



## À propos du projet de l'Association communautaire de la Côte-Nord (NSCA)

NSCA a mis en œuvre des activités de prévention et des programmes de promotion de la santé mentale pour soutenir les Québécois d'expression anglaise vulnérables en étendant les initiatives existantes en matière de santé mentale pour atteindre une plus grande partie de la population. Les professionnels de la santé mentale et les prestataires de services ont été sollicités pour la conception et l'offre de ressources telles que des capsules sur la santé mentale, des ateliers et des séances d'information afin de garantir la qualité des services et des produits sur des sujets spécifiquement axés sur les aînés/proches aidants, les enfants et les familles.

### Où nous trouver

● Côte-Nord  
[quebecnorthshore.org](http://quebecnorthshore.org)

### Nous rejoindre

👤 Jody Lessard  
Directrice générale  
✉ [nsca@quebecnorthshore.org](mailto:nsca@quebecnorthshore.org)



## Pratique prometteuse

Quatre capsules vidéo sur la santé mentale ont été créées sur des sujets destinés aux familles et aux aînés. Ces capsules informatives, offertes par des partenaires communautaires versés dans le domaine de la santé mentale, présentent des trucs et astuces, y compris des stratégies pour les aider à faire face aux sujets liés à la santé mentale et au bien-être. Les aînés ont eu l'occasion de participer à des ateliers sur le bien-être et d'explorer de nouvelles techniques pour les aider à faire face aux problèmes de santé mentale et de bien-être et à réguler le stress par l'art-thérapie et l'exercice.



**Les capsules ont contribué à déstigmatiser la santé mentale et à faire connaître les ressources, les aides et les services disponibles dans la région.**

### ★ Facteurs clés du succès

- Engagement d'experts dans le développement du matériel
- Collaboration avec les partenaires