

Dans ce numéro :

| | |
|--|----|
| Éditorial | 2 |
| Programmation Causerie | 5 |
| Promotion /Prévention: 7 astuces pour être bien dans sa tête : s'accepter. | 3 |
| Des nouvelles de nous | 3 |
| Pour en savoir plus | 4 |
| Nouvelle programmation pour la session automne 2016 | 5 |
| Programmation Calendrier Septembre Octobre 2016 | 6 |
| Les bienfaits du coloriage | 8 |
| Chronique Savoir lire | 10 |
| Les plumes de chez nous et d'ailleurs | |
| La santé mentale par le jeu | 11 |
| Coupon d'adhésion | 12 |

Ailleurs et autrement

Par Ann-Renée Deschênes et Annie-Claude Bélanger

Voici un texte qui est venu toucher les valeurs qui nous guide dans nos actions au sein de Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent.

Les valeurs auxquelles nous croyons sont intimement liées à celle que prône l'approche alternative en santé mentale et celle sur laquelle nous misons dans ce texte est celle d'**ACCUEILLIR la personne qui est dans un état de souffrance, d'anxiété et de malaise, d'agitation extrême et ce, en pendant le temps d'écouter attentivement ce que la personne a à dire de sa situation, saisir ce qu'elle ressent, attendre ce qui la trouble. C'est prendre le temps d'écouter les causes du mal de l'âme, sans contention ni prescription.**

Je lui dirais

[...] Je lui dirais que : **c'est normal d'avoir de grandes souffrances – on en a tous à un moment donné. Que la médication n'enlève pas tout.**

Je lui dirais que : **chaque être souffrant a besoin de se raconter, d'être vraiment écou-**

té – de sortir la souffrance de lui, d'elle afin de la comprendre, afin d'avoir moins mal. Si c'est trop dur d'en parler, il y a le dessin, l'art dramatique, la musique et j'en passe.

Je lui dirais aussi : **qu'il y a des tas de preuves, que la psychothérapie, que l'entraide, ça aide, ça guérit... Que l'amitié et que l'amour, ça marche! Il y a l'exercice qu'on aime souvent moins, mais qu'on aime quand on le fait avec d'autres et quand on n'est pas seul. Il y a le millepertuis et plein d'autres plantes, en passant par le fameux oméga 3 et j'en passe. Il y a aussi la nature. Il y a tant de choses dans la vie qui peuvent être des réconforts, des baumes pour l'âme.**

Je te dirais : **parlons ensemble de ce qui te rend malheureux ou malheureuse et qu'on va regarder ensemble tranquillement pour que ta vie soit plus belle, qu'elle ait un sens – que tu te sentes plus seul, abandonné, mal-aimé.**

Je te dirais que si tu vis des violences ou que tu en as vécu, que tu vis des séquelles, des traumatismes, on peut en guérir, mais

Envoi de Poste-publications Convention #40036640

SMQ-BSL
315, avenue Rouleau
Rimouski (Québec)
G5L 5V5
418 723-6416
418 721-5811
informations@smq-bsl.com
<http://www.smq-bsl.org>

L'Anonyme est une publication bimestrielle préparée par Santé Mentale Québec-Bas-Saint-Laurent. Toute reproduction partielle ou complète par un moyen quelconque est interdite sans le consentement de l'organisme. Pour vous abonner à ce journal, vous pouvez contacter la rédactrice au (418) 723-6416 ou remplir le coupon en page 20.

Équipe de réalisation:

Rédactrice :

Sonia Cloutier

Éditorialiste :

Nathalie Dumais

Mise en page :

Sonia Cloutier

Correction :

Marie-Claude Sirois

Collaboration: Annie-Claude Bélanger, Pamela Bérubé Jean, Daniel Bernier, Sonia Cloutier, Steve Courty, Ann-Renée Deschênes, Nathalie Dumais, Guylaine Duchesne, André Hamel, Marc Lavoie, Joël Lévesque, Marie-Pier Pinel, Marie-Claude Sirois, Johann Schmouth, ainsi que divers membres, bénévoles et stagiaires.

les violences actuelles et les manques de respect doivent cesser tout de suite.

(...)

