

Gatineau, 4 février 2022

Objet : Campagne de promotion de la santé mentale 2022
« CHOISIR, c'est ouvrir une porte »

Bonjour,

CAP Santé Outaouais et ses partenaires vous invitent à faire connaître auprès de vos participants et vos communautés la **Campagne de promotion de la santé mentale** qui aura lieu ce printemps, plus particulièrement dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale **du 2 au 8 mai 2022**. Cette Campagne est une occasion de sensibiliser les gens à l'importance de conserver son équilibre émotionnel, de prendre soin de sa santé mentale, de la maintenir et de l'améliorer.

Concrètement, **nous vous offrons gratuitement et dans les deux langues officielles des outils et un atelier** pour vos participants et pour les membres de votre communauté.

Cette année, le thème de la Campagne est l'astuce « CHOISIR, c'est ouvrir une porte »¹.



En effet, choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte **vers le sentiment d'autonomie et d'autodétermination**.

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale.

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, augmente l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité, et le bien-être général.

Créer des environnements qui soutiennent l'autonomie et l'autodétermination de chacune et chacun renforce la santé mentale et physique, ainsi que la résistance face aux défis de la vie, et améliore le sentiment de bien-être.

En plus des outils que nous vous enverrons par la poste, **un atelier interactif sera mis à votre disposition gratuitement**. L'atelier sera clé en main, simple, interactif et d'une durée approximative de 2 heures.

Objectifs visés :

- Valoriser le développement de l'autonomie comme élément essentiel du bien-être.
- Découvrir des moyens de mettre en pratique l'astuce CHOISIR.
- Contribuer aux réflexions pour favoriser un mieux-être personnel et collectif.

¹ De 2018 à 2025, le Mouvement Santé mentale Québec et ses partenaires régionaux mettent en lumière « 7 astuces » pour protéger sa santé mentale. Chaque année l'une des astuces est approfondie.

Si votre organisme est intéressé à offrir un atelier dans le cadre de la Campagne, quelques options s'offrent à vous pour l'animation.

- Atelier en français ou en anglais
- Animation par vous-mêmes ou par un animateur de notre équipe

Nous vous demandons en retour de compléter un bref compte-rendu suite à la dispensation de l'atelier.

L'atelier sera disponible vers la fin mars afin que vous puissiez vous l'approprier. Il y aura également une formation offerte pour vous préparer à l'animation (facultatif). Le guide d'animation va contenir plusieurs activités et exercices afin d'offrir des possibilités à l'animateur.

Nous avons aussi quelques animateurs qui seront disponibles **du 2 au 14 mai 2022** pour animer des groupes si vous préférez cette option. Faites vite pour nous signifier votre intérêt, car les places se combent rapidement.

Il est à noter que nous espérons offrir l'atelier en présentiel, si la Santé publique l'autorise. En raison du contexte de pandémie, il sera tout de même offert de façon virtuelle, via la plate-forme Zoom.

Notre souhait est de rendre accessibles les ateliers aux gens de partout en Outaouais, soit à Gatineau et dans les MRC (des Collines-de-l'Outaouais, Papineau, Pontiac, Vallée-de-la-Gatineau). Pour ce faire, nous avons besoin de votre aide! **Pour maximiser l'accessibilité aux ateliers, est-ce que vous seriez prêts à prévoir quelques places pour les gens de votre communauté et des environs en plus de vos participants?**

Nous vous invitons à **nous faire part de votre intérêt le plus tôt possible** par courriel à info@capsante-outaouais.org afin de faciliter la coordination du déploiement de cet atelier partout en Outaouais.

Réponse attendue au plus tard le : 28 mars

Nous espérons que vous serez nombreux à vous joindre à nous pour sensibiliser les gens à l'importance de prendre soin de leur santé mentale et vous remercions de prendre le temps de considérer notre invitation.



Isabelle Côté
Directrice générale de CAP Santé Outaouais



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais
Québec

