

Prendre soin de soi, une conférence à la fois !

Offre de services 2023-2024

SANTÉ
MENTALE
QUÉBEC



Lac-Saint-Jean

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

santementalelac.com



7 ASTUCES
POUR SE RECHARGER

TOUS ENSEMBLE
POUR UNE BONNE
SANTÉ MENTALE



Le Mouvement Santé mentale Québec : un rayonnement à travers tout le Québec

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.

L'organisme est membre du Mouvement Santé mentale Québec, regroupement voué à créer, développer et renforcer la santé mentale partout au Québec.

Notre souhait

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

SOMMAIRE

1

À PROPOS

1.1	Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean	2
1.2	La promotion et la prévention	2
1.3	Nos actions	2
1.4	Notre slogan	2
1.5	Les facteurs de protection	3
1.6	Les 7 astuces pour se recharger	3

2

LA SANTÉ MENTALE

2.1	Définition	4
2.2	Les sphères de vie	4
2.3	Conditions de vie	4
2.4	Les déterminants de la santé mentale positive	5
2.5	Journée nationale de promotion de la santé mentale positive	6

3

NOS SERVICES

3.1	À propos de nos services	7
3.2	À propos de nos conférences	7
3.3	Clientèle et territoire	7
3.4	Thèmes abordés	7
3.4.1	<i>L'anxiété</i>	8
3.4.2	<i>Bien-être</i>	10
3.4.3	<i>Jeunesse</i>	15
3.4.4	<i>Travail</i>	18

4

MODALITÉS

4.1	Accès aux conférences	21
4.2	Faire un don	21
4.3	Devenir membre	21

5

NOUS JOINDRE

5.1	Notre équipe	22
5.2	Nos coordonnées	23

À PROPOS

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, outiller et sensibiliser la population du Lac-Saint-Jean aux saines habitudes de vie en santé mentale par le biais de conférences, médias sociaux et kiosques.

LA PROMOTION

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

Visé à influencer sur les facteurs de risque pouvant induire en une problématique de santé mentale. Elle cible des individus ou groupes plus vulnérables, car ceux-ci vivent avec des facteurs de risque, tel que l'anxiété, l'isolement, pertes, etc.

NOS ACTIONS

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.

NOTRE SLOGAN

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

1

Promouvoir

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

2

Soutenir

Aider les gens à réaliser leur potentiel, agir en vue de réduire les facteurs de risque des individus et renforcer leurs capacités.

3

Outiller

Contribuer à réduire la stigmatisation et les préjugés à l'égard de la maladie mentale, diminuer le nombre de personnes ayant une santé mentale précaire et prévenir l'apparition de certaines problématiques de santé mentale.



LES FACTEURS DE PROTECTION

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, 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;
- Etc.

LES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Les 7 astuces dont nous faisons la promotion ont été identifiées comme étant de solides fondations nous permettant de maintenir une bonne santé mentale individuelle et collective. Les 7 astuces sont également des facteurs de protection pour la santé mentale.

- **Agir** : Donner du sens à sa vie, avoir de la gratitude, agir, sortir de l'impuissance.
- **Ressentir** : Accueillir ses émotions, celles des autres et combler ses besoins.
- **S'accepter** : Reconnaître ses forces, ses capacités, ses limites et celles des autres.
- **Se ressourcer** : Faire place à ce qui nous fait du bien, revenir à soi et vivre le moment présent.
- **Découvrir** : Faire preuve d'ouverture d'esprit, de curiosité et explorer différentes pistes de solution.
- **Choisir** : Se sentir libre de faire ses propres choix, revoir ses priorités, demander de l'aide au besoin.
- **Créer des liens** : Entretenir des relations saines, avoir un sentiment d'appartenance à un groupe.

LES 7 ASTUCES

Rendez-vous à la page 11 pour consulter les différentes conférences que nous offrons en lien avec les 7 astuces !



LA SANTÉ MENTALE

DÉFINITION

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les 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.

Elle est influencée par nos valeurs propres ainsi que celles véhiculées dans la société, par l'équilibre des sphères de vie, la présence de facteurs de protection et de facteurs de risque dans sa vie et finalement, par différentes conditions de vie.

