

## « Tous ensemble pour une bonne santé mentale ! »

### Invitation à une conférence de presse

CAP Santé Outaouais et ses partenaires vous invite à une conférence de presse à l'occasion du lancement de la Semaine de promotion de la santé mentale qui a lieu du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2017. Cette Semaine 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. Nous avons tous une santé mentale et un rôle à jouer envers nous-mêmes et envers les gens qui nous entourent. C'est une responsabilité tant individuelle que collective. Concrètement, les activités de la Semaine proposent à la population des activités en lien avec « *7 astuces pour se recharger* ».

Le Mouvement Santé mentale Québec a développé des outils en lien avec les « *7 astuces pour se recharger* » pour aider les gens à renforcer leur santé mentale par une série de conseils et de stratégies qui aideront à améliorer le bien-être psychologique des Québécois et Québécoises en agissant à titre préventif. Des activités sont organisées à travers la province par les membres du Mouvement dont CAP Santé Outaouais fait partie.

À la conférence de presse, les « *7 astuces pour se recharger* » seront présentés par la directrice de CAP Santé Outaouais, madame Isabelle Côté, afin d'informer la population sur comment favoriser une bonne santé mentale. En plus, le calendrier des activités sera présenté. Des invités spéciaux prendront également la parole pour parler de liens avec la santé mentale :

- Monsieur Jacques Guay, Membre du conseil d'administration du Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de l'Outaouais (ROCSMO);
- Madame Louise Boudrias, Conseillère municipale et Présidente de la Commission Gatineau, Ville en santé;
- Madame France Pérodeau, Formatrice et consultante en mieux-être et croissance personnelle;
- Madame Catherine Ladouceur, Coordinatrice du programme d'activités éducatives et récréatives de la Maison Réalité.

**Date :**           **Vendredi 28 avril 2017**

**Heure :**           **9h30**

**Endroit :**       **Salle de Presse Vidéotron**  
                  **25, rue Laurier**  
                  **Gatineau, Québec J8X 4C8**

CAP Santé Outaouais tient à remercier et souligner la contribution financière du ROCSMO à la programmation des activités de la Semaine. Il veut aussi remercier deux partenaires importants pour la conférence de l'humoriste Jérémy Demay soit Desjardins et Villa Toyota. C'est la seule

activité de la Semaine qui a un coût pour le public mais c'était essentiel que l'événement soit accessible aux gens. C'est grâce à eux que cette conférence est offerte au coût de 10\$ seulement. Lors de cette conférence, CAP Santé Outaouais en profitera pour souligner ses 25 ans d'existence en tant qu'organisme voué à la promotion de la santé mentale dans la région.

**Activités sur des astuces pour se recharger**

|   |                     |
|---|---------------------|
| Déjeuner des intervenants                                       | 1 <sup>er</sup> mai |
| Atelier : JE R.É.A.N.I.M.E... par France Pérodeau               | 1 <sup>er</sup> mai |
| Conférence : LA PUISSANCE D'UN SIMPLE CHOIX par France Pérodeau | 1 <sup>er</sup> mai |
| Kiosque au Cégep de l'Outaouais                                 | 2 mai               |
| Conférence : LA LISTE par Jérémy Demay (Merci à Desjardins)     | 3 mai               |
| Bibliothèque vivante  | 4 mai               |
| Activité de zoothérapie au secondaire                           | 5 mai               |
| Kiosque aux Galeries de Hull                                    | 6 mai               |

**Merci**  
au Regroupement  
des organismes  
communautaires  
en santé mentale  
de l'Outaouais

POC SMO

Pour plus de renseignements  
**819-771-2277**  
[www.capsante-outaouais.org](http://www.capsante-outaouais.org)

**Les membres  
du comité organisateur**

CAP Santé Outaouais  
**Isabelle Côté et Lisa Leblanc**  
ROCSMO  
**Delphine Larivière**  
Maison Réalité  
**Émilie Charette**  
Centre Inter-Section  
**Catherine Lafleur-Legault**  
L'Envol S.R.T.  
**Amélie Régimbald**  
Habitations Nouveau Départ  
**Marie-Claude Leclair**  
CISSO  
**Chantal Dubois**  
Comité des Utilisateurs HPJ  
**Anne Bélisle**

**Contact : Isabelle Côté, 819.771.2277**