



Campagne 2024-2025

Faites partie du mouvement et découvrez comment faire vivre la campagne
« **S'ACCEPTER c'est être soi-même, ensemble** » dans votre milieu !

S'ACCEPTER c'est entre autres...

- reconnaître, chez soi comme chez les autres, le potentiel, les forces, les habiletés et les difficultés ;
- réaliser qu'on n'a pas besoin d'être exceptionnel pour être unique ;
- s'ouvrir à l'autre tout en reconnaissant l'unicité de chacun-e ;
- s'affirmer en respectant ses valeurs, ses besoins et ceux des autres ;
- avoir les ressources nécessaires pour développer ses habiletés et ses compétences ;
- considérer que le droit à l'erreur appartient à tous et toutes, et célébrer les apprentissages ;
- savoir écouter et apporter un soutien ;
- avoir de la compassion pour soi-même et pour les autres.

Découvrez les outils de la Campagne 2024-25

santementaleca.com

- Affiche
- Revue
- Coin-coin et cahier d'exercices pour les jeunes
- Carte *S'accepter - Quelques trucs* pour la population
- Carte *Libérez vos forces au travail*
- Vignettes
- Vidéo d'animation
- Webinaire

Comment faire vivre la Campagne dans votre milieu ?



Assistez au webinar « S'accepter » le 21 février, dès 12h

- Un webinar animé par Roxanne de la Sablonnière, professeure au Département de psychologie de l'Université de Montréal et experte en psychologie sociale, pour se familiariser avec cet important facteur de protection en santé mentale. Tous les détails pour l'inscription seront diffusés au début février sur notre [site web](#) et nos réseaux sociaux.



Joignez-vous à nous pour le lancement de la Campagne

- Participez au lancement de la Campagne **en ligne le 13 mars, de 9h à 12h**. Choisissez les thèmes qui vous interpellent ou passez la matinée avec nous! ([information et inscription](#))

Ou

- Participez au lancement de la Campagne **en présence le 13 mars, de 9h à 14h**. Un dîner sera offert sur place et plusieurs surprises vous y attendent. ([information et inscription](#))



Faites connaître la Campagne à votre communauté

- Distribuez les outils à vos collègues, vos membres et vos partenaires.
- Apposez l'affiche de la Campagne dans vos locaux.
- Partagez les publications de Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches sur vos réseaux sociaux.



Devenez Ambassadeurs de la Campagne

- Allions nos forces afin de créer, développer et renforcer la santé mentale de la population du Québec ([en savoir plus](#)).



Organisez des activités de promotion

- À l'aide des outils de la Campagne, organisez des activités (conférences, ateliers, kiosques, concours, etc.).



Faites la Fête des voisins au travail en novembre

- Organisez une [Fête des voisins au travail](#) en présence ou à distance avec les organisations communautaires, privées et publiques de votre milieu pour tisser des liens, développer un réseau social fort et créer une synergie.
- Besoin d'un coup de main pour organiser votre fête ? N'hésitez pas à nous contacter à : info@santementaleca.com.



Partagez vos initiatives

- Partagez vos idées et vos bons coups de promotion de la santé mentale positive avec nous en écrivant à : promotion@santementaleca.com.

N'hésitez surtout pas à communiquer avec nous pour toute information additionnelle.

L'équipe de
Santé mentale Québec – Chaudière-Appalaches
info@santementaleca.com

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Chaudière-Appalaches
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Ensemble pour une bonne santé mentale!