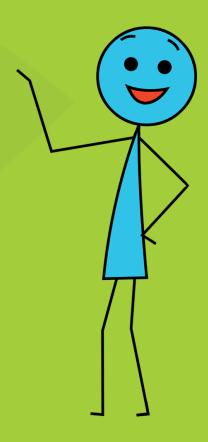


Prendre soin de soi, une conférence à la fois!

Offre de services 2022-2023





santementalelac.com

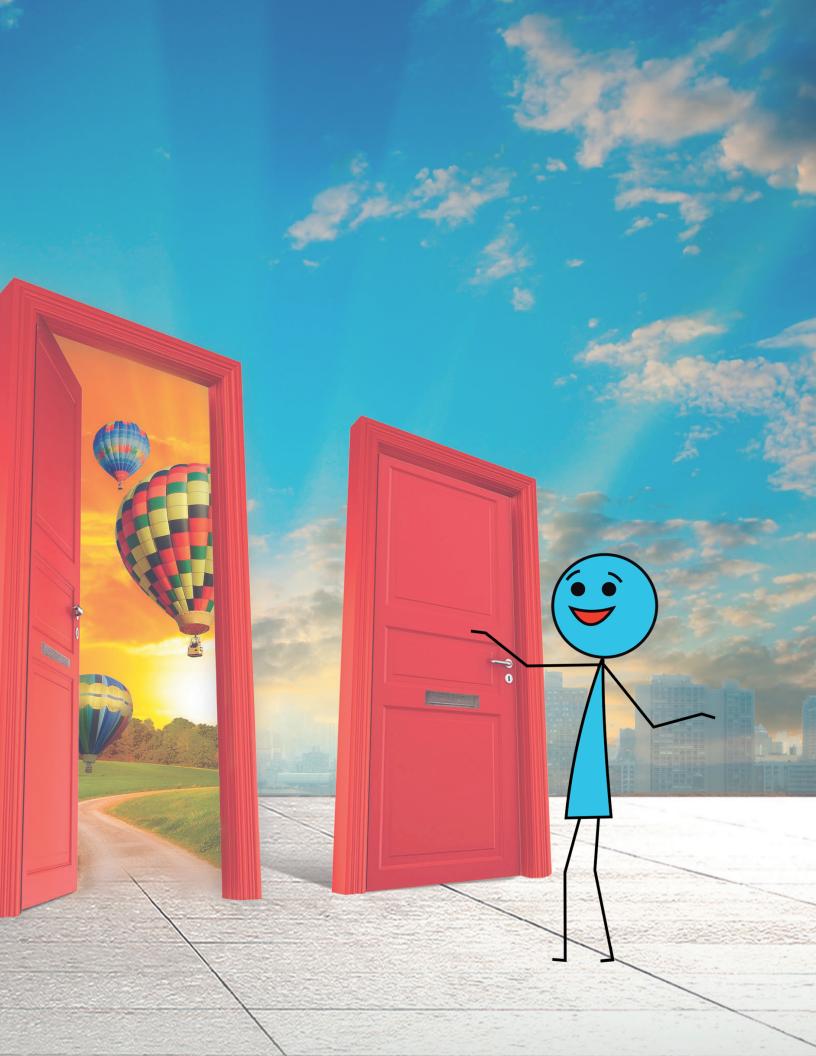
TABLE DES MATIÈRES



— QUE CHERCHEZ-VOUS?

1. INTRODUCTION	
Que faisons-nous?	
Nos actions	9
Ce que vous pourriez vous demander	Page 5
2. LA SANTÉ MENTALE	
Qu'est-ce que c'est?	Page 6
Une journée spéciale	Page 7
3. NOS SERVICES	
Thèmes abordés	Page 9
Anxiété	Page 10
Bien-être	
Jeunesse	Page 16
Travail	Page 18
4. NOTRE ÉQUIPE	
À propos de nous	Page 20
5. NOUS JOINDRE	
Contactez-nous!	Page 22
Devenir membre	
	. 3





INTRODUCTION

– QUE FAISONS-NOUS?

Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean est un organisme à but non lucratif qui oeuvre en matière de bien-être individuel et collectif par la promotion et la prévention en santé mentale.

Concrètement, nos actions visent à :



Informer en donnant des conférences sur divers sujets liés à la santé mentale.



Sensibiliser en tenant des kiosques lors d'évènements spéciaux.



Outiller en fournissant du matériel promotionnel gratuitement à la population du Lac-Saint-Jean.





La promotion

Vise à miser sur les facteurs de protection d'une personne.

La promotion cible l'ensemble de la population, car tous peuvent vivre avec des facteurs de protection, tel qu'une bonne estime personnelle, soutien social, etc.



La prévention

Vise à influer sur les facteurs de risque pouvant induire en une problématique de santé mentale.

La prévention cible des individus ou groupes plus vulnérables, car ceux-ci vivent avec des facteurs de risque, tel que l'anxiété, l'isolement, pertes, etc.



PARCE QUE CE QU'ON FAIT NOUS TIENT ÉNORMÉMENT À COEUR!

NOTRE MISSION

Outiller la population en faisant la promotion de saines habitudes de vie en santé mentale.



PROMOUVOIR

FAVORISER l'épanouissement et le bien-être de la collectivité et AUGMENTER le nombre de personnes jouissant d'une santé mentale florissante.

NOTRE VISION

Que les personnes et les collectivités aient les capacités et les ressources nécessaires pour maintenir et améliorer leur santé mentale.



SOUTENIR

AIDER les gens à réaliser leur potentiel, AGIR en vue de réduire les facteurs de risque des individus et RENFORCER leurs capacités.





OUTILLER

contribuer à réduire la stigmatisation et les préjugés à l'égard de la maladie mentale, de personnes ayant une santé mentale précaire et Prévenir l'apparition de certaines problématiques de santé mentale.



NOS ACTIONS

Parce qu'on croit que chaque personne devrait se sentir bien et outillée.

Les activités de promotion de la santé mentale cherchent à augmenter les facteurs de robustesse ou encore à renforcer la résilience individuelle et le soutien du milieu.

La promotion de la santé mentale s'appuie sur l'énorme potentiel de résilience des individus et prône l'investissement et le soutien de tout ce qu'ils comptent de ressources individuelles et collectives favorables à leur épanouissement et à leur bien-être.

Les facteurs de protection, c'est, par exemple :



L'estime de soi ou la confiance en soi



Le sentiment d'appartenance



Le soutien affectif et concret



Sentiment de sécurité



Capacité d'adaptation



Sentiment de compétence



Accueillir ses émotions

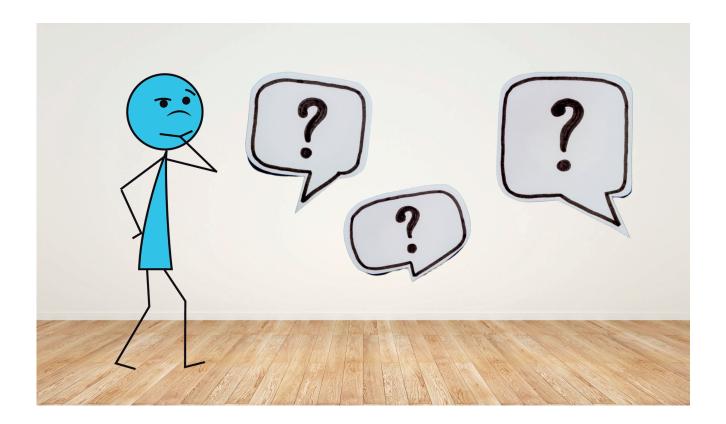


Avoir de la gratitude, apprécier les choses





— CE QUE VOUS POURRIEZ VOUS DEMANDER...





Clientèle ciblée

Nos services sont offerts tant à la clientèle jeunesse qu'étudiante, adulte et aînée.



