promouvoir, soutenir et outiller la population de Chaudière-Appalaches afin de développer et renforcer la santé mentale, nous tient énormément à cœur ce qui, selon moi, transparait grandement. Nous pouvons être fiers de ces nombreux accomplissements qui sont à l'image des valeurs et du savoir-faire des employés et des administratrices. L'année qui vient de passer nous a permis de nous rapprocher davantage de nos partenaires et de la population.

Je tiens donc à souligner le travail exceptionnel de toute l'équipe de Santé mentale Québec - *Chaudière-Appalaches*. Emmanuelle, grâce à ton sens de l'efficacité, ton expertise et ton écoute, tu as permis à l'organisme de grandir. Myriam, ta fougue, ton énergie et ton imagination débordante apportent un vent de fraîcheur à l'organisme. Kimberly, tu es une véritable solutionniste. Ton approche humaine, ton imagination et ton ouverture d'esprit fait d'un toi un atout majeur. Monsieur Fournier, vous êtes un lingot d'or. On ne vous aura pas épargné avec l'année qui vient de se terminer. Votre ouverture, vos conseils et votre écoute sont inestimables. Je ne pourrais passer sous silence l'apport d'Isabelle et de Brigitte qui ont également mis la main à la roue pour la création et la réalisation de ce qui vous sera présenté ici. Merci à vous tous d'avoir à cœur l'organisme et de croire en nous, en ce « nous » qui fait la force de notre organisme.

Je dois aussi mentionner l'implication généreuse de chacun des membres du conseil d'administration. Sans eux, un organisme tel que le nôtre ne peut relever pleinement ses défis. Chantal, Isabelle, Julie, Line et Francine, un IMMENSE MERCI de chapeauter notre organisme.

Finalement, merci à nos généreux bailleurs de fonds qui, par leurs contributions financières, nous permettent non seulement d'atteindre nos objectifs, mais aussi d'offrir aux résidents de Chaudière-Appalaches des services qui leur ressemblent.

C'est donc avec une grande fierté que je vous souhaite une bonne lecture.



MARIE-PHILIP DUFRESNE

Directrice



LÉGENDE DES SCEAUX DE L'ACA

ACA est l'acronyme de l'action communautaire autonome. Les sceaux de l'ACA correspondent aux quatre critères spécifiques de l'action communautaire autonome et aux approches préconisées dans ce mouvement.



Notre organisme répond aux besoins de la communauté visée par sa mission. Il participe à des luttes visant des changements à caractère politique ou conduisant à une plus grande justice sociale et au respect des droits.



Notre organisme est reconnu dans sa communauté et il a des liens avec d'autres organismes ou partenaires. Notre CA représente bien la communauté visée par notre mission.



Notre organisme encourage l'engagement de ses membres et favorise leur participation dans la vie de l'organisme. Nos membres sont consultés, nous avons un conseil d'administration actif et une assemblée générale annuelle vivante!



Notre organisme contribue, de manière non-partisane, aux débats sociaux et mène des luttes pour améliorer les conditions de vie des personnes les plus démunies. Il aide les gens à se mettre ensemble pour faire respecter leurs droits et combattre les discriminations qui s'exercent contre eux.



Notre organisme met à contribution les expériences et compétences de chacun et permet des prises de conscience individuelles et collectives. L'éducation populaire autonome permet d'agir ensemble dans le but de faire changer les choses.



Notre organisme a des approches qui font appel à l'initiative des personnes qui participent à ses activités. Il agit sur l'ensemble des causes qui sont à la base de la situation des personnes auprès desquelles l'organisme intervient.



Notre organisme fait de la prévention en misant sur l'intégration sociale, le renforcement du potentiel des individus, la solidarisation des collectivités et l'amélioration de la qualité de vie des citoyens et des citoyennes.



Notre organisme adhère aux revendications communes du mouvement d'action communautaire autonome lanauois et québécois notamment pour un meilleur financement à la mission des OCA, le respect de la politique gouvernementale sur l'action communautaire et une meilleure justice sociale.



Notre organisme priorise le financement à la mission globale afin d'actualiser sa mission en cohérence et en concordance avec les huit critères de l'action communautaire autonome. Ce mode de financement est le meilleur afin de permettre l'atteinte de nos objectifs et de notre mission.



Notre organisme, par sa mission de transformation sociale, parle de politique et contribue aux débats de société. C'est également pour faire avancer des réflexions collectives, vivre des processus d'éducation populaire autonome et pour faire vivre les pratiques citoyennes que la politique fait partie de notre action. Toutefois, notre organisme n'encourage pas et ne fait pas de promotion pour un parti politique en particulier.



Ceci est le dernier rapport annuel qui sera réalisé sous cette forme. En effet, depuis le 1er avril 2023, le MSSS applique pour la première fois un document qui encadre le PSOC sans avoir négocié avec les deux interlocutrices nationales qui représentent les 3000 organismes communautaires autonomes en santé et services sociaux. C'est la première fois que des changements sont faits à la gestion du PSOC sans leur collaboration. Nous avons mal à notre démocratie, une valeur si chère au communautaire. Ainsi, pour l'an prochain, nous devons nous conformer à une reddition de compte qui ressemblera davantage à une évaluation qu'à un compte-rendu de nos activités, ce qui remet en question notre autonomie.





FAITS SAILLANTS 2022-2023

RESSOURCES HUMAINES

Madame Isabelle Marineau a occupé le poste de conseillère en promotion et prévention en santé mentale de mars 2022 à juin 2022.

Madame Brigitte Dufour a occupé le poste de conseillère en promotion et prévention en santé mentale d'août 2022 à décembre 2022.

Embauche de madame Myriam Bélanger à titre de conseillère en communication en mai 2022.

Embauche de madame Kimberly Ellis à titre de conseillère en communication en janvier 2023.