LES SPHÈRES DE VIE

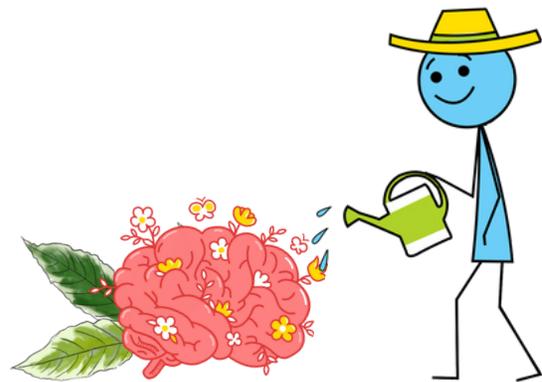
- **Sphère sociale** : Ce qui a trait au soutien social et à l'entourage.
- **Sphère physique** : Tout ce qui a trait à l'état de santé général, les habitudes de vie et la génétique.
- **Sphère spirituelle** : Capacité à donner un sens aux choses, sentiment d'appartenance.
- **Sphère économique** : Moyens de subvenir à ses besoins vs stress financier constant.
- **Sphère émotionnelle** : La manière dont sont accueillies, vécues et exprimées les émotions.
- **Sphère mentale** : Capacité à faire face aux obstacles de la vie, niveau de résilience.

CONDITIONS DE VIE

- Logement;
- Revenu;
- Emploi;
- Conciliation travail et vie personnelle;
- Etc.

En bref, la santé mentale est un état de bien-être général. Elle n'est pas l'absence de trouble de santé mentale car tous pouvons jouir d'une santé mentale florissante.

Le terme de **santé mentale positive** a d'ailleurs été développé dans le but de ne plus associer la santé mentale à l'absence de pathologie. Ainsi, on se centre davantage sur l'individu et non sur le diagnostic.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La santé mentale positive ne peut être mesurée par un test diagnostique, mais elle peut être identifiée par un ensemble de signes. Il n'existe toutefois pas de consensus sur la façon de mesurer la santé mentale positive ou ses différentes dimensions.

La santé mentale n'est pas un état statique dans le temps. Elle peut fluctuer au cours de la vie selon les situations qui se présentent dans le cheminement d'un individu et des ressources disponibles pour y faire face.



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

LES DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

25 déterminants de la santé mentale positive ont été identifiés, puis regroupés en 4 dimensions.

1. L'individu

- Résilience
- Capacité d'adaptation
- Contrôle et autoefficacité
- Stress
- Violence
- État de santé
- Activité physique
- Consommation de substances
- Scolarité
- Accès et qualité du logement
- Spiritualité

2. La famille

- Relations familiales
- État de santé de la famille et consommation de substances des membres de la famille
- Composition du ménage
- Revenu du ménage

3. La communauté

- Implication communautaire
- Réseaux sociaux
- Soutien social
- Environnement de travail
- Environnement social du quartier
- Perception des citoyens face à leur communauté
- Environnement bâti du quartier

4. La société

- Inégalités
- Discrimination et stigmatisation
- Participation politique





Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

JOURNÉE NATIONALE DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

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.

Objectif

L'objectif de cette journée est de prendre conscience et se rappeler annuellement l'importance de contribuer au mieux-être affectif, psychologique et social de toute la population.



FAITES-EN UNE JOURNÉE SPÉCIALE VOUS AUSSI !

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!



NOS SERVICES

À PROPOS DE NOS SERVICES

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.

À PROPOS DE NOS CONFÉRENCES

Nos conférences sont d'une durée approximative d'**une heure**. Elles peuvent être données en mode virtuel si souhaité.

CLIENTÈLE ET TERRITOIRE

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

THÈMES ABORDÉS



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

Différentes conférences sont offertes 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.



L'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.

TÉMOIGNAGE D'UNE PARTICIPANTE

*« Le visuel, 10/10 ! Coloré et dynamique !
Contenu intéressant et plusieurs
exemples différents de ceux qu'on entend
souvent. La conférencière, 10/10, s'exprime
très bien, intéressante, humaine et
souriante. Continuez votre beau travail ! »*

- Tiré de la conférence
Se libérer de l'anxiété



CONFÉRENCES SUR LE THÈME DE L'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.



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.

Clientèle cible : Étudiants (écoles secondaires, cégeps, centres de formation professionnels, universités, etc.).

