

Offre de conférence

Je vois au-delà des apparences

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC
Lac-Saint-Jean
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Objectif

Notre projet a pour objectif de sensibiliser les jeunes à l'importance de prendre soin de soi et de ses relations.

Nous souhaitons véhiculer un message alliant bienveillance, respect, compassion et compréhension et ce, dans une formule interactive et dynamique!

À propos de la conférence



Durée approximative d'une période de classe



Public-cible : **Élèves de niveau secondaire 1 à 5**



Offerte en **grand groupe** (auditorium, bibliothèque...)



Conférence gratuite offerte aux écoles du secteur **Lac-Saint-Jean-Est**

Qui sommes-nous?

#Moi Je Reste Connecté



Programme de sensibilisation visant à outiller, informer et sensibiliser les jeunes de 10 à 17 ans sur la santé mentale et tout ce qui l'entoure. Il vise aussi à soutenir les jeunes dont un membre de l'entourage vit avec une problématique de santé mentale.

Nous contacter : **418 668-8706** ou direction@renfort.ca

Le saviez-vous?

55% des adolescents sont insatisfaits de leur apparence.¹

Déroulement de la séance

1

Les avatars

Fais connaissance avec Frede, Max et Raph et découvre leur parcours de vie respectif!

2

Q & R*

Information sur :

- L'image corporelle
- L'estime de soi
- L'intimidation
- Les relations

3

Créer des liens et rester connectés

Comment nouer des liens authentiques, bienveillants et qui me font du bien?

* Prendre note que nous invitons les jeunes à utiliser leur téléphone cellulaire afin de participer activement à la conférence en répondant à des questions via l'application **Kahoot!**



Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean

Organisme qui œuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion de saines habitudes de vie ainsi que par la prévention des facteurs de risque en santé mentale.

Nous contacter : **418 275-2405** ou direction@smqlsj.com

¹ Traoré et al., 2018