Voici ce que je dirais à ton psychiatre qui te propose des électrochocs : oui, je sais que **c'est difficile d'arrêter la souffrance et vous en avez beaucoup sur les bras. C'est trop gros**, on ne peut pas y arriver tout seul. Il faut une équipe branchée sur les alternatives aux électrochocs.

Travaillons ensemble à trouver des solutions. Le milieu communautaire et les ressources alternatives en santé mentale, les groupes de femmes, etc., ont souvent plus de temps et plus de liberté pour accompagner et essayer différentes choses avec les personnes.

Editorial

Par Nathalie Dumais, t.t.s, M.A, directrice SMQ-BSL

Une nouvelle année d'activité qui commence ! Le personnel de Santé mentale Québec est très heureux de vous inviter à participer à ses activités de groupe. Nous sommes là pour vous :

- Si vous voulez briser votre isolement ;
- Si vous souhaitez acquérir des outils pour maintenir une saine santé mentale;
- Si vous souhaitez rencontrer des gens pour ne plus vous sentir seul avec ce que vous vivez;
- Si vous désirez en apprendre plus en empruntant des livres à notre centre de documentation.

(...)

Le texte complet est disponible sur le site www.jaiunehistoire.com.

« Au-delà de la structure, des lieux et des activités, c'est l'atmosphère qui en découle qui fait que les gens se sentent à l'aise et qu'ils sentent qu'ils sont bien acceptés dans le groupe. Beaucoup disent qu'ils se sentent comme dans une grande famille. »

Propos recueillis lors de la démarche de réflexion sur l'entraide, 2009.

Références :

CYR, Céline, « Je lui dirais », *Ailleurs et autrement*, 10 octobre 2015, p.10.

Donc, si vous souhaitez faire un pas de plus vers votre mieux-être, nous sommes là pour vous accompagner dans ce processus. **Appelez note équipe d'intervention au 418 723-6416.**

Je vous invite à mettre en place tous les moyens pour agir car **100%** des gens ont une santé mentale, que faites pour la maintenir florissante ?

Chronique « Promotion - Prévention en santé mentale »

Par Pamela Bérubé Jean, t.t.s., intervenante en promotion à SMQ-BSL

7 astuces pour être bien dans sa tête : Agir

La 65^e Semaine nationale de la santé mentale lance la campagne 2016-2017 sous le thème « 7 astuces pour être bien dans sa tête ». La deuxième astuce de cette série est agir. **Je vous propose de replonger dans l'histoire de Jacinthe à travers qui nous continuons de voir l'application des astuces dans son quotidien.**

Rappelons-nous que Jacinthe âgée de 42 ans est enseignante au secondaire, elle prend soin de son mari vivant avec une dépression. Celui-ci a perdu son emploi il y a plus d'un an. Elle doit continuer de s'occuper de leurs deux adolescents et faire seule les tâches ménagères. Malgré cette épreuve, notamment une situation financière familiale plus difficile, elle continue de garder le moral ainsi qu'une bonne santé physique et mentale. Elle décide donc d'adhérer à l'astuce agir pour rétablir et maintenir son équilibre émotionnel.

Jacinthe applique des stratégies simples et concrètes qui lui permettent de tirer profit des expériences pour apprendre et agir autrement. Son premier pas fût de se fixer des buts et des objectifs réalisables. Au lieu de constamment puiser dans sa zone de confort, elle a osé faire autrement et différemment. Elle s'est tournée malgré son emploi du temps chargé vers des projets nouveaux qui l'inspirait. Rapidement, Jacinthe a réalisé qu'elle se sentait mieux et surtout que sa motivation était à la puissance dix. Une chose est certaine, elle a rapidement pris conscience que pour récolter ce que l'on sème, on doit d'abord semer.

Aussi, une des réalités de Jacinthe est d'être disponible pratiquement en tout temps pour les membres de sa fa-

mille. Dans les derniers temps, elle a réalisé qu'elle avait de moins en moins de liberté. Elle est donc passée à l'action et a mis à son horaire des temps d'arrêt personnels. Le truc: elle gèle à son agenda des rendez-vous avec elle-même. Depuis, son besoin de liberté est répondu.