DES VOIX POUR NOTRE CAMPAGNE

38 ambassadeurs
16 proclamations par
les municipalités



DONS

13 945,81\$
recueillis en dons



BÉNÉVOLAT

11 bénévoles
+ de 100 heures
d'implication



ACTIVITÉS

- 24 conférences offertes
- Création de la nouvelle conférence *Jamais trop vieux pour se sentir bien*
- Projet de *La bande des 7*
- Fête des voisins au travail thématique Choisir
- Journée de mascotte pour les aînés
- Calendrier de l'Avent
- Affiche à languettes détachables Choisir
- Autocollants bienveillants
- Boîtes du bonheur
- Bancs de l'amitié
- Merci paramédics et répartiteurs d'urgence

MÉDIAS ÉLECTRONIQUES

Ajouts au Centre de documentation
(7 astuces vers l'équilibre)

Augmentation du
nombre d'abonnés sur
l'ensemble de nos
réseaux sociaux



Augmentation du
nombre d'écoutes
pour le balado

À PROPOS

Santé mentale Québec - *Chaudière-Appalaches* (SMQ-CA) est reconnu par le Ministère de la Santé et des Services sociaux qui en assure un financement récurrent depuis 1993. Ce financement de base est complété par des dons et des activités d'autofinancement. La gestion est adaptée aux ressources financières disponibles réparties annuellement entre les ressources humaines, les activités et le développement. Les priorités sont établies par le conseil d'administration et l'équipe en assure le suivi.

MISSION

CRÉER • RENFORCER • DÉVELOPPER LA SANTÉ MENTALE

- ✎ Promouvoir la santé mentale.
- ✎ Démystifier la maladie mentale.
- ✎ Sensibiliser l'opinion publique au moyen d'ateliers, de conférences ou autres formes de communication.
- ✎ Favoriser l'aide à toute personne dont la santé mentale est menacée ou qui vit ou a vécu des problèmes de santé mentale.
- ✎ Favoriser la prise en charge personnelle et l'autonomie des personnes vivant des problèmes de santé mentale.
- ✎ Informer ces personnes de leurs droits et recours.
- ✎ Favoriser l'aide et l'accompagnement des personnes vivant des problèmes de santé mentale dans leurs démarches et la poursuite de leurs droits.
- ✎ Assurer la défense des droits individuels des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale.
- ✎ Créer et administrer des programmes de ressourcement à l'intention des intervenants en santé mentale.
- ✎ Promouvoir et gérer des programmes de formation pour les bénévoles et aidants naturels en santé mentale.
- ✎ Favoriser et participer au développement de ressources alternatives communautaires qui encouragent l'intégration psychosociale des personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale.
- ✎ Collaborer avec les institutions existantes intervenant dans le champ de la santé mentale.
- ✎ Se procurer aux fins mentionnées ci-dessus des fonds ou autres biens, par voie de souscriptions publiques, le tout ne pouvant constituer un établissement au sens de la loi sur les services de la santé et des services sociaux.





OBJECTIFS

SMQ-CA conçoit son rôle dans la communauté comme étant un rôle de *leadership* et d'influence en santé mentale des communautés. Ses objectifs sont :

PROMOUVOIR la santé mentale auprès de la population ainsi que les moyens de l'entretenir et de la renforcer.

SENSIBILISER la population au fait que la santé mentale est quelque chose de positif, que nous en avons tous une pour laquelle nous agissons et qu'il est possible de la développer, de la bonifier en créant des contextes favorables.

AMENER la population à considérer la santé mentale et le pouvoir d'agir individuel et collectif comme des composantes indissociables de la santé.

PRÉVENIR l'apparition des problèmes susceptibles de menacer l'équilibre psychologique en s'attaquant aux facteurs de risques et aux conditions pathogènes.

RÉALISER DES ACTIVITÉS d'éducation, de motivation et de soutien par des approches adaptées.

DOCUMENTER et **OUTILLER** les individus et les intervenants des approches appropriées pour faciliter l'adaptation aux différents événements de la vie et ainsi construire leur santé mentale.

INFORMER les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale, leurs familles, leurs proches et les intervenants qui travaillent auprès de ces personnes, notamment sur les ressources communautaires, publiques et d'entraide, etc.

ASSURER une présence active en travaillant de concert avec tous les milieux : les réseaux de l'enseignement, de la santé et du communautaire, les milieux de travail, les municipalités et toute autre organisation qui veut contribuer à l'amélioration de la santé mentale.

PRINCIPES ET VALEURS

VISION GLOBALE DE LA SANTÉ

Nous croyons qu'améliorer la santé globale de la population c'est agir à des niveaux individuel, social, structurel et politique et sur les déterminants sociaux de la santé et les facteurs de protection et de développement en santé mentale.

CRÉATIVITÉ ET INNOVATION

Nous croyons que la créativité et l'innovation offrent de nouvelles perspectives pour le partage des savoirs.

RESPECT

Nous croyons au respect des différences, à l'écoute de l'humain et aux communications de qualité.

CONCERTATION - PARTENARIAT

Nous croyons que favoriser des alliances et travailler en collaboration contribuent à maintenir et améliorer la santé mentale.

PROFESSIONNALISME

Nous croyons à l'importance de la rigueur et de l'éthique au travail.

RECONNAISSANCE

Nous croyons que reconnaître et utiliser les forces de chacune contribue au développement des individus et des communautés.

ACCESSIBILITÉ

Nous croyons que des outils d'information accessibles favorisent la circulation de différents savoirs : universitaire, communautaire, institutionnel.

IMPLICATION SOCIALE

Nous croyons en l'implication sociale et la valorisons.

ESPOIR

Nous croyons au potentiel des individus et des collectivités, au pouvoir d'agir et aux capacités personnelles et collectives qui permettent d'être des agents de changements en vue de créer un monde meilleur.



CLIENTÈLE DESSERVIE ET TERRITOIRE COUVERT

SMQ-CA couvre le territoire de Chaudière-Appalaches et ses services s'adressent à la population de tous âges (0 à 128 ans).










OFFRE DE SERVICE

SMQ-CA est porteur, en Chaudière-Appalaches, de la Campagne nationale de promotion de la santé mentale positive, développée par le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres.

Les heures d'ouverture de l'organisme sont de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 du lundi au vendredi.

En plus d'œuvrer activement sur plusieurs tables de concertation et de comités de travail et de s'assurer que la promotion de la santé mentale y soit tenue en compte, de collaborer à la conception et à la réalisation de projets visant la promotion de la santé mentale partout sur son territoire, SMQ-CA travaille également à outiller la population pour créer, renforcer et développer la santé mentale notamment par des :

-  conférences et formations;
-  kiosques de sensibilisation;
-  infolettres;
-  balados;
-  centre de documentation;
-  projets de créations;
-  webinaires.



