

# AGENDA 2017

Il nous fait plaisir de vous présenter notre agenda 2017. Cet outil de prévention et de promotion de la santé mentale est également produit et réalisé avec l'aide des gens participants au programme de réinsertion socioprofessionnelle Visa-vie.



- Format 8 ½ x 11 pouces
- Boudiné
- Horaire sur deux pages facile à consulter
- Mensuel qui illustre l'ensemble du mois
- Textes de réflexion en lien avec la santé mentale
- Pensées positives
- Trucs mieux-être
- Répertoire téléphonique et calendrier 2016-2017-2018
- Pochette pour contenir documents
- Incluant le mois de décembre 2015
- **COÛT: 15.00 \$ (Non-membre) 12.00\$ (Membre SMQ-BSL)**

Pour réservation, communiquez au 418-723-6416 poste 104

sonia.cloutier@smq-bsl.org

| Mo | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Mo |
|----|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----|
|    | 0     | 10    | 11       | 12    | 13       | 14     |    |
|    | 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      |    |
|    | 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     |    |
|    | 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     |    |
|    | 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     |    |
|    | 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     |    |
|    | 31    |       |          |       |          |        |    |
|    | 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      |    |
|    | 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     |    |
|    | 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     |    |
|    | 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     |    |
|    | 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     |    |
|    | 31    |       |          |       |          |        |    |
|    | 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      |    |
|    | 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     |    |
|    | 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     |    |
|    | 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     |    |
|    | 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     |    |
|    | 31    |       |          |       |          |        |    |
|    | 1     | 2     | 3        | 4     | 5        | 6      |    |
|    | 7     | 8     | 9        | 10    | 11       | 12     |    |
|    | 13    | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     |    |
|    | 19    | 20    | 21       | 22    | 23       | 24     |    |
|    | 25    | 26    | 27       | 28    | 29       | 30     |    |
|    | 31    |       |          |       |          |        |    |

### Capable d'accepter la prise

**La puissance de l'acceptation et du lâcher prise**

Accepter et lâcher prise? Ça a l'air d'être simple, la réalité, ce n'est pas simple, c'est un processus qui demande un certain effort et un certain lâcher prise. Accepter, ce n'est pas renoncer, c'est reconnaître que quelque chose est arrivé et que l'on ne peut rien faire pour changer cela. Lâcher prise, c'est laisser aller ses émotions, ses pensées, ses inquiétudes et se concentrer sur le présent. Accepter et lâcher prise sont deux choses qui vont de pair et qui peuvent nous aider à mieux vivre notre vie.

### Accepter et lâcher prise

Accepter et lâcher prise sont deux choses qui vont de pair et qui peuvent nous aider à mieux vivre notre vie. Accepter, ce n'est pas renoncer, c'est reconnaître que quelque chose est arrivé et que l'on ne peut rien faire pour changer cela. Lâcher prise, c'est laisser aller ses émotions, ses pensées, ses inquiétudes et se concentrer sur le présent.

### DÉCEMBRE 2016

**HUMOUR**  
Vauts d'efforts

Notes importantes

Novembre 2016

Anniversaires

Janvier 2017

### Anniversaires

Janvier 2017

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31