

Conférences offertes

- ◆ Récolter ce que l'on sème.
- ◆ La peur de l'inconnu.
- ◆ J'ose être moi-même.
- ◆ Vivre un deuil.
- ◆ La résilience: comment surmonter les épreuves.
- ◆ Démystifier la santé mentale, comment bien prendre soin de soi.
- ◆ Plus qu'un choix, une priorité de vie.
- ◆ Voir le verre à moitié plein au lieu d'à moitié vide.
- ◆ Vivre avec ces gens qui critiquent tout.
- ◆ Apprendre à OSER, vaincre sa timidité.

La démarche à suivre:

* S'assurer d'avoir un espace adéquat pour la conférence.

* Sélectionner un thème et faire la publicité pour celui-ci.

* Rendre accessible la conférence à toute la population du secteur.

* Prendre contact avec la personne responsable de la conférence.

UNE PROGRAMMATION

OFFERTE PAR

SANTÉ MENTALE QUÉBEC BAS-SAINT-LAURENT

DANS LE CADRE DE SES ACTIONS DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE AU BAS ST-LAURENT

<http://www.smq-bsl.org>
<http://www.facebook.com/smqbsl>

315, Rouleau, Rimouski
G5L 5V5
418-723-6416
informations@smq-bsl.org

INTERVENANTE EN PROMOTION/PRÉVENTION

Paméla Bérubé Jean: 418 723-6416 ext.103 ou
pamela.berube.jean@smq-bsl.org

Marie-Pier Pinel: 418 723-6416 ext.105 ou
marie.pier.pinel@smq-bsl.org

PRÉVENTION/PROMOTION

Programme Vivre-Mieux

Programmation d'ateliers de sensibilisation à la santé mentale.

Programmation de conférence populaire pour tout le secteur du Bas-Saint-Laurent.

ATELIERS OFFERTS

Le Programme Vivre-Mieux

Catégories	Titres des ateliers
La santé mentale	Préservez sa santé mentale au quotidien. La santé mentale parlons-en !
Les émotions	Les émotions bouillent. Halte colère ! La sagesse de nos colères et de nos frustrations. Dominez les émotions qui vous détruisent. Les blues de l'hiver. Tu sais, ta sécurité intérieure, ça compte aussi ? Voir le verre à moitié plein au lieu d'à moitié vide.
Les relations interpersonnelles	L'art de la communication. Apprendre à oser, vaincre sa timidité. Comment bien réussir le premier contact ? La dépendance affective, fait-elle partie de ma vie ? Suis-je victime de chantage affectif ? Halte à la manipulation! Prenez votre place. Vivre avec ces gens qui critiquent tout. Mieux vivre ensemble.
L'estime de soi	S'aimer soi d'abord et avant tout. S'aimer pour mieux vivre avec les autres. Tu es formidable, le sais-tu ? La connaissance de soi, est-ce si important ? Suis-je un imposteur? Mon sentiment de compétence.
Le stress	Mon stress à moi d'y voir! L'imprévu, ça me stresse... Que le stress devienne mon allié.
Vieillir en santé mentale	Vieillir en santé mentale Préserver sa santé mentale malgré le vieillissement. Aider les aînés à prendre soin de leur santé mentale Faire face aux changements du vieillissement.
Saines attitudes	S'entraîner au bonheur, pour y faire une place dans notre vie. À la recherche du bonheur. Prendre une pause, ç'a du bon ! Lâcher prise pour retrouver l'équilibre. Faire face aux changements. Le pouvoir du moment présent.

Nous offrons aussi la possibilité d'autres thèmes sur demande spécifique. Veuillez prendre contact avec la personne responsable du volet promotion/prévention pour plus d'informations.

*Le programme Vivre-Mieux ! s'inscrit dans le volet régional de promotion et de prévention en santé mentale de **Santé mentale Québec — Bas-Saint-Laurent** auprès de groupes structurés qui proviennent des milieux communautaires, des clubs sociaux, des entreprises, des milieux scolaires ou autres organisations.*

Ce programme offre une panoplie d'ateliers pour un mieux-être émotionnel. Chaque groupe peut répondre à ces besoins de sensibilisation en choisissant à la pièce les thèmes qui leur conviennent. Chaque rencontre a une durée entre 2h et 3h selon les demandes.

La démarche à suivre:

- * Former un groupe entre 10 et 12 personnes minimum.
- * S'assurer d'avoir un espace adéquat pour la rencontre.
- * Sélectionner un thème et une durée pour celui-ci.
- * Prendre contact avec la personne responsable.

Quelques étapes faciles à suivre pour avoir accès à une séance de sensibilisation vers un mieux-être émotionnel.

Disponibilité:

Les ateliers se déroulent sur semaine entre les mois de septembre et juin. À la discrétion de l'intervenante, il est possible de programmer des ateliers en soirée.

Coût:

Les ateliers sont offerts gratuitement sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent. Des frais de 50.00\$ peuvent s'appliquer si l'entente de formation n'est pas respecté.