L'HUMAIN DERRIÈRE SMQ-CA

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Administratrices 2023-2023



CHANTAL Tremblay
Présidente



JULIE Martineau
Secrétaire-trésorière



LINE Côté
Administratrice



FRANCINE Laurin
Administratrice
Jusqu'en novembre 2022



ISABELLE Paré
Administratrice



Séances du conseil d'administration

Au cours de l'exercice financier 2022-2023, le conseil d'administration a tenu neuf séances régulières et deux réunions spéciales. Les administratrices ont également été impliquées dans un comité d'embauche afin de pourvoir un poste de conseiller(ère) en promotion et prévention en santé mentale. Toutes nos administratrices sont issues de la communauté et interviennent sur une base personnelle.

Assemblée générale annuelle 2022

La dernière assemblée générale annuelle s'est tenue en formule hybride le 21 juin 2022. 14 personnes ont répondu à l'invitation : quatre employées, cinq administratrices et membres de l'organisme, trois membres qui ne font pas partie de notre conseil d'administration et deux personnes de la communauté.



BÉNÉVOLES

En plus de l'implication de nos précieuses administratrices, nous sommes reconnaissantes de pouvoir compter sur des bénévoles enthousiastes et dévoués qui mettent l'épaule à la roue à divers moments dans l'année.

Ce sont plus de 150 heures qui ont été investies par une dizaine de bénévoles!





ÉQUIPE DE TRAVAIL

L'union fait la force



MARIE-PHILIP
Dufresne

Directrice

EMMANUELLE
Pinel

Coordonnatrice

MYRIAM
Bélanger

Conseillère en
communication

KIMBERLY
Ellis

Conseillère en
promotion/prévention
(depuis janvier 2023)

JACQUES
Fournier

Technicien comptable



ISABELLE
Marineau

Conseillère en
promotion/prévention
(Mars 2022 à juin 2022)



BRIGITTE
Dufour

Conseillère en
promotion/prévention
(Août 2022 à décembre 2022)

Lac à l'épaule

En mars 2023, les employées de Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches se sont réunis pour un tout premier Lac à l'épaule. L'équipe en a profité pour planifier les activités de l'année à venir et pour participer à une activité de cohésion d'équipe afin de créer et de solidifier leurs liens.

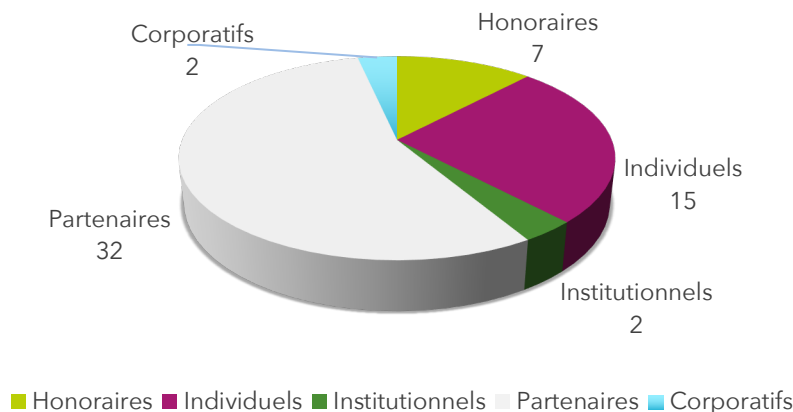


Formation et développement des ressources

SMQ-CA croit en l'importance du développement en continu des compétences de son équipe. En 2022-2023, l'équipe a de ce fait participé à diverses activités de formation.

Formation assurance collective (avril 2022)	Marie-Philip Dufresne
Formation gestion du risque (mai 2022)	Marie-Philip Dufresne
Formation assurance collective (mai 2022)	Marie-Philip Dufresne
Formation ÉKIP (printemps 2022)	Marie-Philip Dufresne Emmanuelle Pinel Myriam Bélanger
Webinaire autodétermination - J. Forest (mai 2022)	Marie-Philip Dufresne Emmanuelle Pinel Myriam Bélanger Isabelle Marineau
Formation PCM - Process Communication Model (septembre 2022)	Emmanuelle Pinel
Certificat Intervenir en santé mentale (2021-2022)	Marie-Philip Dufresne
Présentation d'un nouvel outil (plateforme) du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec (novembre 2022)	Brigitte Dufour
Sommet de la santé durable (janvier 2023)	Marie-Philip Dufresne
L'action communautaire autonome et ma reddition de comptes à la mission (mars 2023)	Marie-Philip Dufresne

MEMBRES



SMQ-CA tire sa vigueur et son dynamisme de l'adhésion et de la participation de ses membres. L'organisme regroupe des individus et des organisations qui œuvrent dans le domaine de la santé mentale et/ou qui croient en son importance.

Répartition des membres par MRC

Hors MRC (Lévis)	23	L'Islet	2	Lotbinière	4	Beauce-Centre (Robert-Cliche)	2
Beauce-Sartigan	5	Les Appalaches	7	Montmagny	2	Autre	7
Bellechasse	3	Les Etchemins	1	Nouvelle-Beauce	2		

FINANCEMENT



Outre les revenus générés par notre offre de conférences et les commandes de matériel, nous avons un généreux réseau de donateurs. Cette année, ce sont plus de **13 000 \$** qui ont été amassés en dons, en dons en mémoire et en commandites pour l'année 2022-2023.

CAFOL

Cette année, nous avons fait une dernière demande aux Fonds de Soutien à la mission de la **CAFOL**. En effet, l'organisation a fermé ses portes à l'automne 2022. La somme de **2 880 \$** que nous avons reçue aura permis à la population et aux acteurs de différents milieux d'accroître leurs connaissances et leur compréhension de la santé mentale positive, des facteurs sociaux qui l'influencent et des facteurs de protection en santé mentale. Cette somme aura également permis à plus de gens d'être rejoints par notre campagne de promotion de la santé mentale 2022-2023 portant plus spécifiquement sur le facteur de protection CHOISIR.

