

## Santé mentale ET MIEUX-ÊTRE



**Objectifs**  
Informer, sensibiliser et expliquer  
l'importance de prendre soin de sa  
santé mentale, tout en fournissant  
des informations pratiques et des  
ressources adaptées.

Cette fiche vise à mieux comprendre l'importance que la province accorde à la santé mentale de sa population et à montrer comment en prendre soin, tout en favorisant le bien-être, l'intégration et l'accès aux services.

Note : L'exercice se limite à effectuer un recensement des informations disponibles sur les sites gouvernementaux et à vulgariser ces données afin de les rendre accessibles et compréhensibles pour le public.



### LA SANTÉ MENTALE AU QUÉBEC : *démystifier et prévenir!*

S'installer dans un nouvel environnement implique de nombreux changements et défis. Prendre soin de sa santé mentale est donc essentiel pour s'adapter sereinement à ce nouveau cadre de vie.

En veillant à son bien-être intérieur, il devient plus facile de gérer le stress, de tisser des liens sociaux et de profiter pleinement de son expérience d'intégration.

Au Québec, la santé mentale est vue comme un état d'équilibre qui dépasse l'absence de maladie et englobe le bien-être psychologique, émotionnel et social.

Elle permet de se réaliser, de s'adapter aux défis, de maintenir des relations positives et de contribuer à la communauté. Prendre soin de sa santé mentale, c'est prévenir les difficultés, chercher de l'aide au besoin et favoriser un mieux-être individuel et collectif.

Le bien-être est considéré comme un équilibre entre le corps et l'esprit. Exprimer ses émotions, en parler, demander de l'aide ou partager ce que l'on ressent est perçu comme un geste normal, positif et responsable.

### Important à SAVOIR

**La santé mentale influence la manière dont nous pensons, ressentons et agissons au quotidien.**  
Tout le monde peut vivre des périodes de stress, d'anxiété ou de tristesse, mais il existe des moyens concrets pour préserver et améliorer son équilibre.

**Démystifier les idées reçues :**



Prendre soin de la santé mentale **n'est pas un signe de faiblesse.**

**Tout le monde** peut être affecté par des difficultés psychologiques à différents moments de la vie.

Chercher de l'aide est **normal et bénéfique.**  
Consulter un professionnel ne signifie pas être « malade », mais prendre soin de soi.



**La santé mentale peut s'améliorer** grâce au soutien, aux stratégies d'adaptation et, parfois, aux traitements.

**Agir tôt réduit les risques :** détecter les signes de détresse permet d'intervenir plus efficacement.



**Maintenir un mode de vie sain** (sommeil, alimentation, activité physique, relations sociales) favorise le mieux-être.



**La prévention et l'éducation** réduisent la stigmatisation et encouragent des milieux de vie inclusifs et solidaires.

Depuis le 6 octobre 2025, **la loi 27 oblige les employeurs** de 20 employés et plus à intégrer l'évaluation et la prévention des risques psychosociaux (RPS) dans leur plan de santé et sécurité. Cela inclut des facteurs comme le stress, la surcharge de travail et le harcèlement, pour lesquels les employeurs doivent maintenant prendre des mesures préventives concrètes et documentées. La loi vise à traiter la santé mentale des employés avec la même rigueur que la santé physique.



Au Québec, le fait de demander de l'aide ou du soutien est perçu comme un geste normal, positif et valorisé.



## BONNES pratiques

- ✓ Se donner un **rythme de vie équilibré** : bien manger, bouger et dormir.
- ✓ Garder **le lien avec les autres** : participer à la vie communautaire, partager un repas, parler à un ami.
- ✓ Prendre **le temps de souffler** : écouter de la musique, marcher, écrire, respirer.
- ✓ Oser dire « j'ai besoin d'aide » est un geste de respect envers soi-même.
- ✓ Être attentif et à l'écoute d'une personne qui ne va pas bien.

