

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

PROGRAMMATION COLLECTIVE – GROUPES MEMBRES

Semaine de lancement
de la Campagne annuelle
de promotion
de la santé mentale

3 – 9
mai
2021

LUNDI 3 MAI

12h00 **FAIRE PLACE AUX ÉMOTIONS**

13h00 Conférence-web gratuite
SMQ – Lac-Saint-Jean et ACSM – Saguenay

→ Événement Facebook

14h00 **COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS**

ACSM – Saguenay

→ Courtes vidéos en direct

Cette conférence
s'attarde à l'une
des 7 astuces pour
se recharger :
RESSENTIR

Une nouvelle
vidéo
chaque jour !

Courtes vidéos en direct sur les émotions

La conseillère en promotion et prévention
de ACSM – Saguenay présentera
les 4 émotions dites « primaires »
selon Paul Ekman :
tristesse, joie, peur, colère,
ainsi que leur utilité.



MARDI 4 MAI

10h30 COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

12h00 L'INTELLIGENCE DES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

13h00 Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

12h00 GARDER L'ÉQUILIBRE

13h00 Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

18h30 RESENTIR POUR PRÉVENIR LA TEMPÊTE

20h30 Webinaire du soir
SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Inscription**

Connaissez-vous
les 7 astuces
pour une bonne
santé mentale ?



Cette conférence
s'attarde à l'une
des 7 astuces
pour se recharger :
AGIR

MERCREDI 5 MAI

AM PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO restez à l'affût POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

12h00 PROMOUVOIR LA COMPÉTENCE ÉMOTIONNELLE 13h00 DES 12-17 ANS

Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

12h00 AGIR POUR DONNER DU SENS

13h00 Conférence-web

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

14h00 COURTE VIDÉO SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

18h30 LE SIGNAL D'ALARME DU TROP-PLEIN

20h30 Webinaire du soir

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Inscription**

19h00 SOIRÉE D'ÉCOUTE EMPATHIQUE

20h30 SMQ – Rive-Sud

→ **Inscription**



JEUDI 6 MAI

10h30

COURTE VIDÉO LIVE SUR LES ÉMOTIONS

ACSM – Saguenay

→ **Courtes vidéos en direct**

12h00

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

13h00

Conférence-web gratuite

SMQ – Lac-Saint-Jean

→ **Rencontre ZOOM**

12h00

DÉCOUVRIR C'EST VOIR AUTREMENT

13h00

Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

PM
restez
à l'affût

PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

18h00

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

Formation

SMQ – Pierre-De Saurel

→ **Inscription**

19h00

CHEMINER VERS L'ÉQUILIBRE

Conférence-web gratuite

SMQ – Rive Sud

Inscription



VENDREDI 7 MAI

AM
restez
à l'affût

PUBLICATION FACEBOOK D'UNE CAPSULE VIDÉO POUR LES PERSONNES AU TRAVAIL

SMQ – Bas-Saint-Laurent

→ **Découvrir**

12h00

LA STIGMATISATION EN SANTÉ MENTALE

13h00

Conférence-web gratuite

ACSM – Saguenay

→ **Rencontre ZOOM**

19h00

LA CHARGE MENTALE

20h30

Soirée Mieux-être

SMQ – Rive-Sud

→ **Inscription**

Est-ce qu'on parle
des problèmes de
santé mentale de la
même façon qu'on
parle des problèmes
de santé physique ?

Cette conférence
s'attarde à l'une
des 7 astuces
pour se recharger :
DÉCOUVRIR

SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

