

## Voici les sujets qui seront abordés :

### Semaine 1

Redevenir le patron de sa santé mentale

### Semaine 2

Reconnaître ses signes pour mieux agir

### Semaine 3

Comprendre ses cycles de fonctionnement au travail

### Semaine 4

Voir les choses autrement

### Semaine 5

Adopter une méthode pour résoudre ses problèmes

### Semaine 6

Bénéficier du soutien autour de soi

### Semaine 7

Mieux gérer son stress au travail

### Semaine 8

Dévoiler ses difficultés au travail ?

### Semaine 9

Reprendre son souffle pour mieux repartir

### Semaine 10

Consolider sa boîte à outils

Santé mentale Québec-Bas-Saint-Laurent vous offre cet atelier en milieu de travail. Ce dernier, est une intervention de groupe intensive d'une durée de 10 semaines consécutives (2 h 30 / semaine) et est composé de 10 à 15 participants. L'atelier est constitué d'informations théoriques, d'exercices pratiques, de discussions et d'exercices à faire entre chaque rencontre.

**Lieu :** SMQ-BSL, 315, avenue Rouleau, Rimouski (stationnement gratuit)

**Inscriptions en tout temps.**

**Pour information ou inscription, contactez :**

Ann-Renée Deschênes  
418 723-6416 poste 101

Paméla Bérubé Jean  
418 723-6416 poste 102

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC



Bas-Saint-Laurent

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Milieu de travail



L'Atelier d'autogestion en milieu de travail s'adresse à toute personne vivant ou ayant vécu un trouble anxieux ou un trouble de l'humeur (dépression ou bipolarité) et qui souhaite améliorer sa relation avec le milieu de travail.

### **En voici les objectifs:**

- ◆ Définir ce que le travail représente pour soi et en entretenir une vision réaliste;
- ◆ Comprendre les différentes manifestations de l'anxiété, de la dépression ou de la bipolarité en milieu de travail;
- ◆ Reconnaître ses signes avant-coureurs dans le contexte professionnel;
- ◆ Cerner ses cycles de fonctionnement;
- ◆ Reconnaître l'influence de ses perceptions pour viser à les modifier;
- ◆ Mieux gérer son stress au travail;
- ◆ Aborder les enjeux liés au dévoilement de ses difficultés ainsi qu'aux accommodements;
- ◆ Mieux comprendre et gérer l'arrêt de travail de même que l'appréhension du retour;
- ◆ Faciliter le retour au travail.

Il est important de souligner que *l'Atelier d'autogestion en milieu de travail* est une démarche qui tire toute sa force du groupe.

L'intervention proposée ne minimise pas l'importance des facteurs présents dans un milieu de travail toxique qui peuvent avoir une grande influence sur la santé mentale des travailleurs. Toutefois, celle-ci se concentre davantage sur les facteurs individuels sur lesquels la personne peut avoir une influence plus directe et plus rapide.

De plus, bien que plusieurs participants puissent se retrouver dans un processus de réorientation ou de réinsertion professionnelle, il ne s'agit pas là d'un objectif d'intervention. Plusieurs discussions et outils proposés s'avéreront tout de même utiles à cet égard.

Il s'agit de mettre l'accent sur le pouvoir d'agir et vaincre le sentiment d'impuissance qui peut accompagner la dépression, l'anxiété et la bipolarité. Et ce, pour développer une meilleure auto-gestion de la santé.

*« Le fait d'être entouré de gens qui vivent la même chose que nous et qui font la même bataille que nous est encourageant. La beauté et le haut niveau des participants nous montrent que plein de gens biens sont touchés par la santé mentale. »*

*« L'atelier a eu un effet très positif sur ma santé mentale. Je vois un changement en moi, comment je perçois les choses, mon calme, ma confiance et en bonus les gens voient un changement positif dans mon tempérament. »*

*« Mon retour au travail à temps plein sera une réussite avec une telle connaissance de soi et de tels outils! »*