

INVITATION À DEVENIR MEMBRE

Votre appui permettra à
l'ACSM-Montréal de mieux...

- sensibiliser la population à l'importance de la santé mentale
- travailler à modifier les politiques sociales liées à la santé mentale
- aider les personnes aux prises avec des difficultés d'ordre émotionnel

En devenant membre

- vous bénéficierez d'un tarif réduit lors de nos événements et de nos formations
- vous recevrez gratuitement le magazine *Équilibre*

Consultez notre site Internet
www.acsmmontreal.qc.ca
ou contactez-nous pour connaître
nos différents tarifs

FAITES UN DON!

Vous pouvez faire un don en ligne sur le site
de l'ACSM-Montréal www.acsmmontreal.qc.ca

Vous pouvez également nous faire parvenir
un chèque à l'ordre de :



847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

PUBLICATIONS



■ *Répertoire des ressources en santé mentale du Montréal métropolitain*



■ *Carrefour communautaire-institutionnel. Un modèle efficace de rapprochement des réseaux*



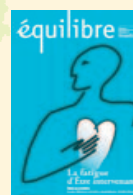
■ *Jeunes et santé mentale : Guide d'activités pédagogiques. Ma vie, c'est cool d'en parler!*



■ *Guide d'intervention jeunesse*



■ *La maladie mentale : un guide régional destiné aux familles*



■ **Magazine Équilibre**
(gratuit pour les membres)

- Relations interculturelles
- Les émotions
- Conciliation famille-travail
- Pharmacologie et santé mentale
- La fatigue d'être intervenant
- Travail et santé mentale : créer des espaces d'humanité
- Vieillir en santé mentale
- Travailler au bien commun

Pour obtenir la liste complète de nos publications, veuillez consulter notre site Internet www.acsmmontreal.qc.ca ou communiquer avec nous par téléphone, au 514 521-4993.

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE ?

Chacun de nous a une idée plus ou moins précise de ce que l'on entend par « santé mentale », « être bien dans sa peau » ou « être heureux ». Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les principales composantes de la santé mentale sont les suivantes :

Capacité d'aimer la vie – Pouvez-vous vivre dans l'instant présent et apprécier le « ici et maintenant » ? Êtes-vous en mesure d'apprendre de vos expériences passées et de planifier l'avenir sans vous empêtrer dans ce que vous ne pouvez ni changer ni prévoir ?

Résilience – Êtes-vous capable de reprendre le dessus après des moments difficiles ? Pouvez-vous gérer le stress découlant d'un événement important sans perdre votre objectivité et votre optimisme ?

Équilibre – Êtes-vous en mesure de jongler avec les multiples facettes de votre vie ? Êtes-vous conscient des moments où vous consacrez trop de temps à une facette aux dépens des autres ? Pouvez-vous faire les changements requis pour retrouver votre équilibre au besoin ?

Accomplissement personnel – Connaissez-vous vos forces ? Les cultivez-vous de façon à atteindre votre plein potentiel ?

Souplesse – Est-ce que vous ressentez et exprimez toute une gamme d'émotions ? Quand un problème survient, pouvez-vous changer vos attentes – quant à la vie, à vous-même, aux autres – afin de résoudre le problème et vous sentir mieux ?



Rouleau-Paquin design communication recyclé 30 % fibres post-consommation

30 ANS DE promotion ET DE prévention EN SANTÉ MENTALE



Vouée à la promotion et à la prévention en santé mentale, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Montréal a pour objectif d'améliorer le bien-être personnel et collectif de la communauté montréalaise.

Elle représente un lieu de discussion et de concertation pour les personnes et les groupes concernés par la santé mentale.

De concert avec ses partenaires, l'ACSM-Montréal se positionne face aux décideurs en vue d'influencer les politiques sociales et d'améliorer les services de santé mentale.

Membre d'un réseau pancanadien, la filiale de Montréal de l'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme communautaire à but non lucratif fondé en 1979.

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE Filiale de Montréal

847, rue Cherrier, bureau 201
Montréal (Québec) H2L 1H6

Téléphone : 514 521-4993

Télécopieur : 514 521-3270

Courriel : acsmtl@cooptel.qc.ca

Site Internet : www.acsmmontreal.qc.ca

OBJECTIFS

- Promouvoir la santé mentale par l'information et l'éducation
- Préconiser l'amélioration des services de santé mentale
- Faire progresser les politiques sociales
- Favoriser la concertation et le partenariat

PROMOTION, PRÉVENTION ET INFORMATION

- Organisation de colloques, conférences et séminaires
- Édition d'*Équilibre*, un magazine sur les enjeux sociaux liés à la santé mentale
- Publication d'ouvrages de référence
- Gestion du site Internet www.acsmontreal.qc.ca
- Rédaction d'avis et de mémoires
- Service de référence et d'information pour le public et les intervenants

www.acsmmontreal.qc.ca

UN APPERÇU DE NOS PROGRAMMES

Campagne jeunesse

Soutenir les intervenants des réseaux scolaire et communautaire dans leurs efforts pour outiller les jeunes âgés de 12 à 25 ans afin qu'ils puissent apprendre à mieux gérer leur santé mentale.

Carrefour communautaire-institutionnel (CCI)

Susciter un partenariat actif entre intervenants et usagers qui ont en commun un intérêt marqué pour la santé mentale et le souci d'offrir une diversité de services adaptés.

Communications et santé mentale

Éditer des ouvrages de référence, le magazine *Équilibre* et un site Internet pour informer le grand public et les journalistes de façon continue, afin de promouvoir une couverture médiatique sur une base éthique.

Hébergement, logement et santé mentale

Sensibiliser et rapprocher tous les acteurs concernés afin d'améliorer l'offre de service d'« habitats » décentes et abordables pour diminuer les barrières à l'intégration des personnes dans la communauté.

www.acsmmontreal.qc.ca

Travail et santé mentale

Promouvoir la santé mentale et un meilleur équilibre entre vie privée et professionnelle en milieu de travail.

Relations interculturelles

Offrir un programme de conférences-forums et des outils d'intervention pour informer et tisser des liens entre les intervenants d'organismes de santé mentale et ceux des communautés ethnoculturelles.

Vieillir en santé mentale

Promouvoir la santé mentale de la population âgée et prévenir la dépression en les sensibilisant à l'importance du maintien de la qualité de vie et du réseau social.

Vivre en solo

Offrir des ateliers pour apprendre à gérer la solitude, contrer l'isolement, prévenir des problèmes de santé mentale, favoriser la consolidation du réseau social et les changements d'attitude.

www.acsmmontreal.qc.ca