Pour terminer, si Jacinthe doit retenir certaines choses à propos de cette astuce c'est que celle-ci lui permet de contribuer à sa propre vie sociale, de donner et de recevoir, d'être bienveillante pour les gens qui l'entourent, à relever des défis et se valoriser de ceux-ci. Cependant, elle a aussi retenu que pour continuer d'être présente pour les autres, elle devait aussi prendre soin de ses propres besoins. Elle a compris que le fait d'agir dans sa propre vie donne un sens à celle-ci. Dorénavant, elle préfère, même si cela peut sembler plus demandant, investir son énergie dans l'action que de mettre les deux pieds sur les freins.

Un moment de réflexion.

- ⇒ **Combien de temps et d'énergie je consacre à mes buts et à mes objectifs ?**
- ⇒ Suis-je plus du genre arroser les fleurs ou les mauvaises herbes ?
- ⇒ **Est-ce que tu prends le temps d'examiner ton passé et ton présent pour en faire ressortir tes points forts et tes points à améliorer ? Histoire d'élargir tes perceptions d'avenir.**

NOUVEAU LOOK

Vous n'êtes pas sans vous rendre compte que le journal à changé de look.

Inspiré par notre nouveau nom et logo. Nous avons choisi **d'alléger la formule** afin de faciliter le chargement sur internet.

Merci à Nathalie pour la conception.

Pour en savoir plus...

Nouvelle programmation

pour la session automne 2016

Voici un bref descriptif des prochains ateliers qui vous seront présentés.

Art-en-tête (Pour un temps limité)

Dès 13h15 Marie-Claude vous propose de multiples façons de développer votre créativité avec son atelier Art-en-tête. Surveillez le calendrier des activités pour connaître les thèmes. GRATUIT

Autogestion

Un groupe d'autogestion de l'anxiété prendra forme dès le lundi 26 septembre au 28 novembre 2016 .

Coût: **30 \$ (le montant demandé servira à payer les fascicules qui seront remis à chaque début d'atelier)**

Lieu : SMQ-BSL

Heure : **18 h 30 à 21 h**

Date : Du lundi 26 septembre au 28 novembre 2016

Pour inscription, veuillez communiquer avec Ann-Renée ou Annie-Claude au 418-723-6416 poste 0.

Les Voix-liées

Groupe d'entraide et de partage pour les entendeurs de voix. Vous pouvez intégrer le groupe lorsque vous le désirez après avoir pris un rendez-vous avec une intervenante afin de réaliser une entrevue pré-groupe. Le groupe reprend le mardi 20 septembre 2016 dès 13 h 15. GRATUIT

Nutrition-Santé

Découverte de nouvelles recettes ou des classiques réinventés à vous de venir mettre la main à la pâte ! Les mercredis dès 13 h 30 à partir du 28 septembre 2016. GRATUIT

Autogestion

Un groupe d'autogestion sur l'estime de soi débutera le jeudi 29 septembre 2016. Le groupe est complet mais un autre débutera à la mi-janvier 2017.

Vivre-Mieux

Des rencontres de type conférence qui abordent différents thèmes en lien avec notre mieux-être. Débute dès le 8 septembre dès 13h15. GRATUIT

Vendredi variété

Programmation variable avec des activités spécifiques telles que : déjeuner, cabane à sucre, quilles, etc....

Conférences « Pour en savoir plus sur la santé mentale »

Des rencontres d'information vous sont offertes sur divers thèmes afin de vous outiller pour maintenir un équilibre émotionnel au quotidien.

Ces conférences s'adressent à tous, mais les places sont limitées. C'est normal «C'EST GRATUIT !»

Mercredi 26 octobre 2016: Le stress sans détresse.

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin : la recette du stress est **universelle. Il n'y a pas de solution facile**, mais il y a des solutions possibles. Prêtons une vie où le stress est sans détresse.

Programme Vivre-Mieux

Un programme qui vous offre une panoplie **d'ateliers deux fois par mois durant l'année** pour un mieux-être émotionnel. Une formule adaptée pour que chaque personne se sente interpellée. Vous êtes donc tous les bienvenus.