Thèmes abordés :

- Définition de l'anxiété de performance;
- Réalités étudiantes et ses impacts;
- Pensées automatiques (ou distorsions cognitives);
- Estime de soi : La partie cachée de l'iceberg;
- Astuces au quotidien, à l'école et pour les examens.



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.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- Concepts connexes à l'anxiété (stress, peur et angoisse);
- Habitudes de vie;
- Exercices et techniques de relaxation, respiration et pleine conscience.



ANXIÉTÉ

LE SAVIEZ-VOUS ?

Saviez-vous que ce sont environ **65%** des étudiants québécois qui vivent avec de l'anxiété de performance ?

Des outils pour une meilleure gestion de l'anxiété en contexte de performance ont été développés pour les jeunes étudiants et sont disponibles **GRATUITEMENT** sur notre site web en format téléchargeable dans la section **Outils**. Rendez-vous sur notre site web dès maintenant pour télécharger nos fiches pour une meilleure préparation aux examens : santementalelac.com.





● TÉMOIGNAGE D'UN PARTICIPANT

« Cela m'a permis d'avoir une meilleure compréhension d'où mettre mon énergie pour avancer plus sereinement au quotidien. »

- Tiré de la conférence
7 astuces pour se recharger

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 campagnes annuelles, soit les 7 astuces pour se recharger.

Notre objectif

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



CONFÉRENCES SUR LE THÈME DU 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.



7 astuces pour se recharger

Prendre le temps de recharger ses batteries, c'est aussi faire de soi sa priorité. Découvrez nos 7 astuces pour se recharger, de saines habitudes de vie pour le maintien d'une bonne santé mentale ayant fait l'objet de notre campagne annuelle 2017-2018.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

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



À l'abri sous mon parapluie

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'estime de soi et son importance.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans). Adaptable pour les jeunes adolescents (12-17 ans).

Thèmes abordés :

- Estime de soi et concepts connexes;
- Les niveaux d'estime;
- Les 5 sentiments qui bâtissent l'estime de soi;
- Entretenir et développer son estime personnelle en 7 trucs pratiques;
- Exercices et activités.



Nous avons développé un petit recueil du mieux-être numérique portant sur les 7 astuces pour se recharger. Celui-ci vous propose des suggestions d'activités à faire au quotidien pour votre bien-être! Pour le consulter, scannez le code QR ci-dessous!

LE SAVIEZ-VOUS ?





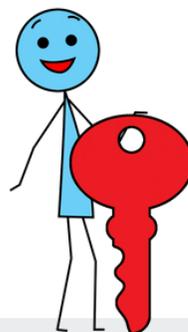
Agir pour donner du sens

Une conférence qui vous amènera pas à pas vers la quête de sens, les bienfaits de la gratitude et du pouvoir d'agir et comment sortir de sa zone de confort. Agir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également l'objet de notre campagne annuelle 2018-2019.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- À propos de l'astuce AGIR;
- Donner du sens à sa vie;
- Sortir de sa zone de confort;
- La gratitude;
- L'engagement social;
- Le sens et le pouvoir d'agir au travail.



Choisir : Une clé vers l'autonomie

Bien que choisir ne soit pas toujours une mince affaire, il existe des moyens de développer son autonomie et sa motivation. Choisir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également l'objet de notre campagne annuelle 2022-2023.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- À propos de l'astuce CHOISIR;
- Obstacles à la prise de décisions;
- La marge de manœuvre;
- L'autodétermination;
- 3 besoins psychologiques universels;
- Les motivateurs;
- Valeurs et priorités;
- Demander de l'aide;
- L'autonomie et le soutien à l'autonomie;
- L'empathie et l'écoute active.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En collaboration avec le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes-membres, nous œuvrons tout au long de l'année à la création, au développement et au renforcement de la santé mentale. Notre campagne annuelle de promotion de la santé mentale, qui a lieu le 13 mars de chaque année, marque le début de divers moments forts.

De 2018 à 2026, nous mettrons en lumière 7 astuces pour protéger sa santé mentale. Chaque année, une astuce fera l'objet d'une campagne annuelle visant l'amélioration du bien-être psychologique de la population.