Dons personnels & dons en mémoire

Nous tenons à **remercier du fond du cœur** chacun de nos précieux donateurs :

André Toulouse
Andrée Veilleux Roy
Anne-Sophie Sirois
Benevity Charity Fund
Bernard Dumais
Canada Helps / Canadon
Caroline Veilleux
Chantal Tremblay
Christian Poulin
Denise Laurendeau
Diane Girard
Évelyne Brochu
Francine Laurin

François Paradis
Françoise Gagnon
Guylaine Fortier
Hélène Chartrand
Jacques Fournier
Laila El Asri
Léna Tremblay
Lise Gilbert
Lorraine Paradis
Louis Morin
Lucie Lebrun
Marc Picard
Marie-Josée Delisle

Marie-Josée Gourgues
Mathieu Brassard
Michelle Turgeon
Nicole Chabot
Richard Blanchet
Roch Sévigny
Simone Côté
Steeven Bernier
Suzanne Frigon
Suzanne Morin
Vincent Mercier



Dons anniversaires

Un grand merci également à toutes les personnes qui nous ont **offert leur anniversaire** sur **Facebook**.
Quel beau cadeau !

Dons politiques

SMQ-CA a reçu une généreuse somme de 1000\$ de la part de monsieur Marc Picard et 5000\$ de monsieur François Paradis. Nous sommes très reconnaissants de leur généreuse contribution afin de nous aider à améliorer la santé mentale de la population.

NOS RÉALISATIONS



ACTIVITÉS 2022-2023

Chez SMQ-CA, il y a quatre grands secteurs d'activités. Le premier est tout ce qui a trait notre affiliation avec le Mouvement Santé mentale Québec et la Campagne annuelle de promotion de la santé mentale. Le deuxième secteur d'activités est en lien avec nos projets spéciaux de l'année 2022-2023. Le troisième est relatif à tous nos services de base courants et le quatrième secteur concerne les participations aux tables de concertation et toutes les collaborations auxquelles l'équipe de travail participe.

ACTIVITÉS RELIÉES AU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC 2022-2023

Campagnes annuelles de promotion de la santé mentale positive

Les différentes campagnes annuelles de promotion de la santé mentale positive émanent de l'action collective du comité campagne. Ce comité est composé de représentants du Mouvement Santé mentale Québec et de représentants de ses membres régionaux. Afin d'élaborer les campagnes annuelles de promotion de la santé mentale, le comité travaille de concert avec un comité d'experts du facteur de protection retenu. Ceux-ci offrent leurs conseils sur les orientations scientifiques, donnent leur avis sur les sujets amenés par le comité campagne et ensemble, les deux comités élaborent les stratégies qui permettront de rejoindre et d'interpeller la population.



Objectifs des campagnes

- Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
- Dissiper la confusion existante entre santé mentale et maladie mentale.
- Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
- Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.



Thématique 2022-2023

La Campagne 2022-2023 a mis l'accent sur l'une des astuces présentées dans la campagne parapluie de 2017-2018, 7 astuces pour se recharger. Le facteur de protection CHOISIR. C'est donc autour du thème **CHOISIR, c'est ouvrir une porte** que c'est articulé la grande majorité de nos activités organisées au courant de l'année.



Que permet l'astuce CHOISIR? Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e. L'autodétermination est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins; c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Dans le cadre de notre Campagne de promotion de la santé mentale, nous distribuons gratuitement à plusieurs individus et organisations des trousse de matériel éducatif (affiches, outils d'éducation, etc.) afin d'offrir aux personnes et aux collectivités les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.

Pour maximiser les impacts de cet envoi, nous avons ciblé des organisations qui, de par la nature de leur mission, constituaient d'excellents relayeurs d'information permettant ainsi d'accroître la portée de notre message par sa diffusion auprès de leur clientèle et de leurs employés (bibliothèques, CPE, cliniques médicales, psychologues, entreprises privées, écoles, etc.). De plus, une trousse de tous nos outils est envoyée à nos membres afin de les engager dans le rayonnement du message de la campagne.

Depuis avril 2022, nous avons traité **24 commandes d'outils papier** portant sur la thématique CHOISIR, pour un total de **plus de 1 000 outils**. Nous avons également dénombré plus de **1 500 téléchargements** d'outils à partir de notre site web.



Affiches



Fiches d'animation



Outils 12-128 ans



Moments forts de la campagne annuelle 2022-2023

Avril
2022

Tougo



« Tout pour se donner un go santé » est la promesse de TOUGO (anciennement DÉFI SANTÉ) dont le Mouvement SMQ est partenaire du volet équilibre. Plusieurs thématiques y ont été traitées dont l'importance de faire des choix.

Septembre
2022

Sortir du cadre



Le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres ont lancé le projet *Sortir du cadre* en septembre dernier. SORTIR DU CADRE est une invitation lancée aux intervenant·es, enseignant·es et aux jeunes de 12 à 25 ans. Le projet visait à s'interroger sur quelques questions fondamentales qui permettent une meilleure connaissance de soi et de son environnement pour stimuler l'autodétermination.

Novembre
2022

Fête des voisins au travail



La Fête
des voisins
au travail
fetedesvoisinsautravail.ca

Nous avons invité les différents milieux de travail de Chaudière-Appalaches à célébrer le plaisir de travailler ensemble dans le but d'améliorer la qualité de vie dans leur milieu de travail, de créer des liens et mieux connaître leurs collègues et de cultiver le sentiment d'appartenance au travail.

Certains organismes du territoire nous ont fait part de leur initiative :

- Le Murmure (groupe d'entraide en santé mentale);
- Mesures alternatives Jeunesse Frontenac.

Novembre
2022

Journée de la santé mentale au collégial



À l'occasion de la Journée de la santé mentale au collégial, nous avons invité, en collaboration avec le Réseau intercollégial des intervenants psychosociaux (RIIPSO), les différents cégeps de notre région à ouvrir le dialogue avec leurs étudiants et les membres de leur personnel sur l'importance d'entretenir une bonne santé mentale. Les différents cégeps ont par le fait même été invités à participer au projet de création SORTIR DU CADRE.



Mars
2023

Journée nationale de promotion de la santé mentale positive



Le 13 mars de chaque année, le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres lancent la campagne annuelle de promotion de la santé mentale positive.



Pour l'année 2023-2024, l'astuce **CRÉER DES LIENS** est mise à l'honneur. Ce sont 11 municipalités qui, pour l'occasion, ont partagé un message positif à leurs citoyens via leur tableau numérique et/ou dans leur journal local.

