

Vivez 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 Alexandra Martineau-Duguay

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 un atelier fort intéressant qui se déroulera en mars 2018 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 l'atelier à venir:

« 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**

Local: **Salle de conférence (à déterminer)**

Date : **Judi le 15 mars 2018**

Heure : **13h30 à 15h30**

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Bas-Saint-Laurent
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