Territoire desservi

Notre organisme dessert le territoire du Lac-Saint-Jean et collabore, selon les demandes, avec le territoire du Saguenay avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSMS).



Valeur ajoutée

Attentif aux besoins de sa clientèle, l'organisme a développé des conférences sur demande directe des citoyens de la région.

LA SANTÉ MENTALE

— QU'EST-CE QUE C'EST?

Il n'y a pas de santé sans santé mentale. (OMS)

UN ÉQUILIBRE

Un équilibre dynamique entre différentes sphères de vie nous permettant d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

LA SANTÉ MENTALE...



Est un état de bien-être général



N'est pas l'absence de maladie



Est influencée par les conditions de vie



Est influencée par nos valeurs et celles véhiculées dans la société





—— UNE JOURNÉE SPÉCIALE!



C'est le 13 mars 2022 qu'a eu lieu la toute première **Journée nationale de promotion de la santé mentale positive.**

Le gouvernement du Québec a adopté le **5 avril 2022** le Projet de loi 498, loi proclamant cette journée.

L'objectif de cette journée

Prendre conscience et se rappeler annuellement l'importance de contribuer au mieux-être affectif, psychologique et social de toute la population.



VOUS AUSSI, FAITES-EN UNE JOURNÉE SPÉCIALE!



Participez à cette journée en faisant de celle-ci une journée fériée dans votre milieu de travail ou en organisant une journée de fête, tout cela dans le but de contribuer au bien-être de tous! Témoignage d'un participant de la conférence 7 astuces pour se recharger :

Le visuel : 10/10! Coloré et dynamique!

Contenu : Intéressant et plusieurs

exemples différents de ceux qu'on

entend souvent. La conférencière :

10/10! Elle s'exprime très bien, est

intéressante, humaine et souriante.

Continuez votre beau travail!



NOS SERVICES

THÈMES ABORDÉS

Les activités de promotion et de prévention de la santé mentale ont pour objectif de sensibiliser et informer la population à l'égard des saines habitudes de vie à adopter pour le maintien d'une bonne santé mentale individuelle et collective.



Anxiété

Découvrez tout ce qui a trait à l'anxiété et aux concepts connexes et surtout, avec nos différentes conférences, développez les facteurs de protection afin de maintenir une santé mentale positive.



Bien-être

Explorez les saines habitudes de vie en santé mentale et découvrez les facteurs de protection à travers nos différentes conférences dont toute la population peut bénéficier.



Jeunesse

Différents ateliers sont offerts pour les milieux scolaires sur différents thèmes que nous vous invitons à découvrir.



Travail

Apprenez à maintenir et à promouvoir le bien-être individuel et collectif en milieu de travail avec nos différentes conférences sur le sujet.

Pour de saines habitudes de vie et le maintien d'une santé mentale positive



—— ANXIÉTÉ



L'anxiété fait partie des discussions courantes dans les milieux tant professionnels que scolaires ou personnels.

C'est pourquoi ce sujet fait partie des thèmes que nous abordons au sein de l'organisme.

Notre objectif: Prévenir l'apparition de symptômes anxieux par la pratique de techniques et astuces simples à faire au quotidien!

Informations à propos de nos conférences:



La durée des conférences est de 60 minutes.



Du matériel promotionnel est remis gratuitement lors des conférences.



Aussi disponibles en mode virtuel.

Il y a 1440 minutes dans une journée. Prenez-en au moins une pour vous porter de l'amour... ou prenez-en 60 pour assister à l'une de nos conférences!





Mes résultats ou mon état?

La période des études constitue généralement un grand bouleversement. Vivant de nombreuses instabilités, l'étudiant d'aujourd'hui est à risque de présenter des symptômes anxieux lors de son parcours scolaire, pouvant nuire à la satisfaction de celui-ci à l'égard de ses études.

