

DANS LE CADRE DE SA
MISSION EN
PROMOTION ET PRÉVENTION
EN SANTÉ MENTALE,

L'ACSMBF EST FIÈRE DE
VOUS PRÉSENTER

**5 SÉANCES
D'INFORMATIONS:**

LA SANTÉ MENTALE
LA MALADIE MENTALE
LA DÉPENDANCE AFFECTIVE
L'ESTIME DE SOI
LE STRESS

CES SÉANCES SONT
OFFERTES
AUX ORGANISMES
ET ENTREPRISES DU
BAS-SAINT-LAURENT

**IL FAUT RÉSERVER
RAPIDEMENT!**

POUR

2009-2010

POUR TOUTES INFORMATIONS
SUPPLÉMENTAIRES OU POUR
VOUS INSCRIRE, N'HÉSITEZ PAS
À NOUS CONTACTER À

*Association canadienne
pour la santé mentale*
Filiale du Bas-du-Fleuve inc.

315, rue Rouleau
Rimouski, G5L 5V5

418 **723-6416**

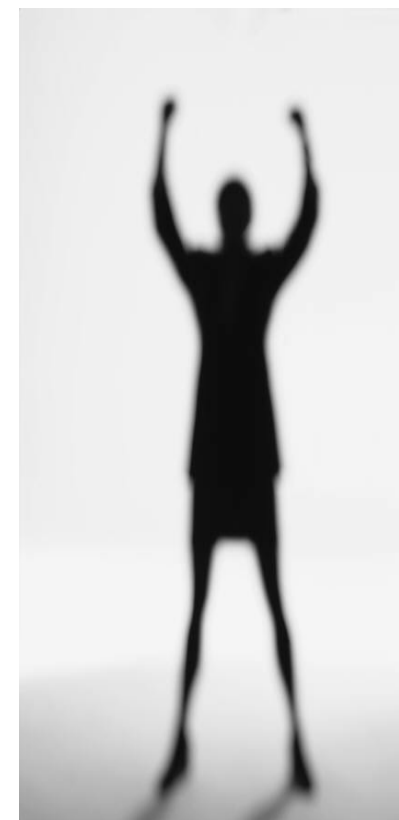
Je m'aime...

... J'apprécie ma peur
... Je découvre mon potentiel
... Je crée des liens
Je m'aime...

Je m'aime...

ascmbf@globetrotter.net

**PROGRAMME
DE SENSIBILISATION
AU MAINTIEN D'UNE
BONNE SANTÉ MENTALE**



Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

CINQ SÉANCES D'INFORMATIONS

POUR MIEUX COMPRENDRE ET MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale est en quelque sorte un état d'équilibre émotionnel. Elle nous permet de faire face aux événements et contraintes de la vie tout en nous permettant de ressentir un bien-être personnel.

Contenu: définition, conditions essentielles, moyens et trucs pour maintenir une bonne santé mentale.

LA MALADIE MENTALE

Les maladies mentales peuvent prendre plusieurs formes. On les craint et on ne les comprend pas encore. Cet atelier vous permettra de distinguer les différentes maladies mentales.

Contenu: définition, présentation de différentes maladies mentales.

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

On note, chez les gens qui souffrent de dépendance affective, des troubles psychologiques qui sont imputables à l'enfance. Les différentes formes de violence subites durant cette période y seraient reliées.

Contenu: définition, symptômes, conséquences, solutions.

L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi est la valeur que l'on s'attribue soi-même. C'est l'image, l'idée que l'on se fait de soi. Cette valeur est principalement basée sur la façon dont nous sommes traités par les gens qui nous entourent.

Contenu: définition, concepts, indicateurs de faible ou bonne estime, les risques et les moyens pour développer l'estime de soi.

LE STRESS

Nous parlons tous du stress mais de quoi s'agit-il vraiment? Le stress provient des bonnes et des mauvaises choses qui nous arrivent. Si nous ne ressentions pas de stress, nous ne serions pas vivant.

Contenu: définition, symptômes, réactions, types, pièges et moyens.



Vaut mieux prévenir

5 séances

pour sensibiliser et prendre soin de vous, de votre équipe de travail, de vos intervenants ou de votre clientèle.

que guérir !