8 septembre 2016, 13h15: Récolter ce que l'on sème

Animée par : Paméla

De nouvelles lunettes, des connaissances pour améliorer la qualité de votre vie et exploiter votre potentiel. Un plus grand contrôle, un plus grand pouvoir, une plus grande capacité **d'influence pour atteindre vos objectifs.**

22 Septembre 2016, 13h15: L'humour et la santé mentale

Animée par : Marie-Pier

Vous croyez que les gens qui ont une bonne santé mentale ont plus de facilité à rire et

Les conférences ont lieu de **19h à 21h** à la Bibliothèque Lisette-Morin, 110, rue de l'Évêché Est, Rimouski.

Inscriptions obligatoires et informations supplémentaires auprès de Pamela Bérubé Jean au (418) 723-6416 poste 103 ou au <http://smq-bsl.org/promotion-et-prevention>

Thèmes à venir dans les prochains mois:

- ◆ **Au cœur des émotions**
- ◆ Comment traverser la rupture
- ◆ **L'imprévu**

s'adonner à l'humour ? L'inverse est également vrai; plus on rit , plus on améliore notre bien être mental! Venez rire et vous informer sur les bienfaits de l'humour !

6 Octobre 2016, 13h15 : La solitude

Animée par : Marie-Pier

Solitude, abandon, rejet, isolement, recueillement ... **Différencions ces termes et voyons comment ensemble comment établir un équilibre sain entre solitude et compagne !**

20 Octobre 2016, 13h15 : **J'ose être moi-même**

Animée par : Paméla

Favoriser le respect de soi et de ses limites **sera le cœur de la discussion. Venez cultiver votre confiance, développer votre potentiel et orienter votre existence**

Au revoir

Un petit mot pour remercier nos **animatrices d'été** Kathia et Sarah.

Merci de votre implication.

Au plaisir !

SEPTEMBRE 2016

| LUN. | MAR. | MER. | JEU. | VEN. |
|--|---|---|--|--|
| | | | 1 | 2 |
| 5 <i>Férié</i> | 6 <i>PM : Art-en-tête Dessin</i> | 7 | 8 <i>PM: Vivre-Mieux</i> | 9 <i>AM : Déjeuner</i> |
| 12 <i>PM : Art-en-tête Ligue d'horizon</i> | 13 | 14 <i>Documentaire des voix qui guérissent</i> | 15 | 16 |
| 19 <i>PM : Art-en-tête Dessin moitié</i> | 20 <i>PM Voix-liées</i> | 21 | 22 <i>PM: Vivre-Mieux</i> | 23 Spectacle d'humour <i>avec Lise Dion</i> |
| 26 <i>PM : Art-en-tête Arbre acrylique Soir: autogestion anxiété</i> | 27 <i>PM Voix-liées</i> | 28 <i>PM: Nutrition-santé Conférence; Lâcher- prise Karène L.</i> | 29 <i>AM Autogestion estime PM Voix-liées Formation personnes non- motivées Karène L.</i> | 30 |

Vivre-Mieux (gratuit)

Jeudi 8 septembre 2016
Jeudi 20 septembre 2016
 13h15-15h15

Déjeunons ensemble 5\$

Vendredi 9 septembre 2016
 9h30 à 11h00
 Au Rétro 50

Art-en-tête (gratuit)

Lundi 12 septembre 2016
Lundi 19 septembre 2016
Lundi 26 septembre 2016
 13h15-15h15

Des voix qui guérissent

Mercredi 14 septembre 2016
 Heure à confirmer

Voix-liées (gratuit)

Mardi 20 septembre 2016
Mardi 27 septembre 2016
 13h15-15h15

Autogestion de l'anxiété (30\$/session)

Lundi 26 septembre 2016
 18h30 - 21h00

Nutrition-Santé (gratuit)

Mercredi 28 septembre 2016
 13h30-15h30

Autogestion de l'estime de soi (30\$/session)

Jeudi 29 septembre 2016
 9h00 - 11h30

Vendredi varié

Vendredi 23 septembre 2016
 13h15-15h30 Gratuit

- * Les activités avec des coûts doivent être payées auprès de l'équipe d'intervention avant la tenue de l'activité.
- * La participation aux groupes de croissance nécessite une entrevue préalable.

