

Vieuse mieux au quotidien

S'INVESTIR DANS SON POTENTIEL

S'ouvrir en groupe

**BRISER
L'ISOLEMENT**

Accueillir ses émotions

S'entraider

Partager ses intérêts

Apaiser son anxiété

Inscrivez-vous dès maintenant:

Par téléphone, auprès de Marie-Pier Pinel

418 723-6416 poste 105


Ou remplissez notre formulaire en ligne:

www.smq-bsl.org

Accédez au formulaire sous l'onglet « Promotion et prévention »; en défilant la page, vous verrez le titre « *Garder un juste équilibre, au-delà des douleurs et maladies chroniques* »

En collaboration avec :

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Bas-Saint-Laurent

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

100 % des gens ont une
SANTÉ MENTALE.

Prenons-en soin!

Secteur Rimouski

**Garder un juste équilibre,
au-delà des douleurs et
maladies chroniques**

Souvent confondue avec les maladies mentales, la santé mentale a pour plusieurs une connotation négative. Il est important de prendre conscience qu'au contraire, **la santé mentale se veut une composante essentielle de la santé** (OMS). En fait, la santé mentale est **un équilibre dynamique entre les aspects de la vie : social, physique, spirituel, économique et mental**. Vous avez bien compris: toute personne possède une santé mentale et se doit d'en prendre soin quotidiennement. La raison est simple et convaincante: le fait d'avoir une santé mentale florissante permet **d'aimer la vie, d'atteindre ses objectifs, de s'adapter aux changements, d'entretenir de saines relations**, etc.

Laissez-moi le privilège de vous présenter notre organisation:

Santé mentale Québec—Bas-Saint-Laurent est un organisme communautaire qui désire outiller toute la population à de saines attitudes pour prendre soin de sa santé psychologique. Saviez-vous que 100% des gens ont une santé mentale ? **Venez en prendre soin!**

C'est avec plaisir que nous vous proposons gratuitement deux ateliers forts intéressants qui se dérouleront en janvier et mars 2017: l'un sur le stress et l'autre sur les émotions.

Conjointement avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent, nous avons instauré des séances d'information pour vous qui vivez avec des douleurs chroniques et/ou des maladies chroniques, ainsi que pour vos proches. Ces animations ont pour but de vous sensibiliser à prendre soin de votre santé mentale et de vous offrir divers outils concrets vous permettant de vous mettre en action vers un mieux-être quotidien.

Voici les objectifs ciblés pour les deux ateliers à venir :

« Le stress sans détresse »

Cet atelier vise à comprendre l'importance que le stress peut avoir et à la place que vous lui donnez dans votre vie. Il amène à vous questionner sur la souffrance qu'il génère par les pensées qui s'instaurent suite à un prétexte que vous évaluez comme stressant. Plusieurs outils pour mieux vivre avec ce fameux stress vous seront proposés. Venez acquérir des moyens pratiques pour reprendre du pouvoir sur votre équilibre émotionnel.

Lieu de la rencontre : **Centre hospitalier de Rimouski**

(Le local sera désigné environ une semaine avant l'atelier)

Date : **Jeudi le 12 janvier 2017**

Heure : **13h30 à 15h30**

« Dominez les émotions qui vous détruisent »

Malgré le fait qu'elles aient mauvaise réputation, les émotions sont de précieuses alliées : elles sont un système d'information et de communication. Autrement dit, elles nous reflètent notre satisfaction face à ce qui nous entoure (situations et personnes). L'atelier vous permettra d'être à l'affût des pièges à éviter, d'apprendre à comprendre les messages véhiculés et de trouver des pistes de solutions pour vous mettre en action une fois le message décodé. Venez vous outiller!

Lieu de la rencontre : **Centre hospitalier de Rimouski**

(Le local sera désigné environ une semaine avant l'atelier)

Date : **Jeudi le 2 mars 2017**

Heure : **13h30 à 15h30**