Lancement de la campagne 2023-2024

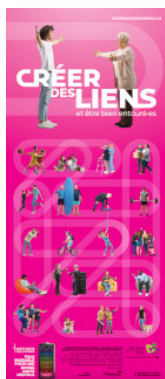
Créer des liens et être bien entouré-es



La Campagne 2023-2024, qui a officiellement été lancée lors de la Journée nationale de promotion de la santé mentale positive, met en lumière le facteur de protection **CRÉER DES LIENS**.

Que permet l'astuce CRÉER DES LIENS? Créer des liens, c'est faire ensemble! Être bien entouré-e, c'est vivre un sentiment d'appartenance et de solidarité, c'est bénéficier

du soutien d'un réseau ou développer sa capacité à en créer un à sa couleur. On considère qu'une société a un capital social élevé lorsque ses membres entrent très souvent en contact et peuvent s'entraider d'une manière ou d'une autre. Comment? À titre d'exemples, par l'existence et le dynamisme des familles, des amitiés, des associations, des groupes communautaires ou par des rencontres informelles de voisinage. Une richesse indéniable pour une communauté et les individus qui la composent!



Affiche



Dépliant population



Dépliant travail



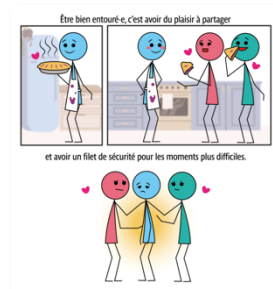
Revue



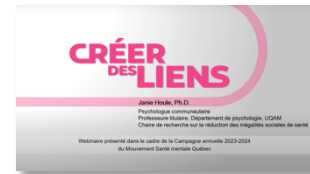
**Cahier d'exercices
jeunesse**



**Carte pour les
milieux de travail**



Vignettes



Webinaire

Proclamation municipale

En 2023, ce sont **16 municipalités** qui ont proclamé la première Journée nationale de promotion de la santé mentale positive lors d'un conseil municipal pour un total de **40 730 citoyens** touchés.

- Cap Saint-Ignace
- La Durantaye
- Lac Etchemins
- Lac Frontière
- Montmagny
- Notre-Dame-des-Pins
- Saint-Adrien-d'Irlande
- Saint-Fortunat
- Saint-Henri
- Saint-Marcel
- Saint-Nérée
- Saint-Pamphile
- Sainte-Claire
- Sainte-Croix
- Sainte-Justine
- Tring-Jonction

Distribution de trousse de matériel éducatif

En février 2023, dans le cadre de notre Campagne de promotion de la santé mentale, nous avons distribué gratuitement à plusieurs individus et organisations des trousse de matériel éducatif (affiches, outils d'éducation, etc.) afin d'offrir aux personnes et aux collectivités les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale grâce au facteur de protection **CRÉER DES LIENS**.

Ces outils ont pour buts d'interpeller, d'interroger, de sensibiliser. Ils donnent de l'information et des connaissances qui sont essentielles pour passer à l'action et permettre d'ouvrir le discours social favorisant ainsi la santé mentale et la qualité de vie.

Envois 2023

522 envois de trousse par courriel

1546 envois de trousse papier

2068 envois !



Public cible

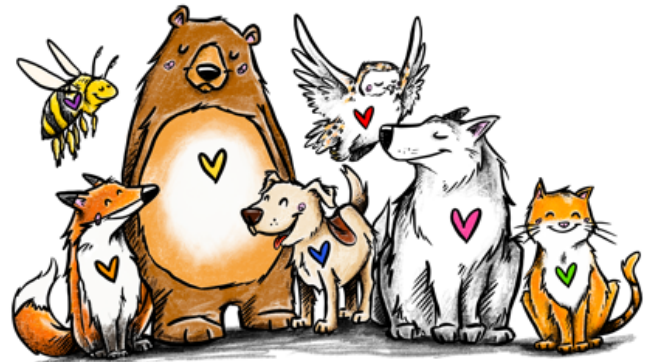
Chaudière-Appalaches étant un immense territoire à couvrir, nous tentons le plus possible de cibler des destinataires qui peuvent agir comme des agents multiplicateurs en utilisant le matériel dans leurs milieux ou encore en le diffusant à leur tour dans leur réseau, et ce afin d'accroître la portée de notre message partout dans la région. Notre public cible comprend des représentants de tous les horizons du monde communautaire, du réseau de la santé et des services sociaux, du réseau de l'éducation, du monde municipal, du secteur privé, les élus de Chaudière-Appalaches, sans oublier nos précieux membres.

ACTIVITÉS & PROJETS SPÉCIAUX CHEZ SMQ-CA EN 2022-2023

La bande des 7

Tout au long de 2022-2023

Toute l'équipe de SMQ-CA est fière du tout nouveau projet intitulé *La bande des 7*. Ce projet s'adresse aux enfants de la petite enfance et du préscolaire ainsi qu'aux adultes qui les entourent. Qui compose *La bande des 7*? Ce sont sept animaux avec de super pouvoirs, soit l'un de nos sept facteurs de protection en santé mentale (découvrir, s'accepter, créer des liens, se ressourcer, choisir et ressentir).



Le projet regroupe entre autres sept trousse éducatives. Vous l'aurez deviné, nous avons adapté notre Campagne « 7 astuces pour se recharger » afin d'outiller les éducateurs·trices et les enseignants·tes. De septembre 2022 à décembre 2023, ce sont donc 7 trousse éducatives qui ont pu voir le jour, à raison d'une trousse par mois. Les professionnels des milieux éducatifs étaient alors invités à réaliser diverses activités pour aider les enfants à maintenir et à améliorer leur santé mentale grâce à l'un des facteurs de protection.

« Ça semble intéressant! Une corde de plus à son arc! »

-Jenny Paradis

« Wow!!! Je trouve vos trousse super intéressantes!!! Beau travail! Je vais les promouvoir assurément! »

-Centre L'empreinte du bonheur - Zoothérapie



Conférences Fête des voisins au travail

Novembre 2022

SMQ-CA a invité la population les 23 et 24 novembre dernier à venir célébrer la Fête des voisins au travail avec eux. Ces soirées ont permis à la population d'échanger sur l'importance de prendre soin de soi et de CHOISIR de faire des choses qui sont importantes pour nous, et ce, en fonction de nos rêves et de nos valeurs. Le 23 novembre, Dave Morissette a attiré **128 personnes** au Lévis Centre des congrès. Quant à Hugo Girard, il a attiré **155 personnes** au Club de golf Saint-Georges le 24 novembre.