Surveillez nos activités sur ;

OCTOBRE 2016

| LUN. | MAR. | MER. | JEU. | VEN. |
|---|---------------------|---------------------------|--|--|
| 3 PM : Art-en-tête fusain Soir: autogestion anxiété | 4 PM Voix-liées | 5 PM: Nutrition-santé | 6 AM Autogestion estime PM: Vivre-Mieux | 7 |
| 10 Férié | 11 PM Voix-liées | 12 PM: Nutrition-santé | 13 AM Autogestion estime | 14 Parc du Bic randonnée Heure à confirmer |
| 17 PM : Art-en-tête Soir: autogestion anxiété | 18 PM Voix-liées | 19 PM: Nutrition-santé | 20 AM Autogestion estime PM: Vivre-Mieux | 21 |
| 24 PM : Art-en-tête Soir: autogestion anxiété | 25 PM Voix-liées | 26 PM: Nutrition-santé | 27 AM Autogestion estime | 28 Fort Boyard d'Halloween |
| 31 Soir: autogestion anxiété | | | | |

Vivre-Mieux (gratuit)

Jeudi 6 octobre 2016

Jeudi 20 octobre 2016

 13h15-15h30Art-en-tête (gratuit)

Lundi 3 octobre 2016

Lundi 17 octobre 2016

Lundi 24 octobre 2016

 13h15-15h15Voix-liées (gratuit)

Mardi 4 octobre 2016

Mardi 11 octobre 2016

Mardi 18 octobre 2016

Mardi 25 octobre 2016

 13h15-15h15Autogestion de l'anxiété(30\$/session)

Lundi 3 octobre 2016

Lundi 17 octobre 2016

Lundi 31 octobre 2016

 18h30 - 21h00 À nos bureauxNutrition-Santé (gratuit)

Mercredi 5 octobre 2016

Mercredi 12 octobre 2016

Mercredi 19 octobre 2016

Mercredi 26 octobre 2016

 13h30-15h30Autogestion de l'estime de soi(30\$/session)

Jeudi 6 octobre 2016

Jeudi 13 octobre 2016

Jeudi 20 octobre 2016

Jeudi 27 octobre 2016

 9h00 - 11h30

Vendredi variété

Vendredi 14 octobre 2016

Vendredi 28 octobre 2016

 13h15-15h30

Les bienfaits du coloriage pour les adultes

Art-thérapeute et sophrologue, Gilles Diederichs est convaincu que le coloriage est un formidable outil d'expression et de relaxation pour les adultes. Plus qu'une mode, c'est une tendance de fond qui révèle notre besoin tant de sécurité et de cadre que d'espace pour la créativité et la méditation.

Le coloriage peut agir comme un sac de décompression dans la journée. Il offre la possibilité de prendre quelques minutes pour se libérer de la tension mentale qui nous habite. En effet, il propose de se centrer sur une activité de loisir et de création, qui rejoint l'enfance et permet le lâcher-prise émotionnel. Le coloriage sert de cadre pour passer de l'anxiété à un état plus serein. Il n'y a pas de retenue bien que l'on soit dans un cadre qui nous permet de ne pas partir dans tous les sens. Ce n'est pas du tout la même chose que d'être face à une page blanche.

Y a-t-il une différence entre un coloriage et un mandala ?

Le mandala permet aux psychologues de mieux cibler le travail qu'ils font avec un patient, car le vrai mandala est une représentation de votre mental. Mais les coloriages sont aussi très intéressants car ils permettent de s'ancrer et il y a toute une symbolique. Par exemple, une montagne est liée au silence, au fait d'être imperturbable. De manière générale, le cercle oblige à la concentration pour un travail cadré. Le coloriage demande d'être beaucoup plus vaste et multidimensionnel.

Qu'exprime-t-on en coloriant ?

Il y a des gens qui ont juste envie de passer un bon moment avec eux-mêmes. S'isoler pour colorier permet d'entrer en immersion à l'intérieur de soi. Ce n'est pas toujours simple de décrire nos émotions, les couleurs sont un bon vecteur **de communication pour exprimer la colère, la violence...** De manière générale, ce n'est jamais innocent de colorier. Le trait de crayon que vous allez faire n'est jamais neutre. Ce n'est pas de la graphologie, mais tout trait peut s'analyser.