Découvrir, c'est voir autrement

Découvrez la différence, les autres et vous-mêmes à travers cette conférence portant sur l'ouverture d'esprit, les bienfaits de la curiosité, les stratégies d'adaptation et l'importance de reconnaître ses forces. Découvrir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également l'objet de notre campagne annuelle 2019-2020.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- À propos de l'astuce DÉCOUVRIR;
- Découvrir ses forces;
- La curiosité et ses bienfaits;
- La zone de confort;
- Le stress et les stratégies d'adaptation;
- Changer ses perceptions.



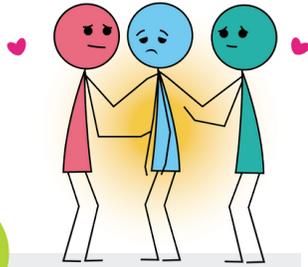
Il était une fois, dans un monde d'émotions

Car être à l'écoute de ses émotions et les accueillir, c'est prendre soin de soi, reconnaître ses besoins et accroître ses compétences émotionnelles. Ressentir fait partie des 7 astuces pour se recharger, ayant fait également objet de notre campagne annuelle 2020-2022.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans). Adaptable pour les jeunes adolescents (12 à 17 ans).

Thèmes abordés :

- À propos de l'astuce RESENTIR;
- Les émotions primaires et leur utilité;
- L'expression des émotions et ses obstacles;
- L'intelligence émotionnelle et ses composantes;
- La contagion émotionnelle;
- L'accueil des émotions des autres.



Nourrir nos cœurs, un lien à la fois

Investir dans nos relations est essentiel pour notre bien-être. Cette conférence a pour objectif de donner des pistes pour nourrir le cœur des jeunes, des autres ainsi que le nôtre. Créer des liens fait partie des 7 astuces pour se recharger, faisant également l'objet de notre campagne annuelle 2023-2024.

Clientèle cible : Population générale (18 à 128 ans).

Thèmes abordés :

- À propos de l'astuce CRÉER DES LIENS;
- Le lien d'attachement sécurisant;
- Nourrir le cœur des enfants;
- Les médias sociaux et les liens;
- Nourrir le cœur des adolescents;
- Nourrir ses relations;
- Prévenir l'âgisme;
- Les liens, le soutien social au travail et le modèle IGLOO;
- Le capital social.



Vos aliments ont une date de péremption, votre sexualité non

Comment l'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.

Clientèle cible : Population aînée (65 ans et plus).

Thèmes abordés :

- À propos du vieillissement;
- Besoins et sexualité;
- La santé sexuelle;
- Les changements;
- Problèmes sexuels et de santé;
- Facteurs de risque;
- Pistes vers l'épanouissement sexuel;
- Questions/réponses et faits intéressants.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plusieurs outils découlant des campagnes annuelles sont disponibles sur notre site internet et permettent d'approfondir les concepts abordés lors des conférences portant sur les 7 astuces.

Pour consulter ces outils, rendez-vous sur notre site internet dans la section **Campagnes** au santementalelac.com.

JEUNESSE

Les jeunes sont l'avenir de demain et c'est pourquoi nous souhaitons leur donner le plus d'outils possible pour favoriser leur bien-être.

Dans une approche positive axée sur les enjeux auxquels sont confrontés les jeunes d'aujourd'hui, nos conférences ont pour objectif de sensibiliser et informer les jeunes quant aux moyens de prendre soin d'eux et de leur santé mentale en misant sur les facteurs de protection de ceux-ci pour leur bien-être.

Notre souhait

Qu'ensemble, nous arrivions à créer, développer et renforcer la santé mentale des jeunes.

TÉMOIGNAGE D'UNE PARTICIPANTE

« J'ai vraiment adoré ça, tout était intéressant et le cadeau offert va me rappeler d'être gentille avec moi-même. »

- Tiré de la conférence
Je vois au-delà des apparences



CONFÉRENCES SUR LE THÈME JEUNESSE

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



Des préjugés, j'en ai pas !

L'objectif de la conférence est de sensibiliser les jeunes aux enjeux de santé mentale et mettre fin aux préjugés qui existent concernant ceux-ci.

Cette conférence est coanimée avec le Centre en santé mentale le Bouscueil et le Centre Nelligan.

Clientèle cible : Jeunes de 12 à 25 ans.

