

Cette présentation a été effectuée le 27 novembre 2012, au cours de la journée « La pertinence des approches positives pour l'amélioration des actions de santé » dans le cadre des 16es Journées annuelles de santé publique (JASP 2012). L'ensemble des présentations est disponible

**ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE**  
**FILIALE DE QUÉBEC**



*Des interventions basées sur une  
conception dynamique de la santé  
mentale.*

## INTRODUCTION

- Présenter comment l'ACSM – Filiale de Québec s'inscrit dans une approche positive à la santé à travers :
  - Sa mission
  - Son historique
  - Ses valeurs
  - Ses activités



## ACSM – FILIALE DE QUÉBEC

- *Qui sommes-nous ?*
- Incorporée depuis 1963, l'Association canadienne pour la santé mentale se voue à la promotion de la santé mentale, à la prévention de la maladie mentale et à la réalisation d'activités de soutien auprès de la population
- *Notre clientèle :* La population en général.
- *Notre territoire :* La grande région 03.



## NOTRE VISION

- Avant tout lorsque l'on parle de santé mentale dans notre organisme, on réfère à la *Bonne santé mentale*.
- La définition de la santé mentale : «c'est établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie.»
- Nous proposons une vision dynamique de l'équilibre où a personne est vue comme en santé dans le mouvement et non dans une attitude fixe.
- Dans notre vision, nous avons une préoccupation d'éducation populaire.



# Le chêne et le roseau



## HISTORIQUE

- o La filiale de Québec a débuté ses activités en 1962, auprès des patients de l'hôpital Saint-Michel-Archange qui est aujourd'hui connu sous le nom de Centre hospitalier Robert-Giffard. Cependant, ce n'est qu'en janvier 1963 que l'association reçut ses lettres officielles qui faisaient d'elle un organisme communautaire. Au cours des années 70, alors que la désinstitutionnalisation et l'émergence de nouveaux groupes communautaires changent certains aspects de la problématique de la santé mentale, l'ACSM, afin de mieux répondre aux besoins de la population, oriente alors son action vers la promotion et la prévention. Au cours de son histoire, on compte de nombreuses réalisations. Tout d'abord en 1963, elle a fait entrer des bénévoles dans le milieu psychiatrique. En 1970, l'Association a permis la fondation de l'organisme communautaire *La Croix Blanche* qui a vu le jour dans ses locaux. À l'instar de la *Croix Blanche*, plusieurs organismes ont vu le jour grâce à l'ACSM et sont, par la suite, devenus indépendants. C'est ainsi que sont nés : *l'ARBRE* qui aujourd'hui est connu sous le nom d'*EquiTravail* (1979), le parrainage d'*Entraide Parents* en 1984, *Entraide jeunesse Québec* en 1988, etc. Un des premiers services directs offert à la population de la région de Québec est arrivé en 1987 avec l'ouverture officielle du service d'information de l'ACSM sous le vocable de *Centre local d'aide et d'information en santé mentale*. En 1989 il devient le *Service d'aide et d'information en santé mentale* et conserve ce nom jusqu'à aujourd'hui. À partir de 1995, différents ateliers sont créés et offerts gratuitement à la population. Depuis 1952, chaque année, l'Association canadienne pour la santé mentale organise à la première semaine de mai, la Semaine nationale de la santé mentale.



## VALEURS

- Justice sociale.
- Responsabilité individuelle et collective.
- L'accès à des ressources et à un soutien adéquat.
- L'autonomie.
- L'intégration à la collectivité.
  
- Elles favorisent une bonne santé mentale et une qualité de vie satisfaisante.



## NOS ACTIVITÉS

- *Groupes :*
  - Estime de soi
  - Gérer son stress, c'est gagnant
  - Apprivoiser sa solitude
  
- *Conférences publiques : (exemples automne 2012)*
  - Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil... bien peut-être pas tout le monde mais il faut s'adapter.
  - Pour guérir, accepter.
  - Vivre ses conflits autrement.
  
- *Conférences en organisation :*
  - Les 10 trucs pour prendre soin de sa santé mentale. (exemple)



## NOS ACTIVITÉS (SUITE)



- *Semaine nationale de la santé mentale :*
  - Nous élaborons le thème de l'estime de soi depuis 4 ans.
  - Campagne sur mieux vivre avec le stress qui a duré 5 ans.
  - Fais ton p'tit bonheur de chemin.
  - Différentes activités se déroulent dans le première semaine de mai en collaboration avec des organismes du milieu.
- *Service d'aide et d'information en santé mentale :*
  - Ligne d'écoute tenue par des bénévoles.
  - Service anonyme et confidentiel.
  - Service offert 7 jours semaine de 10h00 à 22h00.
  - 418-529-1899



## ACTIVITÉS (SUITE)

- Un Petit Livre pour une grande santé mentale.
- Le projet de recherche sur le savoir populaire et pratique en matière de bonne santé mentale.
- Représentation
- Références



## CONCLUSION

- Passez une belle journée en santé « Mentale » !