Le coloriage est pour tous car chacun a le droit d'être heureux et de s'exprimer. Il aide à se reconnecter à son monde intérieur qui est plein de poésie et de lumière.

Faut-il réfléchir aux couleurs utilisées ?

Non, elles viennent spontanément. Les gens ont des codes couleurs personnels et vont préférer certaines teintes. Chaque couleur a une conséquence. Par exemple, le rouge puissant peut signifier un besoin d'énergie ou une colère. Un peu comme un parfum, chacun va avoir des couleurs plus proches de son tempérament. C'est pourquoi la chromothérapie est intéressante. Mais ce travail d'analyse ne se fait pas seul, je parle là d'un travail d'art-thérapie. Chez soi, on colorie simplement pour le plaisir. Etre là rien que pour soi, c'est important.

Vous parlez de plaisir de coloriage, mais va-t-on oser faire n'importe quoi sur notre dessin ?

On est de toute façon cadrés par notre éducation de base. Mais ça dépend aussi de ce que l'on met dedans. Certaines personnes choisissent de colorier des fleurs, parce qu'elles peuvent être de toutes les couleurs. Ils n'oseraient pas faire une plage rose ou un ciel vert. La variété des livres de coloriages existants montre bien la volonté de répondre à la diversité des attentes. Le coloriage est naturel pour chacun, on va se donner les moyens de trouver le coloriage qui nous convient.

Faut-il se créer un rituel pour colorier ?

Pas forcément. Par contre, je pense que chacun doit pouvoir dessiner quand il en ressent le besoin. Au bureau, on voit souvent des gens dessiner pendant les réunions ou lorsqu'ils sont au téléphone. Les graffitis sont un moyen d'expression très fort. On sort ce qui est en trop, c'est un formidable déstressant. 5 minutes peuvent suffire !

Est-ce forcément une activité à faire seul ?

Loin de là ! Ce peut être autant un moment pour soi qu'un moment de partage. Les enfants adorent les séances de coloriage avec leurs parents, cela leur permet de mieux les connaître et les comprendre, de saisir ce qu'ils cachent et ne veulent pas dire ou au contraire de confirmer des dispositions d'amour. De même, on peut donner à tout le monde le même coloriage et voir ensuite comment chacun se l'est approprié. C'est très amusant de voir les différences et les perceptions de chacun. Les gens se rencontrent grâce au dessin. Le dessin étant le même, on ne questionne que sur le pour-

quoi des représentations qui en ont été faites.

Est-ce valorisant d'afficher son coloriage pour un adulte ?

Bien sûr. C'est valorisant pour soi car c'est **une œuvre commencée et terminée, ce qui n'est pas toujours le cas dans ce que l'on fait dans la vie.** On peut la montrer, faire participer, échanger. Cela touche les gens. Par exemple, une personne peu communicative va pouvoir s'exprimer en montrant son coloriage aux autres. On découvre qu'elle a beaucoup de poésie en soi ou au contraire beaucoup de violence. Un coloriage est très direct dans l'échange.

Des voix qui guérissent : un regard neuf sur la maladie mentale

Événement cinématographique provincial dans le cadre de la Journée internationale des entendeurs de voix

Le Réseau des entendeurs de voix québécois (REVQuébécois) et l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AORP) annoncent, en primeur, la projection du film documentaire *Des voix qui guérissent*, le 14 septembre prochain dans le cadre de la Journée internationale des entendeurs de voix.

La projection de ce film documentaire aura lieu en simultané dans plusieurs villes de la **province, dont la Ville de Rimouski.** L'objectif de cette mobilisation du milieu communautaire se consacrant à la santé mentale est de créer un événement provincial de sensibilisation et de réflexion, et donc une occasion de repenser et de reformuler ensemble nos perceptions collectives et individuelles face à la « maladie mentale ».