Thèmes abordés :

- À propos de la maladie mentale;
- Le trouble d'anxiété généralisé;
- La schizophrénie;
- Le trouble bipolaire;
- La dépression;
- Le trouble de personnalité limite;
- S'outiller comme membre de l'entourage;
- À propos de la santé mentale;
- 7 astuces pour prendre soin de soi.



Je vois au-delà des apparences

Dans une approche positive, le projet a pour objectif de sensibiliser et informer les jeunes quant aux enjeux de l'image corporelle, de l'estime de soi, de l'anxiété de performance, de l'intimidation et des relations.

Cette conférence a été développée en collaboration avec le Centre de rétablissement le Renfort.

Clientèle cible : Jeunes de 12 à 17 ans.

Thèmes abordés :

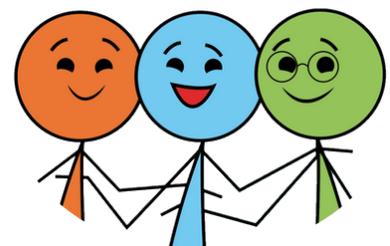
- À propos de la santé mentale;
- Les histoires de Frede, Max et Raph;
- L'anxiété de performance;
- L'image corporelle;
- L'estime de soi;
- L'intimidation;
- Les relations amicales et amoureuses;
- Créer des liens et rester connectés.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La clientèle jeunesse est le principal public touché par nos différents services.

En effet, malgré le début de la période pandémique de 2020, ce sont **5 822 jeunes** qui ont été rencontrés depuis septembre 2019 !





Le visage des émotions

Nous offrons **GRATUITEMENT** un atelier clé en main* ayant pour objectif de sensibiliser les jeunes de 5 à 12 ans à l'importance de développer ses compétences émotionnelles pour son bien-être et ce, dans une approche interactive et dynamique.

Clientèle cible : Jeunes de 5 à 12 ans.

Thèmes abordés :

- Signaux physiques des émotions;
- Différences individuelles dans l'expression des émotions;
- Émotions et besoins;
- Estime de soi;
- Développer ses compétences émotionnelles.

Matériel fourni :

- Cahiers d'exercices pour chaque jeune;
- Guide d'animation pour l'animateur;
- Support visuel PowerPoint.



**Cet atelier n'est pas offert en présentiel par notre équipe. Nous fournissons toutefois le matériel complet gratuitement au personnel des écoles du Lac-Saint-Jean pour faciliter l'animation.*

Une rencontre est possible auprès de notre équipe pour de plus amples explications concernant l'atelier.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter via nos coordonnées en page 23.





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 souhait

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

TÉMOIGNAGE D'UN PARTICIPANT

« Bon équilibre entre la théorie et la pratique et que dire du dynamisme de la conférencière! »

- Tiré de la conférence
Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)

CONFÉRENCES SUR LE THÈME DU TRAVAIL

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



La santé au travail, c'est fondamental

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. Comment être à l'affût des signes pour soi et pour les autres ?

Clientèle cible : Milieux professionnels et équipes de travail.

Thèmes abordés :

- Le stress, l'anxiété et le rétablissement;
- L'épuisement professionnel, l'épisode dépressif et le rétablissement;
- Les personnalités à risque;
- Favoriser le bien-être au travail;
- Quand aller chercher de l'aide;
- Comment en parler avec son employeur;
- Favoriser le bien-être de son équipe en tant qu'employeur;
- Aider un collègue en difficulté.



Les coûts/coups de la stigmatisation en milieu de travail

Conférence mise sur pied en collaboration avec la Table de lutte à la stigmatisation en santé mentale de la région, destinée au milieu de travail et ayant pour objectif de sensibiliser et informer la population quant à la stigmatisation vis-à-vis des enjeux de santé mentale.

Clientèle cible : Milieux professionnels et équipes de travail.

Thèmes abordés :

- À propos de la santé mentale positive;
- À propos du Comité de lutte à la stigmatisation en santé mentale;
- À propos de la stigmatisation;
- Impacts en milieu de travail;
- Santé physique vs santé mentale;
- Les congés maladie;
- Absentéisme et présentéisme;
- Prendre soin de soi.



La Table de lutte à la stigmatisation est un comité régional au Saguenay Lac-Saint-Jean regroupant une vingtaine d'organismes du secteur. Son objectif est de 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.

