

Pour des municipalités qui cultivent la santé mentale

Les municipalités ont un rôle clé à jouer pour favoriser la santé mentale positive de leur population. En mobilisant leurs compétences en culture, loisirs, développement social ou aménagement du territoire, elles contribuent à créer des milieux de vie inclusifs, renforcer les liens sociaux, dynamiser la vie communautaire et briser l'isolement, pour bâtir des villes où il fait bon vivre.



Comment faire la différence?

1. Aménager des espaces de vie qui favorisent les liens sociaux

- Offrir des espaces collectifs et rassembleurs tout au long de l'année, comme des parcs, des salles communautaires, des infrastructures sportives, des places publiques, pour renforcer la cohésion sociale et réduire l'isolement.

2. Encourager la participation citoyenne à la vie locale

- Impliquer les citoyennes et citoyens dans les décisions municipales par des mécanismes de participation comme les comités jeunesse, qualité de vie ou bien-être, afin de renforcer le sentiment d'appartenance et l'engagement collectif.

3. Soutenir et dynamiser la vie communautaire locale

- Collaborer avec les organismes communautaires et soutenir leurs actions, en particulier ceux qui œuvrent auprès de populations plus vulnérables, pour proposer à la communauté une programmation continue, coordonnée et accessible d'activités sociales, sportives et culturelles.

4. Prévenir la violence et favoriser le vivre-ensemble

- Mettre en place des initiatives locales de prévention de la violence, notamment auprès des jeunes, comme des ateliers de sensibilisation, des espaces de médiation ou des activités sportives et culturelles accessibles à toute la communauté.

Inspirez-vous, passez à l'action!

Espaces collectifs et rassembleurs

- Le mouvement international **Cittaslow** regroupe des municipalités qui encouragent un rythme de vie plus équilibré. Au Québec, **Lac-Mégantic**, unique ville certifiée Cittaslow, valorise le « bien-vivre » à travers ses espaces conviviaux qui favorisent les liens sociaux : marché public, corridors verts, parcs, maison des jeunes et réserve internationale de ciel étoilé.
- La Ville de Montréal est connue pour ces **rues piétonnes** l'été. Ces rues permettent d'animer la ville, en laissant toute la place aux piétons pour accéder à une diversité d'espaces comme des commerces, des terrasses, des lieux de détente et d'animation.



Participation citoyenne

- De plus en plus de municipalités cherchent à renforcer la participation des jeunes à la vie locale. L'Union des municipalités du Québec propose un **outil** pour accompagner celles qui souhaitent mieux comprendre et accroître l'implication des jeunes de 15 à 29 ans. Par exemple, Saint-Donat a créé un **Conseil jeunesse municipal** et alloué un budget de 5 000 \$ pour soutenir des projets portés par et pour les jeunes.
- La certification Cittaslow à Lac-Mégantic est portée par un véritable projet citoyen vivant, qui favorise le dialogue entre la population et le conseil municipal. Une **étude de cas** est disponible pour s'en inspirer (à venir).

Vie communautaire

- Plusieurs municipalités tiennent à jour un répertoire des organismes communautaires actifs sur leur territoire. C'est le cas de la **Ville de Longueuil**, qui propose ces ressources classées par thématiques.
- Le répertoire d'outils **Ça se cultive** offre une multitude de ressources destinées à la communauté pour favoriser la santé mentale positive des jeunes. Ces outils sont conçus par des organismes ayant une expertise dans le domaine de la santé mentale.

Prévention de la violence et vivre ensemble

- L'Arrondissement Villieray-Saint-Michel-Parc-Extension a développé sa **Stratégie jeunesse** en matière de lutte contre la violence commise et subie chez les jeunes de 12 à 25 ans. Cette stratégie finance des projets d'organismes locaux, notamment des activités physiques et culturelles, des équipements pour les jeunes et l'embauche d'intervenantes et d'intervenants pour améliorer l'inclusion sociale des jeunes.

Vous souhaitez en savoir plus sur ces priorités et initiatives en santé mentale positive?

Visitez aspq.org | **Santé mentale** et **Ralentir**.