Thèmes abordés:

- Anxiété de performance
- Réalités étudiantes
- Pensées automatiques
- Estime de soi
- Astuces

Clientèle : Étudiants



Se libérer de l'anxiété

L'anxiété est un enjeu d'actualité qui interfère malgré nous dans chacune des sphères de nos vies. Cette conférence a été mise sur pied afin de mieux comprendre son impact et les façons de s'en libérer.

Thèmes abordés:

- Anxiété, stress, peur et angoisse
- Habitudes de vie
- Exercices et techniques

Clientèle : 18 à 128 ans



Ces conférences vous intéressent? Devenez membre **GRATUITEMENT** chez nous pour avoir accès à tous nos services!



——— BIEN-ÊTRE



Les facteurs de protection aident au maintien d'une bonne santé mentale, d'où la raison pour laquelle nous abordons ceux-ci.

De plus, il existe des facteurs de protection dont nous faisons la promotion lors de nos compagnes annuelles, soit les 7 astuces pour se recharger.

Notre objectif : Sensibiliser la population aux saines habitudes de vie en santé mentale.

Informations à propos de nos conférences:



La durée des conférences est de 60 minutes.



Du matériel promotionnel est remis gratuitement lors des conférences.



Aussi disponibles en mode virtuel.

Au même titre que le parapluie nous protège des intempéries, une bonne estime de soi protège notre santé mentale.





7 astuces pour se recharger

Les 7 astuces pour se recharger ont fait l'objet de notre campagne annuelle 2017-2018 :

- Agir
- Ressentir
- S'accepter
- Se ressourcer
- Découvrir
- Choisir
- Créer des liens

Clientèle : 18 à 128 ans



La personne qu'on oublie souvent et qu'on ne devrait jamais cesser d'aimer, c'est soi-même. Cette conférence a été développée dans le but de fournir de l'information quant à l'importance d'une bonne estime de soi.

- Estime, confiance et autres concepts connexes
- Niveaux d'estime
- Construction de l'estime en 5 sentiments
- 7 trucs pour entretenir son estime personnelle
- Exercices et activités

Clientèle: 18 à 128 ans



À propos des 7 astuces

Ces astuces nous permettent de maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Elles ont été développées par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres en 2017.





Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.

- Marcel Proust



Agir pour donner du sens

De quelle manière AGIR peut influencer notre bien-être et celui de notre entourage?

Thèmes abordés:

- Donner du sens à sa vie
- La gratitude
- Le pouvoir d'agir
- La zone de confort
- Agir en milieu de travail

Clientèle: 18 à 128 ans



Choisir: Une clé vers l'autonomie

De quelle manière CHOISIR peut influencer notre bien-être et celui de notre entourage?

Thèmes abordés:

- L'autodétermination et les motivations
- Autonomie, aide, peurs, marge de manœuvre
- Empathie et valeurs

Clientèle: 18 à 128 ans



Découvrir, c'est voir autrement

De quelle manière DÉCOUVRIR peut influencer notre bienêtre et celui de notre entourage?

Thèmes abordés:

- Se découvrir, découvrir les autres, découvrir la différence
- Les bénéfices de la curiosité
- Découvrir dans le changement et les stratégies d'adaptation

Clientèle : 18 à 128 ans



Il était une fois, dans un monde d'émotions

De quelle manière RESSENTIR peut influencer notre bienêtre et celui de notre entourage?

Thèmes abordés:

- Utilités et fonctions des émotions
- L'intelligence émotionnelle et ses composantes
- Les émotions au travail
- Développer ses compétences émotionnelles

Clientèle : 18 à 128 ans



Vos aliments ont une date de péremption, votre sexualité non

Comment
I'épanouissement
sexuel contribue au
maintien d'une santé
mentale positive? Bien
que la sexualité soit
partie intégrante de la
vie des gens et ce,
depuis toujours, il ne
demeure pas moins
difficile d'aborder ce
sujet auprès de ceux-ci
et tout particulièrement,
auprès des aîné(e)s.

Thèmes abordés:

- Sexualité et vieillissement
- Mythes, témoignages et astuces

Clientèle: 65 ans et +



Ces conférences vous intéressent? Devenez membre **GRATUITEMENT** chez nous pour avoir accès à tous nos services!