Pour en savoir plus à propos de ses actions, rendez-vous sur le site web de la Table au lutttestigmatisation.com.

LE SAVIEZ-VOUS ?





Une équipe soudée est une équipe en santé (mentale)

Alliant théorie et pratique, cette conférence a pour but de solidifier l'équipe de travail par les ingrédients clés d'une équipe soudée : la communication, le respect, l'ouverture d'esprit et bien d'autres !

Clientèle cible : Milieux professionnels et équipes de travail.

Thèmes abordés :

- À propos de la consolidation d'équipe;
- Anxiété et émotions : leurs impacts sur l'ambiance au travail;
- La collaboration;
- L'ouverture d'esprit;
- Les transitions et le changement;
- La communication efficace;
- Pratiques peu communes ayant fait leurs preuves.



La durée de cette conférence, à l'exception des autres, est de **120 minutes !**



MODALITÉS

ACCÈS AUX CONFÉRENCES

Nous demandons comme unique critère d'accès à nos conférences de **devenir membre** chez nous **GRATUITEMENT**.

Puisque nos services sont offerts gratuitement, nous suggérons les **dons** en guise de remerciement et d'appréciation de la conférence.

Un minimum de **15 participants** est demandé pour la tenue de l'évènement. En cas contraire, la conférencière pourra décider avec l'organisateur la meilleure option possible, soit : de donner la conférence en mode virtuel, de reporter celle-ci à une date ultérieure ou de tout simplement l'annuler.

FAIRE UN DON

Les dons peuvent se faire en ligne sur notre site web, en cliquant sur le bouton **Faire un don** au santementalelac.com.

DEVENIR MEMBRE

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

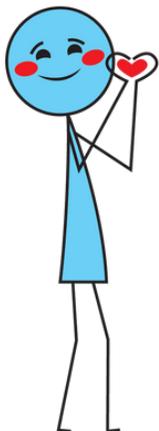
Autres avantages d'être membre :

- 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;
- 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.



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

merci



POUR EN SAVOIR PLUS

Pour toute question relative à nos conférences ou pour fixer une date avec nous pour la tenue d'une conférence dans votre milieu, veuillez contacter Mme Roxanne Bouchard au **418 275-2405** au **poste 2** ou par courriel au conseillere@smqlsj.com.



NOUS JOINDRE

NOTRE ÉQUIPE

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.



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!



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 !



SOPHIE ST-ARNAULD

Conseillère en promotion et prévention de la santé mentale

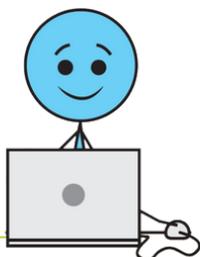
Enjouée, créative et rafraîchissante, Sophie a de nombreuses cordes à son arc ! Ayant des années d'expérience en marketing, elle nous apporte un regard nouveau avec ses initiatives innovantes et astucieuses en plus d'être une véritable mine d'or pour l'organisme !



« Parce que ce qu'on fait nous tient **énormément** à cœur !
Nous croyons que chaque personne devrait se sentir bien et outillée. »
- L'équipe de Santé mentale Québec Lac-St-Jean.



NOS COORDONNÉES



Site web

Pour en savoir davantage à propos de nous, de nos services et de nos nouveautés, rendez-vous sur notre site web au santementalelac.com



Réseaux sociaux

Demeurez à l'affût de toutes nos actualités et nouveaux projets en nous suivant sur nos différentes plateformes sociales !

 @santementalelac

 @santementalelac

 Santé mentale Québec Lac-Saint-Jean



Nos bureaux

Nos heures d'ouverture sont du lundi au jeudi de 8h à 16h et le vendredi de 8h à 12h, à moins d'exceptions.