Résilience aînés : Journée mascotte

Décembre 2022



Le 7 décembre dernier, l'équipe de SMQ-CA est allée à la rencontre des résidents de trois résidences pour personnes âgées de la région de Chaudière-Appalaches, afin de sensibiliser les résidents ainsi que les employés à l'importance de prendre soin de leur santé mentale. Un énorme merci à Résidence la Villa Mon Domaine, au Jazz Lévis et au Château Sainte-Marie! Nous avons fait de belles rencontres. Tout un chacun était heureux de rencontrer notre mascotte Angel.

Concours du calendrier de l'aveit

Décembre 2022



L'équipe a lancé un concours avec son calendrier de l'aveit « Prendre soin de soi, une journée à la fois », dans le but d'accompagner les résidents de Chaudière-Appalaches à maintenir et à améliorer leur santé mentale une journée à la fois. Le calendrier de l'aveit a grandement été apprécié de la communauté. Plusieurs organisations nous ont contactés afin de pouvoir en avoir davantage de copies. C'est pour cette raison que nous l'avons alors ajouté à notre site

« Vos idées sont très bonnes!
J'adore ce calendrier! »

-Nathalie Drouin

« Merci je vais faire avec
joie le défi du calendrier! »

-Julie Laquerre

web pour l'offrir en téléchargement gratuit. Nous pouvons même souligner que les ressources humaines de la compagnie Southshore ont envoyé notre calendrier de l'aveit à tous leurs employés (150 employés touchés).

« Merci beaucoup, j'apprécie énormément votre aide dans cette période qui est pour moi difficile! »

-Daniel Gosselin



Affiche « Choisir l'autodétermination »

Janvier 2023

Le 18 janvier 2023, SMQ-CA a envoyé dans les MDJ, les écoles secondaires et les Cégeps une affiche à languettes détachables portant sur l'autodétermination afin d'aider les jeunes à augmenter leur sentiment d'autodétermination. La pandémie ayant eu de grands impacts sur les jeunes de cet âge, nous souhaitons développer un outil spécialement pour cette clientèle afin de les accompagner dans l'amélioration de leur santé mentale.



Les autocollants bienveillants

Février 2023



Vous est-il déjà arrivé de vous faire payer un café par la personne devant vous? Est-ce qu'une personne vous a déjà tenu la porte pour entrer quelque part? Vous êtes-vous déjà fait dire bonjour par une personne souriante? Qu'avez-vous ressenti? Du bonheur! Ces petits gestes ont un impact considérable sur l'état de bien-être des gens qui les reçoivent. C'est pour cette raison que nous avons préparé des autocollants bienveillants pour propager le bonheur auprès de la population. Ces autocollants aident également à maintenir et améliorer notre équilibre mental.

Le 25 janvier 2023, SMQ-CA a envoyé des autocollants bienveillants à plusieurs entreprises de la région de Chaudière-Appalaches dont le Café bonté divine à Saint-Jean-Port-Joli, le Sushi Déli à Lévis ainsi qu'à différents organismes qui œuvrent en sécurité alimentaire comme le Service d'entraide de Saint-Étienne, Convergence Action Bénévole (volet soutien à domicile), la Maison de la famille de la MRC de L'Islet et l'Association bénévole de Beauce-Sartigan. De plus, ils ont été distribués à quelques organisations lors de différentes tables de concertation (CISSS-CA, Maison des jeunes Utopie, l'A-Droit, etc.).

« Vraiment une belle initiative ! Bravo Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches! »
-Émy Ouellet

Les boîtes du bonheur

Février 2023

Les boîtes du bonheur se veulent être une chaîne de reconnaissance. Par cette initiative, nous voulions donner le sourire aux gens, leur donner le goût de partager, de collaborer, de s'entraider et de donner aux suivants en toute simplicité. Depuis le 8 février 2023, les différentes boîtes du bonheur ont voyagé et voyageront encore pour les prochaines semaines dans cinq villes de la région de Chaudière-Appalaches, soit Thetford Mines, Saint-Georges, Montmagny, Saint-Jean-Port-Joli et Saint-Apollinaire. Dans chacune des villes, ce sont



dix entreprises qui ont pu, ou qui bénéficierons dans les semaines à venir, d'une action bienveillante de la part d'une autre entreprise.

« Wow, quelle belle initiative! »
-OPJ+

« Bravo pour votre beau travail! »
-Monique Chabot

Concours des bancs de l'amitié

Avril 2023



Dans le cadre du lancement de notre campagne annuelle sous la thématique **CRÉER DES LIENS**, SMQ-CA a lancé un concours pour les écoles primaires afin que celles-ci puissent se mériter l'un de nos 10 bancs de l'amitié fabriqués par FOHB, un ébéniste de la région de Chaudière-Appalaches. De par ce projet, l'équipe avait le désir de donner la chance aux enfants de développer des habiletés sociales, les éveiller à l'importance du soutien social et améliorer leur sentiment d'appartenance. Plusieurs écoles de la région nous ont donc fait parvenir leurs idées pour créer de nouvelles occasions de CRÉER DES LIENS autour de notre banc de l'amitié 2.0.

C'est avec beaucoup de plaisir et de joie que nous nous sommes rendus, dans 10 écoles primaires de Chaudière-Appalaches afin de remettre les bancs de l'amitié aux écoles récipiendaires.

Merci aux paramédics & aux répartiteurs d'urgence

Mars 2023

Cette année, SMQ-CA voulait démontrer sa gratitude envers des professionnels trop souvent dans l'ombre : les paramédics et le service de répartition d'urgence. Ces professionnels du milieu préhospitalier font une différence dans la vie de tous et de toutes, et ce, à tous les jours. Nous avons donc pris un moment, le 8 mars dernier, pour les remercier de leur engagement. Encore une fois, merci à la centrale CAUCA, Dessercom Lévis, Paraxion Montmagny, Les Ambulance de L'Islet-Sud à Saint-Pamphile, Les ambulances Marlow à Saint-Gédéon-de-Beauce et Cambi Saint-Georges.



