

Une bonne santé mentale?

La santé mentale est un mouvement constant, une recherche d'équilibre entre différents aspects de sa vie : physique, mental, spirituel et émotif.

Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. Elle est donc à la fois une responsabilité collective et individuelle.

La bonne santé mentale permet d'éprouver un sentiment de bien-être avec soi-même, d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui et d'être en mesure de faire face aux exigences de la vie.

Par conséquent, la santé mentale favorise la qualité de la vie des individus, des familles, des populations et des nations.

L'Organisation mondiale de la santé prévoit que d'ici 2020, la dépression sera la deuxième cause d'invalidité majeure.

Il est urgent d'agir!

Devenir membre

- Contribuer concrètement à promouvoir la santé mentale au sein de la collectivité.
- Participer activement à la réalisation d'une mission d'envergure qui vise à améliorer le bien-être de nos concitoyens.
- accès gratuit à notre centre de documentation.
- tarifs spéciaux lors de nos événements et formations.

Télécharger le formulaire sur notre site www.acsmlsj.ca ou communiquer avec nous au 418-275-2405.



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
Filiale Lac-Saint-Jean

962 rue Paradis, C. P. 214, Roberval Qc G8H 2N6
Tél. : 418 275-2405 / Téléc. : 418 275-8746
Courriel acsmlsj@destination.ca
site web www.acsmlsj.ca



**Les remèdes
ne sont
pas toujours
dans la
pharmacie**



ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE

Filiale Lac-Saint-Jean

Membre d'un réseau pancanadien,
la filiale Lac-Saint-Jean est implantée
dans la région depuis 1988.



POUR PLUS D'INFORMATIONS
VISITEZ NOTRE SITE WEB

www.acsmlsj.ca

Objectifs

- Promouvoir la bonne santé mentale par l'information et l'éducation.
- Améliorer les services et faire progresser les politiques sociales.
- Favoriser la concertation.
- Soutenir les individus et la population dans leurs démarches pour maintenir une bonne santé mentale.

La promotion et la prévention portent sur trois niveaux : sociétal (politiques, médiatiques, institutionnels), communautaire (travail, école) et individuel.

Promouvoir la santé mentale, c'est accroître le bien-être personnel et collectif de la population.

Prévenir les problèmes de santé mentale, c'est agir de façon à les empêcher ou les limiter.

Agir sur les déterminants de la santé

- Le revenu et la situation sociale
- Le niveau d'instruction
- Les environnements social et physique
- Les services de santé
- La culture
- Le réseau de soutien social
- L'emploi et les conditions de travail
- Le contexte géographique
- Le genre
- Les composantes biologiques et physiologiques

Services

- Ateliers de sensibilisation et de discussion : gestion du stress, conciliation travail famille, mets de la fantaisie dans ta vie, la solitude, apprivoiser ses émotions, etc.
- Organisation de colloques et de conférences sur différents thèmes.
- Kiosques d'information.
- Théâtre-forum.
- Centre de documentation, multitudes d'outils disponible.
- Services de référencement.
- Programme «Coach de vie», soutien des individus dans une démarche pour maintenir une bonne santé mentale.
- Journal «Santé au Lac»
- Animation et participation à différentes table et comité de concertation locale, régionale et provinciale.

À NE PAS MANQUER « SNSM »

Première semaine de mai, la semaine nationale de la santé mentale. Une campagne provinciale et nationale pour sensibiliser et proposer des moyens concrets aidant à maintenir et à améliorer notre santé mentale individuelle et collective.

Santé mentale au travail

Au Québec, de 30 à 50 % des absences de longue durée sont attribuables à des problèmes de santé mentale.

Ce même pourcentage n'était que de 18 % en 1990. 43 % des travailleurs canadiens ont connu un épisode de détresse psychologique entre 1994 et 2004. (Brun 2004)

La Division du Québec a créé, en collaboration avec ses filiales, le comité « Réseau santé mentale et travail »

Services offerts

- Information et formation diverses
- Programme travail et santé mentale
- Colloques
- Conférences

Sur les dix principales causes d'invalidité dans le monde, cinq sont d'ordre mental.

Et il y a un prix à payer pour tout cela : la maladie mentale compte pour 30 % des demandes d'indemnité pour invalidité, ce qui représente des coûts de 15 à 33 milliards de dollars par année au Canada.

**Les remèdes
ne sont
pas toujours
dans la
pharmacie**