962 rue Paradis, C.P. 214
Roberval, Québec
G8H 2N6

Numéro de téléphone : **418 275-2405**
Courriel : direction@smqlsj.com

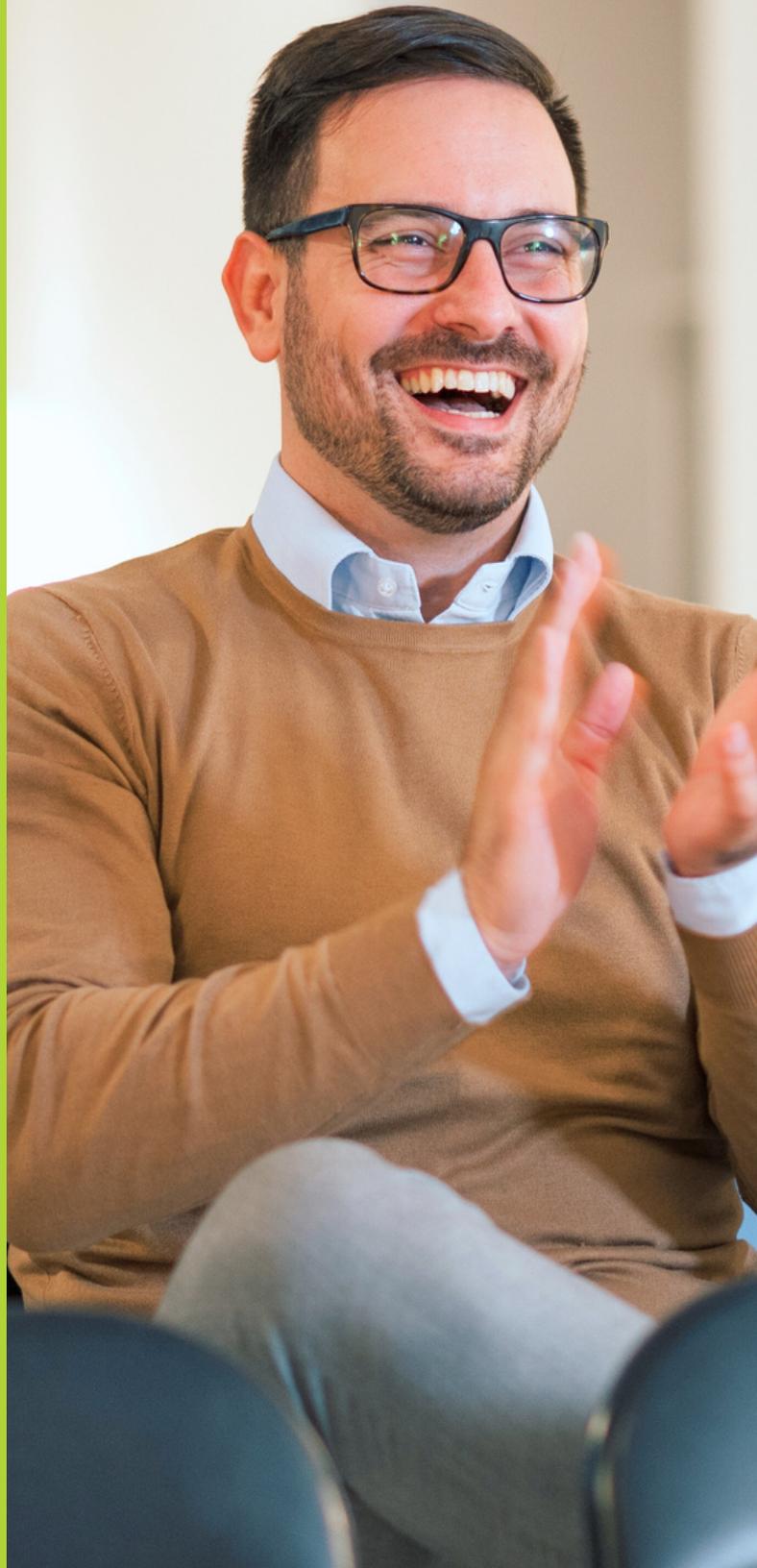


merci

À nos membres, nos bénévoles, nos partenaires, nos collaborateurs, nos bailleurs de fonds et nos participants qui nous font confiance et soutiennent notre travail, et qui par leurs actions, rendent notre mission toujours plus vivante.

Nous vous remercions pour votre soutien continu et votre appui envers nos efforts pour contribuer à la promotion et la prévention de la santé mentale.

*- L'équipe de Santé mentale
Québec Lac-Saint-Jean*







DÉCOUVREZ-NOUS !

Grâce au code QR ci-dessus, accédez à tous nos liens utiles afin d'en savoir davantage à propos de nous, de nos services et de nos actions !

418 275-2405
direction@smqlsj.com
santementalelac.com