



Programme Vivre mieux !



Association canadienne
pour la santé mentale,
filiale du Bas-du-Fleuve inc.

315, Rouleau
Rimouski, Qc G5L 5V5

Téléphone : 418-723-6416

Télécopie : 418-721-5811

Messagerie : promotion@acsmbf.com

Site web : <http://www.acsmbf.com>

Facebook : <http://www.facebook.com/acsmbf>

Ce programme est rendu possible
grâce au soutien financier



*Programmation d'atelier de
sensibilisation à une bonne santé mentale.*



418-723-6416

Programme *VIVRE MIEUX !*

Le programme *Vivre Mieux !* s'inscrit dans le volet régional de promotion et de prévention en santé mentale de l'ACSMBF auprès de groupes structurés qui proviennent des milieux communautaires, des clubs sociaux (Club des aînés, des Fermières, des Lions, etc.), des entreprises, des milieux scolaires ou autres.

Ce programme offre une panoplie d'ateliers pour un mieux-être émotionnel. Chaque groupe peut répondre à ces besoins de sensibilisation en choisissant à la pièce les thèmes qui leur conviennent. Chaque rencontre a une durée entre 1h et 3h selon les demandes.

ATELIERS OFFERTS

LA SANTÉ MENTALE

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

Cet atelier vise à connaître les 10 conditions essentielles pour maintenir une bonne santé mentale avec des moyens concrets et facile d'accès.



LA MALADIE MENTALE

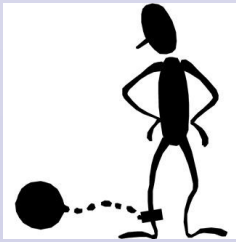
Les maladies mentales peuvent prendre plusieurs formes. On les craint et on ne les comprend pas toujours. Il est donc important de distinguer les différentes maladies mentales.

Cet atelier fait un tour de présentation des principales problématiques en santé mentale. Il met en évidence des moyens de soutien et d'accompagnement.



LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective est une conception qui fait l'objet de nombreuses propositions théoriques. Suis-je trop ou pas assez dépendant ? Quels sont mes comportements qui me font du tort ? Qu'est-ce qui me pousse à m'oublier pour dépendre de l'autre ?



Cet atelier permettra de répondre à ces questions tout en approfondissant le besoin caché derrière ce geste de dépendance. Comprendre pour mieux agir.

L'ESTIME DE SOI

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

Cet atelier vise à clarifier ce qu'est l'estime de soi, ces divers composants ainsi que les microbes qui empoisonnent l'estime personnelle. Plusieurs éléments de mise en pratique sont offerts.



LE STRESS

Le stress est partie prenante de notre quotidien, mais de quoi s'agit-il vraiment ? Les situations que nous vivons sont souvent prétextes pour créer le bon ou mauvais stress, mais quel impact a-t-il sur nous ?

Cet atelier vise à faire réfléchir sur la place que nous octroyons au stress dans notre quotidien, sur les effets pervers lorsqu'il nous envahit et permettra aux participants d'approprier sainement le stress, car ce dernier nous garde en vie, nous force à nous protéger et à demeurer vivant.



S'AIMER POUR MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES

L'estime de soi et la confiance en soi, comment faire pour être enfin soi-même dans son ensemble ? Être bien dans sa peau va se refléter sur nos relations avec les autres. Cet atelier outillera sur la communication efficace avec l'autre dans un contexte de respect et d'authenticité.

LA CONNAISSANCE DE SOI

Que ce soit pour postuler pour un emploi, pour découvrir de nouvelles passions ou pour entrer en relation avec les autres, apprendre à mieux se connaître est un outil essentiel qui change notre quotidien. Cet atelier vous permettra de mieux comprendre vos réactions, vos mécanismes de protection et à saisir les enjeux qui sont les vôtres. Osez partir à votre découverte.

S'ENTRAINEZ AU BONHEUR

Certains diront que le bonheur n'est pas si accessible et qu'il n'est pas pour eux. Pourquoi ? Nous avons tous le droit au bonheur, mais lui donnons-nous droit de vie ? Cet atelier permettra d'établir ensemble quelques règles de bases pour s'ouvrir au bonheur et lui faire une place dans notre vie au quotidien !



LA GESTION DE LA COLÈRE

La colère est une émotion simple qui se traduit par l'insatisfaction. Elle est vécue à l'égard de ce qu'on identifie, à tort ou à raison, comme étant "responsable" de notre frustration. Cet atelier vous invite à apprendre à mieux connaître vos signes d'ébullition de votre colère et comment y faire face.

VIELLIR EN SANTÉ MENTALE

La « santé » désigne le bien-être physique, mental et social. C'est pourquoi que même si l'âge nous rattrape il est important de s'occuper de sa santé mentale. Nous franchissons de nouvelles étapes dans la vie : la retraite, l'éloignement des enfants, le décès de personnes chères, la maladie physique, etc... Cet atelier nous permet d'être vigilant et d'acquérir des outils pour garder une bonne santé mentale tout en vieillissant sainement.



SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Certains gestes que nous posons peuvent affecter notre santé mentale lors de nos périodes de travail. Le stress, la non-reconnaissance, le manque de communication sont quelques éléments auxquels nous devons porter attention. Cet atelier favorisera une réflexion sur de saines habitudes à développer pour les travailleurs afin de maintenir une santé psychologique adéquate en contexte professionnel.



Informations générales

Disponibilité: L'animation peut se faire en semaine de jour ou de soir avec des groupes de plus de 6 personnes d'octobre à juin.

Coût : Le frais de déplacement est demandé en fonction du kilométrage effectué. D'autres frais peuvent s'appliquer au besoin en fonction des spécificités des groupes. Ces derniers doivent s'entendre avec l'animatrice au préalable.