— JEUNESSE

Déjà entendu parler de l'atelier clé en main Le visage des émotions?

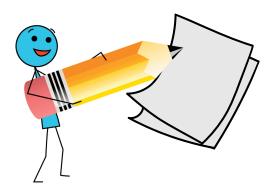
C'est dans le cadre de la campagne **Ressentir, c'est recevoir un message** qu'a été développé l'atelier par notre équipe et celle de l'ACSMS.

Cet atelier a comme particularité qu'il peut être donné par les intervenant(e)s de votre milieu! L'atelier est disponible en 2 versions différentes, soit une version pour les 5 à 8 ans et une autre pour les 9 à 12 ans.

Matériel inclus:

- Guide d'animation pour l'intervenant(e)
- Cahiers d'activités pour les élèves
- Présentations PowerPoint





Commandez **GRATUITEMENT** votre matériel dès maintenant, **les quantités sont limitées!**

promotion@smqlsj.com

Informations à propos de nos conférences :



La durée des conférences jeunesse est d'une période de classe.



Du matériel promotionnel est remis gratuitement lors des conférences.



Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi.

- B. Fontenelle



Des préjugés j'en n'ai pas!

Le but de cet atelier est de parler de la maladie mentale et de mettre fin aux préjugés qui existent concernant celle-ci. Adapté selon les niveaux scolaires, cet atelier est animé en collaboration avec le Centre Nelligan et le Centre le Bouscueil. L'atelier est séparé en trois parties :

- Caractéristiques des troubles mentaux
- Les répercussions et astuces pour les membres de l'entourage
- Comment prendre soin de sa santé mentale au quotidien

Clientèle : 12 à 25 ans





Le visage des émotions

Le but de cet atelier est de faire comprendre aux jeunes les émotions de base et les signaux physiques qui leur sont associés, leur faire prendre conscience des différences individuelles dans l'expression des émotions et faire en sorte qu'ils aient des pistes d'action pour développer leurs compétences émotionnelles.

Thèmes abordés:

- Émotions de base
- Différences individuelles
- Émotions et besoins
- Estime de soi

Clientèle: 5 à 12 ans



Ces conférences vous intéressent? Devenez membre **GRATUITEMENT** chez nous pour avoir accès à tous nos services!



—— TRAVAIL



Connaissez-vous le comité de Lutte à la stigmatisation en santé mentale?





Objectif

Contrer la stigmatisation concernant les personnes qui vivent ou un vécu un problème de santé mentale en sensibilisant et en informant la population sur ces enjeux.



Équipe impliquée

Notre équipe a participé à l'élaboration de nombreux projets la concernant, dont la conférence « Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail ».





Se sentir bien dans son milieu de travail, c'est une priorité et non un luxe.

Nous nous déplaçons dans vos milieux de travail afin de vous informer des astuces pour votre bien-être et celui de votre équipe.

Notre objectif : Promouvoir des pratiques favorisant le bien-être de tous en milieu de travail.

Informations à propos de nos conférences :



Conférences pour milieux de travail





Du matériel promotionnel est remis gratuitement lors des conférences.



Aussi disponibles en mode virtuel.



La SANTÉ au travail, c'est fondaMENTALE

L'intervention est un métier honorable au service de la population qui déploie de nombreuses actions pour le bien-être et la santé de celle-ci. Mais qu'en est-il de la santé de ceux qui exercent ce métier ? En prenant soin des autres, on oublie parfois de prendre soin de soi, alors que c'est fondamental.

Thèmes abordés:

- Risques du métier
- Facteurs à surveiller
- Être sa priorité

Durée: 60 minutes



Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Montée et travaillée par la Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale de la région, cette conférence est destinée aux milieux de travail et a pour objectif de sensibiliser et informer la population quant aux enjeux en santé mentale.

