

*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 Alexandra Martineau-Duguay*

**(Sans frais) 1-877-808-0512 poste 105**


*Ou remplissez notre formulaire en ligne:*

**[www.smq-bsl.org](http://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!*

**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 le jeudi 01 novembre prochain sur l'estime de soi.**

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 proposé:

**«L'estime de soi, un vrai potentiel!»**

L'estime de soi est une richesse humaine qui mérite notre attention de tous les jours. Elle nous permet, avant tout, de prendre conscience que nous avons surtout du pouvoir sur nous et non pas sur les autres. À travers cette rencontre, nous découvrirons l'influence des douleurs chroniques sur notre niveau d'estime de soi et survoleront certains types de pensées qui nous limitent quant à l'acquisition d'une image réaliste de nous-même. Nous en profiterons pour approfondir sur les stratégies permettant de renforcer notre sentiment d'identité et la connaissance de soi. Venez-vous accorder un temps pour vous, car c'est une bonne façon de commencer!

**Date:** jeudi 1er novembre 2018

**Heure:** 13:30 à 15:30

**Salle:** E-2146 au centre hospitalier de Rimouski

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