Le visionnement du film sera ainsi suivi **d'une discussion entre des intervenants du milieu et le public qui aura l'occasion de donner ses impressions sur le vif, d'échanger commentaires et questions.**

Des voix qui guérissent : synopsis

En suivant Dan, Jen et Oryx (aussi producteur du film) sur une période de 5 ans et en présentant les points de vue de professionnels sur l'histoire de la psychiatrie et la montée en puissance du « modèle médical » des soins en santé mentale, *Des voix qui guérissent met de l'avant un message de rétablissement et l'existence de traitements alternatifs efficaces qui permettent aux personnes d'avoir une vie épanouie.*

Bande annonce:
<https://www.youtube.com/watch?v=NZtEJsyi7n0>

Heure et lieu à déterminer suivez nous sur Facebook ou sur notre site Web :

<http://smq-bsl.org/evenements-a-venir/>

FORMATION

Le jeudi 29 septembre 2016; Formation sur le thème des participants non-motivés ? Comment une personne résistante en une personne engagée ? avec Mme Karène Larocque, psychologue.

Places limitées, réservez tôt !

CONFÉRENCE

Mercredi 28 septembre 2016 à l'Hôtel Rimouski, conférence populaire sur le lâcher-prise avec Mme Karène Larocque, psychologue.

Billets limités, réservez rapidement !

Agenda 2017

Prenez note que notre agenda 2017 sera bientôt disponible. Un bel outil de promotion et de prévention au coût de 15.00\$ pour les non-membres et de 12.00 \$ pour les membres de notre association.

Réservez rapidement votre exemplaire !

Communiquez avec Sonia au 418 723-6416 poste 104

La santé mentale par la lecture...



À propos de ce produit

Depuis près de dix ans, des milliers de lecteurs de par le monde ont été inspirés et influencés par les livres d'Elizabeth Gilbert. Aujourd'hui, l'auteure puise dans son propre processus de création pour partager avec nous sa sagesse et son point de vue unique sur la créativité, et nous encourage à aller à la recherche de notre inspiration. Elle nous montre comment capturer ce que nous aimons le plus et comment tenir tête à ce qui nous fait le plus peur ; évoque les attitudes, les approches et les habitudes dont nous avons besoin pour vivre notre vie de la façon la plus créative qui soit.

Que nous souhaitons écrire un livre, relever de nouveaux défis professionnels, pour-

suivre un rêve trop longtemps mis de côté ou simplement insuffler un peu plus de passion dans notre quotidien, Comme par magie nous ouvre les portes d'un monde de merveille et de joie.

Prenez note

- ◆ Afin de faire le pont avec notre chronique de la page 8 sur les bienfaits sur le coloriage pour adulte, vous pouvez venir dans nos locaux et **vivre l'expérience avec nos deux livres** sur le sujet.
- ◆ De plus, vous aimeriez nous partager **une lecture inspirante, n'hésitez pas** à communiquer avec Sonia au 418 723-6416 poste 104.
- ◆ Vous avez également accès au centre de documentation pour une multitude de choix de livres plus intéressants les uns que les autres. Renseigner-vous sur la procédure pour les prêts. Un autre avantage **d'être membre de l'association.**

BIENVENUE

Il nous fait plaisir de souhaiter la bienvenue à nos deux nouveaux collègues de travail; Alexandre et Marc dans le programme de réinsertion socioprofessionnelle Visa vie.

Bonne route avec nous.... L'équipe !

La santé mentale par le plaisir...

Mot mystère - Mot mystère - Mot mystère-Mot mystère

Thème : Argent

Mot à trouver : 10 lettres

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | M | T | O | G | A | M | D | I | S | P | E | N | S | E | R |
| U | A | X | E | S | C | R | O | C | U | P | I | D | I | T | E |
| Q | E | U | S | R | A | N | R | N | O | I | S | N | E | P | C |
| I | I | E | U | H | E | A | G | I | O | T | A | G | E | N | H |
| M | R | N | C | S | C | T | R | N | P | N | I | P | A | I | E |
| O | E | I | R | H | U | U | N | D | E | O | E | S | T | D | A |
| N | R | U | E | E | C | R | H | I | R | I | R | R | E | A | N |
| O | D | R | R | R | A | E | E | G | A | T | O | T | E | R | C |
| C | A | F | F | A | I | R | E | E | T | C | N | C | E | U | E |
| E | L | B | A | V | L | O | S | N | I | A | H | N | R | U | X |
| N | I | P | L | A | C | E | R | T | O | A | D | E | S | U | R |
| G | B | A | I | L | L | E | U | R | N | O | N | U | T | C | D |
| A | E | R | E | T | T | A | R | G | S | G | R | P | R | E | T |
| G | R | Z | N | E | R | R | E | S | A | I | G | N | E | R | R |
| E | E | E | E | R | E | R | E | G | E | C | O | N | O | M | E |
| P | R | E | R | I | V | R | R | R | E | T | R | A | I | T | E |