« Merci de votre visite. La santé de tous nous tient à cœur. Une belle initiative de Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches. »

-Ambulance L'Islet-Sud



ACTIVITÉS COURANTES CHEZ SMQ-CA EN 2022-2023

Conférences et formations à la carte

SMQ-CA a offert plus d'une 24 de conférences et formations à la carte à la demande de diverses organisations dont :

• ACSM Québec	• La Maison Réalité
• Alliance Jeunesse	• Le grand public
• Centre de santé Marie-Paule Sioui-Vincent Wendake	• Mesures Alternatives Jeunesse Frontenac
• Centre de vie de Bellechasse (Saint-Henri, Sainte-Claire, Buckland)	• Ministère des Transports
• Enseignants retraités de l'AREQ Louis-Fréchette	• SFPQ (Syndicat du MTQ)
• FADOQ Québec - Chaudière-Appalaches	• Ville de Lévis
• Groupe de travail en petite enfance	• Ville de Saint-Joseph
• Groupe Filgo-Sonic	

Près de 1867 personnes ont été rejointes par nos conférences et formations à la carte. Une évaluation est remise après chacune de nos conférences. Les évaluations remises au cours de l'année financière 2022-2023 nous permettent d'affirmer que 98,92% des gens recommanderaient nos conférences à leur entourage.

Kiosque de sensibilisation

Le kiosque d'information est un moyen de sensibiliser les gens à prendre soin de leur santé mentale. Santé mentale Québec - Chaudière-Appalaches se déplace selon la demande dans les milieux et fait la promotion d'une bonne santé mentale. Les échanges avec les visiteurs du kiosque permettent de leur transmettre de l'information, des trucs et de leur distribuer des documents pertinents les encourageant à agir pour maintenir et améliorer leur santé mentale.



De chez nous à chez vous!

Kiosque	Date	Territoire & MRC	Nombre de personnes touchées	Clientèle visée
Solidaire à la rue	9 juillet 2022	Sainte-Marie – Nouvelle-Beauce	144	Pauvreté, désaffiliation sociale, itinérance
Journée de folies à Montmagny	27 août 2022	Montmagny – Montmagny-L'Islet	15	Population générale
Journée des aînés	6 oct. 2022	Sainte-Marie – Nouvelle-Beauce	145	Aînés-es
Cégep de Thetford	10 nov. 2022	Thetford Mines – Appalaches	30	Étudiants collégiaux
Salon des organismes au CFP Gabriel-Rousseau	22 nov. 2022	Lévis – Ville de Lévis	195	Étudiants - étude professionnelle
Salon des organismes au CPF de Lévis	30 janv. 2023	Lévis – Ville de Lévis	350	Étudiants - étude professionnelle

Commande de matériel

En 2022-2023, SMQ-CA a traité **40 commandes** d'outils papier pour un total de plus de **4 007 outils**. Il s'agit d'affiches, de coffres à outils, de dépliants, de trousse éducatives, d'aide-mémoires, etc. Nous avons également dénombré plus de **6 517 téléchargements** d'outils à partir de notre site.

**COLLABORATION & PARTENARIAT
2022-2023****Référencement****2022-2023**

Lors de la dernière année, nous avons reçu de nombreux appels de la part de membre de la communauté souhaitant des services d'intervention en santé mentale. Bien qu'il ne s'agisse pas de notre expertise, nous avons pris le temps de répondre à ces appels en référant les appelants à un ou des organismes communautaires de sa MRC pouvant offrir le soutien demandé.

Jamais trop vieux pour se sentir bien

Avril 2022



L'organisme a offert la conférence *Jamais trop vieux pour se sentir bien* dans le cadre du programme *Vieillir chez soi ou déménager* de l'ACEF Appalaches-Beauce-Etchemins.

Présentation au Centre de services scolaires des Navigateurs

Avril 2022

En collaboration avec le Centre de services scolaires des Navigateurs, nous avons participé à une rencontre de présentation-discussion durant laquelle plusieurs outils en lien avec la santé mentale ont été présentés aux personnes présentes.

Collaboration aux foires agricoles

Juillet et août 2022

L'organisme a collaboré avec le CISSS-CA et les organismes Partage au masculin et Au cœur des familles agricole lors de la tournée des foires agricoles en Chaudière-Appalaches. Lors des différentes foires, du matériel de promotion de la santé mentale a été distribué pour outiller les gens œuvrant dans le domaine agricole de prendre soin de leur santé mentale.



Collaboration avec la MRC de Beauce-Sartigan

Août 2022

En collaboration avec le CISSS de Chaudière-Appalaches et afin d'aider les municipalités qui désirent que leur offre de service soit davantage axée sur la promotion de la santé mentale, nous avons fait parvenir un lien téléchargeable de notre outil des 7 astuces.

Collaboration au concours Mille Mercis

Été 2022



En collaboration avec Tremplin Santé et le Mouvement Santé mentale Québec, nous avons lancé un concours afin de souligner les actions mises en place dans les camps de jour qui contribuaient à favoriser le bien-être des équipes de travail. Plusieurs initiatives, bons coups et retombées positives ont été partagées dans le cadre de ce concours.



Collaboration au Show d'automne

Septembre 2022

L'organisme a collaboré au *Show d'automne* organisé par *Agir collectivement dans Bellechasse*. Ce spectacle, créé pour et par les jeunes de la MRC, avait pour but d'éduquer, de sensibiliser et d'informer la population sur la santé mentale positive et de faire connaître les ressources existantes.



Collaboration à la Journée d'échange pour les gestionnaires de camp

Février 2023

Le 14 février 2023, l'organisme a animé, en collaboration avec Tremplin Santé, l'atelier « Comment ça va ? » qui portait sur la santé mentale des gestionnaires et des équipes de travail dans les camps de jour de Chaudière-Appalaches.

Collaboration au projet PM Suprême

Hiver 2023

L'organisme siège sur le sous-comité PM Suprême, projet organisé dans le but de parler de santé mentale positive via nos 7 astuces. Le projet PM Suprême a été initié par et pour les jeunes dans le cadre de la Table de concertation Agir collectivement dans Bellechasse. Le projet verra le jour en 2024.



