



Communiqué

Gatineau le 2 mai 2022 - Prendre soin de notre santé mentale c'est aussi apprendre à faire des choix en fonction de ses valeurs et de ses besoins. La *Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais* vise à sensibiliser l'ensemble de la population à l'importance de prendre soin de soi et de son bien-être en offrant des outils et des ateliers gratuits pour notre mieux-être.

« Nous savons maintenant que nous pouvons tous bénéficier d'astuces et de stratégies pour prendre soin de soi et de son entourage. La *Campagne* nous propose d'approfondir une astuce afin de créer des conditions de vie et un environnement permettant un mode de vie sain pour tout le monde. » explique Isabelle Côté, directrice générale de CAP Santé Outaouais. Un atelier gratuit sera offert du 2 au 14 mai prochain. Pour consulter l'horaire des ateliers gratuits, visitez le capsante-outaouais.org.

Cette année, le thème de la Campagne est « CHOISIR, c'est ouvrir une porte ». Avec ce thème, la Campagne propose des outils et des ateliers gratuits pour s'exercer et maintenir ou améliorer notre santé mentale. Le thème s'inspire de la théorie de l'autodétermination (développée par les psychologues Richard Ryan et Ed Deci) selon laquelle l'autodétermination relève de trois besoins psychologiques universels qui, une fois combinés, contribuent à un développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.:

- *L'autonomie* - la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins;
- *La compétence* - la combinaison de connaissances et de capacités et les ressources personnelles nécessaires à l'exercice d'une activité;
- *L'affiliation* - le lien réciproque que l'on établit avec les autres.

« Lorsque nous nous voyons contraint de prendre une décision sans avoir pris le temps de réfléchir à nos choix, il est difficile de se sentir en contrôle de notre vie. Pour y arriver, il faut **trouver notre marge de manœuvre et nos choix possibles** dans le contexte et les limites de notre vie personnelle, collective et sociale. » ajoute Isabelle Côté. L'astuce CHOISIR met précisément l'accent sur l'importance de cette latitude et nous aide à aller vers la satisfaction d'agir de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

Enfin, Il est possible de favoriser l'autonomie tout au long de la vie, à la maison, à l'école, au travail, dans les milieux communautaires, dans les milieux de vie, dans les services, dans les soins. Nous pouvons créer des environnements qui soutiennent l'autonomie de chacune et chacun et qui offrent un maximum d'occasions de faire des choix.



À chaque année de 2018 à 2026, le Mouvement Santé mentale Québec identifie l'une des « 7 astuces pour se recharger » comme thème de la Campagne provinciale. CHOISIR est une astuce importante pour se recharger, car elle permet de :

- Faire des choix conformes à ses valeurs et ses besoins
- Avoir un sentiment de contrôle et de motivation internes
- Se sentir compétent.e
- Trouver sa marge de manœuvre quand les choix sont limités
- Prendre le risque de renoncer à une chose pour une autre et assumer ses choix
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix, de se tromper, de se réorienter

CAP Santé Outaouais est un organisme à but non lucratif bien implanté dans la région depuis 30 ans, qui a comme mission de promouvoir la santé mentale et le mieux-être individuel et collectif auprès de toute la population de l'Outaouais. Membre du Mouvement Santé mentale Québec, CAP Santé Outaouais est l'organisme chargé d'organiser la Campagne de promotion de la santé mentale en Outaouais en partenariat avec d'autres organismes du territoire. Venez visiter le tout nouveau site web de CAP Santé Outaouais capsante-outaouais.org pour avoir toute l'information au sujet de la Campagne et pour voir l'horaire des ateliers offerts gratuitement.

Plusieurs ressources existent en Outaouais pour nous aider à maintenir une bonne santé mentale et à faire les bons choix dont plus d'une cinquantaine de groupes offrant une forme de soutien ou d'entraide qui pourrait vous aider.

- Nous vous invitons à découvrir les groupes d'entraide et de soutien en visitant le site capsante-outaouais.org/groupes

- 30 -

capsante-outaouais.org

Pour plus de renseignements ou une entrevue, veuillez communiquer avec CAP Santé Outaouais au 819 771-2277 ou info@capsante-outaouais.org

CAP Santé Outaouais,
Ensemble vers le mieux-être



CHOISIR
c'est ouvrir une porte