Thèmes abordés:

- Santé mentale
- Rétablissement
- Santé globale
- Stigmatisation en santé mentale

Durée: 60 minutes

Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)

Puisque nous passons en moyenne plus du tiers de notre vie à travailler, il va de soi qu'il est primordial de s'y sentir bien. Cette conférence permet tant à l'employeur qu'à l'employé de contribuer au bien-être de chacun au sein de l'entreprise.

Thèmes abordés:

- Consolidation
- Émotions et anxiété
- Favoriser le bienêtre au travail
- Exercices et activités

Durée: 120 minutes



Ces conférences vous intéressent?
Devenez membre **GRATUITEMENT** chez
nous pour avoir accès à tous nos services!



NOTRE ÉQUIPE

— À PROPOS DE NOUS



Gilla Juneau

Directrice générale

Dynamique, ricaneuse et humaine, Gilla est avant tout près des gens, ce qui a pour effet de mettre en confiance chaque personne ayant la chance de croiser son chemin. Elle met de la vie partout où elle met les pieds et ce, grâce à son positivisme contagieux!



Pour parler avec Gilla

Courriel : direction@smqlsj.com Téléphone : 418-275-2405 poste 1

Cellulaire: 418-618-6953

Envie de savoir qui nous sommes?

Nous sommes une équipe fabuleuse et pleine de vie! Nous avons une équipe jeune, en poste depuis 2019 et c'est d'ailleurs ce qui nous démarque des autres!

Nous avons une vision avant-gardiste et souhaitons être au goût du jour non seulement par nos innovations au sein des médias sociaux, mais aussi en ce qui a trait aux sujets préoccupants de l'heure en faisant de ceux-ci les thèmes de nos conférences.





Roxanne Bouchard

Conseillère en promotion et prévention de la santé mentale

Douce, passionnée et à l'écoute des gens, Roxanne est toujours prête à relever de nouveaux défis et son souci du travail bien fait est une inspiration pour l'équipe. Pleine d'idées, elle ne cesse de nous surprendre, tout comme ses conférences, toujours plus colorées les unes que les autres!



Pour parler avec Roxanne

Courriel : conseillere@smqlsj.com Téléphone : 418-275-2405 poste 2



Sophie St-Arnault

Conseillère en promotion et prévention de la santé mentale

Enjouée, créative et rafraichissante, Sophie a de nombreuses cordes à son arc! Ayant des années d'expérience en marketing, elle nous apporte un regard nouveau avec ses initiatives innovantes et astucieuses!



Pour parler avec Sophie

Courriel : promotion@smqlsj.com Téléphone : 418-275-2405 poste 3

NOUS JOINDRE

— CONTACTEZ-NOUS!

Contactez-nous et il nous fera grand plaisir de répondre le plus fidèlement à vos attentes!







Site web

santementalelac.com

Réseaux sociaux

Facebook et Instagram:

@santementalelac

LinkedIn:

Santé mentale Québec

Lac-Saint-Jean

Nos bureaux

962 rue Paradis, C.P. 214

Roberval, Québec

G8H 2N6

418-275-2405





Infolettre

Ne manquez rien de nos nouveautés et projets! Numérisez le code QR cidessous et abonnez-vous!







DEVENIR MEMBRE

Qu'est-ce que ça vous apporte de devenir membre?

- Vous aurez un accès privilégié à toutes nos conférences publiques données au Lac-Saint-Jean;
- Vous recevrez des surprises dédiées et créées uniquement pour les membres (nouveauté 2022-23);
- Vous pourrez commander notre matériel promotionnel gratuitement et consulter notre documentation;
- Vous recevrez notre infolettre par courriel afin de ne rien manquer de nos nouveautés et projets en cours;
- Vous aurez accès à un groupe privé sur Facebook.

Quelques détails sur l'inscription

- GRATUIT
- Durée : un an (septembre 2022 à août 2023)



On vous a convaincu?
Devenez membre
GRATUITEMENT
chez nous pour avoir
accès à tous nos
services!

En devenant membre, vous contribuez à une mission d'envergure qui vise à améliorer le bien-être de la communauté.