CONCERTATION 2022-2023

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

SMQ-CA est fier de faire partie du Mouvement Santé mentale Québec (MSMQ) et de contribuer à son rayonnement!

Table des membres

Nous faisons partie d'un comité formé de membres de la direction et des équipes du MSMQ et de ses organismes membres qui vise à favoriser le partage d'expertises et d'outils, le soutien par les pairs et qui permet également d'assurer la cohérence du traitement de la campagne annuelle à l'échelle provinciale.

Comité campagne

En collaboration avec des représentants de divers groupes-membres du MSMQ, ce comité travaille à la détermination de la thématique et au développement des outils de la campagne provinciale annuelle de promotion de la santé mentale.



TABLES DE CONCERTATION

Pour réaliser notre mission, nous travaillons en synergie avec plusieurs partenaires et collaborateurs.

Sur chacune des tables et comités où nous intervenons, notre rôle principal est de veiller à ce que le développement et le maintien de la santé mentale soient toujours mis en lumière et pris en considération.

Ces tables et comités constituent de belles tribunes pour faire connaître les déterminants de la santé, leur influence et pour privilégier les actions qui en tiennent compte pour créer des environnements favorables à la santé mentale.

* Note : L'implication sur les tables de partenaires va bien au-delà de notre simple présence aux rencontres dénombrées ci-dessous. Elle demande lectures, recherches, consultations, prises de position, implication dans des comités de travail, etc. La concertation occupe donc **une place significative dans notre calendrier de travail.**

Appalaches

- Table santé mentale et dépendance de Thetford Mines

Beauce

- Comité des partenaires en santé mentale et dépendance de Beauce-Etchemins
- Table des partenaires en santé mentale de Nouvelle-Beauce

Bellechasse

- Action mieux-être Bellechasse (AME)
- Comité PM Suprême
- Comité Show d'automne

Lévis

- Partenaires en santé mentale de Lévis (PSML)

Lotbinière

- Comité MRC santé mentale de Lotbinière

Montmagny-L'Islet

- Table santé mentale et dépendance Montmagny-L'Islet





COMITÉS RÉGIONAUX

- Comité santé mentale dépendance de Chaudière-Appalaches
- Comité en promotion et prévention en santé mentale (CISSS-CA et SMQ-CA)
- Sous-comité de promotion et prévention en santé mentale au travail (CISSS-CA et SMQ-CA)

REGROUPEMENTS RÉGIONAUX

- Table des organismes communautaires actifs en santé mentale (TROCASM-12)
- Table régionale des organismes communautaires de Chaudière-Appalaches (TROCCA)
 - Comité Point de service et rayonnement

Ces collaborations ont demandé plus de **50 rencontres** au cours de l'année sans compter le temps accordé au travail préparatoire à chacune d'elles ainsi qu'à l'implication sur divers comités de projet.

MÉDIAS 2022-2023

ENTREVUES, PUBLICATIONS

Sujets	Entrevues accordées	Articles /communiqués partagés
La bande des 7	Télévision communautaire de Thetford Mines Plaisir 105,5 Thetford Mines	Journal En Beauce Journal de Lévis
Nos 2 conférences organisées dans le cadre de la Fête des voisins au travail	Passion FM Bellechasse Choc FM 88,7 Lotbinière Cool FM 103,5 Beauce	Journal Ma Beauce
Lancement de la campagne CHOISIR		Journal de Lévis

SITE INTERNET & CENTRE DE DOCUMENTATION

Site web

Notre site web est régulièrement mis à jour afin de bien promouvoir, soutenir et outiller la population.

23 683 visiteurs (▲ **12 %**)
97 136 pages vues (▲ **2 %**)
10 211 téléchargements (▲ **6 %**)





Centre de documentation

7 ASTUCES VERS L'ÉQUILIBRE

1 CENTRE DE DOCUMENTATION

25 270 consultations

« 7 astuces vers l'équilibre » c'est une vaste revue médiatique, mise à jour sur une base continue, traitant de chacune de nos 7 astuces (facteurs de protection). On y retrouve des articles, des vidéos, des baladodiffusions, des suggestions de lecture, des jeux et des exercices pour aider les individus à développer leur coffre à outils personnel.

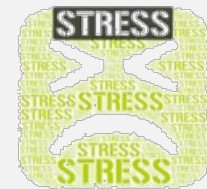
Dossiers thématiques

Divers outils (articles, vidéos, balados, suggestions de livres, etc.) pour mieux comprendre et faire face au stress et à l'anxiété.



2 770 consultations

Dossier anxiété



1 586 consultations

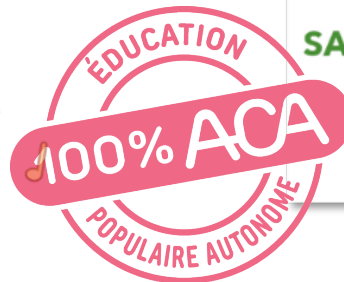
Dossier stress

BALADO « C'EST DANS TA TÊTE »

Sur notre site web, nous invitons les citoyens, patients, aidants, associations, experts de la santé mentale, entreprises et organisations à venir partager leurs connaissances et/ou à témoigner de leur vécu lors d'un épisode de « C'est dans ta tête ».

Nous avons enregistré **10 nouveaux épisodes** de notre balado qui est diffusé sur plusieurs plateformes telles que Spotify, Apple Podcast et Anchor en plus d'être accessible via notre site internet.

Le nombre total d'écoutes s'élève à **8494**.





MÉDIAS SOCIAUX

La portée de nos différents médias sociaux a connu une hausse impressionnante par rapport à l'année 2022-2023.



2 427 abonnés (▲ 43 %)
Portée : **43 956** (▼ 44 %)



2348 abonnés (▲ 10 %)



215 abonnés (▲ 46 %)
148 vues (▲ 51 %)



74 abonnés (▲ 17 %)
13 011 impressions (▼ 61 %)



121 abonnés (▲ 9 %)
16 979 impressions (▲ 44 %)

REMERCIEMENTS

Merci aux

FORCES VIVES (membres, bénévoles, partenaires, agents multiplicateurs, donateurs, commanditaires, etc.)

qui soutiennent notre travail et qui par leurs actions rendent notre mission toujours plus vivante!

Merci également à notre principal **BAILLEUR DE FONDS**

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 

merci