**Consulter et demander de l'aide sont perçus comme des signes de force, d'autonomie et de responsabilité envers soi-même et envers les autres.**

### Sources :

#### Gouvernement du Québec

- [santesaglac.gouv.qc.ca/sante-mentale/conseils-sante-sante-mentale](https://santesaglac.gouv.qc.ca/sante-mentale/conseils-sante-sante-mentale)
- [quebec.ca/sante/sante-mentale](https://quebec.ca/sante/sante-mentale)
- [quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/depression](https://quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/depression)
- [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003301](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003301)

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay—Lac-Saint-Jean

- [santesaglac.gouv.qc.ca/mes-soins-et-services/sante-mentale](https://santesaglac.gouv.qc.ca/mes-soins-et-services/sante-mentale)

#### Gouvernement du Canada

- [canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/soins-sante-sante-mentale](https://canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/setablir-canada/soins-sante-sante-mentale)

#### Immigrant-Québec

- [immigrantquebec.com/fr/guides/immigrer-au-quebec](https://immigrantquebec.com/fr/guides/immigrer-au-quebec)
- [immigrantquebec.com/fr/guides/vivre-a-quebec](https://immigrantquebec.com/fr/guides/vivre-a-quebec)
- [immigrantquebec.com/fr/guides/etudier-au-quebec](https://immigrantquebec.com/fr/guides/etudier-au-quebec)
- [immigrantquebec.com/fr/guides/travailler-au-quebec](https://immigrantquebec.com/fr/guides/travailler-au-quebec)

Nous adressons nos remerciements aux intervenantes et aux intervenants du milieu qui ont contribué à la révision du contenu des fiches. Ces fiches ont été développées grâce au soutien financier du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, dans le cadre de l'Entente du Programme d'appui aux collectivités conclue avec la Ville de Saguenay.

## QUAND demander de l'aide OU DU SOUTIEN?

- **Tristesse, anxiété ou isolement** persistant pendant plusieurs semaines;
- **Perte durable de plaisir ou d'intérêt** pour des activités habituellement appréciées;
- Sentiment de **ne plus pouvoir avancer seul**;
- **Discours négatif** répété à son propre sujet;
- **Peurs irrationnelles** qui affectent la vie quotidienne;
- **Évitement de sortir** de chez soi ou d'avoir des contacts sociaux;
- **Émotions intenses** difficiles à gérer;
- **Pensées suicidaires** ou envisager le suicide comme option.



## Ressources

Plusieurs ressources et services sont accessibles : ils offrent un accompagnement gratuit ou à coût varié. Il est possible de les contacter simplement pour en parler, sans attendre que la situation devienne critique :

### Police 911

Composez-le en cas de danger immédiat

### Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Chicoutimi : 418 543-2221

Jonquière : 418 695-2572

La Baie : 418 544-3381

### Tel-Jeunes

Soutien pour les jeunes  
24/7, gratuit et confidentiel

1 800 263-2266

514 600-1002 (clavardage et texto)

### Aire ouverte

Service pour les jeunes de 12 à 25 ans et leurs proches

418 290-0733

### Info-Santé/Info-Social 8-1-1

24/7, gratuit et confidentiel

### Centre de crise l'Équilibre

Aide immédiate en cas de détresse  
24/7, gratuit et confidentiel

581 543-2772

### Psychologues

### Psychothérapeutes

En pratique privée

**Si vous avez des pensées suicidaires Vous n'êtes pas seul!**

Service d'aide professionnel  
24/7, gratuit et confidentiel

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

1 888 600 AIDE (1 888 600-2433)

[suicide.ca](https://suicide.ca) (clavardage et texto)

**Important :** Certains services exigent une carte d'assurance maladie. Il vous revient de vérifier s'il y a des frais supplémentaires et de confirmer avec votre assureur s'il couvre une partie ou la totalité des coûts. Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) ou de votre assureur.

### Des programmes d'aide supplémentaires peuvent exister.

Les écoles, universités et employeurs proposent parfois des services gratuits et confidentiels.

Renseignez-vous auprès de votre établissement scolaire ou de votre employeur.

### Activités ET INFORMATIONS

**Sorties plein air, sportives, culturelles ou communautaires :**

[sorties.saguenay.ca](https://sorties.saguenay.ca)

**Cours et activités variés :**

[loisirs.saguenay.ca](https://loisirs.saguenay.ca)

**Informations en lien avec les nouveaux arrivants :**

[ville.saguenay.ca/services-aux-citoyens/immigration](https://ville.saguenay.ca/services-aux-citoyens/immigration)

Avec la participation financière de :

Québec

Ville de Saguenay