| | | | |
|-----------|-------------|-----------|---------|
| ACHETER | ECONOME | MAGOT | RICHARD |
| ACTION | ECONOMIQUE | NATURE | RUINEUX |
| AFFAIRE | ENDOSSER | ONEREUX | SAIGNER |
| AGIOTAGE | ENGAGE | OPERATION | SERRE |
| ALIERNER | ESCROC | PAIE | SUCRER |
| AVARE | GAGNER | PENSION | TRAITE |
| BAILLEUR | GERER | PEZE | TROC |
| COTISER | GRATTER | PLACER | USURE |
| CRACHER | INDIGENT | PORTEUR | USURIER |
| CUPIDITÉ | INSOLVALBLE | PRÊT | VIRER |
| DISPENSER | INTERET | RADIN | |
| ECHANGER | LADRERIE | RECU | |
| ÉCHÉANCE | LIBERER | RETRAIT | |

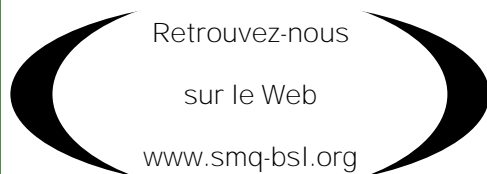
Un petit coin pour l'humour.....





SMQ-BSL
315, Rouleau
Rimouski, Qc, G5L 5V5

Téléphone : 418 723-6416
Télécopie : 418 721-5811
Courriel : informations@smq-bsl.org
Facebook : smqbsl
Twitter : @smqbsl



100% des gens ont une santé mentale, que faites-vous pour en prendre soin ?

SMQ-Bas-Saint-Laurent est un organisme communautaire qui vise la promotion de la santé mentale et la prévention des facteurs de risques affectant le **maintien d'une bonne santé mentale**. Elle offre également des activités de soutien et d'entraide auprès de la population. Ses actions :

Promotion / Prévention :

- ◆ Centre de documentation disponible pour la consultation.
- ◆ **Séances d'information et conférences sur l'estime de soi, la bonne santé mentale, la maladie mentale, la dépendance affective et le stress.**
- ◆ **Outils de prévention tels que l'agenda, dépliants différents, les signets.**
- ◆ **Campagne de sensibilisation au maintien d'une bonne santé mentale** débutant par la Semaine nationale de la santé mentale.

Soutien / Entraide :

- ◆ **Ateliers diversifiés sur des sujets comme l'alimentation, la gestion des émotions, l'insertion sociale, la solitude, la créativité.**
- ◆ **Groupe d'entraide sur la gestion de l'anxiété.**
- ◆ Accompagnements ponctuels.
- ◆ **Activités d'appropriation de son potentiel et de son pouvoir.**
- ◆ Milieu de vie (endroit pour vivre des activités libres d'échanges entre pairs).
- ◆ **Programme de développement social par l'activité travail.**
- ◆ Groupe des entendeurs de voix.

Devenez membre de SMQ-Bas-Saint-Laurent

En devenant membre de notre organisme, vous recevrez L'Anonyme, vous bénéficierez d'une réduction du prix de nos conférences et activités spéciales. Vous pourrez aussi avoir accès à tous nos services réguliers. Ça vous intéresse ? Alors, retournez-nous ce coupon, à notre adresse.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal : _____

Courriel : _____ Date de naissance: _____

Tél.: _____

Personne à contacter en cas d'urgence et no de tél.: _____

Membre régulier (individuel) 10\$

Membre associé (corporatif) 50\$