

La santé mentale : l'affaire de tous...

La santé mentale est l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment de sa vie. Elle s'apprécie par le niveau de bien-être subjectif, par l'exercice des capacités mentales et par la qualité des relations avec le milieu. Elle découle d'interactions entre des facteurs biologiques relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de l'individu; des facteurs psychologiques liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels; puis des facteurs contextuels qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement. Ceux-ci sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique.

La santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes du milieu qu'aux valeurs propres à chacun. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Toute condition qui nuit à l'adaptation entre la personne et son milieu, comme la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme la distribution équitable de la richesse collective et l'accès à une éducation de qualité ou à un environnement sain, favorise et soutient la santé mentale.

**La santé mentale,
on en parle... et vous?**

www.grandsdelirescreatifs.org

MISSION

**Regroupement
d'organismes
maskoutains,
porteurs d'actions
bénéfiques
visant l'amélioration
de la qualité de vie
et le retour
à l'équilibre
physique,
psychologique,
affectif
et relationnel
des individus.**

créé par

le comité organisateur des
Grands Délires Créatifs

**Ressources d'aide
en santé mentale**

Pour aider
à maintenir
son équilibre





LE TRAIT D'UNION MONTÉRÉGIEN
450 223-1252

www.tumparraine.org
tum@cgocable.ca

Service de parrainage en santé mentale et pour les aînés

- ✧ Vous êtes âgé de plus de 18 ans
- ✧ Vous souffrez de solitude ou de difficultés émotionnelles
- ✧ Une visite, une sortie ou un appel hebdomadaire fait par un bénévole dans le but de développer une relation amicale significative



450 773-1022

www.maisonlelan.org
www.lecentrepsychosocial.org
info@elan-demain.qc.ca

- ✧ Suivi psychosocial
- ✧ Activités et sorties
- ✧ Café communautaire



CENTRE D'INTERVENTION DE CRISE
ET D'HÉBERGEMENT 24/7

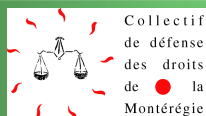
JOUR – SOIR – NUIT

1 866 277-3553 ou 1 866 APPELLE
450 774-6952

www.contactry.qc.ca

Nous offrons différentes formes d'aide et de soutien :

- ✧ Si vous vivez de la détresse, de l'anxiété, des problèmes familiaux
- ✧ Si vous avez des idées suicidaires ou êtes inquiets pour un proche



450 771-1164
1 877 771-1164

www.cddm.qc.ca
cddm@cgocable.ca

- ✧ Agir face aux pratiques et aux politiques qui vont à l'encontre des droits de la personne en défendant les individus vivant ou ayant vécu des problématiques de santé mentale.
- ✧ Informer et accompagner les personnes qui désirent porter plainte ou exercer un droit.
- ✧ Regrouper toute personne de la Montérégie concernée par la défense des personnes vivant ou ayant vécu des problématiques de santé mentale.



LE CENTRE DE BÉNÉVOLAT
DE ST-HYACINTHE INC.

MAISON BENOIT-BENOIT

450 773-4966

www.centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca
info@centrebenevolatsthyacinthe.qc.ca

- ✧ **Service d'aide aux familles et individus** – Dépannage alimentaire et vestimentaire, soupe populaire, cuisines collectives, développement humain, clinique d'impôts, Centraide Opération Septembre...
- ✧ **Service d'intervention psychosociale en complémentarité à nos services**
- ✧ **Services de maintien à domicile pour les personnes âgées et leurs proches aidants** – Services de prévention, d'aide et de soutien



LE PHARE SAINT-HYACINTHE
ET RÉGIONS INC

450 773-7202
1 877 773-7202

Association des parents et amis de la
personne atteinte de maladie mentale

reception@lephare-apamm.ca
www.lephare-apamm.ca

- ✧ Interventions psychosociales et répit
- ✧ Groupes de soutien
- ✧ Requête d'examen clinique psychiatrique



LES ATELIERS DE TRANSITION

450 771-2747

info@atelierstransition.com

- ✧ Offrir un milieu de travail adapté à une clientèle adulte et volontaire
- ✧ Développer différentes habiletés et habitudes de travail comme journalier
- ✧ Favoriser l'intégration en entreprise de nos clients-travailleurs



MAISON ALTERNATIVE DE
DÉVELOPPEMENT HUMAIN INC.
(MADH)

450 774-6139

www.madh.ca
madh@maskatel.net

- ✧ Ressource alternative en santé mentale pour adultes
- ✧ Hébergement transitoire avec programme de réinsertion sociale
- ✧ Suivi post hébergement